

MASTERMIND

Pensar como
Sherlock Holmes

MARIA KONNIKOVA

MASTERMIND

Pensar como
Sherlock Holmes

Tradução de:
Rita Figueiredo

Pergaminho

CAPÍTULO UM

O Método Científico da Mente

Algo de sinistro estava a acontecer ao gado de Great Wyrley. Ovelhas, vacas, cavalos – um por um, estavam a morrer subitamente a meio da noite. A causa de morte: um corte longo e superficial no estômago que causava uma hemorragia lenta e dolorosa. Os agricultores sentiam-se ultrajados; a comunidade estava chocada. Quem queria causar tamanha dor a criaturas indefesas?

A polícia pensou ter encontrado a resposta: George Edalji, o filho de ascendência indiana do vigário. Em 1903, Edalji, com vinte e sete anos de idade, foi condenado a uma pena de sete anos de trabalhos forçados por uma das dezasseis mutilações, a de um pônei cujo corpo foi encontrado num poço perto da residência do vigário. De pouco importou que o vigário tivesse jurado que o filho estava a dormir na altura do crime. Ou que os crimes tivessem continuado após a prisão de George. Ou, para o mesmo efeito, que as provas se baseassem grandemente em cartas anónimas que se dizia que George tinha escrito – cartas em que dava a entender que era o assassino. A polícia, liderada pelo chefe da polícia de Staffordshire, o Capitão Anson, estava certa de que tinha apanhado o criminoso.

Três anos mais tarde, Edalji foi libertado. Duas petições que protestavam a sua inocência – uma assinada por dez mil pessoas e a outra por um grupo de trezentos advogados – tinham sido enviadas para o Ministério da Administração Interna, evidenciando a falta de provas no processo. E, no entanto, a história estava longe de terminada. Edalji podia estar livre, mas o seu nome continuava manchado. Antes da prisão, trabalhara como advogado. Agora, não podia ser readmitido.

Em 1906, George Edalji teve um golpe de sorte: Arthur Conan Doyle, o famoso criador de Sherlock Holmes, interessou-se pelo seu caso. Nesse inverno, Conan Doyle aceitou encontrar-se com Edalji

no Grand Hotel, em Charing Cross. E ali, em pleno átrio, quaisquer dúvidas que Sir Arthur ainda pudesse ter relativamente à inocência do jovem, dissiparam-se. Como escreveu mais tarde:

Ele tinha vindo ao meu hotel à hora marcada, mas eu atrasei-me e ele estava a ler o jornal para passar o tempo. Reconheci-o pelo seu rosto sombrio, portanto fiquei a observá-lo. Segurava o jornal perto do rosto e fortemente inclinado, o que provava que sofria não apenas de um elevado nível de miopia, mas também de astigmatismo. A ideia de aquele homem a percorrer os campos à noite e a atacar o gado enquanto se esquivava à vigilância da polícia era absurda... Ali, num único problema físico, estava a certeza moral da sua inocência.

Embora Conan Doyle tivesse uma forte convicção, sabia que seria preciso mais do que isso para captar a atenção do Ministério da Administração Interna. E assim, deslocou-se a Great Wyrley para reunir provas sobre o caso. Entrevistou os residentes. Investigou os locais dos crimes, as provas, as circunstâncias. Teve um encontro com o Capitão Anson, que se mostrava cada vez mais hostil. Visitou a antiga escola de George. Reexaminou registos antigos de cartas anónimas e de partidas contra a família. Localizou o especialista em caligrafia que declarara que a caligrafia de Edalji correspondia à das cartas anónimas. E depois compilou as suas descobertas para o Ministério da Administração Interna.

As lâminas ensanguentadas? Era apenas ferrugem antiga – e, fosse como fosse, não seriam capazes de infligir o tipo de ferimentos que os animais tinham sofrido. A poeira nas roupas de Edalji? Não era do mesmo tipo da que havia no campo onde o pónei fora descoberto. O especialista em caligrafia? Já fizera outras identificações erradas que tinham conduzido a condenações falsas. E, obviamente, havia o problema da visão: como é que alguém com aquele nível de astigmatismo e de miopia conseguiria atravessar os campos à noite para mutilar animais?

Na primavera de 1907, Edalji foi finalmente ilibado da acusação de assassinato de animais. Foi menos do que a vitória completa que Conan Doyle esperava – George não tinha direito a nenhum tipo de indemnização pela condenação e pelo tempo que esteve preso –, mas já era qualquer coisa. Edalji foi readmitido no escritório de advogados.

A Comissão de Inquérito concluiu, como Conan Doyle resumiu, que «a polícia iniciou e levou a cabo as suas investigações não com o objetivo de descobrir quem era o culpado, mas com o objetivo de encontrar provas contra Edalji, que julgava ser o culpado». E em agosto do mesmo ano, Inglaterra viu ser criado o seu primeiro tribunal de recurso, para lidar com os futuros erros da justiça de uma forma mais sistemática. O caso de Edalji foi considerado um dos principais impulsionadores da sua criação.

