

Tome notas para sua tese; ou por que você precisa de uma segunda cabeça (extracraniana)



Lore e a página em branco

Por [Gabriel Peters](#)

Quem mexeu na minha mente?

Pequenino exercício: multiplique 347 por 29 de cabeça. Preguiça, eu sei. Suponha, então, que eu lhe peça que faça a mesma operação com lápis e papel. Nesse caso, não apenas o seu nível de *esforço* cognitivo será um bocado distinto; as próprias *etapas do seu cálculo* diferirão do que foram no primeiro caso, em que você só tinha à disposição sua própria caixola. A discrepância será ainda mais gritante, nem preciso lembrar, se compararmos a conta feita de cabeça ao uso deliciosamente preguiçoso de uma calculadora. Pois bem: para algumas correntes nas [ciências cognitivas](#) e na filosofia da mente, tão diferentes seriam os três cenários acima que, nos casos em que minha multiplicação fosse feita com auxílios técnicos, eu não poderia sequer afirmar que “fui eu” quem realizou tal operação.

Fonte: Blog do Labemus [blogdolabemus.com]

Em sentido estrito, a operação teria resultado da *colaboração* entre minhas faculdades cognitivas “intracranianas”, de um lado, e os artefatos de que me vali para facilitar minha vida algébrica, de outro. Ao juntar-se ao lápis e ao papel ou à calculadora, minha mente formaria um “sistema cognitivo” ou “associação sociotécnica” que seria a verdadeira responsável pela multiplicação. O mesmo aconteceria quando um programa de computador corrige minha ortografia ou me sugere um sinônimo elegantíssimo para tal ou qual palavra. Segundo um partidário de teses sobre “cognição distribuída”, “mente estendida” e que tais, o texto resultante não seria uma exclusiva criação minha, mas um *produto conjunto* da colaboração entre minha mente e a máquina.

Ninguém nega que realizações cognitivas, como cálculos matemáticos ou textos ortograficamente corretos, derivam frequentemente de alguma parceria entre inteligência humana e artefatos técnicos. O mesmo pode ser dito quanto ao fato de que nossos processos mentais ou “intracranianos” se transformam conforme passamos a nos socorrer de apoios tecnológicos. Com uma tecnologia como o GPS, por exemplo, saber como utilizar os recursos do programa se torna uma competência cognitiva mais importante, pelo menos na maior parte do tempo, do que a posse de uma avantajada **memória espacial** no próprio cérebro. Isto dito, as implicações para nossas concepções sobre a “mente” provocam controvérsias encarniçadas em áreas técnicas da filosofia. Se, ao copiar no meu caderno os comentários de minha professora durante a aula, estou estocando informação fora do meu crânio para acessá-la posteriormente, não faria sentido dizer que minha memória “está” no meu caderno? Se as competências que me levam a chegar em certo endereço são divididas por mim com meu telefone celular, poderia eu afirmar que minha mente também “está” no meu aparelho?

Como sucede em outras tantas áreas da filosofia, a engalfinhação entre “intracranialistas” e “extracranialistas” corre solta, mas não creio que devamos perder a cabeça (*sic*) com isso na presente coluna do Tio Agonia (aliás, “Coach Agonia” é o %“*&“%\$#!). A última coisa que pretendo é provar que o seu intelecto está no seu celular, nem que seja pelas desastrosas implicações pedagógicas que essa ideia tem para todo professor engajado na disputa com celulares estudantis pela atenção finita dos seus donos. Sublinho apenas que o percurso prático de uma monografia, dissertação ou tese envolve uma colaboração entre sua mente, de um lado, e quaisquer tecnologias nas quais você possa armazenar e exteriorizar suas ideias (p.ex., caderno, gravador, computador), de outro. A necessidade desses suportes técnicos é ululantemente óbvia na escrita do produto final, mas muitos de nós subestimamos sua utilidade potencial para além da *exposição* de ideias já formuladas, isto é, *seu valor na coleta, na formulação e na elaboração de tais ideias ao longo de toda a feitura do trabalho*.

Sua segunda cabeça (extracraniana)

Eis porque você facilitará muito a própria vida se trabalhar cotidianamente como um coletor de informações potencialmente úteis para sua monografia/dissertação/tese. As informações podem ser conceitos, teorias, dados estatísticos, anedotas históricas, fontes documentais, trocadilhos infames ou qualquer outra coisa utilizável no seu trabalho. Tudo isso será guardado no que chamaremos carinhosamente de sua segunda cabeça. No que vai abaixo, suporei que sua segunda cabeça é um caderno de notas; contudo, com alguma imaginação, será fácil adaptar os conselhos para alternativas como documento do Word, gravador etc.

