

Sumário

Prefácio	11
Introdução	13

CAPÍTULO I

A EDUCAÇÃO DA ATENÇÃO

Seja inteiro no mínimo que fizer	22
Os filtros da atenção	25
As formas de inteligência e de percepção múltiplas	31
Graus de distração	34
O treinamento da atenção	37
A motivação da mente	40
Cérebro aprendiz	48
A autonomia responsável	52
Dicas e exercícios para educar a atenção	54

CAPÍTULO II

A EDUCAÇÃO DA VONTADE

Tecelagem íntima	66
Mentes que pensam e mentes que sentem	70
Gramática da razão	71
O armazém da emoção	76
Gatilho da memória	79
O querer	81
Estruturando o próprio querer	83
Investigando a dinâmica dos estados de ânimo	87
Conquistando a honestidade emocional	89
Desenvolvendo a aptidão emocional	91
Pergunta 24 horas	93

Ginástica emocional	95
O equilíbrio é a melhor medida	98
Reconheça suas qualidades	99
Aprenda a dar e a receber	100

CAPÍTULO III

A EDUCAÇÃO DO CORPO

Biblioteca orgânica	104
O corpo pulsante	106
Nutrição	108
Organize o próprio acolhimento	112
Diálogo corporal	113
O corpo que pensa e sente	118
Corpo inteligente	122
Respirar é preciso	124
Introspecção postural	125
Frigir dos ovos	127

CAPÍTULO IV

A EDUCAÇÃO DA COMUNICAÇÃO INTRAPESSOAL

Autoconhecimento	134
Um tempo para cada coisa	135
Educar-se por meio da introspecção	137
Reflexão	139
Comprometimento	143
<i>Referências bibliográficas</i>	<i>147</i>

Prefácio

O QUE SIGNIFICA QUERER? É se conhecer, se questionar, escolher, fazer, mudar. Responsabilizar-se pela própria essência e história. Renata Di Nizo sempre quis assumir as rédeas da sua vida. Atriz habilitada pela Escola Superior de Arte Dramática de Barcelona, formada pela Universidade Toulouse, na França, ela viveu doze anos na Europa pesquisando e trabalhando em projetos de criatividade e expressão. De volta ao Brasil, fundou a Casa da Comunicação, empresa que faz treinamento e ministra cursos nas áreas de comunicação oral e escrita, foco, aptidões gerenciais, liderança e criatividade.

Para a autora, o desejo bem dirigido e administrado traz realizações, bem-estar, felicidade. O cerne do desenvolvimento pessoal está na resposta à pergunta: que vida eu quero ter? Uma existência significativa depende da gestão de si mesmo, de encontrar sua razão de ser. Ou seja, uma vida melhor, com mais qualidade, em todos os sentidos. É essa capacidade de domar e transformar o “querer”, tantas vezes abandonado e esquecido em uma gaveta de emoções, que Renata Di Nizo encoraja em *A educação do querer*.

Em plena era da informação, tempo em que estímulos muitas vezes inúteis jorram sem cessar, e que a mente e o coração correm o risco de se anestesiar diante de tamanha massa de idéias, Renata nos convida sabiamente a separar o joio do trigo, responsabilizar-nos por nossas escolhas, focar e, sim, fazer. No livro, aprendemos que o querer mal-educado não tem serventia, porque se liquefaz no infrutífero turbilhão de mensagens sem sentido e vai parar num daqueles compartimentos empoeirados. Fica apenas mais um querer.

Sua obra mostra a importância de se trabalhar de dentro para fora, exercitando a chamada comunicação intra-

pessoal. E é nesse processo que entram valores como a disciplina, o autoconhecimento e a autopercepção. Renata Di Nizo propõe, com sua coragem e energia peculiares, uma bela tonificação na musculatura interna emocional e mental. Exatamente o oposto que o mundo hoje nos incita, ele que só impõe atributos externos – e, por isso mesmo, inalcançáveis. Ela não dá receitas nem respostas prontas, mas enseja reflexões que estimulam a observação de si mesmo. O que é muito melhor, porque factível.

