Resolva seu problema com um toque de humor

Comecei a contar minhas caminhadas e depois passei apenas a marcá-las como concluídas

Como voltar a se movimentar todos os dias sem a obrigação de acompanhar obsessivamente seus resultados



Max Paradox

Comecei a contar minhas caminhadas e depois passei apenas a marcá-las como concluídas

Como voltar a se movimentar todos os dias sem a obrigação de acompanhar obsessivamente seus resultados

Max Paradox

Rozwiąż swój problem z przymrużeniem oka

ISBN: 9788384907412

ALL-IN Rafał Płonkowski



ÍNDICE

INTRO 5

Capítulo 1 - Quando a caminhada ganhou seu próprio departamento de controle de qualidade..... 11

Capítulo 2 - Por que aquele círculo verde tem tanto poder sobre você?.....21

Capítulo 3 - A armadilha da caminhada perfeita, ou por que simplesmente caminhar deixou de ser suficiente 31

Capítulo 4 - Mais aplicativos, mais regras e cada vez menos vontade de caminhar 40

Capítulo 5 - Não tenho tempo para sair, ou quando a caminhada perde para a vida real 51

Capítulo 6 - Descansar sem culpa, porque as pernas também têm direito a folga..... 60

Capítulo 7 - Caminhar acompanhado, ou quando o ritmo dos outros começa a mandar nas suas pernas..... 70

Capítulo 8 - O tédio no percurso, ou por que você não aguenta mais olhar para a mesma cerca-viva pela centésima vez..... 80

Capítulo 9 - Caminhar do seu jeito, ou como finalmente seguir suas próprias regras 90

Capítulo 10 - O primeiro passo é o mais difícil, ou como sair sem passar uma hora negociando consigo mesmo 100

Capítulo 11 - Progresso sem números, ou como saber se você está no caminho certo.....109

Capítulo 12 - Caminhar como parte da vida, ou como construir um ritmo sem um cronograma militar 119

Capítulo 13 - O clima não lê seus planos, ou como caminhar sem entrar em guerra com o calendário e as nuvens 129

Capítulo 14 - Caminhar sem olhar para a tela, ou como recuperar a atenção sem se perder pelo caminho 138

Capítulo 15 - Quando o corpo diz "hoje vai ser diferente", ou como caminhar apesar das limitações, mas não a qualquer custo 147

Capítulo 16 - Estou conferindo os passos de novo, ou o que fazer quando a velha compulsão volta pela porta dos fundos 157

Capítulo 17 - Quando até uma caminhada curta é demais, ou como não perder o movimento nos momentos mais difíceis 167

Capítulo 18 - Como manter a liberdade quando caminhar volta a ser algo comum 177

Capítulo 19 - Quando a vida muda o percurso, ou como não começar do zero diante de cada novo obstáculo 187

Capítulo 20 - Uma caminhada sem provas, ou como finalmente você pode simplesmente caminhar 197

INTRO

Você saiu para caminhar. O clima está agradável, suas pernas estão funcionando e, por alguns instantes, o mundo não exige que você responda a mensagens. Você segue tranquilamente até que, de repente, olha para o relógio. Dois mil oitocentos e quarenta e sete passos. Parece bom, mas sua meta diária é de oito mil. Você acelera. Alguns minutos depois, confere novamente. Três mil cento e doze. Alguma coisa claramente não está colaborando. O que deveria ser uma caminhada relaxante virou uma fiscalização do cumprimento das metas de produção. Só falta aparecer o supervisor do turno perguntando por que o ritmo de crescimento do número de passos está abaixo do previsto.

O mais engraçado é que ninguém obrigou você a fazer isso. Foi você quem estabeleceu a meta. Foi você quem comprou o dispositivo encarregado de fiscalizá-la. Foi você quem aceitou receber notificações avisando que ainda não mereceu aquele círculo verde. E agora, em vez de aproveitar o simples fato de ter saído de casa, você se pergunta se uma caminhada que não atingiu a meta pode sequer ser considerada concluída. Em algum ponto do caminho, uma atividade que deveria melhorar seu bem-estar ganhou regulamento próprio, sistema de avaliação e uma banca examinadora invisível.

Não há nada de errado em contar passos. Os números podem motivar, mostrar progressos e ajudar a perceber quanto tempo passamos sem nos movimentar. O problema começa quando deixam de ser informações e passam a funcionar como sentenças. Quando cinco mil passos deixam de representar uma caminhada agradável e passam a

significar três mil passos de fracasso. Quando descansar exige uma justificativa e um dia comum sem atividade provoca uma culpa maior do que esquecer o aniversário de casamento. Nesse momento, vale a pena observar não as pernas, mas as regras que estabelecemos para permitir que elas caminhem.

