



ÍNDICE

CAPÍTULO 0 FOCAR-SE É FUNDAMENTAL	9
CAPÍTULO 0,5 COMO FOCAR-SE MELHOR NESTE LIVRO	
I PARTE HIPERFOCO	
CAPÍTULO 1 DESLIGUE O PILOTO AUTOMÁTICO	23
CAPÍTULO 2 OS LIMITES DA ATENÇÃO.....	31
CAPÍTULO 3 O PODER DO HIPERFOCO	57
CAPÍTULO 4 DOMINE AS DISTRAÇÕES	79
CAPÍTULO 5 FAÇA DO HIPERFOCO UM HÁBITO.....	115

II PARTE
DISPERFOCO

CAPÍTULO 6	
O MODO CRIATIVO OCULTO DO SEU CÉREBRO	137
CAPÍTULO 7	
RECARREGUE A SUA ATENÇÃO.....	161
CAPÍTULO 8	
UNA OS PONTOS.....	173
CAPÍTULO 9	
COLEÇÃO OS PONTOS.....	183
CAPÍTULO 10	
A TRABALHAR JUNTOS	201
AGRADECIMENTOS	217
NOTAS.....	219



CAPÍTULO 0

FOCAR-SE É FUNDAMENTAL

A atenção está por toda a parte

E screvo estas palavras com o som de fundo do tinido dos talheres e conversas em voz baixa num restaurantezinho de Kingston, Ontário, no Canadá.

Sempre gostei de observar os outros. Há tanta coisa a assimilar – como se vestem, caminham, conversam e agem, sós ou acompanhados. Seja num café movimentado, seja num restaurante sossegado como este, é sempre divertido observar as diversas personalidades colidirem como partículas num acelerador; assistir à mudança de personalidade de um sujeito quando passa de falar com o amigo para namoriscar com a empregada; testemunhar a alteração das personalidades dos empregados de mesa consoante os clientes, adaptando-se a famílias numerosas ou a casais jovens.

Ao focar-me nos outros, consegui observar muitas vezes aquilo em que *se focam*. Em qualquer momento, todos nos focamos em *algo*, ainda que estejamos apenas perdidos nos nossos pensamentos. Vejamos o caso do restaurante.

Começo por voltar a minha atenção para as duas raparigas de vinte e poucos anos da mesa à minha esquerda, focadas, fundamentalmente, nos *smartphones*, e não uma na outra. Entre períodos de troca de

mensagens, pousam os telemóveis de ecrã para baixo sobre a mesa. Esse gesto é, aparentemente, inútil – meio minuto depois, já lhes pegaram de novo. Embora não consiga distinguir todas as palavras, apercebo-me de que a conversa é perfeitamente superficial. Estão juntas e ao vivo, mas a sua atenção reside noutro lugar.

Voltemos-nos agora para o casal sentado do outro lado da sala. Estão absortos numa conversa alimentada a café quente e panquecas. Conversavam em voz baixa quando chegaram, mas o diálogo rapidamente se animou. Ao contrário das raparigas, desde que se sentaram, estão exclusivamente focados um no outro.

Uma música de Ed Sheeran, daquelas que ficam no ouvido, faz-se ouvir das colunas do restaurante, e a minha atenção é atraída pelos dois sujeitos sentados a poucas mesas de distância do casal. Um deles bate subtilmente o pé ao ritmo da canção, enquanto o amigo faz o pedido. O do bate-pé distribui, presumivelmente, a sua atenção por três coisas: a canção, o pedido que o amigo está a fazer e a própria decisão de pequeno-almoço. Depois de pedir o *Three Egg Express*, quando a empregada lhe pergunta como quer os ovos, dirige a atenção para o interior de si próprio, aparentemente recordando o modo habitual de os comer. Pede ovos mexidos.

Ao balcão há alguns desconhecidos que conversam ociosamente enquanto veem os destaques do futebol da noite anterior. Acho especialmente fascinante que milhões de pessoas de todo o mundo, incluindo estes três tipos, fixem a sua atenção num pedaço de trinta centímetros de pele de vaca curtida. Enquanto observo, um dos tipos inclina a cabeça, perdido nos seus pensamentos. Então, como se uma onda de choque lhe percorresse o corpo, apressa-se a apontar uma ideia no bloco de notas que traz no bolso. Enquanto sonhava acordado, ao som dos destaques do futebol, uma ideia vinda do nada captou-lhe a atenção. Acabou de ter um momento *eureka*.

