

<http://dx.doi.org/10.48005/2237-3713rta2024v13n1p14>

Empoderamento cognitivo 1- Introdução

Cognitive Empowerment 1- Introduction

Cida Sanches
Unifaccamp
cidasanches@uol.com.br

Vivemos em um tempo de transformação profunda, onde somos desafiados a promover mudanças não apenas em nossos comportamentos, emoções e atitudes, mas também em como vemos e interagimos com o mundo (Bentz, O'Brien e Scoville-Simonds, 2022). Este é um período de reflexão e busca por um significado mais profundo e autêntico, onde o "silêncio do mundo" pode ser interpretado como uma pausa necessária para nos conectarmos com nossos pensamentos, emoções e espiritualidade.

Quando nos referimos ao "silêncio do mundo", não significa uma ausência absoluta de ruído ou interferências externas, mas sim a criação consciente de momentos de calma e introspecção que nos permitem acessar nossos pensamentos mais profundos e significativos (Luks, 2017). Em meio à agitação do dia a dia, estes momentos de pausa são essenciais para encontrarmos clareza em nossas escolhas e entendermos o que é necessário para nossa evolução pessoal e coletiva.

É n estes momentos de reflexão que podemos discernir nossos valores e propósitos com maior clareza. A prática regular de meditação ou simplesmente buscar momentos de quietude pode nos ajudar a centralizar nossa mente e espírito, facilitando uma conexão mais profunda com nosso eu interior (Bliss, 2024). Esta introspecção nos permite ouvir nossa intuição e capturar as mensagens sutis que o mundo nos oferece constantemente.

A percepção deste silêncio e a compreensão das mudanças que o mundo nos exige ocorrem por meio da nossa própria consciência e sensibilidade. Ao nos reconectar com nosso eu interior, podemos reinterpretar nossas experiências, extraindo lições que nos orientam sobre como podemos contribuir para o bem-estar coletivo e o progresso. Praticar *mindfulness*, por exemplo, pode nos ajudar a estar mais presentes e conscientes no momento, promovendo uma melhor compreensão de nossas emoções e pensamentos (Urcola-Pardo, 2023).

Mais do que nunca, o mundo precisa de indivíduos capazes de ouvir esta sabedoria e agir conforme os valores de compaixão, empatia e altruísmo. Estas qualidades são fundamentais para construir um futuro mais sustentável. N este contexto, a ciência e a espiritualidade, tradicionalmente vistas como opostas, encontram um ponto de convergência, onde ambas podem nos guiar na busca por um equilíbrio entre o progresso tecnológico e o desenvolvimento humano (Zsolnai, 2022).

Ao buscar significado e refletir sobre nossas escolhas, podemos encontrar respostas e direções que promovem a transformação tanto em nível pessoal quanto coletivo. Este é um convite para explorar nossa sabedoria interna, ouvir nossa intuição e agir de maneira coerente com os valores que nos movem. A partir deste fundamento, podemos contribuir para a transformação que o mundo tanto necessita, integrando práticas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal em nosso cotidiano.

A verdadeira evolução surge quando alinhamos nosso crescimento pessoal com a necessidade de mudança no mundo ao nosso redor. Portanto, este momento de silêncio e introspecção é

crucial para nos prepararmos para os desafios futuros e para desempenharmos um papel ativo na construção de um mundo mais justo, equilibrado e consciente (Litsas, 2023).

Vamos iniciar este diálogo com a seguinte afirmação: você é o que acredita ser. Parece uma afirmação simples? Permita-me demonstrar o raciocínio por trás desse pensamento.

Sua vida hoje reflete as configurações que você planejou, decidiu e se esforçou para alcançar. Você é responsável pelos resultados que obteve, pois suas escolhas e ações desempenharam um papel fundamental em moldar sua realidade (Boelens e De Roo, 2016). Esta perspectiva coloca você no controle de sua vida, em vez de se sentir à mercê dos acontecimentos ou destinado a enfrentar o inexplicável.

Ao assumir a responsabilidade por suas escolhas, você se empodera para entender o impacto de suas decisões e buscar o desenvolvimento pessoal necessário para alcançar seus objetivos. Isso envolve estar consciente de suas percepções e evitar falácias ou distrações que possam distorcer sua compreensão de suas próprias escolhas.