O leitor que, depois de mergulhar nas páginas de *A educação do querer*, quiser saber um pouco mais sobre as idéias de Renata, dê por favor um pulinho ao delicioso bairro do Bexiga, em São Paulo, onde fica a “Casa”, como é conhecida a empresa. Uma vez ali, sentado no quintal sombreado de árvores centenárias, com uma xícara de café na mão, se encantará com o clima, com o astral, com as cores do lugar, e a ficha vai definitivamente cair. Ali estão refletidas a personalidade e a história de Renata, que, com criatividade, foco e muito bom humor, construiu um projeto que tem a ver com seus sonhos. Ali, o querer saiu da gaveta e virou verdade. Como exatamente propõe o seu livro. Boa leitura!

CHANTAL BRISSAC

Jornalista e editora da revista

Lugar do jornal *Folha de S.Paulo*.

Introdução

ESTE LIVRO É RESULTADO DIRETO DA MINHA FORMAÇÃO TEATRAL. Fui uma jovem amante do Teatro de Arena, a ponto de seguir os passos de Augusto Boal, como ouvinte livre na Universidade de Sorbonne, em Paris. Participei também de centenas de cursos até encontrar a Escola Superior de Teatro de Barcelona. Mas foi no Instituto de Ciências da Educação da Universidade Central, ainda em Barcelona, que comecei a desenvolver as primeiras pesquisas sobre a relação do teatro com a aprendizagem e da linguagem com a criatividade. Com outros educadores, fiquei muito interessada em fomentar metodologias arrojadas. Nosso foco sempre foi, por meio de atividades lúdicas e do embrionário conceito da transversalidade, tornar o aprender mais motivador e dinâmico. Criamos espaços de ação favorecendo o exercício das habilidades por meio da ampliação da reflexão e da aprendizagem compartilhada.

Além do teatro, tenho duas outras inspirações. Por um lado, os anos ao lado da terapeuta Zulma Rey, procurando esmiuçar a dinâmica dos jogos de personalidade. Era a prática do pensar holístico e abstrato, desenvolvendo a compreensão das relações globais, a autopercepção e as dimensões sutis do comportamento humano. Estudávamos os conteúdos energéticos e suas seqüelas no corpo. A postura física retratava nossa atitude diante da vida. Tal como no teatro, era preciso desenvolver flexibilidade para as mudanças. Mas cada mudança precisava ser integral. Era necessário trabalho e conhecimento, mas um conhecimento que se torna parte de você.

Para concluir, reconheço a presença do padre Elisio de Oliveira Veio como um *iceberg*, trazendo recolhimento, con-

fiança e paz com todas as expressões religiosas. Não fosse sua paciência, quem me teria contado a história de Jonas? Hesitava entre voltar para a Europa ou morar às margens do rio São Francisco. Vida de cigana é assim: você tem sempre a sensação de que precisa alcançar a linha do horizonte. Aí descobre que os grandes tesouros da vida estão dentro de você. O padre Elisio ria da minha teimosia. Ele sabia que a grande baleia brasileira já me havia tragado para que eu realizasse minha obra em prol da vida.

CASA DA COMUNICAÇÃO

Assim, nasceu a **Casa da Comunicação**, em São Paulo, no velho bairro do Bexiga. Uma equipe multidisciplinar de estudiosos, pesquisadores bem-humorados e amantes da vida. O foco de nossas atividades está na criatividade e na comunicação (consigo mesmo e com os demais). Motivamos, incessantemente, pessoas e equipes que buscam êxito no gerenciamento da própria vida. O objetivo é abrir-se ao mundo, investigando um diferencial expressivo, tornando o ato da fala e o da escrita intervenções voluntárias e transformadoras.