Podemos igualmente discutir o meu próprio exemplo, aqui sentado com o meu portátil. Nesta manhã, enquanto beberico o meu café e depenico batatas fritas caseiras, tenho conseguido concentrar-me mais profundamente no meu trabalho e tenho mais energia para despender. A minha meditação matinal poderá ter ajudado – cheguei à conclusão de que consigo escrever um número maior de palavras quando começo o dia por

esse ritual (40 por cento mais, segundo os meus cálculos). Deixei o telemóvel em casa para poder escrever livre de distrações, descansar a mente enquanto caminhava para o restaurante, e divagar. Como explicarei mais tarde, desligarmo-nos constitui uma das formas mais poderosas de gerar ideias novas e inovadoras. A música que se ouve nas colunas do restaurante fica no ouvido, mas não o suficiente para se tornar uma distração. Não estou aqui, porém, pela banda sonora – escolhi igualmente este restaurante, em detrimento do meu café preferido, por aqui não haver *wi-fi* – a conectividade constante constitui uma das piores disruptões do nosso enfoque e produtividade. Como demonstram os últimos parágrafos, estou um pouco distraído pelo ambiente e pelas pessoas presentes, mas ambos alimentam convenientemente esta introdução.

Este cenário de restaurante representa uma ilustração muito útil de uma epifania que tive há uns tempos: a atenção está por toda a parte à nossa volta. A partir do momento em que vemos alguma coisa, não podemos deixar de a ver. Todos os que se encontram acordados no planeta, neste preciso momento – quer estejam a tomar o pequeno-almoço, a trabalhar ou a passar o tempo com a família – estão focados em alguma coisa. A atenção é o pano de fundo das nossas vidas, para onde quer que vamos e o que quer que façamos, ainda que mal tenhamos noção dos pensamentos que nos povoam a cabeça.

Já passaram alguns anos desde que comecei a estudar não apenas a forma de conseguirmos focar-nos melhor, mas também de pensarmos com maior clareza. Por mais que me custe admiti-lo, especialmente ganhando, como ganho, a vida como «especialista em produtividade», comecei a aperceber-me do aumento da minha própria distração, nomeadamente à medida que acumulava mais e mais dispositivos eletrónicos. Nunca tinha andado tão atarefado ao mesmo tempo que produzia tão pouco. Tornara-me inquieto com tédio e falta de estímulos, enquanto tentava encavalitar o maior número possível de atividades em cada momento. Sabia que o meu cérebro nunca funcionava bem em modo de *multitasking*, mas sentia-me, ainda assim, compelido a fazê-lo. Trabalhar com o *e-mail* aberto e o *smartphone* sobre a secretária era simplesmente mais apelativo do que tentar concentrar-me em uma ou duas coisas simples. Para mim, este livro nasceu da necessidade: escrevi-o porque precisava dele.

Tipicamente, quando me entusiasmo com uma nova ideia, mando vir dezenas de livros sobre o tema e dedico-me a ele como um perfeito *nerd*. A capacidade de concentração é o meu mais recente fascínio. Incluo aí a forma de melhor gerirmos as distrações que nos rodeiam; realizarmos múltiplas tarefas em simultâneo de forma mais eficaz, caso seja possível (e é); combater a nossa resistência a concentrarmo-nos em tarefas que nos levam a procrastinar; e também *desfocarmo-nos* melhor, de modo a conseguirmos genuinamente relaxar e «recarregar baterias». Nas leituras que fiz encontrei uma quantidade impressionante de informação – conselhos (frequentemente contraditórios) que me deu prazer ler, mas que, em última análise, não me ajudaram a progredir, nem no trabalho nem na minha vida pessoal.

Voltei-me então para a investigação científica propriamente dita – uma série de estudos académicos e décadas de documentação dedicados à aprendizagem da melhor forma de nos focarmos.* Enquanto lia cuidadosamente todos os estudos a que conseguia deitar a mão, a pasta «Focar» do meu computador adquiriu dimensões gigantescas. Reuni dezenas de milhares de notas, a partir das quais comecei a identificar as lições tácticas mais práticas. Comecei a falar com os maiores especialistas mundiais em atenção com o objetivo de chegar ao cerne da razão pela qual nos distraímos tão facilmente e descobrir como podemos levar as nossas mentes teimosas a focarem-se no meio de um mundo de distrações. Comecei, além disso, também, a experimentar eu próprio os resultados da minha investigação, a fim de tentar descobrir se seria de facto possível assenhorear-me da minha capacidade de concentração.

