

O que é Maestria?

Introdução

A palavra resiste à definição, mas pode ser reconhecida instantaneamente. Apresenta-se de duas formas, mas segue as leis mutáveis. Traz ricas recompensas, mas não é de fato uma meta ou um fim; é muito mais um processo, uma jornada. Chamamos a essa jornada de *maestria* e nos inclinamos a achar que ela requer um bilhete especial, que só pode ser adquirido pelas pessoas nascidas com capacidades excepcionais. Acontece, porém, que a maestria não está reservada aos superdotados e nem mesmo os que tiveram a sorte de começar cedo. Está ao alcance de quem quer que esteja disposto a entrar no caminho e permanecer nele – independentemente da idade, do sexo ou da experiência anterior.

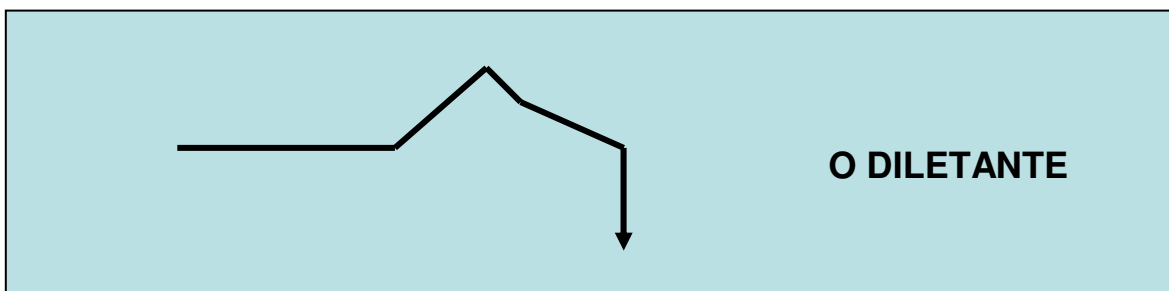
A dificuldade está no fato de que temos poucos mapas, se é que temos algum, para guiarmo-nos na jornada ou até para mostrar-nos como encontrar o caminho. O mundo moderno, com efeito, pode ser visto como uma prodigiosa conspiração contra a maestria. Somos continuamente bombardeados com promessas de satisfação imediata, sucesso instantâneo e alívio rápido e temporário, que nos levam exatamente na direção errada. É a mentalidade imediatista, a antimaestria, que impregna nossa sociedade, e veremos que ela não só nos impede de desenvolver nossas capacidades latentes mas também nos ameaça a saúde, a educação, a carreira, as relações e talvez até a viabilidade econômica nacional.

Conheça o Diletante, o Obsessivo e o Picareta

Todos aspiramos à maestria, mas o caminho, sempre longo e difícil, não promete recompensas rápidas e fáceis. Por isso procuramos outras trilhas, e cada uma delas atrai certo tipo de pessoa.

Poderá você reconhecer-se em algum dos três tipos seguintes?

O Diletante



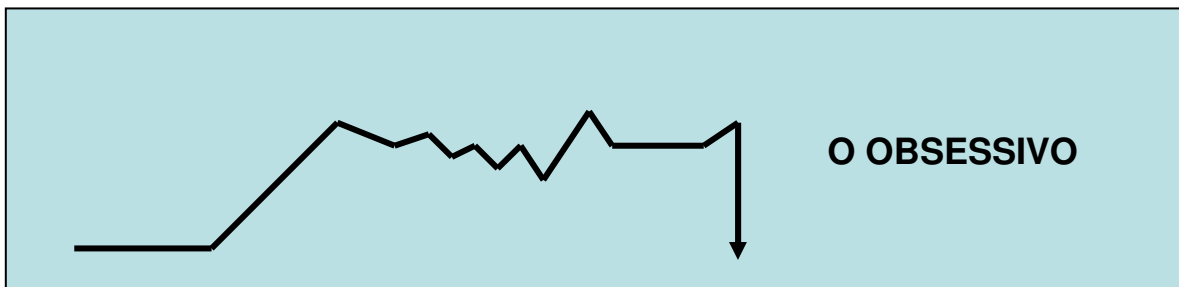
O Diletante aproxima-se de cada esporte, carreira, oportunidade ou relacionamento com enorme entusiasmo. Ama os rituais envolvidos no fato de começar, no equipamento vistoso, no jargão, no brilho da novidade.

