

A Resposta

ALLAN E BARBARA PEASE

# A Resposta

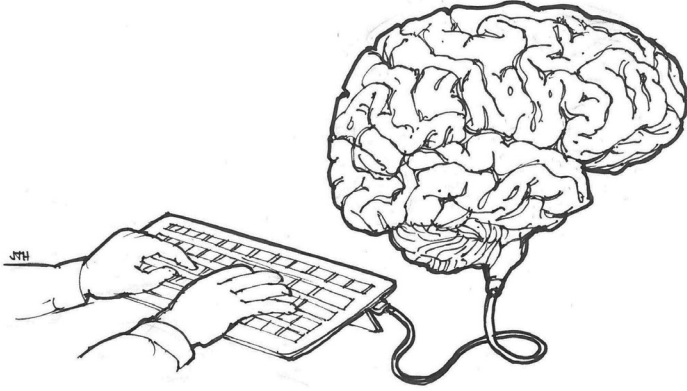
*Como assumir o controlo da sua vida  
e transformar-se na pessoa que quer ser*

Tradução de:  
*Maria Antónia Vasconcelos*

*Pergaminho*

## CAPÍTULO 1

# Revelar o Segredo do SAR



---

**«Tudo o que a mente possa conceber e em que possa acreditar, o corpo pode conquistar.»**

***Napoleon Hill, 1937***

---

Quando Napoleon Hill fez esta afirmação memorável em 1937, no seu livro clássico *Pense e Fique Rico*\*, não tinha a ciência médica, as TAC cerebrais nem a tecnologia que atualmente tomamos como garantidas para provar aquilo em que acreditava. Segundo Hill, se conseguíssemos pensar com clareza em alguma coisa e a desejássemos realmente, conseguiríamos obtê-la. A ciência já acabou com grande parte do mistério e da mistificação que rodeiam afirmações icônicas como as de Hill, e agora temos dados científicos sobre os processos de consecução de resultados, fixação de objetivos, profecias que se cumprem a si próprias, a função da oração e a Lei da Atração. Hoje em dia, a ciência já é capaz de

---

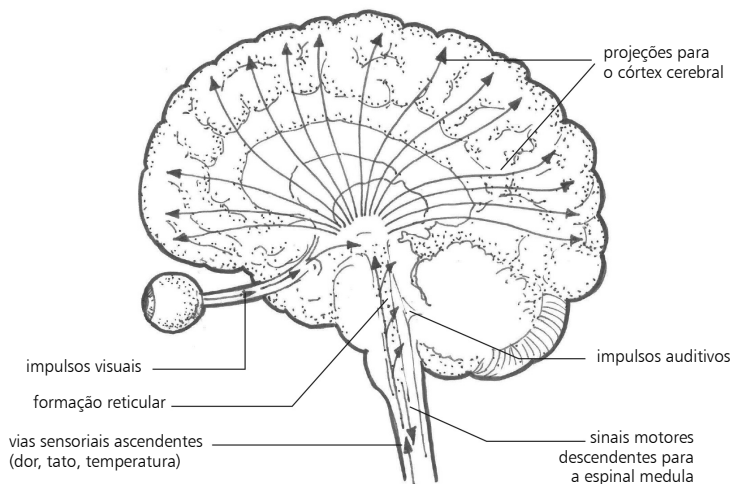
\* Ed. Lua de Papel, 2012. (N. da T.)

mostrar-nos onde e como funciona o sucesso no cérebro. O leitor está prestes a conhecer um sistema notável que todos temos no cérebro: o **Sistema de Ativação Reticular**, ou **SAR**.

O SAR, localizado no tronco cerebral dos mamíferos, é um feixe de fibras neurais normalmente conhecido como Formação Reticular. O SAR desempenha um papel em muitas funções importantes da biologia humana, incluindo o sono e a vigília, a respiração, o batimento do coração e a motivação do comportamento. O SAR também contribui para a excitação sexual, o apetite e a alimentação, a eliminação dos resíduos do corpo, o controlo da consciência e a capacidade de nos chamar a atenção para certas coisas. Um traumatismo no SAR pode provocar o estado de coma e tem sido relacionado com vários problemas clínicos, incluindo a narcolepsia.

O SAR funciona como uma rede de neurónios e de fibras neurais que percorrem o tronco cerebral. Esses neurónios ligam-se a diversas outras partes do cérebro. Este sistema tem duas partes: o SAR ascendente, que se liga a partes do cérebro que incluem o córtex, o tálamo e o hipotálamo, e o SAR descendente, que se liga ao cerebelo e aos nervos responsáveis pelos diversos sentidos.

