

VOCÊ PREFERE SER FELIZ OU TER RAZÃO?

Descubra porque você sente a necessidade de ter razão e como é possível educar o seu cérebro para que você diminua essa necessidade e consiga ser mais feliz.

O ano passado foi estressante, para dizer o mínimo. Em 2020, vimos uma pandemia global colocar o mundo nas garras da morte. Testemunhamos uma grande agitação social com protestos civis em todo o mundo. Polêmicas em torno de ações individuais e tomadas de decisões de chefes de estado, passando pelos movimentos contra vacina, uso de máscara e críticas às medidas de isolamento social. Existem questões mais do que suficientes sobre as quais é possível discordar.

E com as pessoas cada vez mais conectadas através das redes sociais, é normal que todas essas questões sejam discutidas online. Ainda mais em um mundo onde não é possível ter tanto contato com as outras pessoas presencialmente. Mas parece que as redes, ao invés de serem locais para conversa e troca de ideias, viraram um ringue de luta, onde cada um defende a sua opinião com unhas e dentes.

O que faz as pessoas comprometerem relacionamentos e desrespeitar estranhos, amigos e familiares assim? Bem, parece que a resposta está em nossos cérebros. O cérebro humano tem uma compulsão natural em “querer estar certo”. Quando você segue essa tendência inconscientemente, querer ter razão a todo custo pode causar estresse e ansiedade, além de diminuir sua felicidade.

Por que seu cérebro precisa estar certo?

Para o seu cérebro, se você não está certo, você está errado. Estar errado é uma ameaça.

Estar errado pode fazer com que uma pessoa sinta medo, estresse ou desconfiança, o que ativa a amígdala, área do cérebro responsável pela resposta de luta ou fuga. Quando isso acontece, o neurotransmissor cortisol, conhecido como “hormônio do estresse”, inunda o seu cérebro. O lobo frontal, controlando as funções de nível superior que nos ajudam a ser civilizados, como empatia, construção de confiança e compaixão, fecha.

Em um estudo publicado em 2016 pelos pesquisadores Jonas T. Kaplan, Sarah I. Gimbel e Sam Harris na revista científica Nature, os cientistas analisaram imagens do cérebro de pessoas para ver quais partes de seus cérebros eram ativadas quando eram confrontadas por opiniões políticas divergentes. Os pesquisadores determinaram que as pessoas que eram mais resistentes a ideias contrárias às suas tinham maior atividade na amígdala e no córtex insular. A amígdala seria a primeira a perceber a ameaça, e o córtex insular atribuiria a saliência emocional à ameaça percebida.

Se o seu cérebro julgar que a ameaça é grande o suficiente, a amígdala assume o controle. Então, seu corpo faz uma escolha química sobre como se proteger. Instintivamente, seu cérebro tentará evitar qualquer humilhação, constrangimento ou perda de poder que possa advir de estar errado. Como resultado, seu cérebro terá como padrão uma das quatro reações à resposta de medo:

- Lutar (continuar argumentando);
- Fugir (reverter a opinião, tentando encaixar a sua opinião dentro do que é consenso do grupo);
- Congelar (desistir do argumento);
- Bajular (ser gentil com a oposição – sorrir e acenar).

Sua realidade é tanto subjetiva quanto objetiva

Todos nós vivemos em nosso próprio mundo, que é a interpretação única do cérebro de cada um para as informações que recebe. Não existe uma realidade única e uniforme que seja consistente entre todos nós. A realidade depende do que realmente acontece (objetivo) e como nossos cérebros entendem o que acontece (subjetivo). Ambos são componentes necessários da realidade, e a realidade é um conceito subjetivo único para cada um de nós. Embora haja muitos pontos em comum entre todas as nossas realidades, não se pode presumir que tudo é o mesmo para cada um de nós ou em qualquer lugar perto disso.

Cada um de nós experimenta o mundo exclusivamente influenciado por nossas funções cerebrais físicas, memórias passadas e experiências, além de nossas circunstâncias presentes. As pessoas veem o que esperam ver e se lembram do que esperam lembrar por causa de algo chamado viés perceptivo.

