



Pancho, principal incentivador deste post.

Pânico da página em branco? (2): mais dicas do Tio Agonia para desbloquear sua tese, por Gabriel Peters

Por [Gabriel Peters](#)

Epígrafes de geladeira

A inspiração vem de se trabalhar todos os dias.

(Charles Baudelaire)

Os únicos escritores impecáveis são aqueles que nunca escreveram.

(William Hazlitt)

O primeiro rascunho de qualquer coisa é uma merda.

(Ernest Hemingway, com a habitual classe)

O segredo para avançar no trabalho é começar. O segredo para começar é dividir suas tarefas complexas e assustadoras em partes menores e administráveis, e daí começar pela primeira.

(Mark Twain ou Agatha Christie ou Nietzsche ou Clarice Lispector [provavelmente nenhum deles, mas o conselho é sábio])

Advertência preliminar: a leitura do que vai abaixo é sugerida apenas para [quem já escreveu seu parágrafo merda de hoje.](#)

Além do princípio da sofrência

Eis outro bocado de recomendações. Uma vez mais, as diretrizes listadas adiante são simplíssimas de compreender, mas não tão fáceis de realizar consistentemente na prática. Talvez você ache que está para além desses conselhos bobinhos, já que a fonte psíquica mais profunda do seu bloqueio para a escrita advém da transfiguração semiótica de uma cena primordial em que papai e/ou mamãe tolheram aquele momento expansivo até então vivenciado alegremente, incutindo na sua psique uma barreira à autoexpressão que hoje se impõe ao seu pobre ego no momento de escrever. Bem...pode até ser verdade que papai, mamãe ou outra figura repressora na sua educação sejam a causa dos seus problemas. A última coisa que pretendo fazer é trivializar o impacto atroz de ataques traumáticos dirigidos à nossa autoconfiança justamente nos momentos em que estávamos mais vulneráveis. Isto dito, peço que leve em consideração que é possível avançar na resolução do bloqueio para a escrita obedecendo a diretrizes práticas, um dia de cada vez, sem recorrer à viagem no tempo ou ao equivalente psicológico de examinar (ou, pior ainda, coçar) para sempre as mesmas antigas feridas. Será mesmo que os lembretes de geladeira que sugiro abaixo fazem alguma diferença? Creio que fazem...e supor que estas recomendações práticas se aplicam apenas ao comum dos mortais, não a você, é parte do perfeccionismo que paralisa a sua escrita. Portanto, desça desse pedestal e venha participar da festa dos mamíferos imperfeitos. Garanto que há recompensas para compensar os riscos.

Uma última preliminar entre as preliminares: se os conselhos desse post se dirigem a indivíduos, permanece óbvio que dificuldades práticas e sofrimentos psíquicos na vida acadêmica também possuem uma dimensão “sistêmica”, “estrutural”, “coletiva” que precisa ser enfrentada nesse âmbito próprio. Como lembrou Ulrich Beck, vivemos em uma sociedade em que a responsabilidade pela solução de questões

sistêmicas (p.ex., desemprego) tende a ser, em larga medida, lançada sobre os ombros de cada indivíduo. Tal como acontece com os limites ecológicos encontrados pelo desenvolvimento tecnoindustrial, a espetacular proliferação do sofrimento psíquico entre nós indica que nossa civilização também vem esbarrando nos limites do que pode ser exigido das mentes e corpos de criaturas humanas – incluindo-se aí a humanidade acadêmica. A resolução de problemas estruturais deve ser também estrutural. No entanto, enquanto a transformação radical não chega, cada um de nós terá de lutar para desempenhar seu trabalho da maneira mais eficaz e psicologicamente saudável possível. Sim, é importante denunciar o esvaziamento da política pelo *coaching*, mas mesmo os mais radicais entre os seus professores, atolados de trabalho que estão, esperarão que você se vire por conta própria; pior ainda, compaixão pessoal à parte, eles provavelmente lhe desligarão do programa caso você não tenha nada no papel para mostrar pelos anos de mestrado ou doutorado.

Não se desespere. Tio Agonia está aqui para te ajudar a ter, no fim das contas, muito o que mostrar - um paciente parágrafo merda de cada vez.