### O SISTEMA DE ATIVAÇÃO RÉTICULAR



Em meados do século XX, os fisiologistas formularam a hipótese de haver uma estrutura no interior do cérebro que controlava a vigília mental, a atenção e a motivação.

Os cientistas aperceberam-se da existência do SAR em 1949, quando, na Universidade de Pisa, H. W. Magoun e Giuseppe Moruzzi investigaram os componentes neurais que regulam os mecanismos do sono-vigília no cérebro e expuseram os seus resultados no volume inaugural do jornal científico *Electrocephalography e Clinical Neurophysiology*. Essa investigação inicial acabou por conduzir à descoberta de que o SAR é o portal através do qual quase toda a informação entra no cérebro (à exceção do cheiro, que vai diretamente para a área emocional do cérebro). O SAR filtra a informação que entra e afeta aquilo em que reparamos, o nosso nível de excitação, e decide que informações não chegam ao cérebro.

O SAR está ligado à espinal medula na sua base, a partir de onde aceita informação que chega diretamente das vias sensoriais ascendentes. Qualquer informação ou aprendizagem nova tem de entrar no cérebro através de um ou mais dos sentidos e é decodificada pelos recetores específicos dos sentidos que estão espalhados no corpo. Daí, a informação viaja, através dos nervos, pela pele ou pelo corpo até à espinal medula e sobe pelo Sistema de Ativação Reticular para a parte do cérebro que recebe os dados desse sentido específico.

## **O SAR é o comando e o centro de controlo do cérebro**

O SAR é o lugar onde os nossos pensamentos, sentimentos interiores e influências exteriores se encontram. Produz efeitos dinâmicos nos centros de atividade motora do cérebro e na atividade do córtex, tais como os lobos frontais. É uma rede de vias nervosas que filtram todos os dados sensoriais que o cérebro recebe do mundo exterior. O que vemos, sentimos e saboreamos passa pelo SAR. Dito de forma simples, o SAR é a chave que liga

e desliga o nosso cérebro e é o principal centro da motivação do cérebro.

### ***Como funciona o SAR***

O cérebro processa cerca de 400 milhões de *bits* de informação por segundo, mas apenas 2000 podem ser processados conscientemente. Os restantes são processados sem nos darmos conta disso. Por outras palavras, 99,9999% da informação que nos é apresentada todos os dias passa despercebida. É a única forma de conseguirmos lidar com a vida quotidiana e com os milhões de *bits* de informação que inundam a nossa consciência e exigem a nossa atenção. Se tivéssemos de processar todas as mensagens em simultâneo, não aguentaríamos e perderíamos os sentidos. Por isso, a evolução deu-nos o SAR, que é um equipamento para filtrar toda a informação e extrair apenas o que é importante para nós a cada momento.

O SAR funciona como um gabinete de triagem, que avalia as informações que chegam e as organiza por prioridades, sob a forma de mensagens que necessitam de atenção. É um filtro entre a mente consciente e a mente subconsciente: recebe instruções da mente consciente e passa-as ao subconsciente. Em seguida, o cérebro dá instruções ao corpo para fazer as ações físicas necessárias para cumprir a imagem ordenada pelo SAR. Ele procura no ambiente que nos rodeia os padrões de informação que melhor se conjugam com as nossas crenças ou com as coisas que nos são familiares. Depois, liga os nossos pensamentos e sentimentos a coisas semelhantes que existam no nosso ambiente. Quando encontra uma correspondência, a mente consciente é avisada.

### ***Variações do SAR***

O SAR também existe noutros primatas. Os chimpanzés, por exemplo, partilham 99% do nosso ADN e, tal como o de um ser humano, o SAR de um chimpanzé recebe todos os dados

sensoriais que dão entrada no cérebro. Ele analisa e ordena esses dados de acordo com a sua «programação», tal como faz nos humanos. Controla as funções básicas do ritmo cardíaco, do sono, da vigília, da digestão e a função cardiovascular do chimpanzé, tal como faz nos seres humanos. A sua função só difere da dos seres humanos porque nós temos um sentido do «eu» mais desenvolvido. Somos movidos por uma necessidade insaciável de saber quem, o quê, onde e quando. O SAR de um chimpanzé funciona como um computador primitivo que executa programas básicos; um SAR humano funciona como o mais recente e dinâmico sistema de computador.

No cérebro de algumas pessoas, o SAR nem sempre consegue estimular o córtex como devia. Essas pessoas têm dificuldades de aprendizagem, fraca memória e pouco autocontrole.