Os amigos de Conan Doyle ficaram impressionados. No entanto, nenhum o disse de forma tão clara como o romancista George Meredith. «Não vou mencionar o nome que se deve ter tornado cansativo para os seus ouvidos», disse Meredith a Conan Doyle, «mas o criador do maravilhoso Detetive Amador mostrou o que é capaz de fazer na vida real». Sherlock Holmes pode ter sido ficcional, mas a sua abordagem rigorosa ao pensamento era muito real. Aplicados corretamente, os seus métodos podem saltar da página e resultar em mudanças tangíveis e positivas – e podem ir muito além do mundo do crime.

Bastará dizer o nome *Sherlock Holmes* e muitas imagens lhe virão à mente. O cachimbo. O chapéu. A capa. O violino. O perfil aquilino. Talvez William Gillette ou Basil Rathbone ou Jeremy Brett ou qualquer outro ilustre tenham, ao longo dos anos, vestido a capa de Holmes, incluindo mais recentemente Benedict Cumberbatch e Robert Downey, Jr. Qualquer que seja a imagem que lhe vem à mente, atrevo-me a adivinhar que a palavra *psicólogo* não se aplica a ela. E, no entanto, talvez esteja na altura de mudarmos isso.

Holmes era um detetive superior a todos os outros, disso não há dúvida. Mas as suas ideias sobre a mente humana rivalizam com os seus maiores feitos de justiça criminal. O que Sherlock Holmes oferece não é apenas uma forma de resolver crimes. É toda uma forma de pensar, uma atitude que pode ser aplicada a inúmeras empresas longe da neblina das ruas do submundo londrino. É uma abordagem nascida do método científico que transcende a ciência e o crime e pode servir de modelo de pensamento, constituindo até mesmo uma forma de ser, tão poderosa nos nossos tempos como no tempo de Conan Doyle. E esse, na minha opinião, é o segredo do interesse duradouro, espantoso e ubíquo que Holmes suscita.

Quando Conan Doyle criou Sherlock Holmes, não pensou muito no seu herói. É pouco provável que tenha decidido deliberadamente criar um modelo de pensamento, de tomada de decisão, um modelo para estruturar, expor e resolver problemas nas nossas mentes. E, no entanto, foi justamente o que fez. Com efeito, criou o porta-voz perfeito para a revolução da ciência e do pensamento que tinha vindo a desenrolar-se nas décadas anteriores e que continuaria no princípio do novo século. Em 1887, Holmes tornou-se um novo tipo de detetive, um pensador sem precedentes que usava a sua mente de formas nunca vistas. Hoje, Holmes serve de modelo ideal para pensar melhor do que costumamos pensar.

Em muitos sentidos, Sherlock Holmes foi um visionário. As suas explicações, a sua metodologia, toda a sua abordagem ao pensamento auguravam desenvolvimentos na área da psicologia e da neurologia que viriam a dar-se mais de cem anos após o seu nascimento – e mais de oitenta anos após a morte do seu criador. Mas, de certa maneira, a sua forma de pensar também parece quase inevitável, como se fosse claramente um produto do seu tempo e lugar na história. Se o método científico estava a alcançar o seu clímax relativamente a uma variedade de formas de pensar e agir – da teoria da evolução à radiografia, da relatividade à descoberta dos micróbios e da anestesia, do behaviorismo à psicanálise –, por que motivo não haveria de se aplicar também aos princípios do pensamento?

Na opinião de Arthur Conan Doyle, Sherlock Holmes estava destinado desde o início a ser uma encarnação do científico, um ideal a que poderíamos aspirar, mesmo que nunca o pudéssemos imitar completamente (afinal de contas, para que servem os ideais se não para estarem um pouco além do nosso alcance?). O próprio nome «Holmes» denuncia uma intenção que está para além de um simples detetive antiquado: é muito provável que Conan Doyle o tenha escolhido como tributo intencional a um dos ídolos da sua infância, o filósofo-médico Oliver Wendell Holmes, Sr., figura conhecida tanto pela sua escrita como pelos seus contributos para a medicina. A personagem do detetive, por sua vez, foi criada à imagem de outro mentor, o Dr. Joseph Bell, um cirurgião conhecido pela sua capacidade de observação. Dizia-se que bastava um breve olhar para o Dr. Bell perceber que um paciente era um oficial

recentemente retirado de um regimento das Highlands, que acabara de regressar de uma missão em Barbados, e que testava regularmente a capacidade de observação dos seus alunos com métodos que incluíam autoexperimentação com várias substâncias nocivas. Para os alunos de Holmes, também isto pode parecer muito familiar. Como Conan Doyle escreveu a Bell: «Em torno do centro de dedução e inferência e observação que ouvi dizer que inculca, tentei criar um homem que levou isso até ao limite do possível – e ocasionalmente mais além.» É aqui, na observação e inferência e dedução, que chegamos ao âmago do que torna Holmes quem ele é, diferente de todos os detetives que o antecederam e mesmo dos que lhe sucederam: o detetive que elevou a arte da deteção ao nível de uma ciência exata.