Abra o arquivo

Se o título dessa seção é demasiado pedestre para você, vá em frente e substitua-o por “O efeito Zeigarnik”. Eis uma expressão cuja imponência é, sem dúvida, mais propensa a sugerir respeitabilidade científica. Que raio é o efeito Zeigarnik? Como acontece com a Doença de Chagas, o fenômeno tem a propriedade miraculosa de haver sido descoberto por alguém de mesmo nome: Bluma Zeigarnik. Segundo essa genial psicóloga (1938), nossa mente se recorda mais facilmente de tarefas cognitivas iniciadas, porém ainda incompletas, do que daquelas que não iniciamos ou já completamos. Os “arquivos abertos” em nossa mente funcionam como sensibilizadores da cognição a informações relevantes quanto a tais tarefas não terminadas - por exemplo, no caso dos garçons estudados por Zeigarnik (Denmark, 2010), pedidos ainda não servidos permaneciam mais disponíveis à consciência, enquanto os completados eram despachados para o porão da mente. A tensão cognitiva provocada pelo “arquivo aberto” tende a fazer, de resto, com que questões a ele relacionadas piquem à atenção de quando em quando.

Tradução prática: somente abra a página do arquivo com tanta antecedência quanto possível. O conselho vale não apenas para pedaços da sua tese, mas também para quaisquer outras tarefas. Caso você tenha um trabalho para entregar daqui a

um mês, por exemplo, facilite as coisas para o seu cérebro e simplesmente abra o arquivo AGORA no Word ou no Microsoft Whatever. Na pior das hipóteses, dê ao arquivo o título mais genérico possível (p.ex., “Trabalho final de Teoria Sociológica Contemporânea”). Caso tenha ao menos uma ideia vaga do que pretende fazer, vá em frente com gosto e abra o arquivo com seu título provisório (p.ex., “As fontes do *selfie*: fotografia de si e identidade moderna [ou Charles Taylor descobre o Instagram]”). [Como aconteceu com a invenção das incubadoras para recém-nascidos](#), a simples abertura do arquivo pode muito bem colocar sua mente em estado de alerta para informações potencialmente úteis ao trabalho. Um texto cuja relevância para o seu ensaio de outro modo passaria batida (digamos, um artigo sobre a epidemia de *selfies* em museus) se revelará valioso para o seu argumento sobre mente, *selfie* e sociedade. De resto, sabemos nós, procrastinadores, que a assustadora aproximação da data de entrega de um trabalho torna frequentemente mais *difícil*, não mais fácil, começá-lo. A angústia em sentar-se e enfrentar o trabalho será ao menos um pouco menor caso você já tenha *alguma mísera coisa no papel*.

Já que você abriu o arquivo, talvez possa escrever uma parada qualquer. Para procrastinadores e bloqueados, o exercício é útil como cultivo do hábito de pôr mãos à obra antes de “se sentir pronto”. [Como vimos na coluna passada do Tio Agonia](#), o bloqueio costuma afetar indivíduos especialmente conscienciosos quanto à qualidade do seu trabalho. Ainda que tal atributo seja desejável em si mesmo, ele se presta muito facilmente à racionalização da pesquisa *ad infinitum*: sempre há – e sempre haverá – *mais um texto* que é preciso ler antes de finalmente começar a escrever. “Não posso ir atrás desse texto?”. Claro, mas somente depois de colocar alguma coisa da pesquisa em andamento no papel AGORA. Comece a digitar, e sua mente correrá atrás formulando algo para dizer. Esse algo não precisa ser brilhante...nem mesmo bom...nem mesmo decente...nem mesmo humanamente aceitável; apenas o necessário para que sua mente pegue embalo.

Escreva ininterruptamente...durante cinco minutos

Achou cinco minutos um tempo ridiculamente reduzido? Ótimo. Não há motivo, então, para se esquivar de uma tarefa tão fácil que chega a ser ridícula.

Explico-me, começando com uma brevíssima digressão sociológica sobre o privilégio. Um dos aspectos perversos do privilégio é o fato de que ele é frequentemente experimentado como óbvio, a ponto de sua natureza mesma de privilégio escapar completamente à consciência do privilegiado. Não raro, é

somente quando o privilégio desaparece que a sua existência pode ser reconhecida retrospectivamente. Por motivos sociológicos óbvios, trata-se de uma experiência muito comum entre pessoas de classes abastadas, especialmente homens, que passam a morar sozinhas. De repente, o sujeito se dá conta de todas as ocorrências miraculosas (p.ex., a transformação da roupa suja em roupa limpa e passada) outrora abandonadas despreocupadamente ao trabalho de suas empregadas domésticas e/ou de mamãe. Atônito, o moço toma consciência do quão rapidamente a louça acumulada na pia pode atrair insetos ou do quão veloz é a transformação de seu quarto em um depósito de lixo chacoalhado por um furacão. Tarefas acumuladas apresentam-se à nossa psique à maneira de [outros círculos viciosos que infernizam nossa vida](#): quanto maior a pilha de coisas a resolver, mais angustiante se torna enfrentá-la. Quanto mais adiamos a escalada do Everest (p.ex., a louça, que agora virou residência de uma família de pombos), mais alto e assustador ele se torna...e assim por diante. Que fazer diante desse problema?