Talvez você conheça perfeitamente esse mecanismo. Primeiro surge uma ideia inocente: vou caminhar mais. Depois, o aplicativo sugere uma meta diária. Você começa a acompanhar as estatísticas, comparar as semanas e comemorar cada novo recorde. Durante algum tempo, tudo funciona. Até chegar aquele dia em que chove, suas responsabilidades aumentam ou simplesmente faltam forças. O resultado cai. No dia seguinte, você tenta compensar o que ficou para trás, embora a caminhada de ontem não seja uma fatura vencida. Depois de algum tempo, você começa a pensar no movimento principalmente em termos da quantidade de atividade que conseguiu realizar.

E é justamente nesse momento que algo importante pode passar despercebido: uma caminhada não precisa ser uma conquista para ter valor.

Imagine uma situação em que você sai por quinze minutos porque precisa espairecer. No caminho, para perto de uma árvore, observa um cachorro tentando negociar com o dono mais cinco minutos de investigação dentro de um arbusto e volta para casa um pouco mais bem-humorado. Você não bateu nenhum recorde. Não fechou o anel de atividade. Não ganhou uma medalha digital que parece uma condecoração por serviços extraordinários prestados à calçada. Mesmo assim, fez algo bom por si mesmo. São justamente essas experiências que perdemos de vista com

facilidade quando tentamos transformar toda atividade em um sucesso mensurável.

Este livro não é um manifesto contra a tecnologia. Não vamos organizar uma cerimônia solene para jogar smartwatches no lixo nem tentar convencer ninguém de que o pedômetro representa a primeira etapa de uma conspiração para dominar a humanidade. Os dispositivos são ferramentas e podem ser muito úteis. A questão é recuperar a possibilidade de escolher. Chegar ao ponto em que você pode conferir o resultado, mas não precisa. Pode estabelecer uma meta sem tratá-la como um compromisso oficial assumido perante a Federação Internacional dos Caminhantes. Também pode sair sem o celular e voltar com a sensação de que a caminhada realmente aconteceu, mesmo que nenhum servidor tenha recebido a confirmação correspondente.

Voltar a se movimentar com liberdade pode ser mais difícil do que parece. Principalmente quando você passou muito tempo se acostumando a receber recompensas pela regularidade. As sequências de dias consecutivos de atividade podem ser estimulantes, mas interrompê-las pode fazer alguém se sentir como se tivesse perdido todas as conquistas de sua carreira como caminhante. Enquanto isso, o corpo não apaga os benefícios das caminhadas anteriores só porque você ficou em casa na terça-feira. A regularidade importa, mas não exige perfeição. O movimento pode continuar fazendo parte da vida mesmo quando sua frequência e intensidade mudam conforme as responsabilidades, as condições de saúde ou o simples cansaço.

Não pretendo convencer você de que basta parar de se preocupar com os números. Se fosse tão simples, seria

suficiente colar um bilhetinho no relógio com a palavra "relaxa" e considerar o problema resolvido. Mas os hábitos não desaparecem por ordem, especialmente quando, durante muito tempo, ajudaram a manter nossa motivação. Por isso, vamos examinar por que os números assumem tão facilmente o controle da nossa relação com a atividade física, como reconhecer o momento em que a motivação se transforma em pressão e como recuperar gradualmente o prazer de se movimentar sem avaliar os resultados o tempo inteiro.

Também haverá espaço para a realidade, que raramente se parece com uma propaganda de estilo de vida saudável. Às vezes, você chega do trabalho e a única coisa que deseja é sentar. Às vezes, caminhar com uma criança significa passar mais tempo parado do que andando. Em outras ocasiões, o passeio com o cachorro dura meia hora, mas o animal dedica a maior parte desse tempo a uma investigação olfativa extremamente detalhada em uma área de três metros quadrados. Essas atividades nem sempre impressionam nas estatísticas. Ainda assim, podem ter seu lugar no movimento cotidiano, cujo objetivo não é vencer uma competição, mas funcionar melhor e se sentir bem.