Aprendemos inicialmente a abordagem quintessencial de Sherlock Holmes em *Um Estudo em Vermelho*, a primeira aparição pública do detetive. Para Holmes, como rapidamente descobrimos, cada caso não era apenas um caso, como pensavam os agentes da Scotland Yard – um crime, alguns factos, alguns suspeitos que se uniam para levar um criminoso à justiça –, mas algo simultaneamente maior e menor do que isso. Maior na medida em que assume uma importância mais geral, como objeto de ampla especulação e investigação, como enigma científico, se preferir. Tem contornos que foram inevitavelmente vistos nos primeiros problemas e que se repetirão certamente, princípios mais amplos que podem aplicar-se a outros momentos que à primeira vista até podem parecer não estar relacionados. Menor na medida em que é separado de todas as emoções e conjecturas que o acompanham – elementos exteriores à clareza de pensamento – e tornado tão objetivo como uma realidade não científica pode ser. O resultado: o crime como objeto de rigoroso estudo científico, para ser abordado segundo os princípios do método científico. A sua criada: a mente humana.

O Que É o Método Científico do Pensamento?

Quando pensamos no método científico, temos tendência para pensar num cientista no seu laboratório, provavelmente a segurar num tubo de ensaio, de bata branca vestida e a seguir uma série de passos

que se desenrolam mais ou menos por esta ordem: fazer algumas observações acerca de um fenómeno; criar uma hipótese para explicar essas observações; projetar uma experiência para testar a hipótese; executar a experiência; determinar se o resultado corresponde às expectativas; reformular a hipótese se necessário; lavar, enxaguar e repetir. Parece muito simples. Mas como podemos ir para além disto? Podemos treinar as nossas mentes para fazerem isto de forma automática, constantemente?

Holmes recomenda que comecemos pelo básico. Como ele mesmo diz na primeira vez que o encontramos: «Antes de passar aos aspetos morais e mentais de um assunto que apresenta as maiores dificuldades, o investigador deve principiar por se assenhorear dos problemas mais elementares.» O método científico começa com a coisa aparentemente mais vulgar de todas: a observação. Antes mesmo de começar a fazer as perguntas que irão definir a investigação de um crime, ou uma experiência científica, ou uma decisão tão aparentemente simples como convidar ou não um determinado amigo para jantar, antes disso é preciso explorar o trabalho de base. Não é por acaso que Holmes chama «elementares» aos alicerces da sua investigação. Pois é precisamente o que são, a base de como algo funciona e o que o torna o que é.

E isto é algo que nem sequer todos os cientistas reconhecem abertamente, de tão enraizado que está na sua forma de pensar. Quando um físico concebe uma nova experiência ou quando um biólogo decide testar as propriedades de um composto recentemente isolado, nem sempre percebe que a sua pergunta específica, a sua abordagem, a sua hipótese, a sua visão do que está a fazer seria impossível sem o conhecimento elementar que tem ao seu dispor e que foi construído ao longo dos anos. De tal forma que pode ter dificuldade em explicar onde foi buscar a ideia de um determinado estudo – e porque é que achou que faria sentido.

Depois da Segunda Guerra Mundial, o físico Richard Feynman foi convidado a integrar a Comissão do Currículo Escolar, para escolher os livros de ciências para as escolas da Califórnia. Ficou consternado quando percebeu que os textos pareciam deixar os alunos mais confusos do que esclarecidos. Cada livro que examinava era pior que o anterior. Finalmente, deparou-se com um começo

promissor: uma série de imagens, de um brinquedo de corda, um automóvel e um rapaz em cima de uma bicicleta. Por baixo de cada imagem havia uma pergunta: «O que o faz mover-se?» Finalmente, pensou ele, algo ia explicar a ciência básica, começando pelos fundamentos da mecânica (brinquedo), da química (o carro) e da biologia (o rapaz). Infelizmente, a alegria foi de curta duração. Onde esperava encontrar uma explicação, a verdadeira compreensão, encontrou estas palavras: «A energia fá-lo mover-se.» Mas o que era *isso*? Porque é que o fazia mover-se? Como é que o fazia mover-se? Estas dúvidas nem eram reconhecidas, quanto mais esclarecidas. Como disse Feynman: «Isso não *significa* nada... é apenas uma *palavra*!» E explicou o seu raciocínio: «O que deviam ter feito era olhar para o brinquedo de corda, ver que contém molas no seu interior, aprender sobre as molas, sobre as rodas, e esquecer a palavra “energia”. Mais tarde, quando as crianças soubessem alguma coisa sobre o funcionamento real do brinquedo, poderiam discutir os princípios mais gerais da energia.»

A maior parte das pessoas não questiona este conhecimento de base. Feynman foi um dos poucos a nunca se esquecer dos alicerces, dos elementos subjacentes a cada pergunta e a cada princípio. E é precisamente a isso que Holmes se refere quando nos diz que temos de começar pelo básico, por problemas tão banais que pareçam passar despercebidos. Como é que se pode formular uma hipótese, como é que se pode desenvolver uma teoria que possa ser testada, se não se souber o quê e como observar, se não se compreender primeiro a natureza fundamental do problema em mãos, até aos seus constituintes mais básicos? (A simplicidade é enganadora, como descobrirá nos dois capítulos que se seguem.)