Quando tem o primeiro surto de progresso num novo esporte, por exemplo, ele se sente alegríssimo. Mostra sua forma à família, aos amigos e às pessoas que encontra na rua. Mal pode esperar pela aula seguinte. Ao cair do primeiro pico sente-se como se tivesse recebido um choque. A estagnação que se segue à queda é inaceitável, se não for incompreensível. O entusiasmo dissipa-se rapidamente. Ele começa a perder as aulas. Sua mente se enche de racionalizações. Esse, na verdade, não é o esporte certo para ele. É demasiado competitivo, não-competitivo, agressivo, não-agressivo, tedioso, perigoso, seja lá o que for. Diz a todo mundo que esse esporte não satisfaz às suas necessidades particulares. Iniciar-se em outro esporte dá ao Diletante a oportunidade tornar a representar o roteiro do início. Pode ser que chegue à segunda fase de estagnação desta vez, pode ser que não. Depois, começa alguma outra coisa.

O mesmo se aplica à carreira. O Diletante gosta de novos empregos, de novos escritórios, de novos colegas. Descobre oportunidades a cada passo. Fica com água na boca ao pensar nos salários que projeta. Delicia-se com os sinais do progresso, os quais relata à família e aos amigos. Oh, aqui está aquela estagnação outra vez. Afinal de contas, talvez esse emprego não seja o emprego certo para ele. Já é hora de começar a procurar alguma coisa. O Diletante tem um longo currículo.

Nos relacionamentos amorosos (talvez um lugar inesperado para procurar sinais de maestria, mas um bom lugar), o Diletante especializa-se em luas-de-mel. Diverte-se com a sedução e a entrega, a narração de histórias, a exibição de truques e armadilhas do amor: o ego na parada. Quando o ardor inicial principia a esfriar, começa a olhar em volta. Permanecer no caminho da mestria significaria mudar a si mesmo. É muito mais fácil pular para outra cama e recomeçar o processo. O Diletante se julga um aventureiro, um *connoisseur* de novidades, mas está, provavelmente, mais próximo do que Carl Jung denomina o *puer aeternus*, ou seja, a eterna criança. Embora mudem os parceiros, ele continua o mesmo.

O Obsessivo



O Obsessivo é o tipo de pessoa oportunista, que não se contenta em ser o segundo da lista. Sabe que o que conta são os resultados, e não importa o modo como os consegue, contanto que os consiga depressa. De fato, quer impressionar já na primeira lição. Fica depois da aula conversando com o instrutor. Pergunta que livros e gravações pode comprar para ajudá-lo a progredir mais depressa. (Inclina-se para o ouvinte enquanto fala. Sua energia é evidente ao caminhar.)

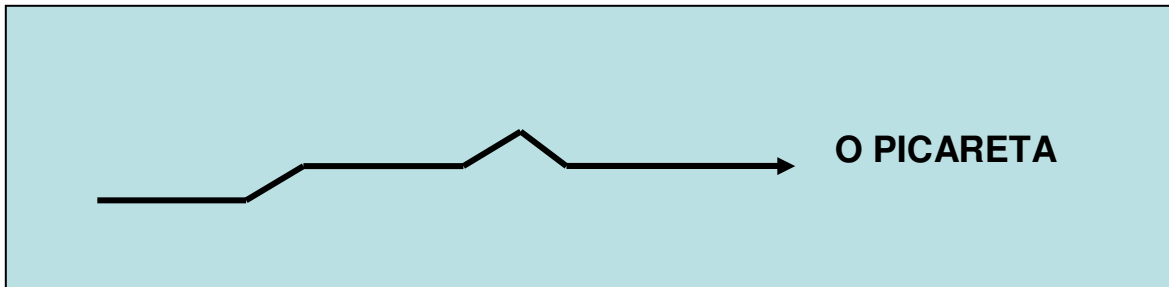
O Obsessivo começa fazendo robustos progressos. O primeiro surto é exatamente o que ele esperava. Mas quando regride, o que é inevitável, e se surpreende estagnado, simplesmente não aceita o fato. Redobra os esforços, sem piedade de si mesmo. Recusa-se a aceitar o conselho do patrão e dos colegas para moderar-se. Trabalha a noite inteira no escritório, sente-se tentado a tomar atalhos a fim de conseguir resultados rápidos.

