

8 lições da Neurociência que vão ajudar você na mudança de comportamento!

1- Mudar comportamento é possível, mas nem sempre é fácil

Parta deste pressuposto. Mudar não é tão simples, segundo a Neurociência, ciência que estuda o sistema nervoso, o cérebro humano funciona melhor e mais rápido cultivando padrões e comportamentos já estabelecidos, pois fugir destes padrões despende maior energia e esforço. Por isso, mudar um comportamento que já está solidificado e automatizado no cérebro não é tão simples. Mas é, sim, possível.

2 – Cérebro é maleável e sempre pronto a aprender

Nosso cérebro é dotado de neuroplasticidade, ou seja, está sempre pronto a aprender coisas novas e adquirir novos hábitos, além de enfraquecer os antigos. Isso significa dizer que o cérebro é flexível e mutável, embora alguns indivíduos sejam mais resistentes que outros à mudança. **Cada vez que o cérebro instaura uma nova conexão e a fortalece para aumentar o domínio de uma habilidade, ele enfraquece outras conexões que não foram utilizadas nesse momento, o que faz, com o tempo, enfraquecer velhos hábitos.**

3 – Repetir é a chave para alterar comportamento

Repetir, repetir, repetir. Os hábitos existem para facilitar o cotidiano, não conseguiríamos fazer tanta coisa durante um dia se fosse preciso pensar sobre cada uma das ações. Se a cada passo, palavra ou movimento corporal, tivéssemos que pensar, seria impossível realizar tantas atividades diariamente. Hábitos são sequências aprendidas depois de muita repetição. **E, depois que se tornam hábitos, passam a ser executadas sem esforço mental.** Para mudar um comportamento, é preciso transformá-lo em hábito, repetindo-o até que esteja automatizado e incorporado, o que leva tempo e esforço mental.

4- Transformar comportamento envolve desejo

O comportamento é a expressão de diversos fatores que envolvem nossas memórias, vivências e valores e ele vira um hábito quando conversa com a nossa história pessoal e desejos. **Quanto mais distante dos nossos valores, memórias e desejos, mais difícil desenvolver o novo hábito, mais tempo isso pode levar.** Para mudar é preciso querer, por isso, não dá para ninguém querer mudar o outro, auxiliar a mudança, incentivar e orientar sim, mas desde que haja o desejo da pessoa de mudar. Induzir a pessoa a concentrar atenção, a focar em ideias e ações específicas, a persistir pode ser de grande valia. **Vale ressaltar que a mudança de comportamento só se torna permanente se o cérebro julgá-la fascinante ou importante.**

4 – Identificar a necessidade que o comportamento sacia

Para mudar um hábito indesejado, é preciso identificar a necessidade que ele sacia. Às vezes, o ataque à geladeira antes de dormir não é fome, mas ansiedade com a programação do dia seguinte, a agressividade com os colegas do trabalho nas reuniões pode ser necessidade de autoafirmação em um ambiente competitivo. Para abandonar um hábito ruim, é preciso diagnosticar o que leva a pessoa a ele e enxergar maneiras de saciar tal necessidade de outra forma.

5 – Descobrir gatilho do velho hábito

Descobrir quais são os gatilhos que o levam ao velho hábito – seja ele comer demais, fumar, desistir do exercício, não se posicionar, agir com agressividade – é de extrema importância para evitá-lo. Evitar os gatilhos já é meio caminho andado para afastar o hábito indesejado. Por exemplo, se tomar café gera vontade de fumar, é melhor retirar o café. Se entrar em mídias sociais faz perder muito tempo e o foco, o interessante é nem checá-las para evitar o risco. **O cérebro estará a todo tempo ali querendo retornar ao velho hábito até que o novo tenha se estabelecido de fato.**

6 – Estabelecer pequenas metas e grandes recompensas

Estabelecer metas pequenas para atingir uma grande mudança de hábito é essencial. Fracionar um grande desafio em pequenos que levem ao maior. E comemorar a cada vitória. Nosso cérebro é, em grande parte, movido pela emoção. E desanima quando vê que atingir o objetivo estão muito longe. Ao alcançar as pequenas metas, ativa-se o sistema de recompensa, liberando dopamina no organismo e provocando prazer. A sensação prazerosa de que está conseguindo superar o velho hábito, dá autoconfiança e ânimo para levar adiante a transformação. Cérebro prefere recompensas de curto prazo.

7 – Transformar comportamento não tem tempo certo

O tempo da mudança de hábito vai depender do quão **arraigado** o comportamento está na pessoa e do quanto ela deseja, de verdade, mudá-lo. Um pouco mais para frente, a mudança começa a incomodar, a abstinência do hábito começa a pesar, o cortisol – hormônio do estresse – é liberado causando irritação, e nos sentimos sobrecarregados tendo que pensar nesse novo hábito a toda hora. **Se não houver persistência, essa é a hora que perdemos todo o trabalho. Manter a motivação em alta e a satisfação de estar conseguindo cumprir as metas é fundamental para o sucesso.**

8 – Alinhar mudança às emoções

Nem sempre a vontade consciente é suficiente diante da vontade do cérebro de retornar a seus padrões automáticos. Por isso, é preciso alinhar a mudança de hábitos às emoções, transformá-la em algo com apelo emocional, **alinhada aos valores, desejos e anseios da pessoa que vivencia a transformação**. Racionalizar demais não ajuda nos momentos em que a emoção toma conta e aí há o risco de retornar aos velhos padrões ou cometer deslizes, voltando a agir no automático. Racionalizar é importante para estabelecer as metas e o foco para “enganar” o seu cérebro com recompensas emocionais para que ele se mantenha no curso da mudança!

Mudar é possível, seja qual for o hábito a ser modificado, mas desde que haja o desejo de mudar, a persistência e que o novo hábito esteja alinhado às emoções.

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