Quando o SAR é hiperestimulado, o nosso comportamento caracteriza-se por hipervigilância, hipersensibilidade sensorial, falar sem parar, agitação e hiperatividade. Nas pessoas diagnosticadas com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), o SAR ascendente não tem noradrenalina suficiente para estimular o córtex. A noradrenalina é o mesmo químico que é libertado sempre que o nosso batimento cardíaco aumenta, ou a nossa respiração acelera, etc. As pessoas que têm TDAH podem tomar medicamentos que ajudam temporariamente o SAR a utilizar de forma mais eficaz a noradrenalina que já tem. Isso facilita-lhes a concentração, a perceção, a capacidade de memorizar e melhora a sua aprendizagem.

O SAR também lida com os contactos sociais. Os introvertidos têm mais atividade no SAR do que os extrovertidos. Os cientistas acreditam que o SAR de um introvertido se excita mais facilmente do que o de um extrovertido, porque os introvertidos têm muitas vezes dificuldade em falar com as outras pessoas e, quando o fazem, o seu cérebro mostra uma forte reação, semelhante a uma espécie de pânico.

## ***O SAR tem um GPS e um motor de busca***

O seu SAR reage ao seu nome, a qualquer coisa que ameace a sua sobrevivência e à informação que precisa de receber imediatamente. Por exemplo, se estiver à procura de um ficheiro no computador, que tem a certeza que guardou algures no seu ambiente de trabalho, o seu SAR avisa o cérebro para procurar o nome do ficheiro – por exemplo, o itinerário de uma viagem ao estrangeiro –, ou concentrar-se numa palavra do nome do ficheiro para o ajudar a encontrá-lo. A função do SAR também é o que vulgarmente se chama a Lei da Atração.

---

**«Marco Aurélio disse: "O homem torna-se aquilo em que pensa durante todo o dia." Se isso fosse verdade, eu seria uma mulher.»**

***Steve Martin***

---

O SAR tem um sistema de GPS incorporado. Com um GPS, não precisamos de saber onde ficam todas as ruas de uma determinada cidade. Só temos de decidir *para onde* queremos ir. Inserimos os dados e o GPS leva-nos lá. Se nos enganarmos num desvio, ele volta a conduzir-nos para o caminho certo. O *software* de satélite de um GPS descobre como levar-nos até lá – e é *exatamente* assim que funciona o nosso SAR. Com um GPS, só precisamos de decidir *para onde* queremos ir, não *como* chegamos lá. Exatamente da mesma forma, quando decidir qual é o seu objetivo, o seu SAR começa a ver tudo o que está relacionado com ele. Se se desviar do percurso estabelecido, ele redireciona-o. Voltamos a falar sobre isto adiante.

O SAR também é semelhante a um míssil guiado pelo calor: inserem-se as coordenadas de para onde se quer ir, prime-se o botão de lançamento e ele vai lá ter. Pelo caminho, filtra toda a informação inútil e só guarda a que é relevante. Por exemplo,



a instrução pode ser «Escuta o meu nome» para, se o leitor estiver num centro comercial ou num aeroporto cheios de gente e chamarem o seu nome nos altifalantes, você ouvir.

---

## **O SAR funciona como um míssil guiado pelo calor.**

---

### ***Como funciona o seu sistema de crenças***

Os cientistas descobriram que o SAR também controla o nosso sistema de crenças e que só reconhece ou seleciona informação que sustente essas crenças. Isto significa que, seja o que for que nós pensemos ou em que acreditemos, o nosso SAR prestar-lhe-á mais atenção ou filtrará todas as outras informações à nossa volta para nos ajudar a chegar àquilo em que escolhemos acreditar. É por isso que algumas pessoas veem oportunidades onde outras veem dificuldades. É também a razão por que algumas conseguem acreditar em coisas que todas as outras sabem que não são verdade.

---

**Na língua chinesa, a palavra «crise» é composta por dois caracteres: um representa perigo e o outro, oportunidade.**

---

É evidente que os nossos sentimentos acerca de qualquer acontecimento são influenciados pelo que pensamos que ele significa. Por outras palavras, o nosso sistema de crenças determinará se o nosso SAR funcionará a favor ou contra nós. Se o leitor acreditar que só consegue ganhar mais dinheiro se trabalhar mais, só verá informações que confirmem essa crença e avançará na vida como se isso fosse verdade. O seu SAR filtrará quaisquer oportunidades que lhe proporcionem formas de ganhar dinheiro sem ter de trabalhar mais.