Também é importante lembrar que as pessoas têm capacidades diferentes. Nem todo mundo consegue caminhar diariamente, percorrer longas distâncias ou aumentar o ritmo. As condições de saúde, as limitações de mobilidade, a recuperação de uma doença ou cirurgia e as recomendações médicas individuais têm prioridade sobre as metas universais sugeridas pelos aplicativos. Se a atividade provocar sintomas preocupantes ou precisar ser adaptada a alguma condição de saúde, a referência adequada é um profissional especializado, não um ranking de passos

encontrado na internet. Este livro não propõe uma regra única para todos. Ele incentiva a construção de uma relação com o movimento que seja sensata, sustentável e adequada às suas próprias circunstâncias.

Você pode começar com um pequeno experimento. Na próxima caminhada, tente passar alguns minutos sem conferir os números. Em vez disso, perceba como está se sentindo, se o ritmo está confortável e o que acontece ao seu redor. Se olhar automaticamente para o pulso, você não estragou nada. Isso é apenas uma informação sobre um hábito, não uma prova de falta de força de vontade. A ideia não é estabelecer um novo recorde de tempo sem verificar recordes. É descobrir que sua atenção pode sair da tela e voltar para a própria experiência de caminhar.

Você não precisa abandonar imediatamente suas metas, seus planos ou suas medições. Talvez continue gostando deles. O importante é conseguir distinguir uma ferramenta que ajuda de uma regra que começa a mandar em você. Uma boa caminhada pode ser longa, curta, acelerada ou lenta. Pode levar a algum lugar específico ou a lugar nenhum em particular. Nem toda caminhada precisa melhorar seu condicionamento físico de maneira mensurável. Às vezes, basta permitir que você se desligue das obrigações e passe algum tempo fora de casa.

Então imagine que, certo dia, você sai de casa, caminha pelo tempo que tiver vontade e depois volta tranquilamente. Não verifica se merece parabéns. Não fica pensando em quantos passos faltaram para atingir a meta. Não acrescenta voltas extras ao redor do quarteirão só para deixar o dispositivo satisfeito. Você simplesmente saiu para caminhar.

E isso realmente basta para chamar uma caminhada de caminhada.

Capítulo 1 - Quando a caminhada ganhou seu próprio departamento de controle de qualidade

O primeiro sinal de que alguma coisa saiu do controle costuma aparecer em uma situação completamente inocente. Você chega em casa depois de uma caminhada agradável, tira os sapatos, serve um copo de água e olha para o celular. O aplicativo informa que a meta diária não foi atingida. Faltam mil e duzentos passos. Até alguns instantes atrás, você estava satisfeito. Agora sente uma leve decepção, como se alguém tivesse acabado de corrigir sua lição de casa e encontrado um erro no último exercício. Por um momento, considera sair novamente, embora não tenha a menor vontade. No fim, começa a andar pelo apartamento. Da sala para a cozinha, da cozinha para o corredor e depois tudo de volta. As pessoas da casa observam você com desconfiança, porque parece alguém que perdeu as chaves, mas se recusa a admitir a derrota. Enquanto isso, você está conduzindo uma importante operação de resgate. É preciso salvar o resultado do dia.

Não importa se faltam duzentos, mil ou três mil passos. O que importa é aquilo que aconteceu na sua cabeça. Alguns minutos antes, a caminhada era uma experiência agradável. Depois que você olhou para a tela, ela se transformou em uma tarefa executada incorretamente. Nada mudou na distância percorrida, no tempo passado ao ar livre ou no movimento realizado. A única coisa que mudou foi a interpretação. O número que deveria descrever a atividade começou a determinar seu valor.

Esse é um dos momentos mais importantes para reconhecer. Não porque conferir os passos seja algo errado. O problema aparece quando a informação fornecida pelo dispositivo começa a ter mais importância do que sua própria experiência. Você pode estar se sentindo bem, mas o aplicativo discorda. Pode estar cansado, mas o gráfico sugere que deveria se esforçar um pouco mais. Pode ter passado por um dia realmente ativo, durante o qual o dispositivo deixou de registrar parte dos movimentos, e mesmo assim sentir que fez menos do que deveria. Nessa relação peculiar, a pessoa gradualmente deixa de ser dona da própria caminhada e passa a trabalhar como prestadora de serviços do próprio relógio.

Como uma medição inocente se transforma em avaliação

No começo, tudo parece bastante sensato. Você quer se movimentar mais e, por isso, decide acompanhar sua atividade. O contador de passos oferece uma informação concreta que antes não estava disponível. Você descobre que, em determinados dias, se movimenta muito menos do que imaginava. Em outros, percebe que simplesmente resolver as tarefas do cotidiano envolve uma quantidade considerável de caminhada. Os dados ajudam a identificar essas diferenças. Não existe nada de suspeito nisso. É exatamente assim que uma ferramenta deveria funcionar: fornecendo informações úteis para a tomada de decisões.

