

um novo plano eficaz para vencer  
a distração e a sobrecarga

descubra o seu  
ponto● de  
concentração

Lucy Jo Palladino, Ph.D.

Titulo original  
Find Your Focus Zone: An Effective New Plan  
to Defeat Distraction and Overload

ISBN (original)  
978-1416532002

Copyright © 2007 by Lucy Jo Palladino  
Edição original por Free Press a division of Simon & Schuster, Inc.

Todos os direitos reservados  
Edição Portuguesa  
SmartBook  
Rua Humberto de Sousa, 25  
2870-123 Montijo  
Tel: +351 967 890 830  
Tel: +351 912 745 487  
Fax: +351 309 966 018

Email: [geral@smartbook.pt](mailto:geral@smartbook.pt)

Site: [www.smartbook.pt](http://www.smartbook.pt)

Tradução: Herminia Carrapeiro

Revisão: Ricardo Brito  
Execução Gráfica e paginação: Infotmaster, Lda

Capa: SOUTO Crescimento da marca

Impressão e acabamentos: Rolo e Filhos II, SA

Lucy Jo Palladino

Descubra o Seu Ponto de Concentração: Um Novo Plano Eficaz para Vencer  
a Distracção e a Sobrecarga

ISBN: 978-989-95970-0-6  
CDU 159.9


Depósito Legal nº 287 863/09

**1ª Edição: Janeiro 2009**

Também por Lucy Jo Palladino, Ph.D.

***“Dreamers, Discoverers, & Dynamos:***  
How to Help the Child Who Is Bright, Bored  
and Having Problems in School”





# **Descubra o Seu Ponto de Concentração**

Um Novo Plano Eficaz para Vencer  
a Distracção e a Sobrecarga

Lucy Jo Palladino, Ph.D.



Dedicado ao *Arthur*, à *Julia* e ao *Jen*.



# ÍNDICE



Introdução	1
Parte I – Compreender o Seu Ponto de Concentração	13
1 – O que é o seu Ponto de Concentração?	15
2 – Desmotivado, Hiperactivo ou, ambos	31
3 – A Atenção na Era Digital	43
4 – O Que Estamos a Fazer Aos Nossos Cérebros?	57
Parte II – Os Oito Pontos-chave	65
5 – Competências Emocionais → Pontos-chave 1 e 2	67
6 – Confrontar o Medo e os seus Parentes → Pontos-chave 3, 4 e 5	101
7 – Competências Mentais → Ponto-chave 6	137
8 – Estruturar sem Pressão → Ponto-chave 7	159
9 – Competências Comportamentais → Ponto-chave 8	185
Parte III – Estratégias da Era Digital Para o Sucesso	207
10 – Superar a Interrupção e a Sobrecarga	209
11 – Vencer a Distracção no Século XX	233
12 – Se Sofre (ou a sua criança) de Desordem de Défice de Atenção	243
Parte IV – O Seu Ponto de Concentração Como Forma de Vida	261
13 – Ensinar as Crianças a Prestar Atenção	263
14 – O Poder da Atenção	287
Apêndice – Os Oito Pontos-chave: Guia rápido	297
Bibliografia – Introdução	299
Agradecimentos	305
Acerca da autora	307
Índice Remissivo	309



## INTRODUÇÃO



Vivemos numa cultura 24/7 e há sempre alguém a aumentar a parada. A nova tecnologia torna-o mais produtivo mas pressiona-o a exceder-se. Tem um novo telemóvel? Ótimo. Agora, o seu chefe pode contactá-lo no seu dia de folga. Uma agenda electrónica, pois claro? Excelente. São de prever também *e-mails*. Um computador portátil? Melhor ainda. Num instante receberá também ficheiros... Quer trabalhe em casa ou não, confronta-se um horário de solicitações electrónicas constantes. O multifuncionalismo tem um ritmo desenfreado. Para o bem ou para o mal, estamos a configurar os nossos cérebros para o que a indústria tecnológica apelida de “atenção parcial contínua”.

Na era digital da distração funcionamos em novos níveis de estimulação e ansiedade. A Internet vomita informação como uma manga de incêndio, mas para digerir essa informação precisamos de condensá-la através de uma palhinha. Esmagados e sobrecarregados não temos tempo para a processar ou reflectir. O domingo já não é um dia de descanso, mas sim, uma tentativa para acompanhar e organizar.