Tome notas...ou suas ideias morrem

O saudoso William James certamente não foi o primeiro a recorrer à ideia de “fluxo” para descrever a experiência que temos de nossa própria consciência. Como essa experiência é temporal, não surpreende que para ela também transborde a metáfora que associa o tempo às águas de um rio ou do mar, numa cadeia metafórica que vai do filósofo pré-socrático Heráclito de Éfeso (“Tudo flui”; “Não se pula duas vezes no mesmo rio”) até o filósofo brasileiro contemporâneo Lulu Santos (“Nada do que foi será de novo do jeito que já foi um dia”; “Tudo muda o tempo todo no mundo...como uma onda no mar”). Como acontece com tantos clichês, as mesmas metáforas batidas que entendiam seus amigos cult-bacaninhas possuem a frequente virtude de serem imensamente úteis. Nesse post, o lembrete central é o de que as ideias valiosas que sobem à superfície de sua mente ao longo da vida, nos mais variados momentos (p.ex., na mesa de trabalho, no banho, no ônibus etc.), perigam afundar nas águas profundas do esquecimento para nunca mais voltar. De Montaigne a Virginia Woolf, de Beethoven a Clarice Lispector, criadoras e criadores logo se deram conta de que o único antídoto para que aquelas ideias não mergulhem para a morte nas profundezas de onde saíram é *registrá-las em alguma cabeça extracraniana* (bloco de notas, caderno etc.).

No entanto, diz o outro: “se a ideia que me ocorreu for verdadeiramente útil/criativa/inteligente/valiosa, é claro que eu me lembrarei dela”. Respondo eu: NÃO MESMO! Primeiramente, em diversos casos, você não apenas se esqueceu das ideias valiosas que teve como também se esqueceu de que se esqueceu delas. Alguns de nós também já tivemos a experiência intermediária, certamente mais agonizante, de lembrar que tínhamos pensado em algo importante e valioso, mas sem conseguir lembrar *qual* era esse algo - por exemplo, acordo lembrando que, ontem antes de dormir, tive uma ideia (aparentemente) tão boa que a considereei inesquecível, achando desnecessário registrá-la (nem que fosse em um guardanapo), apenas para me dar conta de que não me lembro mais dela hoje.

De todo modo, a mais impressionante prova material do quão frequentemente você se esquece das suas próprias boas ideias virá aos montes quando você incorporar à sua vida o hábito recomendado nesse post: com muita frequência, você retornará à sua segunda cabeça tecnológica e encontrará ali, com prazerosa surpresa, interessantes insights, informações, anedotas etc. que você não tem a menor lembrança de ter tido.

Capture as ideias fora do lugar (e do tempo)

Se há um mito a manter tantos de nós bloqueados, trata-se da ideia detestável de que textos muito bem organizados saíram prontos da cabeça, em vez de resultarem da disposição de um/a autor/a em organizar pacientemente as confusões inicialmente lançadas no papel. O contraste entre a relativa desorganização do momento criativo da escrita, de um lado, e a propensão organizadora do momento editorial de reescrita, de outro, leva, mais cedo ou mais tarde, a uma constatação: *a ordem em que as ideias aparecem no texto não é aquela em que apareceram na cabecinha autoral*. As ideias têm a sua mania indisciplinada de pipocar quando lhes dá na telha (na verdade, a telha é nossa, mas a vontade é delas). A conclusão do artigo pode vir antes do miolo. O miolo pode vir antes do início. O que até ontem parecia um bom início merece ser colocado, descobrimos hoje, um pouco mais adiante no texto final. E assim por diante...Registrar na sua segunda cabeça toda e qualquer ideia potencialmente útil que irrompa na sua (primeira) cabeça é

um modo de não se sentir assoberbado por essa dinâmica mental e, ao mesmo tempo, não perder para sempre esses *insights* que teimam em surgir em momentos inconvenientes.

Tomar notas torna sua leitura mais ativa

O exercício de tomar notas ao ler, sobretudo tratando-se de material para a tese (dissertação, monografia etc.), é uma mediação crucial entre a leitura e a escrita, contribuindo para lhe tornar mais proficiente em uma e outra. Qualquer texto pedagógico que se respeite sublinhará que a leitura de maior aproveitamento cognitivo é feita com **engajamento ativo** de quem lê. Uma inteligência orientada de antemão para tomar notas, já com vistas ao seu uso futuro em algum trabalho de escrita, é mais ativa por definição, pois interpreta o texto buscando discriminar o essencial do acessório, o relevante do irrelevante etc.