Administradores de empresas, de modo geral, aderiram ao culto do oportunismo; seu perfil, muitas vezes, é o do Obsessivo. Lutam tenazmente para manter a curva dos lucros virada para cima, ainda que isso signifique sacrificar a pesquisa e o desenvolvimento, o planejamento a longo prazo, o paciente desenvolvimento do produto e o investimento na fábrica.

Nos relacionamentos, o Obsessivo vive para o surto ascendente, a música de fundo que se avoluma, a viagem às estrelas. Não é como o Diletante. Quando o ardor esfria, não olha para outro lugar. Procura manter a nave estelar navegando por qualquer meio à sua disposição: presentes extravagantes, a investida erótica, os encontros melodramáticos. Não compreende a necessidade de períodos de desenvolvimento na condição de estagnação. O relacionamento transforma-se numa corrida de montanha-russa, com separações tempestuosas e reconciliações apaixonadas. O rompimento inevitável acarreta grande quantidade de sofrimento para os dois parceiros, com muito pouca coisa no sentido da aprendizagem ou do autodesenvolvimento que o justifique.

Seja como for, no que quer que ele esteja fazendo, o Obsessivo consegue, por algum tempo, breves surtos de progresso ascendente, seguidos de declínios abruptos – uma corrida acidentada para a queda certa. Quando a queda acontece, é provável que o Obsessivo se machuque. E assim sucede com amigos, colegas, acionistas e amantes.

O Picareta



O picareta tem uma atitude diferente. Depois de conseguir, mais ou menos, o jeito de fazer alguma coisa, dispõe-se a permanecer indefinidamente estagnado. Não se incomoda em saltar etapas essenciais ao desenvolvimento da maestria, se puder sair e atuar por aí com colegas de picaretagem. É o médico ou o professor que não freqüenta reuniões profissionais, o tenista que desenvolve um sólido *forehand* e acredita poder virar-se com um *backhand* defeituoso. No trabalho, faz apenas o bastante para passar despercebido, sai na hora certa, ou mais cedo, aproveita todas as oportunidades, fala em vez de trabalhar e admira-se de nunca ser promovido.

O Picareta não olha para o casamento ou para a convivência como uma oportunidade de aprender e desenvolver-se, mas como um refúgio confortável contra as incertezas do mundo exterior. Mostra-se disposto a aceitar a monogamia estática, um arranjo em que os dois parceiros têm papéis claramente definidos e constantes, onde o casamento, antes de tudo, é uma instituição econômica e doméstica. Esse arranjo tradicional às vezes funciona muito bem mas, no mundo de hoje, é raro dois parceiros estarem dispostos a viver indefinidamente numa estagnação inalterável. Quando o parceiro do tênis começa a aprimorar o seu jogo você estaciona o seu, o jogo provavelmente acaba. A mesma coisa aplica-se aos relacionamentos.

Claro está que as categorias não são tão nítidas assim. Você pode ser um Diletante no amor e um Mestre na arte. Pode estar no caminho da maestria no trabalho e ser um Picareta no curso de golfe – ou vice-versa. Até no mesmo terreno, você pode estar, no caminho da maestria, e às vezes pode ser um Obsessivo, e assim por diante. Mas os padrões básicos tendem a prevalecer, ambos refletindo e modelando o seu desempenho, o seu caráter e o seu destino.

Em algumas de minhas conferências e seminários, descrevo o Mestre, o Diletante, o Obsessivo e o Picareta. Em seguida, peço às pessoas presentes que mostrem, levantando as mãos (deixando o Mestre de fora), qual dos outros três as descreveria melhor. Em quase todos os casos, a resposta se divide em partes quase iguais, e a discussão que se segue mostra a facilidade com que a maioria das pessoas se identifica com os três tipos que são o assunto deste capítulo. Esses personagens, portanto, têm-se revelado úteis, pois nos ajudam a ver por que não estamos no caminho da maestria. Mas o mais importante é ingressar nesse caminho e começar a andar. Como veremos no próximo capítulo, o primeiro desafio que encontraremos nos é lançado pela sociedade.

Como chegar à Maestria?

Primeira Chave: Instrução

Existem algumas habilidades que você pode desenvolver sozinho, e outras que você pode tentar aprender, mas se tenciona seguir o caminho da mestria, a melhor coisa a fazer é arranjar uma instrução de primeira ordem. O autodidata anda num caminho arriscado. Há vantagens: você tem permissão para não saber o que *não pode* ser feito; pode enveredar por um território fértil, excluído dos pesquisadores oficiais. Alguns autodatas – Edison é um deles, Buckminster Fuller é outro – fizeram funcionar p autodidatismo. A maioria, porém, passou a vida reinventando a roda e, depois, recusando-se a admitir que ela está fora do eixo. Mesmo aqueles que, um dia, irão pôr abaixo modos convencionais de pensar ou de fazer precisam saber primeiro o que estão derrubando.