---

**O seu SAR pode funcionar a seu favor ou contra si.  
Tudo depende daquilo que você pensa.**

---

Se quer que o seu SAR trabalhe para si, tem de o programar para estar atento àquilo que você quer, não àquilo que não quer. Quando programa uma ideia ou um objetivo específico para o seu SAR, não importa se está a dormir ou acordado ou se está ou não a pensar nisso: o SAR encontrará exatamente o que lhe disse para procurar, tal como o motor de busca dum computador. Selecionará os dados relevantes de entre os milhões de *bits* de informação que o rodeiam para os trazer à sua atenção e suprime a informação irrelevante. Quando o leitor cria uma imagem nítida e focada do que quer, o SAR arranca em alta velocidade e não para até o encontrar. Vamos explorar este assunto em pormenor mais adiante.

***Como o SAR escolhe a informação que vê***

Imagine que vai a andar por um terminal de aeroporto cheio de gente e muito barulhento. Pense em todos os ruídos que o rodeiam – centenas de pessoas a falar, música e anúncios. Ouve o barulho de fundo, mas o seu SAR não ouve todos os ruídos individuais. Imaginemos que é emitido um anúncio pelos altifalantes, dizendo o seu nome ou talvez o número do seu voo. De repente, a sua atenção atinge o seu máximo porque o SAR traz essa informação relevante à sua atenção imediata e consciente. O seu SAR age com um filtro, abafando o efeito de todos os outros estímulos repetidos, como os ruídos fortes, e evita que os seus sentidos fiquem sobrecarregados. Depois, traz o seu nome para primeiro plano.

### *Porque é que vê o seu carro em todo o lado*

Já reparou que, quando decide que tipo de carro quer comprar, parece que todos os outros carros que andam na estrada são o que está a pensar comprar? Também o vê nos parques de estacionamento, na televisão e nos centros comerciais. Esse carro está por todo o lado. Isso acontece porque o seu SAR está a funcionar, a filtrar todos os outros carros (a informação irrelevante) e a trazer o carro dos seus pensamentos para o primeiro plano da sua mente. A quantidade desses carros não aumentou desde que decidiu comprá-lo; é apenas o seu SAR em ação. Se perder interesse nesse carro, deixará de o ver na estrada.

---

**É por causa do seu SAR que vê o seu carro onde quer que vá.**

---

Quando uma mulher engravida, parece-lhe que, à volta dela, uma em cada duas mulheres também está grávida. Se temos um recém-nascido em casa, somos capazes de estar tão cansados que conseguimos dormir no meio do barulho do trânsito ou de vizinhos ruidosos mas, assim que o bebé começa a chorar, acordamos.

Num exemplo muito diferente, se escolher acreditar que o mundo é mau e as pessoas são todas más, sempre que ligar a televisão ou ler um jornal verá tragédias, morte e guerra. O SAR não se importa se você gosta ou não gosta muito de alguma coisa: ele só procura os padrões no ambiente que o rodeia que correspondem aos seus pensamentos e crenças dominantes.

Se estiver continuamente a pensar no que não gosta, o seu SAR fica programado para lhe chamar a atenção para o que você não gosta. Vai ver tanta quantidade do que não quer, que lhe parecerá que está em guerra com o ambiente que o rodeia. **É por isso que lhe vamos pedir que se concentre apenas no que realmente quer, não no que não quer.**

## Resumo

Acontece que Napoleon Hill tinha razão – e, hoje em dia, a ciência comprova-o. Programamos o nosso SAR com a nossa conversa interior e as nossas expectativas. Se estas forem positivas, programamos automaticamente o SAR para procurar informações sobre comportamentos positivos e para suprimir as informações sobre comportamentos negativos. Devido a esta função biológica de filtragem, aquilo em que estivermos a pensar ou em que nos estivermos a concentrar penetrará no nosso subconsciente e reaparecerá no futuro.

A grande novidade é que podemos programar deliberadamente o SAR escolhendo que mensagens exatas lhe enviamos a partir do nosso consciente. Isto significa que podemos criar a nossa própria realidade. Nada do que aprender neste livro está relacionado com a vontade. Tudo acontece neste pequeno feixe de fibras neurais que percorre o seu tronco cerebral: o seu Sistema de Ativação Reticular, o seu SAR.

Nos capítulos seguintes, aprenderá a programá-lo.

---

**«...nada há de bom ou de mau que o não seja por só pensarmos que é.»**

***Shakespeare***

---