Nossa grande ousadia transdisciplinar é falar de temas vitais sem sermos especialistas. A proposta não é sugerir um compêndio de regras gramaticais ou de técnicas de oratória. Antes mesmo de se preocupar em concatenar ou ordenar as idéias, é preciso entender a relação da linguagem e da criatividade, bem como dos demais aspectos que configuram o jeito de cada um apreender e perceber a realidade imediata.

Este livro é fruto do trabalho desenvolvido na **Casa da Comunicação**. Algumas pessoas queriam saber o porquê do cunho educativo e lúdico das atividades. O intuito é que

cada indivíduo, de forma paciente e minuciosa, construa um sistema pessoal de aprendizagem adequado ao seu processo de individuação. Enquanto a equipe transpira e ama o que faz, ele descobre a sua paixão. Enquanto ele aprende a aprender, a equipe se propõe a ensinar a aprender.

Leia o livro dialogando e confrontando minhas observações com sua prática transformadora. Só posso dividir a observadora que sou. Divido também o bálsamo que é inspirar e ser inspirada constantemente. Talvez por tanto desejar aprender, queira tanto ensinar. Tal como diria o filósofo alemão Heidegger (1973, p. 89): “Ensinar é mais difícil que aprender, porque ensinar é deixar aprender”. E, mais adiante, complementa: “Aquele que verdadeiramente ensina não faz aprender outra coisa que não seja o aprender”.

E por onde começar? Fiz algumas opções ao escrever. Os exemplos e depoimentos foram previamente autorizados, mas você observará que não há nomes. Optei por não citá-los nem criar pseudônimos fictícios em razão da natureza do nosso trabalho e em decorrência do meu profundo respeito às experiências compartilhadas conosco ao longo das vivências.

A fim de que esta obra atinja seu propósito, ela precisa ser objeto de reflexão e de experiência. O fio da meada está na maneira de observar, de interpretar e de perceber. Portanto, é fundamental conhecer a si mesmo. Ao mesmo tempo, somente ao administrar os estados de ânimo abre-se espaço para mudanças de atitudes. Ao transformar-se em observador de seus atos, partindo dessa expressão, você poderá inovar suas ações. Por isso, pretendo estimular a inter-

venção voluntária, mapeando e decodificando o processo de aprendizagem. O objetivo é que você descubra estratégias apropriadas para aprender. Afinal, o que é aprender a aprender ou saber aprender?

O foco central é a comunicação intrapessoal. A proposta é rever, passo a passo, a necessária educação da atenção, da vontade e do corpo – do não-verbal. Esses são os alicerces para que a inteligência intrapessoal se desenvolva. Somente o auto-conhecimento, por meio da autopercepção, permite-nos compreender e enriquecer a auto-expressão. Nada de fórmulas mágicas ou dependências! Nosso lema tem sido: trazer leveza e despertar o exercício do discernimento, contribuindo para que a pessoa se torne apta a lidar com processos de mudança, olhando tudo à sua volta como se fosse a primeira vez.

Até que ponto você reage adequadamente a novos desafios? Será que corresponde às exigências da vida prática? Onde vai parar a lógica em situações de emergência? Será que o aproveitamento do potencial mental depende da inteligência emocional? De que serve a inteligência racional quando não é expressa? Quanto vale um coração que não sente? Se algo em mim estiver morto ou adormecido, é porque não faz parte da minha expressão no mundo.

Seria bom ter o controle absoluto sobre as emoções, mas não podemos comandar a infinidade de sutilezas e de pensamentos sensíveis a tudo que nos rodeia. Às vezes seria preferível não sentir nenhuma dor, mas não se sabe de que maneira desorganizar a sentinela emocional que ofusca a lucidez e a clareza da nossa visão. Seria desejável, ainda, agir de forma coerente segundo nosso modo de enxergar a

vida. Contudo, em muitas ocasiões, cada um de nós é trago-
do ora por um turbilhão de sensações desconexas, ora por
alterações anímicas e, muitas vezes, por uma mente veloz
que nos conduz à deriva por uma pista de choque.