Aquilo que descobri alterou completamente não apenas a minha forma de trabalhar, mas também a minha forma de viver. Comecei a encarar o enfoque não apenas como um contribuinte importante para a minha produtividade, mas também como um fator preponderante no meu bem-estar geral. Surpreendentemente, fiquei a saber que uma das melhores práticas de promoção da criatividade e da produtividade era aprender a

* Ler um artigo científico de uma ponta à outra é *muito* mais fácil de dizer do que de fazer – mas perfeitamente exequível quando se está interessado no tema. Curiosamente, os resultados da investigação mostram que aquilo que nos permite concentrar quando lemos não é tanto a complexidade do artigo científico, mas sim o grau de *interesse* que sentimos pelo que estamos a ler.

desfocar. Prestando atenção a nada em particular e permitindo à minha mente divagar – como fiz a caminho do restaurante de Kingston –, cheguei à conclusão de que me tornava melhor a estabelecer conexões entre ideias e a descobrir ideias novas.

Descobri também que nos deparamos atualmente com mais distrações do que em toda a história da humanidade. Os estudos mostram que conseguimos trabalhar durante uma média de *apenas 40 segundos* frente a um computador antes de sermos distraídos ou interrompidos. (Escusado será dizer que produzimos o trabalho mais frutuoso quando nos dedicamos a uma tarefa durante bem mais do que 40 segundos.) Mudei de opinião: encarava o *multitasking* como uma ferramenta profissional estimulante, mas agora vejo-o como uma armadilha de interrupções permanentes. Enquanto tentamos executar mais tarefas em simultâneo, impedimo-nos de concluir qualquer tarefa de importância significativa. E comecei a descobrir que se nos focarmos profundamente em apenas uma coisa importante de cada vez – isto é, se nos hiperfocarmos –, transformamo-nos na versão mais produtiva de nós mesmos.

Acima de tudo, comecei a encarar a atenção como o ingrediente mais importante da receita se pretendermos tornar-nos mais produtivos, criativos e felizes – tanto no trabalho como em casa. Quando investimos a nossa atenção limitada de uma forma inteligente e deliberada, concentramo-nos mais profundamente e pensamos com maior clareza. A atenção constitui uma ferramenta essencial no mundo de hoje, em que nos encontramos tão frequentemente em ambientes distrativos a realizar trabalho intelectual muito exigente para o cérebro.

Este livro conduzi-lo-á numa visita guiada ao longo do estudo que fiz da questão do enfoque. Partilharei não apenas as coisas fascinantes que aprendi, mas também a forma de lhes dar verdadeiro uso na sua vida (teste-as a todas no terreno). A investigação da produtividade é excelente – mas razoavelmente inútil quando dela não se retiram consequências práticas. Desta forma, vejo *Hiperfoco* como uma espécie de livro de «ajuda científica»; uma obra que analisa a investigação fascinante que existe relativamente a tudo o que subjaz à forma como nos focamos, mas que lança igualmente uma ponte entre essas descobertas e a nossa vida diária, de modo a estudar formas de gerirmos melhor a nossa atenção com vista a tornarmo-nos mais produtivos e criativos. Estas ideias mudaram já

uma vida (a minha), e sei que podem fazer o mesmo pela sua. À primeira vista, os resultados poderão parecer um pouco mágicos, mas a magia torna-se realidade a partir do momento em que sabemos como pô-la em prática.



CAPÍTULO 0,5

COMO FOCAR-SE MELHOR NESTE LIVRO

Ler este livro constitui a primeira oportunidade de pôr à prova a sua capacidade de se focar. Quanto mais atenção dedicar a esse objetivo, maior proveito retirará do tempo que nisso investir. Comecemos, num registo prático, por analisar sete formas de se focar mais profundamente quando lê.

Antes, porém, uma pequena observação. Se aprendi alguma coisa com as minhas investigações, é que a produtividade tem uma natureza pessoal. Cada um tem a sua configuração única e distinta e diferentes rotinas – de onde resulta que nem todas as táticas de aumento da produtividade se integrarão de modo confortável na sua vida. Para já não mencionar o facto de que pode, pura e simplesmente, não querer seguir alguns dos conselhos que aqui apresento. Experimente, por isso, o maior número possível destas táticas de enfoque e adote o que lhe parecer que funciona melhor para si.

1. COLOQUE O TELEMÓVEL LONGE DA VISTA

Quando a nossa mente resiste a uma tarefa, mesmo que apenas *ligeiramente*, irá em busca de coisas novas em que se focar. Os *smartphones* são um excelente exemplo disso – proporcionam-nos um fluxo interminável de informação deliciosa e pronta a consumir pelo nosso cérebro.