A instrução vem de muitas formas. Para dominar a maioria das práticas nada melhor do que estar nas mãos de um mestre, seja em aulas individuais ou em pequenos grupos. Mas há também livros, filmes, gravações, programas de computador, simuladores computadorizados (simuladores de vôo, por exemplo), instrução em grupos, em salas de aula, amigos instruídos, consultores, sócios e até mesmo “a rua”. Ainda assim, o professor ou treinador individual serve de padrão para todas as formas de instrução, o primeiro e mais brilhante farol na jornada da maestria.

A busca de uma boa instrução começa por um exame das credenciais e da linhagem. Quem foi o professor do seu professor? Quem foi o professor desse professor? E assim pó diante, até o tempo imemorial onde a identidade individual desaparece no mito dos primórdios. Estas talvez sejam indagações estranhas para uma era que deixou os elos da linhagem quase que completamente soltos, mas, não obstante, são boas indagações. (Até as gravações, os livros e os programas de computadores têm antepassados.)

O respeito às credenciais, no entanto, não deve invalidar outras considerações. O instrutor que anuncia ser detentor de faixa preta de oitavo grau numa arte marcial, de nono grau em outra, e campeão mundial dos pesos médios leves em ambas, pode ser um péssimo professor. John McEnroe poderá vir a ser, daqui a alguns anos, um soberbo instrutor de tênis – ou poderá não ser nada disso. As táticas de ensino de um laureado detentor do prêmio Nobel podem ser um veneno para a mente de um físico neófito. É, de fato, um desafio muito essencial para um atleta superior tornar-se um grande professor. A instrução exige uma certa humildade; no melhor dos casos, o professor se delicia ao ver-se ultrapassado pelos alunos. O treinador de ginástica Bella Karole ver-se-ia em palpos de aranha se tivesse de executar os movimentos que ensinou tanto a Nadia Comaneci da Romênia quanto a Mary Lou Retton dos Estados Unidos.

Se você quiser conhecer o professor, olhe para os alunos. Eles são a sua obra de arte. Se for possível, assista a uma aula antes de escolher o mestre. Concentre a atenção nos alunos. E o que mais ainda, na interação. O instrutor elogia ou xinga? Há uma marca registrada do professor, muitas vezes celebrada no mito, quando não na realidade, que é famosa por fazer um mínimo de elogios. Quando essa tática de ensino funciona, funciona através de um princípio de economia, pois o elogio se torna mercadoria tão escassa que uma simples e relutante inclinação de cabeça é tomada por altamente recompensadora. O que não funciona, apesar de certa atitude machista em contrário, é o escárnio, a descompostura, a humilhação – qualquer coisa que destrua a confiança e a auto-estima do aluno. Até o professor avaro de louvores precisa, de algum modo, mostrar respeito pelo aluno se quiser obter resultados positivos a longo prazo. O melhor professor, geralmente, se esforça por assinalar o que o aluno está fazendo certo pelo menos com a mesma freqüência com que mostra o que ele faz errado. Foi exatamente o que o treinador da Universidade da Califórnia, em Los Angeles, John Wooden, talvez o maior instrutor de basquete de todos os tempos, conseguiu realizar durante sua longa carreira vitoriosa. Verificou-se que Wooden mantinha aproximadamente uma relação de cinquenta por cento entre esforço e a correção, com um entusiasmo excepcional em ambos os lados da equação.

Olhe de novo para os alunos, para a interação. Os mais talentosos, os mais adiantados levam todos os doces? E os desajeitados, os principiantes? Pode ser que você esteja procurando o tipo de instrutor que só se dá bem com os melhores, com os campeões em potencial. Existem professores assim, e eles exercem uma função útil, mas, para mim, a essência da arte do instrutor reside na capacidade de trabalhar com eficiência e entusiasmo com os principiantes e de servir de guia no caminho da mestria para aqueles que são menos rápidos e talentosos do que a norma. Esse serviço pode ser arrolado sob epígrafe de altruísmo, mas é mais do que isso. Pois participar dos vacilantes primeiros movimentos, tanto físicos como mentais, de quem está aprendendo uma nova prática é penetrar a estrutura íntima não só dessa prática mas também do próprio processo da maestria. O conhecimento, a perícia, a habilidade técnica e as credenciais são importantes, mas sem a paciência e a empatia essenciais ao ensino de principiantes, tais méritos não têm valor nenhum.

