

DESLIGUE (SÓ UM POUCO!) O PILOTO AUTOMÁTICO!

A neurociência mostra o quanto sair do piloto automático é importante para sua vida.

Você sabia que em grande parte do tempo vivemos e agimos de forma automática, sem pensar ou refletir sobre nossas ações e comportamentos? Acredite, a maior parte das decisões que tomamos no dia a dia é feita de maneira inconsciente, como se estivéssemos no piloto automático. Estamos em pleno voo e sequer nos damos conta do que estamos fazendo. A Neurociência, que estuda o cérebro e o comportamento humano, diz que isso pode ser muito bom! Mas também ruim. Descubra por quê.

Por que isso acontece?

A quantidade de informações que recebemos a todo o momento por meio de nosso sistema sensorial – tato, olfato, visão, audição, paladar – é enorme. Pense por um instante nas informações que chegam agora para você: por exemplo, o texto que está lendo, o barulho da mensagem que acabou de chegar no celular, a pessoa falando na sala ao lado, a imagem do ambiente em que você está, o calor da xícara de café na sua mão, o cheiro dele, o gosto, a pressão da cadeira no seu corpo, a dor da topada que deu no dedão do pé há dois dias, o barulho do ventilador, o vento dele movimentando os pelos do seu braço... E isso foi tudo no mesmo segundo. Imagine um dia todo!

Os filtros do cérebro

De acordo com a Neurociência, para lidar com todas essas informações que chegam sem parar ao nosso cérebro, ele precisa filtrá-las. Para isso, baseia-se no que acredita que é mais importante para nós de acordo com nossas vivências anteriores, procurando padrões de informações similares e definindo atalhos. Se não tivéssemos esses atalhos, essas trilhas predefinidas, cada vez que fôssemos piscar, falar uma palavra, movimentar o braço, subir um degrau, nós teríamos que pensar. E isso levaria taaaaanto tempo!

Comportamento no automático

Agir no automático não é ruim, pelo contrário! É isso que faz com que tenhamos agilidade para fazer várias coisas ao mesmo tempo: dirigir conversando com a pessoa ao lado, caminhar cantando uma canção, escovar os dentes pensando na roupa que vamos vestir. Os atalhos são uma estratégia do nosso cérebro para fazer as coisas mais rapidamente e sem gastar tanta energia, já que pensar demanda tempo e esforço.

Automatizar é preciso

É como acontece cada vez que aprendemos uma coisa nova. No início, aprender algo parece difícil, é necessário estar focado em cada detalhe para conseguir fazer, gasta-se bastante energia e, muitas vezes, até causa estresse ou a sensação de que não vamos conseguir. Por exemplo, a pessoa que está aprendendo a dirigir tem que pensar em muitas coisas ao mesmo tempo, apertar o pedal do acelerador, a embreagem para trocar a marcha, mudar o câmbio de lugar, olhar o caminho, os carros ao lado. Para os iniciantes, fazer tudo isso ao mesmo tempo parece impossível e realmente é complicado, pois o cérebro tem que pensar sobre cada uma dessas ações. Mas, aos poucos, o cérebro vai automatizando comportamentos e a pessoa já não tem que pensar, faz tudo (ou quase tudo) de maneira automática. **E isso acontece com o treino. A repetição ensina o cérebro a construir trilhas para agir automaticamente.** E isso se repete com qualquer tipo de aprendizagem. **Aprender de verdade é se apropriar de algo até automatizar, até não ter que pensar sobre ele para responder ou agir.**

E por que desligar o piloto automático?

Os padrões do cérebro, as trilhas que ele constrói, são definidos pelo efeito acumulativo das coisas e situações a que fomos expostos durante toda a vida e podem nos levar a nos comportar de uma maneira que não gostaríamos sem sequer perceber. Por exemplo, ao longo da vida vimos muito mais líderes homens do que mulheres ou, no Brasil, vimos muito mais homens brancos com muito dinheiro do que homens negros. Desta maneira, pode por exemplo, inconscientemente, ocorrer um favorecimento de um homem branco para um posto de trabalho, pela crença de que é mais natural que ele se dê bem nessa posição, mesmo que ele tenha menos qualificação do que uma mulher ou um homem negro.

Esse processo é responsável pelo o que é comumente chamado de **vieses inconscientes!**

Comportamento do seu jeito

Isso também vale para a vida pessoal ou o seu jeito de ser. Muitas vezes agimos de uma determinada maneira com uma pessoa ou diante de um desafio simplesmente por que estamos acostumados a agir daquela maneira, sem pensar ou refletir se esse seria realmente o melhor jeito. E cometemos grandes enganos dessa forma. Por isso, às vezes, **é preciso desligar o piloto automático e pensar, trazer o fato à consciência e avaliar qual o melhor caminho.**

Duas formas de se comportar

Segundo Daniel Kahneman, autor do livro *Rápido e Devagar*, temos duas formas de agir. Uma é rápida e automática, exige pouco ou nenhum esforço, é baseada nas emoções e produz respostas prontas, automatizadas, instantâneas, é o tal do vulgarmente conhecido “piloto automático”. E pode nos levar a julgamentos tendenciosos, padronizados e até preconceituosos. **A outra forma, com o “piloto automático desligado”, é mais lenta, ponderada, avaliativa, envolve reflexão, escolha e concentração, requer esforço mental, é mais controlada e exige tempo.**

O grande desafio é saber em que situações ligarem o piloto automático e em que situações desligá-lo. E isso cabe a você!

Aprender neurociência é conhecer a forma como nosso cérebro interpreta o mundo e como as nossas emoções influenciam as nossas reações e nosso comportamento!

Fonte: Instituto Conectomus