Adotar uma mentalidade de responsabilidade e autoconsciência permite que você direcione sua vida de acordo com seus valores, metas e aspirações (Kohn, 2024). Em vez de ser passivo diante dos eventos, você se transforma no agente ativo de sua própria jornada, tomando decisões informadas e assumindo total responsabilidade por suas ações.

Você tem o poder de criar sua própria realidade (Tierney, 2002). Cada escolha é uma oportunidade para avançar em direção à vida que deseja. Ao compreender e valorizar o papel que desempenha em sua jornada, você se empodera a buscar crescimento, sucesso e realização pessoal.

O crescimento e desenvolvimento necessários para conduzir sua vida exigem responsabilidade no processo decisório e, portanto, consciência das limitações de suas crenças e a responsabilidade por como elas influenciam suas interpretações. Este autoconhecimento o retira do conforto do inexplicável. Suas interpretações e criações são todas suas. Cada vez que você evita assumir a responsabilidade por suas ações, culpando outros ou usando desculpas, perde a oportunidade de revisar suas decisões (Watson, 1996). Através deste processo de transferência de culpa, você perde a chance de amadurecer. Assim, perde a oportunidade de recriar, ressignificar e crescer.

A dificuldade em aceitar a responsabilidade por suas ações frequentemente vem do desejo de evitar a dor e a culpa das consequências resultantes. Para amadurecer, é necessário observar a natureza de seus pensamentos conscientes e os sentimentos que eles refletem (Lewis, 2003). Também é crucial trabalhar na ressignificação de crenças limitantes que resultem em comportamentos inadequados.

Além disso, é importante entender que a auto-reflexão é uma ferramenta poderosa (Li, Dey e Forlizzi, 2011). Ela não apenas ilumina os caminhos de suas decisões passadas, mas também fornece insights valiosos para escolhas futuras. Quando você aceita plenamente a responsabilidade por suas ações, independentemente dos resultados, começa a exercer um maior controle sobre seu destino. Este é o verdadeiro poder da autossuficiência e do autodomínio.

Praticar a autocompaixão durante este processo é essencial. Perdoar-se por erros passados e compreender que cada erro é uma lição ajuda a manter uma perspectiva positiva e construtiva. Desta forma, você supera tanto os obstáculos internos quanto externos, avançando com confiança em direção aos seus objetivos.

Portanto, ao adotar uma postura de responsabilidade e autoconsciência, você se coloca na direção certa para promover a evolução em si mesmo e no mundo ao seu redor. Transforme esta verdade simples e poderosa em um mantra para a vida: você é o que acredita ser. Use-a para guiar suas ações, decisões e a constante busca pelo crescimento e pela excelência pessoal.

Buscar conhecimento, estudar e refletir sobre seus próprios pensamentos são práticas essenciais para a autoconsciência, ajudando você a entender a capacidade do cérebro de armazenar e processar uma variedade de crenças baseadas em suas experiências (Vago, 2014). Isso permite que você veja um infinito número de escolhas disponíveis para você. No entanto, muitas vezes optamos por nos apegar a padrões antigos e crenças, permanecendo em ciclos repetitivos de respostas e hábitos. Aceitar esta tendência de bloquear novas possibilidades por meio da recusa de pensar de forma mais crítica é uma escolha que fazemos. Para o cérebro, esta é a opção mais confortável.

O empoderamento cognitivo é inicialmente baseado em um quadro onde nossas crenças básicas influenciam nossas decisões e comportamentos. Diante de um evento ou elemento desencadeador, recebemos informações que podem gerar pensamentos automáticos positivos ou negativos, dependendo do que acreditamos sobre a situação.

Quando recebemos uma informação avaliada como negativa, a irregularidade deste pensamento é identificada no pré-consciente, onde ocorre a ativação de estruturas inconscientes básicas e onde todas as emoções são gerenciadas. O que pensamos e como pensamos influenciam diretamente o que sentimos (Martin e Stoner, 2014). Este sentimento gera uma emoção que processa o comportamento de forma consciente. Portanto, um pensamento automático negativo gera um sentimento, e este sentimento gera uma emoção, que será responsável por gerenciar o comportamento resultante.