Segunda Chave: Prática

É uma velha piada, que aparece em muitas versões, mas sempre transmite a mesma mensagem. Numa versão, um casal de texanos, num Cadillac a caminho de um concerto, perde-se no East Side de Nova York. O casal pára o carro para pedir informação a um velho barbudo. “Como é que se faz para chegar em Carnegie Hall?”, pergunta. “Praticando!”, responde o velho.

O uso da palavra prática como verbo é claro para todos nós. Você pratica o seu trombone, a sua rotina de dança, suas tábuas de multiplicação, sua missão de combate. Praticar, nesse sentido, implica alguma coisa separada do resto da sua vida. Você pratica com a intenção de aprender uma habilidade, aprimorar-se, seguir em frente, atingir metas, ganhar dinheiro. Esse modo de ver a prática é útil na nossa sociedade; você, obviamente, terá de praticar para chegar no Carnegie Hall.

Para quem está no caminho do mestre, no entanto, a palavra é melhor entendida como substantivo, não como alguma coisa que você *faz*, mas como alguma coisa que você *tem*, alguma coisa que você *é*. Nesse sentido, a palavra se assemelha à palavra chinesa Tão e à japonesa DO, ambas significando, literalmente, estrada ou caminho. A prática é o caminho pelo qual segue, só isso.

A prática (como substantivo) pode ser qualquer coisa que você pratique numa base regular e como parte integrante da sua vida – não com a intenção de ganhar outra coisa qualquer, mas por amor dela mesma. Pode ser por um esporte ou uma arte marcial. Pode ser jardinagem, bridge, ioga, meditação ou serviço prestado à comunidade. O médico pratica a medicina e o advogado pratica o direito, e cada um deles também *tem* uma prática. Mas se a prática for apenas uma coleção de pacientes ou cliente, uma forma de ganhar a vida, não será uma prática de *mestre*. Para o mestre, as recompensas recebidas ao longo do caminho são ótimas, mas não são o motivo principal da jornada. Finalmente, o mestre e o caminho do mestre são um só. E se o viajante tiver sorte – isto é, se o caminho for bastante complexo e profundo – o destino fica duas milhas adiante de cada milha que ele percorre.

Terceira Chave: Entrega

A coragem de um mestre mede-se pela sua disposição para entregar-se. Isso significa entregar-se ao professor e às exigências da disciplina. Significa igualmente entregar a própria proficiência, conquistada a duras penas, de tempos em tempos, no intuito de chegar a um nível mais alto ou diferente de competência.

As primeiras etapas de todo novo aprendizado importante invocam o espírito do bobo. É quase inevitável que você se sinta desajeitado, que conheça fracassos literais ou figurados. Não existe outra alternativa. O principiante que quiser manter sua dignidade tornar-se-á rígido, blindado, e a aprendizagem não passará através dele. Isso não quer dizer que você deva entregar o seu próprio centro físico e moral, ou aceitar, passivo, ensinamentos que lhe seriam nocivos. Mas você já investigou o seu instrutor (veja a Primeira Chave). Agora é hora de deixar um pouco de lado a descrença. Admitamos que o professor lhe peça para começar colocando o dedo no nariz e firmando-se num pé só. A não ser que exista uma razão mais forte em contrário, ceda, entregue-se. Experimente fazer o que lhe pedem.

Quarta Chave: Intencionalidade

Ela junta palavras antigas e novas – caráter, força de vontade, atitude, imaginação, jogo mental – mas o que estou chamando de intencionalidade, seja qual for o modo com que se olha para ela, é um elemento essencial para você levar na jornada do mestre.