Tomar notas previne o pânico da página em branco

Conforme você acumula notas sobre os temas que lhe interessam, precisará retornar menos aos próprios livros, já que o resultado de sua filtragem particular dos textos lidos está documentado nas passagens anotadas. Aquela espécie de agorafobia intelectual diante da página em branco e da necessidade de ter “algo” para dizer é substituída por uma tarefa mais prosaica, mas por isso mesmo *bem menos assustadora*: converter suas notas de leitura em prosa acadêmica (monografia, dissertação, tese). “Quer dizer que a recomendação do Tio Agonia é que os trabalhos virem meras compilações de fichamentinhos?”, pergunta o editor xarope (esse que habita a minha cabeça e a sua). Claro que não: esse tipo de pergunta é o disfarce do perfeccionista cuja exigência nos impede de fazer pequenos progressos, só porque eles parecem um tanto ridículos diante de nossas aspirações grandiosas. Vários de nós carregamos esse homúnculo perfeccionista na cabeça (o meu se chama gabriúnculo). Não precisamos silenciá-lo; apenas aprender a notar suas aparições loquazes e deixá-las ir embora, desenvolvendo em relação a esses ruídos internos a mesma atitude que temos quanto aos barulhos oriundos da rua (buzinas, pregações, xingamentos, latidos) – barulhos mais ou menos irritantes, porém passageiros.

Se você me permite uma digressão, sabe o que também lhe ajuda a lidar de modo mais construtivo com os homúnculos perfeccionistas na sua cabeça? **Meditação**. O benefício primeiro da meditação, mesmo para quem não chega ao nirvana nem se sente um só com o universo inteiro, é simplesmente o cultivo de uma atitude mais equânime, menos reativa, diante dos ditos perfeccionistas, autoflagelantes, **depressivos**, catastrofistas, paranoides etc. com que nossa própria mente nos bombardeia cotidianamente (inclusive – ou sobretudo - na hora de escrever). O que essa atitude encoraja não é, por óbvio, que nos transformemos em caricaturas grotescas de “pensamento positivo” incapazes de lidar com a dureza do mundo. Trata-se apenas de tornar nossa consciência mais capaz de filtrar a massa de informações, imagens, fantasias, sentimentos etc. que nossa própria mente gera, diferenciando o útil e construtivo (p.ex., “o texto ainda não está bom...como posso fazer um esforço digno para torná-lo um pouco melhor?...ok, vou começar por aqui”) do inútil e pernicioso (p.ex., “o trabalho tá horrível...sou mesmo um fracasso...é apenas questão de tempo para que meus colegas descubram quão fraquinho eu sou...isto é, se não descobrirem ainda...”). A prática meditativa não leva, sinto dizer, ao desaparecimento completo de nossas ladainhas internas de autorrecreinação, mas ela ajuda muito a torná-las menos frequentes e, sobretudo, menos capazes de perturbar a ponto de nos impedir de

continuar escrevendo e fazendo progresso linha por linha, [de parágrafo merda em parágrafo merda.](#)

Suas notas vão ganhando a sua cara

Conforme sua pesquisa avança, logo seu acervo de notas de leitura ganhará mais e mais a sua cara, i.e., uma feição individualizada. O que há de original nas suas reflexões e pesquisas emergirá, por exemplo, de entrecruzamentos inesperados entre notas diversas (digamos, semelhanças insólitas entre uma passagem de Montaigne e outra de Judith Butler). As notas entrarão na estrutura do seu trabalho conforme este ganha forma, mas você sempre poderá escapar do pânico eventual retornando àquela tarefa prosaica: converter anotações de estudo em prosa acadêmica, converter anotações de estudo em prosa acadêmica, converter anotações de estudo em prosa acadêmica. Do mesmo modo, se você sentir que sua tese virou uma colcha de fichamentos-retalhos, sempre pode rearranjar as coisas, recosturar os vínculos, bagunçar criativamente o coreto e, em suma, editá-la múltiplas vezes até transmutá-la em ouro (ou algo passável). O importante, nesse momento, não é produzir uma tese ainda, mas *fazer progresso* e acumular, pouco a pouco, passagens no papel. Um material que parece ruim e confuso, mas com algum potencial de melhora, é melhor do que texto nenhum. A primeira versão não é sequer aquela que irá para a banca, nem mesmo para a/o orientador/a; somente para o papel material ou digital. E “o papel”, diz um ditado que aprendi com a sagaz Anne Frank, “tem mais paciência do que as pessoas” (1995: s/p [Sat 20 Jun 1942]).