O método científico começa com uma vasta base de conhecimentos, uma compreensão dos factos e dos contornos do problema que estamos a tentar resolver. No caso de Holmes em *Um Estudo em Vermelho*, é o mistério subjacente a um homicídio numa casa abandonada em Lauriston Gardens. No caso do leitor, pode ser a decisão de mudar de carreira ou não. Qualquer que seja o problema, deve definir e formulá-lo na sua mente da forma mais específica possível – e depois deve preenchê-lo com a sua experiência passada e a sua observação. (Como Holmes diz, repreendendo Lestrade e Gregson

quando os dois detetives não conseguem detetar uma semelhança entre o homicídio que estão a investigar e um caso anterior: «Não há nada de novo debaixo do sol. Tudo já foi feito antes.»)

Só então pode passar à fase de criação da hipótese. Este é o momento em que o detetive envolve a imaginação, gerando possíveis linhas de investigação sobre os acontecimentos e não se limitando a seguir apenas a possibilidade mais óbvia – em *Um Estudo em Vermelho*, por exemplo, *rache* não tem de ser a abreviatura de *Rachel*, podendo ser, por exemplo, o termo alemão para *vingança* –, ou o momento em que pode especular sobre cenários possíveis que surjam da escolha de uma nova profissão. Mas não precisa de começar a formular hipóteses ao acaso: todos os potenciais cenários e explicações provêm dessa base inicial de conhecimento e observação.

Depois disso é que se testa. O que é que a sua hipótese implica? Neste ponto, Holmes vai seguir todas as linhas de investigação, eliminando-as uma a uma, até que a que resta, mesmo que improvável, deve ser a verdade. E o leitor vai estudar os cenários de mudança de carreira e tentar identificar as implicações da sua conclusão lógica e completa. Também isso pode ser gerido, como aprenderá mais tarde.

Mesmo nessa altura, ainda não terá terminado. Os tempos mudam. As circunstâncias mudam. A base de dados original do conhecimento precisa sempre de ser atualizada. À medida que o nosso ambiente muda, nunca podemos esquecer-nos de rever e voltar a testar as hipóteses. Se não tivermos cuidado, aquilo que é revolucionário pode tornar-se irrelevante. Aquilo que parece pensado pode parecer irrefletido se não continuarmos a envolver-nos, a questionar, a insistir.

Isto, resumidamente, é o método científico: compreender e depois enquadrar o problema; observar; teorizar (ou imaginar); testar e deduzir; e repetir. Seguir Sherlock Holmes é aprender a aplicar essa mesma abordagem não apenas a pistas externas, mas a todos os seus pensamentos – e depois aplicá-la a todos os pensamentos de todas as outras pessoas que possam estar envolvidas, passo a passo.

Quando Holmes expõe inicialmente os princípios teóricos da sua abordagem, resume tudo a uma ideia principal: «Quanto um homem observador pode aprender por intermédio do exame aturado e sistemático de tudo o que encontrasse.» E esse «tudo» inclui todos os

pensamentos; no mundo de Holmes, nenhum pensamento é aceite sem ser questionado. Como ele observa, «De uma gota de água, um pensador lógico poderia inferir a possibilidade de um Atlântico ou de um Niagara, sem ter visto ou ouvido um ou outro». Por outras palavras, com a nossa base de conhecimentos atual podemos usar a observação para deduzir um significado a partir de um facto aparentemente sem sentido. Pois que tipo de cientista não tem a capacidade de imaginar e teorizar o que é novo, desconhecido e até então impossível de testar?

Isto é o método científico na sua forma mais básica. Holmes vai ainda mais longe. Aplica o mesmo princípio aos seres humanos: é necessário que um discípulo de Holmes, «ao encontrar um semelhante, aprenda a distinguir imediatamente a história do homem e o mister ou profissão que exerce. Por mais pueril que este exercício possa parecer, aguça as faculdades de observação e ensina para onde se deve olhar e o que procurar». Cada observação, cada exercício, cada simples dedução retirada de um simples facto vai fortalecer a sua capacidade de desenvolver maquinações cada vez mais complexas. Irá lançar as bases de novos hábitos de pensamento que tornarão essa observação natural.

Foi precisamente isso que Holmes aprendeu – e que agora pode ensinar-nos – a fazer. Pois, na sua forma mais básica, não é isso que mais nos cativa no detetive? Não só consegue resolver os crimes mais difíceis, como o faz com uma abordagem que me parece... bem... elementar. Esta abordagem baseia-se na ciência, em etapas específicas, em hábitos de pensamento que podem ser aprendidos, cultivados e aplicados.