Depois aparece uma meta. Talvez você mesmo a estabeleça, talvez aceite a sugestão do aplicativo. Uma meta oferece uma vantagem simples: você sabe aonde pretende chegar. Em vez de uma intenção vaga como "vou ser mais ativo", passa a ter uma referência concreta. Quando atinge o objetivo, sente satisfação. A tela se ilumina com mensagens de parabéns, o gráfico muda de cor e o dispositivo anuncia

que algo digno de comemoração acabou de acontecer. O celular não abre uma garrafa de champanhe, mas aparentemente só não faz isso porque ainda não recebeu os acessórios necessários.

Com o tempo, porém, é possível começar a confundir duas experiências diferentes: o prazer de se movimentar e o prazer de atingir um resultado. A primeira está relacionada à própria atividade. A segunda aparece quando você cumpre determinado critério. As duas podem coexistir, mas não são a mesma coisa. Você pode se sentir muito bem depois de uma caminhada que não atingiu a meta diária. Também pode alcançar a meta andando nervosamente pela casa tarde da noite, sem sentir o menor prazer. Se a maior satisfação começar a vir da mensagem de tarefa concluída, vale a pena verificar se o movimento não se transformou apenas em um meio de conseguir uma confirmação digital.

Uma dificuldade adicional é que os números parecem objetivos. Oito mil passos soam como uma verdade concreta, enquanto a afirmação "hoje minha caminhada foi muito boa" parece uma opinião subjetiva. Só que o contador responde a uma pergunta bastante limitada: quantos passos o dispositivo registrou de acordo com seu próprio método de medição? Ele não responde se a caminhada era necessária, adequada às suas capacidades, agradável ou suficiente nas circunstâncias daquele dia. Quando você trata um único número como uma avaliação completa da atividade, parece alguém tentando avaliar um restaurante exclusivamente pela quantidade de cadeiras. Os dados podem estar corretos e a conclusão, mesmo assim, ser completamente equivocada.

Também vale observar como uma meta diária pode facilmente se transformar em obrigação. No início, você

planeja caminhar porque deseja se movimentar. Mais tarde, sai porque ainda tem alguma coisa a cumprir. Às vezes, até a linguagem que utiliza muda. Em vez de dizer "estou com vontade de dar uma volta pelo bairro", você diz "preciso fazer meus passos". Em vez de "hoje caminhei bastante", surge "consegui bater a meta". As palavras, por si só, não determinam nada, mas podem revelar uma maneira de pensar. Uma meta exige cumprimento. Uma tarefa pode ser fracassada. Um resultado está sujeito a avaliação. Uma caminhada, por outro lado, pode simplesmente fazer parte do dia.

Três sinais de que o contador assumiu o volante

A maneira mais fácil de identificar o problema não é observar a quantidade de passos, mas o comportamento. Uma pessoa pode conferir sua atividade diariamente sem sentir qualquer pressão por isso. Outra pode abrir o aplicativo apenas à noite, mas basta um resultado mais baixo para estragar seu humor. Portanto, a frequência das medições revela muito pouco. O mais importante é o que você faz com a informação recebida.

O primeiro sinal é uma mudança de humor provocada por um resultado que não acrescenta nenhuma informação realmente importante sobre seu bem-estar. Imagine que você voltou de um passeio em família. Vocês conversaram, descansaram e passaram algum tempo juntos. Depois, você descobre que deu menos passos do que costuma dar. De repente, começa a considerar o dia pouco produtivo. Se uma pequena diferença nas estatísticas consegue diminuir o valor de toda uma experiência, provavelmente o número recebeu autoridade demais. Em uma organização normal, uma promoção dessas exigiria pelo menos uma entrevista de emprego.

O segundo sinal é modificar seu comportamento exclusivamente para melhorar o registro. Não estamos falando de prolongar conscientemente uma caminhada porque você está com vontade de se movimentar. Estamos falando daquela situação em que você está cansado, gostaria de descansar, mas se obriga a dar mais algumas voltas porque a tela mostra um valor pendente. Um momento particularmente revelador acontece quando atingir a meta encerra imediatamente a atividade. Um instante antes, caminhar era indispensável. Três segundos depois de fechar o anel, já não tem a menor importância. As pernas finalmente recebem autorização para encerrar o expediente.

