

Momento "Eureca!"

Marcela se sentia estressada. Ela estava terminando um trabalho de conclusão da sua pós graduação em gestão de projetos. Ela sabia o que tinha que pesquisar, a linha de pesquisa que pretendia seguir, mas parecia que as coisas não iam, não tomavam forma.

Quanto mais ela lia, mais ela se perdia nos assuntos. “Tenho tanta coisa a dizer, mas está difícil saber por onde começar.”

Exausta, decidiu parar de tentar escrever e foi regar as plantas da sua varanda.

Ao começar a regar veio uma frase em sua mente: “A importância do escritório de projetos no gerenciamento de projetos.” Eureca! A Marcela teve um momento “arrá!” e imediatamente foi até sua mesa, pegou uma folha sulfite e começou a criar um mapa mental para anotar os possíveis temas que ela poderia abordar.

A partir da criação desse mapa ela começou a escrever o trabalho dela. Marcela sabia que teria que fazer ajustes, mas naquele momento ela só queria aproveitar a onda de criatividade e inspiração que ela teve para dar vazão às suas ideias.

Você se identificou com essa situação? De precisar fazer algo e não conseguir, aí quando resolve fazer outra coisa, pronto, a ideia surge meio que do nada?

Isso acontece porque nosso cérebro tem dois sistemas mentais semi-independentes, amplamente separados. De acordo com o livro Foco, escrito por Daniel Goleman, um tem grande capacidade computacional e trabalha constantemente, funcionando silenciosamente para resolver nossos problemas, nos surpreendendo com uma solução repentina para raciocínios complexos. Como ele trabalha além do horizonte da percepção consciente, não enxergamos seu funcionamento.

Já o sistema ascendente é multitarefa, acompanha uma profusão de informações em paralelo, incluindo detalhes do que nos cerca e que ainda não entraram completamente em foco. Ele analisa o que está em nosso campo de percepção antes de nos deixar saber o que selecionou como relevante para nós. Nossa mente descendente leva mais tempo para deliberar sobre o que lhe é apresentado, avaliando uma coisa de cada vez e aplicando análises mais ponderadas.

Um fator surpreendente faz constantemente a balança pender para o sistema ascendente: o cérebro economiza energia. Esforços cognitivos (se refere ao nível de utilização de recursos psicológicos como memórias, atenção, percepção, representação de conhecimento, raciocínio e criatividade na resolução de problemas) como aprender a usar sua última atualização tecnológica demandam atenção ativa, a um custo de energia.

Mas quanto mais passamos por uma rotina inicialmente desconhecida, mais ela se transforma em hábitos arraigados porque um comportamento é reforçado e então o cérebro entende que é algo importante e ele começa entrar no processo automático para economia de energia.

Os sistemas ascendente e descendente distribuem tarefas mentais entre eles para que consigamos fazer o mínimo de esforço e tenhamos ótimos resultados. Conforme a familiaridade torna uma rotina mais fácil, ela passa de descendente a ascendente. Da forma como vivemos essa transferência neural, cada vez precisamos prestar menos atenção—e, afinal, nenhuma atenção—, até que ela se torna automática.