O poder do jogo mental chegou ao conhecimento do público na década de 1970, através de algumas revelações de algumas figuras mais notáveis dos esportes no país. O golfista Jack Nicklaus, por exemplo, afirmou que nunca bateu numa bola sem antes visualizar-lhe claramente o vôo perfeito e o destino triunfal, "sentada lá em cima, alta branca e linda, sobre o campo de golfe". Uma tacada bem-sucedida, contou-nos Nicklaus, representava cinquenta por cento de visualização, quarenta por cento de postura e apenas dez por cento de balanço. O principal dos ladrões de bola profissionais descreveu-se imaginando cada uma das suas partidas, muitas e muitas vezes, na véspera de um jogo; entendia que o seu sucesso no campo, no dia seguinte, estava estreitamente ligado à vividez da sua prática mental. Os modeladores de corpos e levantadores de peso testemunharam o valor da intencionalidade. Arnold Schwarzenegger argumentou que levantar um peso uma vez com plena consciência equivalia a levantá-lo dez vezes sem percepção mental. A ele se juntaram Frank Zane e outros, confirmando o efeito da mente sobre características orgânicas, como o músculo e o ferro.

O que havia acontecido é que o treinamento e a técnica nas atividades esportivas alcançaram um nível extremamente elevado de desenvolvimento – tão alto que novos aperfeiçoamentos ao longo dessa linha só poderiam surgir em minúsculos desenvolvimentos. Jack Nicklaus atribui apenas dez por centos do sucesso de uma tacada ao balanço, porque o seu balanço talvez já fosse perfeito. O reino da mente e do espírito era a terra não descoberta, o lugar em que os pioneiros do desempenho esportivo poderiam obter os maiores êxitos.

Quinta Chave: O Limiar

Agora chegamos, como precisamos chegar em tudo o que tem importância verdadeira, a uma aparente contradição, um paradoxo. Quase sem exceção, os que conhecemos como mestres dedicam-se aos princípios fundamentais da sua vocação. Entusiastas da prática, são conhecedores das pequenas etapas, das etapas de desenvolvimento. Ao mesmo tempo – e aqui está o paradoxo – essas pessoas, esses mestres, são precisamente os que, com toda a probabilidade, desafiarão os limites anteriores, assumirão riscos por amor de um desempenho mais elevado e às vezes até se tornarão obsessivos nessa procura. Claramente, para eles a chave não é do tipo ou/ou, mas do tipo que farão ambas as coisas.

Finalmente, você terá que decidir se quer realmente gastar o tempo e o esforço necessários para continuar no caminho. Se quiser, aqui estão cinco diretrizes que talvez ajudem. Embora estejam concentradas na maestria, elas também se aplicam a qualquer mudança em sua vida.

1. Tome consciência do modo como funciona a homeostase.

Esta pode ser a mais importante de todas as diretrizes. Espere resistência e coice. Compreenda que, quando se puserem a soar os sinos de alarme, isso não quer dizer, por força, que você está doente, ou louco, ou preguiçoso, ou que tomou a decisão errada quando optou por embarcar na jornada da maestria. Na verdade, você pode interpretar esses sinais como indicação de que sua vida está mudando de forma definitiva – exatamente o que você queria. Pode ser, naturalmente, que você tenha começado alguma coisa que não era certa para você; só você poderá decidir. Em qualquer caso, porém, não se deixe levar pelo pânico e não desista ao primeiro sinal de apuro.

Você também pode esperar resistência de amigos, da família e dos colaboradores. (A homeostase, como vimos, aplica-se tanto aos sistemas sociais como aos indivíduos.) Suponhamos que você costumava arrastar-se para fora da cama às 07:30 e mal conseguia iniciar ao trabalho à 9:00. Agora que está a caminho da maestria, levanta-se às 6:00 para fazer uma corrida de três milhas, e chega ao escritório, carregado de energia, às 8:30. Você talvez calculasse que seus colaboradores ficariam no auge da alegria, mas não tenha tanta certeza disso. E quando chegar em casa, ainda vibrando de entusiasmo, acha que a família gostará de mudança? Pode ser. Tenha em mente que todo o sistema precisa mudar quando parte dele muda. Por isso mesmo, não se surpreenda se algumas das pessoas que você ama começarem, velada ou abertamente, a minar o seu progresso. Não é que elas queiram prejudicá-lo; é apenas a homeostase em ação.

2. Esteja disposto a negociar com a sua resistência à mudança.

Nessas circunstâncias, o que faria você quando esbarrasse numa resistência, quando acendessem as luzes vermelhas e soassem as campainhas de alarme? Bem, você não recua e não abre caminho com violência. A negociação é a passagem para a mudança bem-sucedida a longo prazo em tudo, desde o aumento da sua velocidade de corrida até a mudança de sua organização. O fundista, que trabalha para conseguir um tempo mais rápido numa corrida medida, negocia com a homeostase utilizando a dor, não como adversária, mas como o melhor guia possível de seu desempenho. O administrador orientado para a mudança conserva olhos e ouvidos abertos para os sinais de insatisfação ou de perturbação, depois joga com o limite do descontentamento, a escolha inevitável da transformação.