O terceiro sinal aparece quando a ausência de medição provoca inquietação. Você sai sem o relógio e tem a impressão de estar perdendo alguma coisa. Não porque precise do dispositivo para se orientar ou por segurança, mas porque os passos não serão registrados. Às vezes, a pessoa chega a lamentar uma atividade que o aplicativo não percebeu. Como se uma caminhada sem documentação fosse um acontecimento suspeito, que exigisse depoimentos de testemunhas.

Nenhum desses sinais constitui um diagnóstico. Também não significa que você deva apagar imediatamente todos os aplicativos. São, antes, um convite para observar a relação entre suas metas e seu comportamento. Você pode começar com uma pergunta simples: se eu não soubesse o resultado de hoje, avaliaria este dia de maneira diferente? A resposta pode revelar mais do que um gráfico semanal de atividade.

A caminhada que não passou na prova

Vamos observar uma tarde comum. Marta trabalha no computador e, depois de algumas horas, precisa fazer uma pausa. Ela sai para um parque próximo. Não tem nenhum

plano especial. Quer caminhar um pouco, descansar da tela e voltar com mais disposição para continuar suas obrigações. A caminhada dura vinte e cinco minutos. Marta retorna satisfeita, mas, ao verificar o aplicativo, percebe que alcançou apenas metade da meta estabelecida para aquele dia. Então começa a pensar se deveria sair novamente à noite.

A ideia de fazer uma segunda caminhada não é, por si só, um problema. Se Marta estivesse com vontade de sair outra vez, poderia fazê-lo. Mas vale a pena verificar de onde vem essa decisão. Se ela surge exclusivamente da sensação de que a primeira caminhada foi insuficiente, aquela pausa agradável começa a parecer uma tentativa fracassada de passar em uma prova. Marta já não está analisando aquilo de que precisava e o que realmente conseguiu. Está pensando em como consertar a estatística.

Nesse momento, ela pode fazer uma mudança pequena, mas importante. Antes de decidir sair novamente, pode separar informação de avaliação. A informação é: "Hoje registrei menos passos do que minha meta". A avaliação é: "Minha caminhada foi fraca demais". A primeira frase descreve um resultado. A segunda atribui a ele um significado que não decorre necessariamente desse resultado. Assim, Marta pode se perguntar se realmente precisa de mais movimento ou se, acima de tudo, deseja se livrar da sensação desagradável de uma tarefa inacabada.

Essa distinção é especialmente útil porque não exige uma guerra contra a tecnologia. Você não precisa provar que os números não têm valor. Basta deixar de considerá-los automaticamente o argumento mais importante. Um resultado pode indicar que você tem se movimentado menos ultimamente. Isso não significa que ele deva

determinar se uma atividade específica merecia ou não sua satisfação.

Quem foi que estabeleceu essa meta?

Também vale a pena examinar a própria meta. Por que ela corresponde exatamente àquele número? Foi escolhida de acordo com suas capacidades e necessidades ou simplesmente apareceu na tela durante a configuração do dispositivo? Talvez você a tenha definido alguns anos atrás, quando tinha uma rotina diferente. Talvez tenha se inspirado em alguém que percorre grandes distâncias todos os dias. Ou simplesmente tenha aceitado um número redondo porque parecia razoável e ficava bonito no gráfico.

Valores populares de contagem de passos podem servir como referências aproximadas, mas não constituem um exame universal de saúde. Temos diferentes níveis de condicionamento físico, idades, condições de saúde, responsabilidades e possibilidades. Além disso, o número de passos, por si só, não descreve todas as formas de movimento nem sua intensidade. Por isso, tratar automaticamente um único limite como obrigação diária pode levar a decisões inadequadas. Especialmente quando você tenta alcançá-lo apesar de estar doente, com dor, exausto ou seguindo recomendações para limitar o esforço físico.

Isso não significa que uma meta numérica seja sempre inútil. Para muitas pessoas, ela representa um apoio prático. Ajuda a perceber longos períodos de inatividade e estimula uma rotina mais ativa. O importante é que continue sendo uma proposta que pode ser modificada, e não uma ordem emitida para toda a eternidade. Se suas capacidades mudaram, sua meta também pode mudar. Não é necessário

preencher um requerimento em três vias nem apresentar documentos comprovando que a última semana foi difícil.

Uma boa maneira de avaliar essa relação é responder à seguinte pergunta: você consegue aceitar conscientemente um dia abaixo da meta? Sem tentar compensar, sem se justificar e sem prometer que amanhã cumprirá o dobro? Se a simples ideia provocar uma forte resistência, talvez valha a pena encará-la como uma informação sobre uma pressão que você ainda não havia percebido.