Marla Cilley (2002) tem a resposta: *trabalhe no problema por cinco minutinhos*. Faça um acordo consigo mesmo: não se trata de lavar a pilha inteira de louça ou eliminar os resquícios do furacão que se abateu sobre o seu quarto, mas apenas de trabalhar nessas tarefas aparentemente hercúleas por *cinco minutos*. Se, depois desse tempo de trabalho, você já estiver exausto, agende uma próxima sessão de cinco minutinhos para mais tarde ou mesmo amanhã. O que costuma acontecer, de qualquer maneira, é que os primeiros momentos de exercício na tarefa geram um “emalo” graças ao qual podemos permanecer nela durante um tempo bem maior do que cinco minutos. Trata-se de um princípio similar àquele conhecido por todas as pessoas que se forçam a levantar da cama de manhã (p.ex., eu(zinho), todos os dias, através do que chamo de [método Kill Bill](#)) ou a iniciar uma sessão de exercícios. No princípio, é como se nosso espírito carregasse a própria carcaça, mas os primeiros momentos penosos vão dando lugar a uma crescente facilidade e, nos casos em que tudo corre bem, até mesmo a uma espécie de euforia. Apliquemos o mesmo princípio aos nossos trabalhos. Se você já abriu o arquivo, escreva durante cinco minutos, sem parar de digitar, e veja o que isto faz por você.

Escrever é treinamento de frustração

Para pessoas paralisadas pela própria autoexigência intelectual, é útil pensar na escrita como exercício de fortalecimento de um “músculo” mental, a saber, o da *tolerância à frustração*. Com frequência, nossos primeiros esforços em colocar sentenças no papel discrepam tristemente dos modelos de boa escrita que temos em

mente. Tal discrepância pode ser tão frustrante que leva alguns de nós a desistir da empreitada, levantar da cadeira e ir fazer qualquer outra coisa. Se isto vem acontecendo contigo, é hora de [recalibrar seus objetivos de trabalho](#): a sessão de hoje não será devotada à produção de ideias brilhantes embaladas em prosa erudita, mas ao cultivo da *tolerância emocional à sua escrita imperfeita*, isto é, aos seus rascunhos-merda. [Na coluna anterior do Tio Agonia](#), vimos que ideias interessantes só florescerão se você for capaz de persistir pacientemente na tarefa alquímica de transformar rascunhos horrorosos em edições lindas, graças ao milagre de revisões e reescritas frequentes. Como mostrou o impronunciável psicólogo Mihalyi Csikszentmihalyi (1996), as experiências de “fluxo” na escrita, nas quais as ideias parecem fluir de nós como se fôssemos o veículo de um [poder maior](#), não surgem do nada. É preciso dedicar sangue, suor e lágrimas à escrita até que a experiência floresça, conforme o desejo da Musa (não o nosso), como um efeito colateral de nossa persistência. Como notaram os psicólogos Phil Stutz e Barry Michels (2012), se a experiência de fluxo é como o banho em uma cachoeira deliciosa e cristalina, os primeiros esforços são como um banho precedente de lama e chorume. Temos necessariamente que dar as boas-vindas ao longo banho de chorume se quisermos chegar à água cristalina.