As antigas formas de atenção não conseguem acompanhar este ritmo. Precisamos de novas ferramentas.

### A Atenção Marca a Diferença

Ter controlo sobre a sua atenção é uma capacidade crucial. Especializei-me em trabalhar a atenção humana porque é algo que realmente importa. Qualquer um de nós *precisa* de ter a habilidade para direccionar a nossa atenção ou, caso contrário, não atingiremos os nossos objectivos. Nos meus 30 anos de prática como psicóloga clínica, tratei centenas de pessoas diagnosticadas com desordem de

défice de atenção, contudo, ajudei muitas mais a resolver miríades de vários problemas por lhes melhorar a capacidade de atenção. Aprenderem a gerir a capacidade de atenção tornou a vida melhor para quase todos os que atravessaram a minha porta.

Esta manhã, por exemplo, a minha primeira consulta foi com um executivo que recentemente tivera um ataque cardíaco. Veio consultar-me para aprender técnicas de gestão do stress que o ajudariam a prevenir a possibilidade de um outro ataque cardíaco. O seu maior desafio é desviar a mente do seu local de trabalho altamente competitivo quando chega o momento de ir para casa e relaxar. A seguir recebo uma mulher na faixa etária dos trinta e poucos anos que luta contra a depressão. “Todos nos dizem para sermos positivos”, observou ela, “mas ninguém nos diz como”. Vou ajudá-la a desviar a sua atenção de pensamentos negativos como preocupação, culpa e autocrítica e concentrar-se por sua vez em pensamentos de esperança, confiança e auto-estima.

Observei um estudante universitário diagnosticado com ansiedade social que está a aprender a redireccionar a sua atenção das memórias de rejeição para as sugestões que recebe dos outros de forma a tornar-se bem sucedido em situações sociais. Mais tarde, recebo um *baby-boomer*<sup>1</sup> tentando perder peso e que se debate por prestar mais atenção às frutas e legumes do que a molhos suculentos e produtos de pastelaria. Um jovem casal perfeccionista consulta-me semanalmente para praticar formas de se concentrarem na humanidade de cada um deles, em vez de se concentrarem nos seus defeitos. O *Controlo da Atenção* é um elemento fundamental para atingirmos uma vida saudável, feliz e bem sucedida.

## Como é Que Nos Prejudica a Distracção da Era Digital?

Quando se trata da atenção e da era digital, cada um de nós tem pontos fortes e vulnerabilidades. Qual é o seu estilo? É sus-

---

<sup>1</sup> Pessoas nascidas após a II Guerra Mundial, entre os anos 1946 e 1960 em que houve uma explosão demográfica em vários países como os Estados-Unidos, Canadá, Austrália e Nova Zelândia.

ceptível a oscilações da atenção balançando entre o enfatiamento e a exaltação? Ou inclina-se mais para um lado ou para o outro – perdido no espaço ou correndo contra o relógio sem tempo a perder? Reserve um momento para se perguntar a si próprio qual dos estilos o descreve melhor.

### ***Tem Oscilações de Atenção?***

Hoje em dia a maioria das pessoas oscila entre o enfatiamento e a exaltação. Você:

- Compra livros que o cativaram na loja mas não os termina de ler em sua casa?
- Compra a mais recente engenhoca tecnológica, brinca com ela enquanto é recente e acaba por colocá-la numa prateleira (para sustentar os tais livros inacabados)?
- Pára o que está a fazer para responder a um *e-mail* interessante mas permanece com dois ou mais *e-mails* inacabados na pasta de rascunhos?
- Aceita ir a lugares que lhe parecem divertidos quando convidado, contudo inventa desculpas no momento em que deveria parar o que está a fazer para ir?
- Começa ambiciosamente uma dieta comprando ingredientes para receitas pouco usuais, mas acaba por deitá-las fora quando se tornam bolorentas e se convertem num projecto de ciências no seu frigorífico?

### ***É disperso e desorientado?***

Algumas pessoas descobrem que pertencem ao tipo disperso e desorientado. Para elas é um desafio constante permanecer no que quer que estejam a fazer. Gastam imenso tempo prolongando, menosprezando e na indecisão. Você:

- Vai à loja, folheia alguns livros, vê um que gosta mas descarta-o enquanto decide se o compra ou não; regressa a casa e arrepende-se de não o ter comprado, eventualmente regressa à loja mas já não o encontra na prateleira?