Redimir a criatividade não basta. Afinal, pode-se criar
tanto a guerra quanto a paz. É preciso saber *como* e de que
maneira concretizar as idéias, planejando estratégias apro-
priadas à interação do homem na vida real (ciente do que
está gerando a si mesmo e à sua volta). Além disso, a lógica
necessita de parcerias com a determinação e a perseverança,
de sensibilidade para compreender a relação global entre as
partes e o todo. Entretanto, não basta um plano perfeito de
ação, se não souber moderar as reações emocionais.

Considerava-se a inteligência emocional domínio restri-
to à psicologia. Hoje, sabe-se que se trata de uma aptidão
básica para a vida. De fato, nenhum otimismo seria capaz de
fazer um barco navegar no deserto, tampouco o conheci-
mento do mundo afastaria o medo ao se atravessar uma
tempestade no mar. Alguns homens se atirariam; outros,
furtivamente, fugiriam em botes salva-vidas; muitos se agar-
rariam ao mastro em desespero; uns quantos, talvez poucos,
unificariam esforços, tornando-se valiosos guerreiros. Orien-
tando-se, se acalmariam e, ainda, surpreenderiam pela con-
quista de um vasto horizonte de possibilidades. Então, o que
define a capacidade de intervir no estado de coisas?

A inabilidade para lidar com o estado de ânimo pode ter
sido registrada como uma profunda sonolência, uma atração
incomensurável por qualquer tipo de distração. Ouve-se,
desde cedo, falar da preguiça, mas nenhum de nós educou

sua atenção nem aprendeu a estar atento ao mínimo que possa fazer. E de que maneira lidar com o excesso de estímulos sem administrar a própria atenção?

Que fatores determinam a motivação? É possível educar o querer e querer o próprio querer? Da mesma forma que é capaz de conhecer-se e comunicar-se, você se comunicará com os outros. Falar demais ou de menos define o modo de observar e de interpretar os fatos. Assim, tudo que disser, ou não, determina a forma pessoal de conversar, ou seja, de participar da vida.

De forma descontraída e bem-humorada, é possível reconhecer e entender nossa diversidade e singularidade. Expressar-se é interagir e aprender, é pensar e sentir, saber modificar-se e partilhar a aprendizagem, sobretudo compreender os outros como a si mesmo. Mas a base desse processo é o modo pelo qual você gerencia seus recursos. Por isso, conheça-se e faça a diferença com seu melhor.

TREINAMENTOS

Mais cedo ou mais tarde temos de nos confrontar com as evidências: as emoções afetam o desempenho e a capacidade de tomar decisões, tanto na vida pessoal quanto no trabalho. Portanto, o primeiro passo é administrar nossas potencialidades, sobretudo o bom humor. É preciso desenvolver uma percepção sincera dos pontos fortes e dos aspectos em que precisamos melhorar. Saber o que estamos sentindo e por quê. Desfrutar da nossa intuição e sabedoria.

É interessante que cada pessoa eduque sua atenção, aprendendo a identificar os fatores de dispersão. Ao mesmo

tempo, é importante educar o querer, reconhecendo a natureza da motivação e buscando um sentido à própria vida. Assim, os treinamentos da **Casa da Comunicação** visam não apenas desenvolver uma mente focada e criativa, como também inspirar uma atitude de colaboração criativa.

Felizmente, o homem tem impulso para superar-se e derrotar seus inimigos, como a dor, o medo, a solidão, o estresse e a insatisfação. É disso que estamos carentes: caminhar em prol de uma vida mais significativa. O primeiro passo é ir ao encontro de nós mesmos, exercendo nossas possibilidades latentes. Por fim, a questão é entregar-nos à criatividade e compartilhar o bem-estar, assumindo a responsabilidade de desenharmos um destino comum para a humanidade.