Nossa frustração é intensificada pela expectativa irrealista, mantida em algum estado cinzento de pseudoconsciência, de que as frases *deveriam* brotar espontaneamente segundo o que esperávamos a partir de nossos ideais intelectuais. Lembre-se do que disse William Hazlitt na epígrafe de geladeira acima: “os únicos escritores impecáveis são aqueles que nunca escreveram”. E o que há de libertador no enunciado de Hemingway segundo o qual “o primeiro rascunho de qualquer coisa é uma merda” (“uma merda é uma merda é uma merda”, completaria sua outrora amiga Gertrude Stein) é quanto peso mental ele tira de nós ao neutralizar aquele perfeccionismo irrealista. Nem sempre é fácil acatar plenamente esse dado de realidade que, além de tudo, facilita o andamento do nosso trabalho de um modo menos prejudicial à nossa saúde mental. Por quê? Porque alguns desses perfeccionistas paralisados compraram o mito de que intelectuais que lhes servem de modelo escrevem sem luta, hesitação ou dificuldade. Mesmo que isto seja verdade em uns poucos casos (odiosos, eu sei), é também verdade que uma parte essencial da aura do trabalho intelectual excepcional deriva da ocultação sistemática do suor prosaico derramado nos seus bastidores. Ser “brilhante” significa não apenas fazer coisas extraordinariamente difíceis, mas fazê-las *como se elas fossem as coisas mais fáceis do mundo* – há até um nome chique para

isto: sprezzatura. Quem não preferiria a reputação de “gênio” àquela de workaholic? Até Michelangelo escondia seus trabalhos incompletos em um aposento trancado, para garantir que suas obras só aparecessem ao público prontas e acabadas, como se houvessem brotado de um repentino *fiat lux* divino.

Medite...ou como ouvir as interrupções do seu crítico interno e seguir adiante ainda assim

Talvez o título desta seção tenha soado desencorajador, sugerindo que minhas referências anteriores à psicologia acadêmica eram apenas preparação para uma propaganda do misticismo *new age*. Longe disso. Bagagem mística à parte, os benefícios da meditação têm sido comprovados pela neurologia mais sofisticada em termos científicos, que é também orgulhosamente grosseira em termos metafísicos. No que toca ao nosso problema aqui, o propósito da meditação *não é* de esvaziar plenamente a mente nem o de atingir o nirvana. Trata-se apenas de treinar a auto-observação não responsiva de pensamentos, imagens e sensações que lhe passam pela mente e pelo corpo.

Digamos que você se senta, fecha os olhos e procura se concentrar em sua respiração. Logo, logo, sua consciência começará a pensar em outra coisa. Quando você perceber que sua mente vagueou, retorne calmamente sua atenção à própria respiração. Se você acha que o propósito da meditação é alcançar o nirvana ou um “sentimento oceânico” (Freud) de dissolução extática da distinção entre si e o mundo, provavelmente vivenciará o vaguear da mente como fracasso. Na realidade, o objetivo inteiro do exercício é treinar sua consciência para perceber quando você foi tomado por um fluxo de pensamento, para que possa assim retomar sua concentração. Há uma boa e uma má notícia embutidas na percepção de que você foi capturado por uma linha de raciocínio, em vez de se manter plena e continuamente ciente de sua respiração: a má notícia é que você não é Buda (pelo menos, não ainda); a boa notícia é que essa tomada de consciência (“ops, vagueei de novo...vamos lá, de volta à respiração”) é *exatamente* a habilidade que você está aprendendo a cultivar.

Que raios isto tem a ver com bloqueio e procrastinação? Aplicado à escrita, o exercício de retornar a atenção à tarefa presente, de maneira gentil mas persistente, é um modo de lidar construtivamente com os ditos internos de nosso editor perfeccionista (p.ex., “esse texto tá uma bosta!”), do nosso sistema de alarme ao embaraço social (p.ex., “todo mundo vai descobrir que sou uma fraude”) ou do nosso

ruminador melancólico (p.ex., “por que é tão difícil? Eu estudo tanto...como posso ser tão incompetente? Parece tão fácil para o Fulano e a Beltrana. Acho que a raiz de tudo está lá na minha infância, quando...”). É obviamente sensato dedicar um tempo valioso da sua vida a refletir sobre estas questões por conta própria e, se possível, com um/a psicoterapeuta. Há, sim, um momento para se perguntar se o seu perfeccionismo é do tipo que lhe leva a fazer um trabalho tão bom quanto possível, ainda que dotado de falhas, ou se, ao contrário, ele apenas lhe paralisa com suas exigências impossíveis e lhe deprime com uma sensação contínua de fracasso. Seja como for, a atitude de paciente auto-observação, encorajada pela meditação, pode ser mais útil quando estamos engajados na própria atividade de escrita, em face da qual a autoexploração é um desvio contraproducente do assunto (a não ser, digamos, que seu nome seja Clarice Lispector). Quando a autocrítica severa irromper na sua mente, apenas observe-a, crie um espaço mental para ela e retorne gentilmente o foco para o trabalho (Harris, 2008). Seu objetivo fundamental não deve ser sequer parar de prestar atenção a essas vozes interiores. Tentar suprimi-las ativamente também **não vai funcionar**. O intuito é tolerá-las gentilmente enquanto você se dedica à atividade fundamental, que é a de colocar palavras na tela. Quando sua mente lhe disser “Você vai ser humilhado na banca”, responda com um “Valeu pelo *feedback*, mente! Então, continuando...‘segundo a interpretação que Geertz oferece da leitura gellneriana de Malinowski, blá, blá, blá...”).