Tudo isto parece bom em teoria. Mas por onde começar? Parece dar demasiado trabalho pensar cientificamente e estar sempre a prestar atenção e a decompor as coisas, a observar e a deduzir tudo. Pois, dá e não dá. Por um lado, a maioria de nós tem um longo caminho a percorrer. Como vamos ver, as nossas mentes não foram feitas para pensar como a de Holmes. Mas, por outro lado, é possível aprender e aplicar novos hábitos de pensamento. Os nossos cérebros são incrivelmente hábeis a aprender novas formas de pensar – e as nossas ligações neurais são incrivelmente flexíveis, até mesmo na velhice. Ao seguir o pensamento de Holmes nas páginas que se seguem,

vamos aprender a aplicar a sua metodologia na nossa vida quotidiana, a estarmos presentes e conscientes, e a tratar cada escolha, cada problema, cada situação com o cuidado que merece. No início vai parecer pouco natural. Mas com tempo e prática, tornar-se-á tão natural para nós como para ele.

As Armadilhas de Um Cérebro Não Treinado

Uma das coisas que caracterizam o pensamento de Holmes – e o pensamento científico ideal – é um ceticismo e curiosidade naturais em relação ao mundo. Nada é aceite sem questionar. Tudo é analisado e considerado, e só depois aceite (ou não, conforme o caso). Infelizmente, as nossas mentes são, por predefinição, avessas a essa abordagem. Para pensarmos como Sherlock Holmes, temos, primeiro, de superar uma resistência natural que permeia a nossa forma de ver o mundo.

É praticamente consensual entre os psicólogos que a nossa mente opera com base em dois sistemas. Um sistema é rápido, intuitivo e reativo – uma espécie de modo de vigilância mental do tipo «lutar ou fugir», não exigindo muito esforço ou pensamento conscientes e funcionando como uma espécie de piloto automático. O outro é mais lento, mais deliberado, mais completo, mais lógico – mas também mais exigente do ponto de vista cognitivo. Gosta de adiar até ao limite o seu envolvimento e não intervém a menos que lhe pareça absolutamente necessário.

Devido ao custo mental desse sistema, passamos a maior parte do nosso tempo de pensamento no sistema irrefletido e imponderado, basicamente a certificar-nos de que o nosso estado observador natural assume a forma desse sistema: automático, intuitivo (e nem sempre com razão), reativo, rápido a emitir juízos. Avançamos sem refletir. Só quando algo capta verdadeiramente a nossa atenção ou nos obriga a parar ou nos impulsiona de alguma outra forma, é que começamos a compreender, acionando o sistema irmão mais calmo, racional, refletido.

Vou atribuir os meus próprios nomes a estes sistemas: o sistema de Watson e o sistema de Holmes. Pode adivinhar qual é qual. Pense

no sistema de Watson como o nosso Eu ingénuo, a operar segundo os hábitos de pensamento preguiçosos – aqueles que surgem mais naturalmente, o chamado «caminho da menor resistência» – que passámos a vida toda a adquirir. E pense no sistema de Holmes como o nosso Eu ideal, o Eu que teremos quando tivermos aprendido a aplicar o seu método de pensamento à nossa vida quotidiana – quebrando, com isso, os hábitos do nosso sistema de Watson de uma vez por todas.

Quando pensamos descontraidamente, as nossas mentes estão pré-programadas para aceitar o que quer que lhes seja apresentado. Primeiro acreditamos e só depois questionamos. Por outras palavras, é como se o nosso cérebro visse inicialmente o mundo como um exame com perguntas do tipo verdadeiro ou falso em que a resposta é sempre *verdadeiro*. E embora não seja necessário nenhum esforço para permanecer no modo *verdadeiro*, uma mudança para a resposta *falso* exige vigilância, tempo e energia.

O psicólogo Daniel Gilbert descreve-o da seguinte forma: os nossos cérebros *têm de* acreditar em algo para poderem processá-lo, nem que seja por uma fração de segundo. Imagine que eu lhe dizia para pensar em elefantes cor-de-rosa. Obviamente, sabe que não existem elefantes cor-de-rosa. Mas quando lê a frase, por um momento, vê-se obrigado a visualizar um elefante cor-de-rosa. Para perceber que ele não pode existir, teve de acreditar por um segundo que *existia*. No mesmo instante, acreditamos e compreendemos. Benedict de Spinoza foi o primeiro a conceber esta necessidade de aceitação para a compreensão e, escrevendo cem anos antes de Gilbert, William James explicou o princípio nestes termos: «Todas as proposições, tanto atributivas como existenciais, são aceites pelo simples facto de serem concebidas.» Só depois da conceção é que nos dedicamos deliberadamente a duvidar de algo – e, como Gilbert evidencia, essa parte do processo pode estar longe de ser automática.

