

Entenda as vantagens de uma mente flexível

Uma coisa é certa: a complexidade da vida moderna exige de todos nós um constante e significativo aperfeiçoamento para nos adaptarmos e readaptarmos aos novos modos de funcionamento e interações no âmbito social.

Toda essa complexidade tende a gerar um aumento na [dificuldade de resignificação/adaptação](#) cognitiva a esse novo mundo globalizado que é o da nossa contemporaneidade.

São constantes e intensas mudanças, a gente sabe. Sendo assim, algumas pessoas se apresentam mais aptas ao lidar com essa nova realidade de alterações inusitadas.

Elas apresentam certas **competências singulares** que são cruciais para uma relevante integração e desenvolvimento num meio tão adverso e mutante como o já citado acima.

Mas que competências são essas? Quais são as vantagens de uma mente flexível diante de um mundo tão dinâmico?

É sobre isso que iremos falar no artigo de hoje. Boa leitura!

O que é uma mente flexível?

Todos nós possuímos uma dose de flexibilidade. Sem dúvidas, essa é uma habilidade necessária para a resolução de problemas.

Ter uma mente flexível é possuir a capacidade de pensar com uma “elasticidade cognitiva diferenciada”. Essa flexibilidade cognitiva varia de pessoa pra pessoa e depende também das mudanças.

Podemos dizer então que o pensamento flexível são aqueles pensamentos capazes de lidar com as adversidades, imprevistos, novidades, excentricidades que se apresentam no dia à dia de forma criativa, não-linear. Quem sai perdendo diante esse cenário são as pessoas que tem resistência a essas mudanças.

Alguns teóricos ressaltam que uma infância vivida num ambiente familiar de “mente rígida”, de onde extrai-se uma correlação de que um ambiente familiar com “mente flexível” tende a desenvolver uma maior proteção.

Mente flexível na prática

O pensamento flexível traz em si a abertura para novos paradigmas.

É a tendência de confiar tanto na imaginação quanto na lógica, a integrar e gerar uma grande variedade de ideias. De ter coragem de enfrentar o novo, o erro, improvisando respostas, se utilizando da criatividade, se relacionando com a ambiguidade e as contradições inerentes aos processos humanos.

Mas claro, isso tudo evitando pensamentos dogmáticos, arraigados, engessados e rígidos.

Existe uma diferença em relação ao pensamento analítico, que é nossa ferramenta mental que quando recebe um problema, analisa e opera de forma a resolvê-los sem tanta complexidade. Além disso, também vale ressaltar que é a forma de reflexão mais estimulada na sociedade ocidental, exigindo uma objetividade e praticidade nas questões mais pragmáticas sobre a vida.

Mente analítica e/ou roteirizada

Como já falamos anteriormente, o pensamento analítico tem início, meio e fim. Tudo acontece de forma padronizada.

Já o pensamento roteirizado é aquele automático, por exemplo, o escovar dos dentes que é sempre igual. Logo, o cérebro economiza energia ao seguir o roteiro.

Ambos pensamentos, tanto o analítico quanto o roteirizado, tendem a falhar ao se deparar com mudanças, novidades e imprevistos. Mas então o que deve ser feito?

Entre com o pensamento flexível

Nesses casos de transformações e mudanças, eles não são os mais indicados. É necessária a entrada do pensamento flexível que é não-linear, de origem mais complexa e vindo do inconsciente.

A mente flexível não é roteirizada. Ela se dá através de múltiplas linhas de pensamentos paralelos, diante de um problema que exige inovação, criatividade e improviso. Opera de forma múltipla, com vários outros tipos de pensamentos que vão buscando soluções para questões específicas.

Bloqueios criativos

É importante saber que esse pensamento pode ser bloqueado pelo pensamento analítico e crítico. Funciona como uma proteção.

Mas que tal se desapegar de formas antigas de pensar e passar a ousar com formas novas de pensamento para lidar com a complexidade contemporânea?

Examine os seus caminhos mentais, opte pela criação de estratégias objetivas que te orientem no aperfeiçoamento dos pensamentos para então melhorá-los como um todo, ou seja, o analítico e o flexível.

Mas como fazer isso?

Tendo maior consciência!

A partir do momento que você se torna mais consciente dos pensamentos que você está usando para resolver os seus problemas específicos você consegue fazer isso. A consciência pode interromper o roteiro de um pensamento que já está arraigado. É o que chamamos de [mindfulness](#).

Mindfulness, derivado da meditação budista, é um **estado de atenção plena** completamente consciente de suas percepções, sensações e claro, de seus sentimentos.

Com essa prática, é possível analisar os processos de pensamento à distância, com calma e paciência. A prática dessa técnica pode até virar um hábito que permite a abertura para novas experiências de pensamentos, como a vivência de um brainstorming (tempestade de ideias).

Curtiu esse artigo? Então passe a acompanhar também nosso [Instagram](#) e [Facebook](#) para ficar por dentro de assuntos variados sobre saúde mental!