- Parte para comprar a mais recente engenhoca tecnológica e quando finalmente a adquire deixa-a na embalagem original até que o seu vizinho com mais conhecimentos tecnológicos a monta para si?
- Tem seis ou mais *e-mails* inacabados na pasta de rascunhos?
- Aceita ir a lugares que lhe parecem divertidos quando convidado, mostra-se disposto a ir e contudo, chega tarde independentemente da hora a que se começou a preparar?
- Considera começar uma dieta por algumas semanas, vai à livraria para encontrar (não para comprar) um livro sobre dieta; lê artigos de revistas sobre como perder peso e afixa uma receita na porta do frigorífico (caso ainda haja espaço) para pensar sobre o assunto por algum tempo?

### ***É ultra-rápido ou superconcentrado?***

Algumas pessoas estão sintonizadas para a velocidade e intensidade. É-lhes difícil dizer não à estimulação contínua. Você:

- Apenas vai a livrarias que possuem *wi-fi* de forma a ficar conectado enquanto lá estiver?
- É o primeiro a possuir a mais recente engenhoca tecnológica; troca imediatamente as suas actuais engenhocas pelas da nova geração e possui uma engenhoca para todas as funções?
- Verifica o seu *e-mail* continuamente e *escreve msg dt forma*?
- Aceita ir a lugares que lhe parecem divertidos quando convidado mas na sua mente sabe que se surgir uma oportunidade melhor liga a cancelar?
- Se precisar de perder peso, engole batidos dietéticos e barras energéticas – que são práticos para comer na sua corrida diária!

Seja qual for o seu estilo, irá beneficiar com o “Descubra o Seu Ponto de Concentração”.

## Tive de estudar a atenção

O meu interesse de longa data pela atenção começou na Universidade em meados dos anos 70 do século XX.

Completar uma dissertação doutoral não foi fácil para mim. Enquanto os meus amigos se divertiam em festas, eu tive de sentar-me à minha secretária, ler jornais profissionais insípidos, meticolosamente organizar e conduzir pesquisa e, produzir escrita técnica. Recordo-me de procurar o meu orientador aquando da avaliação do meu primeiro rascunho da minha tese de mestrado. “Lucy Jo” – disse ele – “A sua escrita é tão apaixonada”. Irradiei de felicidade, mas foi um curto momento de glória. “A escrita científica” – continuou ele numa voz inexpressiva – “é desapaixonada”.

Para ultrapassar isso, precisava de descobrir como obrigar-me a tal e a continuar com a leitura de trabalhos entediantes. Aí ocorreu-me: Porque não fazer a minha dissertação sobre os modos de como resistir à distração?

Naquela altura, os psicólogos tinham acabado de iniciar o uso de métodos cognitivos para ajudar as pessoas a melhorar os seus estados de espírito, enfrentar o medo, diminuir a ansiedade, gerir a raiva e melhorar os seus hábitos adquiridos. O método cognitivo é uma técnica para modificar como nos sentimos e agimos ao modificar a forma como pensamos. Ponderei se os métodos cognitivos poderiam ser usados com sucesso ao treinar uma pessoa a prestar atenção. Escolhi como tópico: *Estratégias Cognitivas para o Autocontrolo: O Uso da Auto-Instrução para resistir à distração*.

Reuni informação áudio altamente distractiva numa cassette – notícias curtas de fofocas interessantes, refrões de música rock e trechos de séries de comédia e de sátiras ao estilo do *Saturday Night Live*<sup>2</sup>. Tive de a testar para garantir que era tão distractiva para os outros como o era para mim. A notícia correu sobre o meu projecto e estudantes faziam fila no meu gabinete para se voluntariarem para esta parte da pesquisa!

---

<sup>2</sup> Série televisiva de comédia e música com duração de 90 minutos que é transmitida ao vivo da cidade de Nova Iorque pela cadeia televisiva NBC desde Outubro de 1975.

Para a experiência testei individualmente seis indivíduos. Solicitei a cada indivíduo para corrigir um texto enquanto ouvia a cassete distractiva. Fiz saber aos indivíduos que estavam a ser observados através de um espelho de duas vias enquanto liam, sublinhavam e circundavam o texto em busca de erros. Detrás do espelho, três avaliadores munidos de cronómetros mediam quantitativamente o tempo utilizado por cada indivíduo na tarefa, bem como, o tempo “em que se afastavam da tarefa”, ou seja, o número de vezes que o indivíduo desviava a atenção, fazia pausas mais longas, ou levantava o lápis da página.

