



Pensar Rápido, Pensar Devagar

Regiane de Paula Floriano — CRP 06/100895

Psicologia / Neuropsicologia / Sono

Compreendendo os Dois Modos do Nosso Pensamento

Existem, em nós, duas formas distintas de pensar. Uma delas é rápida, quase instantânea, e carrega consigo uma forte carga emocional: chamamos esse tipo de pensamento de automático. A outra é mais lenta, refletida, cuidadosa em avaliar antes de concluir: é o que chamamos de pensamento reflexivo. Ambas fazem parte do funcionamento psicológico saudável, e vale a pena compreendê-las com gentileza, sem julgamento.

Talvez você já tenha vivido a experiência de reagir a algo antes mesmo de perceber que estava reagindo: um comentário que magoou mais do que deveria, uma resposta apressada da qual se arrependeu, uma preocupação que surgiu do nada diante de uma situação nova. Esses são exemplos do pensamento automático em ação, rápido, movido por emoção e frequentemente moldado por experiências que vivemos no passado, mesmo que já não nos lembremos exatamente delas.

Já o pensamento reflexivo aparece quando paramos, respiramos, e avaliamos uma situação com mais calma: ao escolher as palavras antes de responder a uma mensagem difícil, ao buscar mais informações antes de tirar uma conclusão, ao se perguntar “será que estou vendo isso da forma mais justa possível?”. Esse modo de pensar exige mais tempo e mais energia mental, e é exatamente por isso que não o utilizamos o tempo todo.

Precisamos dos dois. O pensamento automático nos permite viver sem esgotar nossos recursos cognitivos em decisões repetitivas do cotidiano; o pensamento reflexivo nos permite lidar, com mais sabedoria, com as situações mais complexas e importantes da vida. O que costuma nos trazer sofrimento é quando o pensamento automático (rápido, emocional, muitas vezes desatualizado) assume o comando justamente nos momentos em que mais precisaríamos de cuidado e ponderação.

Isso acontece, com frequência, quando o alvo desse pensamento automático somos nós mesmos. Imagine, por exemplo, alguém que comete um pequeno deslize no trabalho e pensa, quase sem perceber: “eu sempre estrago tudo”. De onde vem um pensamento tão duro, e tão rápido? Provavelmente, não de uma única lembrança específica, mas de um acúmulo de experiências antigas: talvez uma infância marcada por cobrança excessiva, ou por comparações que fizeram essa pessoa se sentir, muitas vezes, insuficiente. Essas vivências não ficam guardadas como fatos isolados; elas se transformam em uma espécie de lente emocional, através da qual passamos a interpretar o presente.

É por isso que orientações simples como “pare de pensar assim” raramente funcionam: esses pensamentos são automáticos, involuntários e fazem parte do funcionamento psicológico normal, não um defeito de caráter, nem um sinal de fraqueza. O que realmente ajuda é um movimento gentil e deliberado: o de convidar, ao lado desse pensamento rápido e carregado de emoção, um pensamento mais lento, mais cuidadoso, mais fiel à realidade do momento presente.

Vale ainda saber de algo importante: quando estamos em um momento de tristeza, cansaço ou desânimo, esse tipo de pensamento autocrítico tende a aparecer com ainda mais força e frequência. É como se um pensamento difícil abrisse caminho para que outros, parecidos, surgissem com mais facilidade, em um verdadeiro ciclo. Esse mesmo princípio, no entanto, também opera a nosso favor: pensamentos mais gentis e realistas, quando cultivados com constância, abrem espaço para que outros pensamentos igualmente gentis apareçam. É possível, com prática e acolhimento, transformar um ciclo que nos machuca em um ciclo que nos sustenta.

Esse é, muitas vezes, um dos objetivos do trabalho terapêutico: não eliminar o pensamento automático (o que não seria possível, nem desejável), mas aprender a reconhecê-lo, acolhê-lo sem julgamento e, aos poucos, abrir mais espaço para que o pensamento reflexivo também tenha vez.