Melhor uma sessão breve de escrita do que escrita nenhuma

Todos nós, em momentos de inspiração durável ou de concentração febril provocada pela corda no pescoço (p.ex., o trabalho final de curso a ser entregue amanhã), já tivemos a experiência de sessões prolongadas de trabalho. Se há momentos em que tais blocos longos de trabalho se justificam, é um erro custoso julgar que *é somente assim* que se faz leitura, pesquisa e escrita com seriedade. Vários de nós se esquivam à tarefa de escrita cotidiana com base nesse pressuposto errôneo segundo o qual só podemos escrever nossa tese/dissertação/monografia/trabalho/obituário/voto-de-casamento quando tivermos um pedaço de tempo livre. O problema é que o esperado pedaço raramente chega. Por favor, não me entenda mal: *é indispensável procurar e, melhor ainda, cavar e proteger com esforço esses pedaços de tempo para o trabalho concentrado*. Ao mesmo tempo, lembre-se de que uma janelinha de trinta minutos de escrita (digamos, duas ou três frases-merda) é ainda melhor do que escrita nenhuma (Boice, 1996). Esses blocos pequeninos eventualmente se acumulam para

gerar produtos de tamanho respeitável, e a prática frequente treina sua mente para retomar o trabalho criativo sem mais delongas (“onde eu estava? Ah, sim, ‘a virada interpretativista na antropologia cultural, blá, blá, blá...’”).

A tese como vocação

Lá se vão cinco anos, pouco antes de uma sucessão de viradas atordoantes na história do Brasil, escrevi um [estudo de Cazzo](#) sobre o delicado equilíbrio entre autoconfiança e autocrítica na vida intelectual. Minha intenção era a de mostrar a facilidade com que esse balanço é perturbado, seja na forma do sujeito opinioso cuja vasta ignorância inclui a metaignorância (i.e., a ignorância quanto à própria ignorância), seja na forma das pessoas cuja autoexigência intelectual é tamanha que ameaça condená-las ao silêncio, não apenas nos cenários de fala pública (p.ex., em aula) como no papel. Na medida em que o primeiro desequilíbrio assume manifestações exuberantes (p.ex., o louco de palestra), enquanto o segundo leva à auto-ocultação e ao autossilenciamento, não surpreende que muitos de nós considerem aquele uma ameaça mais grave à vida intelectual do que este. Como mencionei no longínquo texto, esse diagnóstico tem um custo: incrementar a invisibilidade dos indivíduos cujo potencial é imensamente valioso, mas que terminam sufocados por um severíssimo superego intelectual. Tão importante quanto baixar a bola dos ignorantes opiniosos, nesse sentido, seria atentar para aqueles que precisam de uma injeção de coragem e autoconfiança para entrarem na arena com suas imperfeições, com suas neuroses, com Supremo, com tudo.

O que não mencionei naquele texto é que, tanto no que toca à autoconfiança quanto à autocrítica, uma preocupação com o próprio “eu” autoral se interpõe entre a mente e o trabalho. Suspeito que, tirante algumas criaturas iluminadas, preocupações com a avaliação e a crítica - ou, mais radicalmente, com o ridículo e a humilhação - aparecerão espontaneamente no curso do nosso esforço, sob a forma daqueles ditos interiores já citados, possivelmente em associação com fantasias contundentes (p.ex., a cena vívida em que seu orientador, em conluio unânime com a banca, declara que você é oficialmente uma fraude). O recurso “meditativo” à auto-observação passiva (apenas deixe a imagem vir pacientemente) e a gentil reconcentração do foco (“ok, valeu, mente! Então, continuando...”) estão lá para te ajudar a lidar construtivamente com tais ditos e imagens - quanto mais você pratica, mais rápidas e eficazes serão essas retomadas de foco (cf. Harris, 2008). Isto dito, a consciência inteira do “eu” autoral, quer nas suas versões orgulhosas ou angustiadas, pode ser contornada por uma atitude de *entrega* ao trabalho. Pensada

nesses termos, sua tarefa não é a de escrever uma boa tese ou dissertação, mas uma tese ou dissertação tão boa quanto suas circunstâncias, seu tempo, seus recursos e suas capacidades permitirem. Se você dispender tanto tempo, energia, empenho e inteligência na tese quanto possível, seu objetivo já foi alcançado, independentemente de quão boa ela for segundo critérios externos.