A primeira mudança não exige nenhum passo adicional

Para começar, tente observar durante alguns dias o momento em que um resultado começa a influenciar suas decisões. Você não precisa abandonar as medições nem modificar suas atividades habituais. Apenas preste atenção ao que acontece entre olhar para a tela e decidir o próximo movimento. Você vê o número e recebe tranquilamente a informação? Começa a ficar preocupado? De repente, sente a obrigação de fazer alguma coisa que não estava nos seus planos instantes antes?

Pode ser útil registrar uma frase concreta, por exemplo: "Eu queria descansar, mas caminhei por mais vinte minutos porque ainda faltavam passos". Não classifique isso imediatamente como um erro. Talvez a caminhada adicional tenha sido uma decisão razoável. Entretanto, o registro permitirá perceber o que realmente motivou sua escolha. Em outra ocasião, você poderá anotar: "Não conferi o resultado e nem sequer pensei nisso". As duas observações são valiosas porque ajudam a distinguir uma escolha consciente de uma reação automática.

Você também pode tentar descrever uma caminhada sem utilizar números. Em vez de "dei seis mil passos", diga: "Saí

depois do trabalho, caminhei tranquilamente e voltei menos tenso". Se nada de especial aconteceu, você não precisa inventar uma revelação espiritual enquanto atravessava a faixa de pedestres. Um simples "fui ao mercado pelo caminho mais longo" ou "estava com vontade de sair e saí" já é suficiente. Esse exercício ajuda a perceber características da atividade que não aparecem nas estatísticas.

Mas não tente transformar essa observação em mais uma obrigação. Se esquecer de registrar suas conclusões, não acontecerá nada. Afinal, não estamos criando outro sistema em que você ganha um ponto por não conferir o contador e perde dois quando olha para ele. Seria uma maneira extraordinariamente elegante de substituir uma pressão por outra.

O mais importante é recuperar o direito de fazer sua própria avaliação. O dispositivo pode informar quanto você se movimentou. Você continua podendo decidir o significado que isso teve para você. Nem toda caminhada precisa ser agradável, nem toda caminhada precisa produzir uma melhora perceptível no humor e nem todo dia exige uma conquista especial. O movimento pode ser uma parte comum da vida que não precisa de justificativas constantes.

Na próxima vez que encontrar um resultado abaixo do esperado, não se apresse em emitir uma sentença. Observe o que realmente aconteceu naquele dia. Talvez você tenha descansado porque precisava. Talvez tivesse responsabilidades mais importantes. Ou talvez a caminhada tenha durado exatamente o tempo que você desejava. O contador cumpriu sua função ao apresentar os dados. Você não precisa entregar a ele também o cargo de juiz.

Afinal, nem mesmo o relógio mais avançado sabe se você parou no caminho para observar o pôr do sol. E, se souber, está mais do que na hora de ter uma conversa séria sobre os limites da autoridade dele.

Capítulo 2 - Por que aquele círculo verde tem tanto poder sobre você?

Existe um tipo muito particular de decepção que muitas pessoas que utilizam aplicativos de atividade física conhecem bem. Durante dezenove dias consecutivos, você cumpre a meta planejada. Todas as noites, recebe uma confirmação de que tudo aconteceu conforme o previsto. No vigésimo dia, acaba dormindo mais cedo do que de costume. Na manhã seguinte, descobre que faltou uma pequena parte do resultado e toda a sequência foi interrompida. Você olha para a tela com a expressão de alguém que acabou de ter anos de conquistas profissionais anulados porque esqueceu de assinar a lista de presença.

É claro que você entende que os dezenove dias anteriores não deixaram de existir. Suas pernas não receberam uma notificação informando que todas aquelas atividades haviam sido invalidadas. As lembranças das caminhadas continuam sendo verdadeiras, e o movimento realizado não foi cancelado por nenhum servidor. Mesmo assim, surge uma sensação de perda. Às vezes, ela é até mais intensa do que a satisfação que acompanhou os sucessos anteriores. Por alguns instantes, você pode sentir vontade de abandonar todo o plano. Afinal, se a sequência já foi interrompida, para que continuar se esforçando?

Para compreender essa reação, vale examinar como funcionam as metas, as recompensas e a sensação de continuidade. Não é necessário imaginar que o aplicativo possui algum poder misterioso de hipnotizar seus usuários. Basta perceber que as pessoas gostam de enxergar progresso, concluir tarefas iniciadas e receber uma