Previamente, cada indivíduo tinha sido inserido de forma aleatória em um de cinco grupos. Quatro dos grupos foram treinados com quatro diferentes tipos de estratégias cognitivas para utilizarem enquanto efectuavam a correcção: (1) *Auto-instrução para travar o pensamento* – dizendo silenciosamente – “Não, não ouço”, ou uma forma abreviada como “Não”. (2) *Modelo de vacinação* – a mesma estratégia para parar o pensamento aplicada durante o mesmo tempo de prática mas, em que os sons vão gradualmente aumentando de um nível suave para um nível ruidoso durante o exercício. (3) *Auto-instrução para a visualização de um objectivo* – dizendo silenciosamente – “Vou trabalhar”, ou uma forma abreviada como “Trabalha”. (4) *Estratégia bloqueante* – zumbindo silenciosamente. O quinto grupo não foi treinado; servirá como controlo.

Os indivíduos pertencentes aos quatro grupos treinados com estratégias cognitivas comportaram-se significativamente melhor que os indivíduos pertencentes ao grupo de controlo sem qualquer tipo de treino. Trabalharam durante um período de tempo maior e o período de tempo em que se afastavam da tarefa foi menor. Não pareceu importar qual foi a estratégia cognitiva mais bem sucedida. É sempre melhor utilizar qualquer estratégia do que não utilizar nenhuma. Provavelmente, ainda estaria a escrever a introdução da minha dissertação caso não tivesse, eu própria, utilizado algumas estratégias cognitivas.

## O Seu Ponto de Concentração

Desde então, tenho levado a cabo, quer na pesquisa, quer na prática o meu interesse pela atenção. Descubri que muitos dos progressos sobre como melhorar a atenção humana advêm da psicologia do desporto, por isso, tomei a decisão de melhorar os meus conhecimentos e competências ao treinar com um psicólogo do desporto, psicólogo olímpico oito vezes.

Aprendi que, quando se trata de ficar concentrado, os atletas de elite defrontam dois desafios distintos: longas e aborrecidas horas de treino e eventos de alta pressão e alto risco. Para avaliar qual das estratégias cognitivas lhes é mais útil para enfrentar estes dois tipos de desafios os atletas utilizam a curva do “U” invertido, sobre a qual iremos aprender no Capítulo 1, sendo que, num dos extremos da curva permanecem desmotivados. Por outras palavras, os atletas não se encontram estimulados o suficiente para prestar atenção, comparativamente ao estímulo sentido quando iniciam os treinos meses antes de uma competição. Neste momento necessitam de estratégias cognitivas para os *estimular psicologicamente*. No outro extremo da curva, os atletas estão hiperactivos ou demasiado estimulados para se concentrarem. Tal é típico suceder no evento, uma vez que aguardam nervosamente na linha de partida. Neste ponto, precisam de estratégias cognitivas para se *acalmarem psicologicamente*. No meio da curva, os atletas estão no *ponto de concentração* e têm maior controlo sobre a sua atenção. Neste ponto utilizam estratégias para se avaliarem a si próprios e para garantirem que se mantêm num estado de relaxamento/alerta.

O “U” invertido é consistente com os resultados da minha pesquisa doutoral. Todas as estratégias que ensinei aos indivíduos resultaram porque todos eles conseguiram parar a hiperestimulação. A atenção dos indivíduos melhorou porque filtraram os sons interferentes da cassette distractiva. Ao limitar os seus próprios níveis de estimulação, os indivíduos permaneceram no seu ponto de concentração.

O “U” invertido também explica muitos dos problemas que as pessoas enfrentam hoje em dia quando se deparam com a dis-

tracção diária. Enquanto a nossa civilização cultural se torna cada vez mais móbil, acelerada, stressada tecnicamente, com informação desordenada e saturada com os medias, somos empurrados dos nossos pontos de concentração sem nos apercebermos. Aceitamos como normal o estado crónico de estarmos ou desmotivados ou hiperactivos. Embarcamos num estado contínuo de atenção parcial em que as nossas escolhas pessoais se nos escapam e a nossa qualidade de vida sofre.

Há alguns anos, que ajudo pessoas a encontrar o seu ponto de concentração, ao aplicar os princípios e as técnicas deste livro. Fico satisfeita e entusiasmada de partilhar agora consigo estas ideias e ferramentas.