Seria isto racionalização para o trabalho mal feito? Nonada. Imbuída na ideia de “entrega” ao trabalho, digamos uma vez mais, está a intenção de torná-lo tão bom quando possível. Seus critérios de exigência são altos, mas, na medida em que eles se dirigem ao *trabalho em si*, não ao seu ego autoral, a preocupação em abrigar tal ego do ridículo e da humilhação estará ausente, a não ser quando ela irromper na forma daquelas distrações interiores que você registra (“valeu, mente!”) e passa adiante. Se o que importa é dedicar-se, tanto quanto possível, à qualidade do trabalho, haveria até uma dignidade heroica no caso-limite do indivíduo que despeja sangue, suor e lágrimas em um trabalho cuja qualidade, ainda assim, sai horrível. É improvável que um caso como esse se concretize na prática, mas permanece útil tê-lo em mente como lembrete de que, se você fez o que pôde, você não é uma fraude. (Isto não impede necessariamente, é claro, que algum idiota lhe diga que você é fraude. A desaprovação, escreveu alguém, é um imposto que você paga pelo simples fato de estar vivo, mesmo em um ambiente psicologicamente saudável e pouquíssimo competitivo como, ham, a academia.)

Críticas idiotas (por vezes, vindas de pessoas que não são idiotas, mas estavam idiotas no dia em que se pronunciaram sobre o seu trabalho) são desconfortáveis. O fato de que você teve a coragem de se expor a elas, no entanto, só imbui sua labuta de uma dignidade ainda maior, já que prova que sua dedicação à missão, se não está isenta de preocupações com o próprio ego (você é humano), transcende essas preocupações em grau respeitável. Não bastasse o desafio intelectual, a escrita de sua tese (mesmo, no limite improvável, que ela saia uma tese merda) terá sido não só uma conquista intelectual, mas uma vitória sobre os fantasmas internos e externos que tornam a transposição de si para a página em branco tão difícil.

Eu sei que é difícil. Não acredite nas pessoas que tentam dar a impressão de que é fácil para elas – ou estão escondendo o suor de bastidor ou são tão superficiais que não devem ser modelos para você. De todo modo, lembre-se: não há tese nenhuma para fazer, apenas o próximo parágrafo merda, depois o próximo e o próximo... Não é através de um gesto magnífico que saímos do fundo do poço, mas com uma

rastejada de cada vez (já que estamos em uma vibe Kill Bill, digamos que se trata de uma versão mais lenta e realista [disso aqui](#)).

E agora mãos à tese.

Tamo junto.

P.S.1: Cynthia Hamlin, Diogo Corrêa, Izadora Xavier, Juarez Furtado, Laura Chartain, Lidiane Rodrigues e Samantha Sales leram e comentaram uma primeira versão deste texto com suas costumeiras misturas de generosidade e acuidade intelectual. As remanescentes partes-merda do post são, no entanto, de minha inteira responsabilidade.

P.S.2: Veja também essa fofura de vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=jaoxWCvGMaQ>

Referências

BOICE, Robert. *Procrastination and blocking*. Westport, Praeger, 1996.

CILLEY, Marla. *Sink reflections*. New York, Bantam Books, 2002.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *Creativity: flow and the psychology of discovery and invention*. New York, HarperCollins, 1996.

DENMARK, Florence L. (2010). "Zeigarnik Effect". In: Weiner, Irving B.; Craighead, W. Edward. [The Corsini Encyclopedia of Psychology](#). John Wiley & Sons, 2010.

HARRIS, Russ. *The happiness trap*. Boston, Shambhala, 2008.

STUTZ, Phil; MICHELS, Barry. "Writer's block". [<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-tools/201205/writers-block>].

ZEIGARNIK, Bluma. "On finished and unfinished tasks". In W. D. Ellis (Ed.), *A source book of Gestalt psychology* (pp. 300-314). London, England: Kegan Paul, Trench, Trubner & Company, 1938.