Tomar notas permite que você não desperdice a serendipidade

Uma das ocorrências mais frequentes em qualquer trabalho criativo, genial ou não, é o que se conhece como *serendipidade*: encontramos uma coisa valiosa enquanto estamos procurando por outra. Uma segunda cabeça para armazenar suas ideias é ótima nesses casos: por um lado, ela permite que você não perca essa outra ideia (p.ex., a informação relevante para o artigo B em que esbarrou enquanto trabalhava no artigo A); por outro, você não precisa analisar longamente, por ora, essas ideias úteis-porém-não-relacionadas-à-pesquisa-em-que-você-está-envolvido-nesse-momento, já que pode registrá-las para análise futura e, então, voltar imediatamente ao que está fazendo, sabendo que a informação ficará disponível para matutagem futura (p.ex., anoto a ideia que pode servir ao artigo B e retorno de pronto ao artigo A, confiante de que haverá tempo depois para lapidar a ideia do artigo B).

Tomar notas lhe ensina que o trabalho criativo é experimental

Como o processo inteiro de escrita da sua tese, o exercício incorpora por si só um aprendizado via tentativa e erro. Por um lado, ideias que lhe arrebataram como ouro filosófico quando pipocaram em sua cabeça parecerão, lidas a uma distância temporal segura, grandes porcarias. Por outro lado, a prática abriga um prêmio(zinho) psíquico difícil de prever de antemão: ler uma passagem escrita de próprio punho (ou digitada...ou gravada na sua própria voz etc.) que é interessante e utilizável, ainda que você não tenha a menor lembrança de tê-la pensado.

Graças a essa atitude de cultivo paciente de seu trabalho, tijolo por tijolo, você sentirá o alívio de não ter de depender de maravilhosas epifanias ou de acessos ocasionais de inspiração. A atenção ao progresso em pequenos pedaços também lhe estimula a sair da

fase de planejamento eterno em que tantos ficam entalados. Nenhum planejamento, por melhor que seja, pode garantir uma escrita livre de momentos de confusão, hesitação e bagunça. Portanto, melhor aprender a fazer progresso mesmo diante dessas sensações, convivendo com elas como parte inevitável do processo, do que alimentar a esperança vã de que um plano perfeito lhe impedirá de ter de enfrentá-las.

Autoajuda-me, por favor

Finalmente, caso o exercício funcione para você, sua segunda cabeça pode se tornar também uma querida amiga. Todos nós oscilamos entre momentos de lucidez e confusão. Guardar na sua segunda cabeça insights que você obteve em instantes de lucidez permite a você retornar a tais lembretes nos instantes de confusão, contrabalançando a última com a primeira. Graças ao apoio da sua segunda cabeça, você pode promover uma conversa entre as versões mais sábias e as versões menos sábias do seu “eu”, retomando o contato com pensamentos mais sábios mesmo quando sua propensão espontânea está do lado das partes menos sábias da sua psique. Seguir essa prática, com o apoio de uma segunda cabeça, não é uma invenção de *coaches* que repetem afirmações diante do espelho, mas um exercício de autotransformação e autoconstrução legado a nós, ao longo de uns vinte séculos, por figuras tão variadas quanto Marco Aurélio, Montaigne, Goethe e Susan Sontag.

Como eu disse, “Coach Agonia” é o #“\$%”&*”!

Veja também essa fofura:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ndv98OsnUE>

Referências

FRANK, Anne. *Diary of a young girl*. New York: Bantam, 1995.

Para citar este texto:

PETERS, Gabriel. Tome notas para sua tese; ou por que você precisa de uma segunda cabeça (extracraniana). Blog do Labemus, 2021. [publicado em 08 de fevereiro de 2021]. Disponível em: [https://blogdolabemus.com/2021/02/08/tome-notas-para-sua-tese;-ou-por-que-voce-precisa-de-uma-segunda-cabeca-\(extracraniana\)](https://blogdolabemus.com/2021/02/08/tome-notas-para-sua-tese;-ou-por-que-voce-precisa-de-uma-segunda-cabeca-(extracraniana))