## A Era da Capacidade da Atenção Breve

Se estivesse a produzir hoje a minha pesquisa doutoral, questiono-me se seria necessário a colocação de uma cassette áudio distractiva. Cada um de nós tem uma cassette interna a correr num fio perpétuo dentro das nossas cabeças. Enquanto lê estas frases também está a pensar *a quem preciso de ligar de volta hoje?... Consulte o meu e-mail?... O meu telemóvel tem a bateria carregada?... Que horas serão? De quem é a vez de cozinhar?...* Pode até estar a relançar o seu telemóvel Blackberry para verificar se tem uma nova mensagem. (Sempre tem?)

A distração da era digital está em todo o lado. Em 1971 o americano médio recebia 560 mensagens publicitárias diariamente. Sem contar com o *spam* ou os anúncios *pop-up*, esse número aumentou para mais de 3 000 mensagens por dia e continua a crescer. De acordo com um estudo levado a cabo pela Universidade da Califórnia, Berkeley:

- Todos os anos, o mundo gera material impresso suficiente para encher 100 000 Bibliotecas do Congresso;
- A Internet na “superfície” (a que todos temos acesso a qualquer altura) está a crescer a uma média de 7,3 milhões de páginas por dia;

- Existem 33 071 estações de televisão no mundo produzindo 48 milhões de horas de programação original e 193 milhões de horas de programação total por ano.

Nunca existiu uma altura em que tomar conta da sua atenção fosse tão necessário. Toda a gente tem muito a fazer e pouco tempo para o fazer. O tempo de ócio simplesmente desapareceu. Alguém algures está a tocar, a buzinar ou a tagarelar de um ecrã, trazendo-lhe distrações digitais ofuscantes para o fazer ir mais além e fazê-lo saltar mais rápido de... o que era mesmo que estava a fazer? A nossa necessidade de dormir aumentou mas o nosso tempo para o fazer diminuiu. Elegemos a caféina e o açúcar como nossos amigos da vigília, mas ao mesmo tempo que fomentam a atenção também a sabotam.

## Os Benefícios de uma Melhor Atenção

As soluções e as estratégias contidas neste livro vão ajudá-lo a mantê-lo concentrado quando o telefone toca, o fax apita e recebe mensagens. Vai aprender competências que pode usar de imediato. Vai poder também ensiná-las aos seus filhos no momento em que dão as primeiras dentadas nas distrações digitais.

Imagine sentir-se confiante que os seus colegas de trabalho o podem interromper, os anúncios podem aparecer no seu monitor e o seu cérebro receber estímulos, contudo, continuará concentrado e fará o seu trabalho a tempo e horas. Idealize as pessoas de quem gosta sentirem-se seguras no seu íntimo acerca do seu sentimento por elas porque as ouviu atentamente. Preveja tomar conta da forma como os outros o vêem porque se tornou mais consciente da forma como olha para eles.

As competências que vai aprender em “Descubra o Seu Ponto de Concentração” vão ajudá-lo a:

- Vencer a procrastinação e a enfrentar trabalhos enfadonhos;
- Ultrapassar obstáculos e a terminar o que começou;
- Prevenir a opressão e o esgotamento;

- Construir uma base de confiança nos seus relacionamentos afectivos;
- Impulsionar a sua auto-estima;
- Aumentar a sua eficiência e eficácia;
- Preservar mesmo quando errar.

## As Crianças Fazem o que Fazemos (Não o que Dizemos)

Escrevi o meu primeiro livro, “Dreamers, Discovers and Dynamos” (posteriormente intitulado “*Edison Trait*”) para pais e professores. Uma noite, num *workshop*, uma mulher levantou-se da audiência e disse: – Dra. Palladino, não são apenas as crianças que estão mais desorientadas que nunca. Somos nós, os pais delas. Os adultos precisam de ajuda primeiro.

Aquela mãe acertou no alvo. Em “Descubra o Seu Ponto de Concentração” vai ler acerca dos *neurónios espelho*, uma das descobertas recentes mais importantes em Neurologia. Todos temos um sistema de neurónios espelho que gera impulsos de forma idêntica quer sejamos nós a fazer uma acção ou vejamos outra pessoa a fazer a mesma acção. Os neurónios espelho poderiam também ser chamados de *neurónios modelo*. Quando a sua criança a vê a ouvir pela metade, o seu sistema de neurónios espelho gera impulsos como se ela estivesse a ouvir pela metade também. Quando ela o vê dando toda a sua atenção, o seu sistema de neurónios espelho age como se ela estivesse totalmente atenta também. Por outras palavras, as suas acções condicionam as dela, automaticamente e involuntariamente.