A bela arte de jogar com os limites, neste caso, envolve a disposição de dar um passo para trás toda vez que der dois para a frente, e às vezes vive-versa. Também exige determinação para continuar empurrando, mas sempre com percepção. Se você simplesmente desviar sua atenção dos avisos, estará se despojando de orientação e se arriscando a prejudicar o sistema. O simples fato de prosseguir no caminho, malgrado os sinais de alarme, aumenta a possibilidade de recaída.

Você nunca poderá ter certeza de onde exatamente surgirá a resistência. Uma sensação de ansiedade? Achaques psicossomáticos? Tendência para auto-sabotagem? Atritos com a família, com os amigos ou com os colegas de trabalho? Nenhum deles? Fique alerta. Prepare-se para negociações sérias.

3. Desenvolva um sistema de apoio.

Você pode fazer tudo sozinho, mas ajuda muito ter outras pessoas com as quais possa compartilhar as alegrias e os perigos da mudança que está fazendo. O melhor sistema de apoio envolveria pessoas que já passaram, ou estão passando por um processo semelhante, pessoas que podem contar suas próprias histórias de mudança e estão dispostas a ouvir as suas, pessoas que o seguram quando você principia a retroceder e que o animam quando você não retrocede. O caminho da maestria, felizmente, quase sempre favorece agrupamentos sociais. No seu livro seminal *Homo ludens: a study of the play element in culture*, Johan Huizinga tece comentários sobre a tendência dos esportes e dos jogos para juntar as pessoas. A comunidade do jogo, assinala ele, tende a continuar mesmo depois de terminada a partida, inspirada pelo "sentimento de estarem 'separados juntos', numa situação excepcional, de compartilharem alguma coisa importante, de se afastarem mutuamente do resto do mundo e de rejeitarem as normas usuais". Podemos dizer o mesmo a respeito de muitas outras atividades, conhecidas ou não como esportes – artes e ofícios, caça, pesca, ioga, zen, profissões, "o escritório".

E se a sua busca da maestria for uma busca solitária? E se você não encontrar companheiros de viagem nesse caminho particular? Pelo menos, poderá deixar que as pessoas mais próximas saibam o que você está fazendo, e pedir-lhes o apoio.

4. Siga uma prática regular.

As pessoas que embarcam em qualquer tipo de mudança podem ganhar estabilidade e conforto por meio do exercício de alguma atividade que valha a pena, numa base mais ou menos regular, não só para a consecução de um objetivo externo como também por amor da própria atividade. Um viajante no caminho da maestria é duplamente afortunado, pois a prática nesse sentido (como eu já disse mais de uma vez) é o fundamento do próprio caminho. As circunstâncias serão particularmente felizes no caso de você já ter estabelecido uma prática regular em alguma outra coisa, antes de enfrentar o desafio e a mudança de iniciar uma nova. É mais fácil começar a aplicar os princípios da maestria à sua profissão ou ao seu relacionamento primário se você já estabeleceu um programa regular de exercícios matutinos. A prática é um hábito, e toda prática regular fornece uma espécie de homeostase fundamental, uma base estável durante a instabilidade da mudança.

5. Dedique-se à aprendizagem a vida inteira.

Tendemos a esquecer que o aprendizado é muito mais do que aprender nos livros. Aprender é mudar. A educação, quer envolva livros, o corpo, quer envolva o comportamento, é um processo que modifica o aprendiz. Ela não precisa terminar na formatura da faculdade, nem aos quarenta, nem aos sessenta, nem aos oitenta anos de idade, e o melhor aprendizado de todos envolve o aprender a aprender – isto é, a mudar. O aprendiz que aprende a vida inteira é essencialmente alguém que aprendeu a lidar com a homeostase, simplesmente porque o faz o tempo todo. O Diletante, o Obsessivo e o Picareta são aprendizes à sua maneira, mas a aprendizagem durante toda a vida é um privilégio especial dos que percorrem o caminho da maestria, o caminho que nunca termina.

Texto extraído e adaptado do livro *Maestria: As chaves do sucesso e da realização pessoal*, de George Leonard, da ed. Cultrix/Amana.