

NOSSO PENSAMENTO AUTOMÁTICO

João Marcos Varella

Nossa visão de mundo se expressa automaticamente pelas nossas opiniões, valores e crenças e vão gerar nossos comportamentos e sentimentos. Numa conversa percebemos que temos opiniões prontas sobre o assunto e ao expressá-las nós nos reconhecemos. Temos pensamentos automáticos.

Também não percebemos, mas com frequência selecionamos leituras ou notícias que confirmam nossas opiniões. Somos submissos ao nosso viés de confirmação.

Da mesma forma, tomamos nossas decisões acreditando que a nossa disponibilidade de conhecimentos, informações e valores já é o necessário para a melhor das decisões e que nada mais há de relevante para a questão.

Não nos damos conta das nossas limitações e elas podem ser a origem do nosso estresse e em ocasiões mais graves, de nossa ansiedade ou depressão. Como diz Daniel Kahneman, “somos cegos para o óbvio, e também somos cegos para nossa própria cegueira”.

Resumindo, tendemos a reagir com nossas convicções automaticamente, confirmamos sempre nossas mesmas convicções e somos cegos para nossa cegueira e restritos à nossa disponibilidade. Se essas condições, estáveis e repetitivas, provocam o nosso estresse, como mudar?

Quando estamos vulneráveis não é fácil perceber a repetição automática dos nossos pensamentos e muito menos interrompê-los e ter um momento de reflexão: será que é sempre assim mesmo?

Essa percepção é o ponto de partida. É identificar quando o gatilho acionou o automático. É o momento de iniciar uma reflexão e desafiar esse pensamento automático e considerar alternativas.

A ampliação do pensamento é um processo de flexibilização que pode levar a descobertas que receberão um significado novo e incorporadas à sua visão de mundo, às suas crenças.

Desenvolver nosso pensamento crítico, reavaliar a nossa visão da realidade e sair na vulnerabilidade. Esse é o caminho para superar adversidades e evitar o estresse, a ansiedade, a depressão e más decisões.

Essa reflexão é o único meio de rever nossas convicções e correr menos risco de estresse ou de decisões problemáticas.