No caso dos elefantes cor-de-rosa, o processo de desacreditação é simples. Não exige tempo nem esforço – embora continue a exigir mais esforço da parte do nosso cérebro para processar do que se eu dissesse «elefante cinzento», já que informações contrafactuais exigem a etapa adicional da verificação e desconfirmação que as infor-

mações verdadeiras não exigem. Mas isto não é sempre verdade: nem tudo é tão gritante como um elefante cor-de-rosa. Quanto mais complexo for um conceito ou ideia, ou quanto menos óbvio for catalogá-lo de verdadeiro ou falso (*Não há cobras venenosas no Maine*. Verdadeiro ou falso? Vamos! Mas mesmo isso pode ser factualmente verificado. Pensemos na afirmação: *A pena de morte não é um castigo tão severo como a prisão perpétua*. E agora?) É necessário um esforço maior. E não é preciso muito para interromper o processo ou para este não se dar de todo. Se decidirmos que a afirmação parece suficientemente plausível (*Claro; não existem cobras venenosas no Maine, porque haveriam de existir?*), é mais provável que não pensemos muito no assunto. Da mesma forma, se estivermos ocupados, stressados, distraídos ou mentalmente esgotados por algum outro motivo, podemos aceitar algo como verdade sem sequer nos darmos ao trabalho de verificar – quando é confrontada com várias exigências, a nossa capacidade mental é simplesmente demasiado limitada para conseguir processar tudo ao mesmo tempo, e o processo de verificação é uma das primeiras coisas que abandonamos. Quando isso acontece, mantemos crenças incorretas, coisas que mais tarde recordaremos como verdadeiras quando são, na verdade, falsas. (Existem cobras venenosas no Maine? Sim, na verdade, existem. Mas se lhe perguntarem daqui a um ano, quem sabe se vai lembrar-se disto ou do contrário? Especialmente se estava cansado ou distraído enquanto lia este parágrafo.)

Além disso, nem tudo é tão a preto e branco – ou cor-de-rosa e branco, conforme o caso – como o elefante. E nem tudo o que a nossa intuição diz que é a preto e branco o é na realidade. É incrivelmente fácil deixarmo-nos enganar. Na verdade, não só acreditamos em tudo o que ouvimos, pelo menos à partida, como, mesmo quando nos dizem explicitamente que uma afirmação é falsa *antes de a ouvirmos*, é provável que a tratemos como verdadeira. Por exemplo, em algo que é conhecido como o erro de atribuição (conceito que revisitaremos à frente de forma mais pormenorizada), partimos do princípio de que o que uma pessoa diz é aquilo em que acredita realmente – e agarramo-nos a essa suposição mesmo que nos tenha sido dito explicitamente que não é verdade; até é provável que avaliemos a pessoa que fala com base nesta crença. Pense no

parágrafo anterior; acha que o que escrevi sobre a pena de morte é aquilo em que acredito realmente? Não tem em que se basear para responder a esta pergunta – eu não lhe dei a minha opinião – e, no entanto, é provável que já tenha respondido ao supor que a minha afirmação expressava a minha opinião. Mais preocupante ainda é que, mesmo que ouçamos negar uma determinada coisa – por exemplo, *o Joe não tem ligações à Máfia* –, é provável que recordemos a frase na afirmativa e que acabemos a acreditar que o Joe *tem* ligações à Máfia. E mesmo que não acreditemos, é provável que formemos uma opinião negativa do Joe. Até é provável que recomendemos uma pena de prisão mais longa para ele se participarmos no júri. A nossa tendência para confirmar e acreditar com demasiada facilidade e frequência tem consequências muito reais, tanto para nós como para os outros.

O truque de Holmes consiste em tratar cada pensamento, cada experiência, cada percepção como trataria a ideia de um elefante cor-de-rosa. Por outras palavras, começando com uma dose saudável de ceticismo em vez da credulidade que é o estado natural da nossa mente. Não se limite a supor que as coisas são como são. Pense em tudo como sendo tão absurdo como um animal que não pode existir na natureza. É uma proposta difícil, especialmente para que a aceitemos sem questionar – afinal de contas, é a mesma coisa que pedir ao nosso cérebro que passe do seu estado de repouso natural para um modo de atividade física constante, gastando energia importante mesmo quando normalmente bocejaria, diria «está bem» e passaria à coisa seguinte –, mas não é impossível, em particular se tiver Sherlock Holmes do seu lado. Pois ele, talvez mais do que qualquer outra pessoa, pode servir de fiel companheiro, um modelo sempre presente de como cumprir o que à primeira vista pode parecer uma tarefa hercúlea.

Ao observar Holmes em ação, tornamo-nos melhores a observar as nossas mentes. «Como diabo soube ele que eu tinha vindo do Afeganistão?», pergunta Watson a Stamford, o homem que o apresentou a Holmes.

Stamford oferece um sorriso enigmático como resposta. «Essa é precisamente uma das suas peculiaridades», responde a Watson. «Já muitos outros têm desejado saber como é que ele descobre as coisas.»

Esta resposta tem o dom de espicaçar mais a curiosidade de Watson. E esta curiosidade só pode ser satisfeita através de uma observação longa e pormenorizada – a que ele se dedica prontamente.