O que é certo depende de como você percebe a sua realidade

Dadas as informações acima, é difícil entender como alguém pode dizer aos outros no que eles devem acreditar ou o que é certo. Nem mesmo vivemos as mesmas realidades. “Certo” é tudo o que é certo para aquele indivíduo com base em seu cérebro único. É claro que, para viver em uma sociedade civilizada, temos leis que são “corretas”, mas na verdade são apenas crenças com as quais a maioria concorda. É por isso que as leis variam em diferentes culturas.

A necessidade de estar certo denota um pensamento inflexível e limitado. Assumir a posição de estar certo pressupõe superioridade e julga a outra pessoa. Para você estar certo, alguém tem que estar errado.

Precisar estar certo é um convite para conflito e mau uso de energia. O esforço que uma pessoa tem que despender para provar que “está certo” poderia ter um uso mais benéfico. É como a analogia em que dois cervos estão parados nos trilhos da ferrovia, discutindo sobre a direção certa a seguir. Enquanto eles discutiam, um trem os atropelou.

Desistindo da necessidade de ter razão

Desistir da necessidade de estar certo e ter a mente aberta pode levar a uma vida mais feliz e pacífica e permitir oportunidades de crescimento e aprendizado. Não precisar estar certo pode te deixar mais humilde e te levar a ser um ouvinte melhor. Um indivíduo que não tem como principal valor sempre estar certo pode viver a vida sem medo de cometer erros e rir com mais facilidade de si mesmo. Quando você está seguro de si, não sente grande necessidade de estar certo porque uma visão diferente da sua não é uma ameaça.

Em 1936, F. Scott Fitzgerald disse:

O teste de uma inteligência de primeira classe é a capacidade de manter duas ideias opostas em mente ao mesmo tempo e ainda reter a capacidade de funcionar.

O que você pode fazer sobre isso

Você não precisa ser um escravo dos instintos do seu cérebro. Através da prática de Mindfulness, você pode aprender a fazer uma pausa e ensinar seu cérebro a responder conscientemente ao invés de reagir estando sob o controle de sua amígdala. Nessa pausa consciente, você pode ativar o lobo frontal para tentar atingir um nível superior de inteligência emocional e pensamento, como empatia, modulação do medo, sintonização, consciência moral e flexibilidade de resposta.

De acordo com o artigo da Harvard Business Review, Seu cérebro é viciado em estar certo, os exercícios a seguir podem ajudá-lo a superar a sua necessidade de ter razão. Eles são específicos para o ambiente de trabalho, mas podem ser adaptados para todas as situações:

Estabeleça regras de engajamento

Se você estiver prestes a entrar em uma reunião que pode alterar o seu estado emocional, comece traçando regras de engajamento. Peça a todos que sugiram maneiras de manter a conversa produtiva e inclusiva e escreva essas ideias para que todos vejam. Por exemplo, você pode concordar em dar às pessoas tempo extra para explicar suas ideias sem que sejam julgadas. Essas práticas irão neutralizar a tendência de cair em padrões de comunicação prejudiciais. Depois, analise como você e o grupo se saíram e tente fazer ainda melhor da próxima vez.

Ouçã com empatia

Em conversas individuais, faça um esforço sincero para falar menos e ouvir mais. Quanto mais você aprende sobre as perspectivas das outras pessoas, maior a probabilidade de sentir empatia por elas. E quando você faz isso pelos outros, eles vão querer fazer isso por você, criando um círculo virtuoso.

Planeje quem fala

Em situações em que você sabe que uma pessoa provavelmente dominará a fala em um grupo, crie oportunidades para que todos falem. Peça a todas as partes que identifiquem quem na sala tem informações, perspectivas ou ideias importantes para compartilhar. Liste-os e as áreas sobre as quais eles devem falar em um flip chart e use-o como sua agenda, abrindo a palavra para diferentes oradores, fazendo perguntas abertas e anotando o que for dito.

Conectar e criar vínculos com outras pessoas supera o conflito

Descobri que mesmo os melhores lutadores, geralmente as pessoas mais espertas da sala, podem quebrar seu vício em estar certo se apropriando de comportamentos indutores de oxitocina. A oxitocina é um neurotransmissor liberado no organismo quando nos relacionamos carinhosamente com outras pessoas, conhecida também como “hormônio do amor”.