O grande psicólogo Carl Jung uma vez disse: “Se existe algo que gostaríamos de modificar na criança, devemos examiná-lo primeiro e verificar se não é algo que seria melhor modificarmos em nós próprios.” A mente das crianças é tão moldável como cera quente. Se é pai ou mãe, a razão mais motivadora para melhorar a sua atenção poderá ser para dar o melhor exemplo possível à sua criança.

## Nos Capítulos Seguintes

“Descubra o Seu Ponto de Concentração” está dividido em quatro partes. Na Parte I irá aprender acerca do seu ponto de concentração, a curva do “U” invertido e a ligação entre aprender e os caminhos cerebrais para prestar atenção. A Parte II cobre as competências emocionais, mentais e comportamentais e oferece-lhe oito pontos-chave, de forma a escolher as estratégias que funcionam melhor consigo.

### ☞ Os oito pontos-chave

- Ponto-chave 1 ☞ Autoconhecimento
- Ponto-chave 2 ☞ Mudança de Estado de Espírito
- Ponto-chave 3 ☞ Destruidores da Procrastinação
- Ponto-chave 4 ☞ Antiansiedade
- Ponto-chave 5 ☞ Controlo da Intensidade
- Ponto-chave 6 ☞ Automotivação
- Ponto-chave 7 ☞ Manter-se Concentrado
- Ponto-chave 8 ☞ Hábitos Saudáveis

A Parte III ensina-o como usar estes pontos-chave para despoletar o sucesso na era da distração digital – como lidar com a interrupção e a sobrecarga no seu local de trabalho, como trabalhar a partir de casa ou no trânsito e, o que fazer no caso de, alguém de quem goste, sofra de Desordem de Défice de Atenção (DDA). Na Parte IV vai aprender como ensinar os seus filhos a prestar atenção e o que é preciso para se manter bem sucedido no mundo em que vivemos e em que a atenção se torna cada vez mais escassa.

## A Atenção é a Forma Como Nós Criamos

Atenção é poder. Se alguma vez quiser ver esse poder em acção, tente prestar atenção a uma criança enquanto a sua irmã ou irmão estão na mesma sala. No mundo de hoje, à medida que a quantidade e a acessibilidade de informação aumentam, o valor da atenção dispara. Ao descreverem a nova “Economia da Atenção”, os economistas Thomas Davenport e John Beck observam: “As empresas que serão bem sucedidas no futuro serão aquelas que forem peritas na gestão da atenção, não na gestão do tempo.”

A atenção é o acto singular da criatividade que está acessível a cada um de nós a qualquer momento. Podemos usá-la em qualquer momento como recompensa do nosso próprio comportamento e do comportamento dos outros. O comportamento que é recompensado será repetido. Pais e professores descobrem diferenças dramáticas quando deixam de prestar atenção às crianças pelo seu comportamento disruptivo e passam a reconhecer o seu bom comportamento. Os cônjuges influenciam o comportamento de cada um com base no que prestam atenção e no que ignoram.

Aprender a direccionar a sua atenção fortalece-o. Quanto mais controlar as exigências da sua atenção, menos essas exigências o controlarão. Exerça autoridade sobre o campo da sua vida e decida o que deixa entrar e o que mantém fora. O filósofo espanhol, José Ortega y Gasset uma vez disse: “Diz-me a que prestas atenção e eu te direi quem tu és.”

Nós criamo-nos com base no que optamos por observar. No que quer que nos concentremos haverá desenvolvimento e crescimento. Um ancião Cherokee estava a ensinar as crianças da sua tribo. Ele contou-lhes: “Trava-se uma luta dentro de mim. É uma terrível batalha e é entre dois lobos. Um lobo representa o medo, a raiva, a culpa, a ganância e o supérfluo. O outro representa a fé, a paz, a verdade, o amor e a razão. A mesma batalha trava-se dentro de vocês e dentro de qualquer outra pessoa.” As crianças pensaram sobre o assunto por algum tempo e uma das crianças perguntou ao sábio homem: “Qual dos lobos irá vencer?” O ancião Cherokee respondeu: “Aquele que alimentares.”