Para Sherlock Holmes, o mundo tornou-se, por predefinição, um mundo de elefantes cor-de-rosa. É um mundo onde todas as informações são examinadas com o mesmo cuidado e ceticismo saudável que dedicamos à análise do mais absurdo dos animais. E, no final deste livro, se fizer a si próprio a pergunta *O que é que Sherlock Holmes faria e pensaria nesta situação?*, descobrirá que o seu mundo está a tornar-se igual ao dele. Que outros pensamentos que nunca tinha percebido que existiam estão a ser travados e postos em causa antes de poderem infiltrar-se na sua mente. Que esses mesmos pensamentos, devidamente filtrados, já não conseguem influenciar sub-repticiamente o seu comportamento, sem o seu conhecimento.

E, à semelhança de um músculo que nem sabia que tinha – um que, subitamente, começa a doer e depois a desenvolver-se à medida que o usa cada vez mais numa série de novos exercícios –, com a prática a sua mente irá perceber que a observação constante e o escrutínio incessante se tornam mais fáceis. (Na verdade, como aprenderá mais adiante neste livro, funciona mesmo como um músculo.) Tudo se tornará natural, como o é para Sherlock Holmes. O leitor vai começar a intuir, a deduzir, a *pensar* naturalmente, e descobrirá que já não tem de fazer um esforço consciente tão grande.

Não pense, nem por um segundo, que não é possível. Holmes pode ser fictício, mas Joseph Bell era muito real. O mesmo é verdade em relação a Conan Doyle (e George Edalji não foi o único beneficiário da sua abordagem; Sir Arthur também se esforçou para reverter a condenação injusta de Oscar Slater).

E talvez Sherlock Holmes capte tão bem a atenção da nossa mente por fazer parecer possível, fácil até, pensar de uma forma nova, uma forma que deixaria o indivíduo comum esgotado. Ele faz a abordagem científica mais rigorosa parecer alcançável. Não é por acaso que Watson exclama sempre, depois de Holmes lhe dar uma explicação dos seus métodos, que a coisa não podia ter sido mais clara. Mas, ao contrário de Watson, podemos aprender a ver a clareza antes do facto.

Atenção e Motivação

Não será fácil. Como Holmes nos recorda: «Como todas as outras artes, a Ciência da Dedução e Análise só pode ser adquirida por meio de um demorado e paciente estudo, e a vida não é tão longa que permita a um mortal o máximo aperfeiçoamento nesse campo.» Mas também é mais do que uma mera fantasia. Na sua essência, resume-se a uma fórmula simples: passar de um pensamento governado pelo sistema de Watson para um governado pelo sistema de Holmes exige atenção e motivação. (Isso e muita prática.) Atenção, no sentido em que se entende uma presença constante da mente, a atenção e presença que são tão essenciais para uma observação real e ativa do mundo. Motivação, no sentido de envolvimento e desejo ativos.

Quando fazemos coisas tão decididamente banais como perder as chaves ou perder os óculos apenas para descobrirmos que os temos na cabeça, o culpado é o sistema de Watson: funcionamos numa espécie de piloto automático e não observamos as nossas ações no momento em que as empreendemos. É por isso que tantas vezes esquecemos o que estamos a fazer quando nos interrompem, e é por isso que damos connosco parados no meio da cozinha a perguntar-nos o que lá fomos fazer. O sistema de Holmes dá-nos uma forma de rever os nossos passos que exige uma lembrança atenta, que nos obriga a interromper o piloto automático e a lembrar-nos onde fizemos o que fizemos e porquê. Não estamos sempre motivados e atentos, e na maioria dos casos não faz diferença. Fazemos as coisas sem pensar para preservar os nossos recursos para algo mais importante do que o sítio onde pusemos as chaves.

Para sairmos do modo de piloto automático, no entanto, temos de estar motivados para pensar de forma atenta e presente, para investir esforço no que se passa nas nossas cabeças, em vez de nos deixarmos ir com a corrente. Para pensarmos como Sherlock Holmes, temos de querer, *ativamente*, pensar como ele. Na verdade, a motivação é tão essencial que os investigadores lamentam frequentemente a dificuldade em obter comparações de desempenho exatas das tarefas cognitivas para participantes mais velhos e mais novos. Porquê? Os adultos mais velhos sentem-se frequentemente muito

mais motivados para terem um bom desempenho. Esforçam-se mais. Envolvem-se mais. São mais sérios, mais presentes, mais envolvidos. Para eles, o desempenho é muito importante. Isto diz-nos algo acerca das suas capacidades mentais – e estão determinados a provar que não perderam o talento com a idade. O mesmo não é verdade em relação aos jovens adultos. Não há uma base de comparação. Então, como se pode comparar os dois grupos de forma exata? Esta é uma pergunta que continua a dificultar a investigação do envelhecimento e da função cognitiva.

Não é só neste domínio que a motivação se revela importante. Sujeitos motivados têm *sempre* um excelente desempenho. Os estudantes que se sentem motivados têm um desempenho melhor em coisas tão aparentemente imutáveis como os testes de QI – em média, um desempenho até 0,064 superior à média, na verdade. Não apenas isso, mas a motivação também prevê um desempenho académico melhor, menos incidência de criminalidade e melhores resultados profissionais. As crianças que têm o chamado «desejo de excelência» – termo cunhado por Ellen Winner para descrever a motivação intrínseca para a excelência num domínio específico – têm mais probabilidades de serem bem-sucedidas numa grande variedade de áreas, das artes às ciências. Se nos sentirmos motivados para aprender uma língua, temos mais probabilidades de atingir o sucesso. Com efeito, qualquer que seja o objeto da aprendizagem, temos mais êxito se estivermos motivados. Até a nossa memória sabe se estamos motivados ou não: lembramo-nos melhor se estivermos motivados no momento em que a memória é formada. Chama-se a isto codificação motivada.

E depois, claro, temos a última peça do *puzzle*: praticar, praticar, praticar... Temos de suplementar a motivação atenta com uma enorme quantidade de treino, milhares de horas de treino. Não há outra maneira. Pense no fenómeno do conhecimento especializado: os especialistas de todas as áreas, de mestres de xadrez a grandes detetives, têm uma memória superior na sua área. O conhecimento que Holmes tem do crime está sempre na ponta dos seus dedos. Um jogador de xadrez tem frequentemente centenas de jogos, com todas as jogadas que compreendem, disponíveis na sua mente, prontos a serem acedidos. O psicólogo K. Anders Ericsson argumenta que os

especialistas chegam mesmo a ver o mundo de forma diferente no que diz respeito à sua área de atividade: veem coisas que são invisíveis para um novato; são capazes de distinguir com um breve olhar padrões que são tudo menos óbvios para uma visão destreinada; veem os pormenores como parte de um todo e sabem imediatamente o que é crucial e o que é acessório.

Nem mesmo Holmes poderia ter começado a vida com o sistema de Holmes. Pode ter a certeza de que, no mundo ficcional, ele nasceu, como todos nós, com Watson no comando. Simplesmente não se deixou permanecer nesse nível. Pegou no Sistema de Watson e ensinou-o a funcionar segundo as regras do Sistema de Holmes, impondo um pensamento refletido onde deveria haver uma reação reflexa.

Na maior parte dos casos, o Sistema de Watson é o habitual. Mas se tivermos consciência do seu poder, podemos garantir que não fique no comando com a frequência com que lá estaria naturalmente. Como Holmes costuma observar, ele ganhou o hábito de se dedicar ao seu sistema de Holmes a cada momento de cada dia. Ao fazê-lo, foi lentamente treinando o seu Watson interior, extremamente rápido a emitir juízos, para se comportar mais como o seu Holmes exterior e público. Por pura força de hábito e de vontade, treinou os seus juízos instantâneos para seguirem a linha de pensamento de uma abordagem muito mais refletida. E é por este alicerce estar implementado que ele demora apenas uma questão de segundos a fazer as suas observações iniciais da personalidade de Watson. É por ser rápida que Holmes lhe chama intuição. Mas a intuição exata, a que ele possui, é necessariamente baseada em treino, muitas horas de treino. Um especialista pode não reconhecer sempre conscientemente de onde ela vem, mas deriva certamente de um hábito, visível ou não. O que Holmes fez foi esclarecer o processo, decompor o processo pelo qual o impulsivo pode tornar-se controlado e o irrefletido pode tornar-se ponderado. É a isto que Anders Ericsson chama conhecimento especializado: uma capacidade natural derivada de uma prática extensa e intensa, e não de um qualquer génio inato. Holmes não nasceu para ser o detetive particular que destruiria todos os detetives particulares. Ele simplesmente praticou a sua abordagem atenta ao mundo e, com o tempo, aperfeiçoou a sua arte até chegar ao nível em que a encontramos.

Quando o primeiro caso em que trabalham juntos se aproxima da conclusão, o Dr. Watson elogia o seu novo companheiro pelo seu feito de mestre: «Os seus estudos conduziram a investigação à altura de uma ciência exata e jamais serão superados.» É, de facto, um grande elogio. Nas páginas seguintes desta obra, o leitor aprenderá a fazer exatamente a mesma coisa com todos os seus pensamentos, desde o início – tal como Arthur Conan Doyle fez na sua defesa de George Edalji e Joseph Bell fez nos diagnósticos dos seus pacientes.

Sherlock Holmes atingiu a maturidade numa altura em que a psicologia ainda estava na sua infância. Estamos muito mais bem equipados do que ele algum dia poderia ter estado e vamos aprender a dar um bom uso a esse conhecimento.

Leituras Complementares de Sherlock Holmes

«*Como diabo soube ele...*» de *Um Estudo em Vermelho*, Capítulo 1: Sherlock Holmes, p. 21.¹

«*Antes de passar aos aspetos morais e mentais...*» «*Como todas as outras artes, a Ciência da Dedução e Análise...*» de *Um Estudo em Vermelho*, Capítulo 2: A Ciência da Dedução, p. 29.

¹ Todos os números de página para esta e futuras «Leituras Complementares» referem-se às edições especificadas no fim do livro.