Para transformar sua vida através do empoderamento cognitivo, é crucial entender claramente como o empoderamento cognitivo ocorre (Tegg, 2010). Conhecer o funcionamento deste ciclo permite que você intervenha nele, mudando a forma como interpreta e reage aos eventos ao seu redor.

Portanto, é importante:

1. Estar ciente de suas crenças: Identifique e questione suas crenças básicas e como elas moldam suas reações (Borg, 2011);
2. Desenvolver consciência emocional: Ao sentir uma emoção negativa, pergunte-se que pensamento automático a gerou e se isso realmente reflete a verdade (Guzman e Bruegge, 2013);
3. Reformular pensamentos automáticos: Pratique a substituição de pensamentos automáticos negativos por interpretações mais construtivas e equilibradas (Locke, Mckay e Jung, 2019);
4. Treinar resiliência emocional: Desenvolva estratégias para lidar com emoções difíceis sem deixar que elas dominem suas ações e decisões (Precious e Lindsay, 2019).

Lembre-se de que a autoconsciência e o empoderamento cognitivo não acontecem da noite para o dia. Eles exigem prática, paciência e um compromisso contínuo com seu próprio crescimento e bem-estar. Cada passo que você dá em direção a esta consciência constitui um avanço na transformação de sua vida de maneira poderosa e positiva.

(Este texto é o primeiro de uma série e é baseado na obra: Sanches, C. (2024). *Empoderamento Cognitivo: orientação para o desenvolvimento pessoal por meio de processo de decisão*. Editora Dialética).

Referências

- Bentz, J., O'Brien, K., & Scoville-Simonds, M. (2022). Beyond “blah blah blah”: exploring the “how” of transformation. *Sustainability Science*, 17(2), 497-506.
- Bliss, A. (2024). Moving toward unity: A student's account of Buddhist meditation and psychology. *Spirituality in Clinical Practice*, 11(1), 33.
- Boelens, L., & De Roo, G. (2016). Planning of undefined becoming: First encounters of planners beyond the plan. *Planning theory*, 15(1), 42-67.
- Borg, S. (2011). The impact of in-service teacher education on language teachers' beliefs. *System*, 39(3), 370-380.
- Guzman, E., & Bruegge, B. (2013, August). Towards emotional awareness in software development teams. In *Proceedings of the 2013 9th joint meeting on foundations of software engineering* (pp. 671-674).
- Kohn, P. (2024). Reflection and Self-Awareness: Cultivating Effective Leadership Mindset. In *Elevating Leadership* (pp. 91-118). Emerald Publishing Limited.
- Lewis, M. (2003). The emergence of consciousness and its role in human development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1001(1), 104-133.
- Li, I., Dey, A. K., & Forlizzi, J. (2011, September). Understanding my data, myself: supporting self-reflection with ubicomp technologies. In *Proceedings of the 13th international conference on Ubiquitous computing* (pp. 405-414).
- Litsas, S. N. (2023). Internal and External Challenges for the Years to Come. In *Smart Instead of Small in International Relations Theory: The Case of the United Arab Emirates* (pp. 145-192). Cham: Springer Nature Switzerland.
- Locke, S. R., McKay, R. C., & Jung, M. E. (2019). “I'm just too busy to exercise”: Reframing the negative thoughts associated with exercise-related cognitive errors. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 279-287.
- Luks, L. (2017). Art as the Silence of the World. An Attempt at a Phenomenological Interpretation. *Journal of the British Society for Phenomenology*, 48(4), 275-286.
- Martin, L. L., & Stoner, P. (2014). Mood as input: What we think about how we feel determines how we think. In *Striving and feeling* (pp. 279-301). Psychology Press.
- Precious, D., & Lindsay, A. (2019). Mental resilience training. *BMJ Military Health*, 165(2), 106-108.
- Sanches, C. (2024). *Empoderamento Cognitivo: orientação para o desenvolvimento pessoal por meio de processo de decisão*. Editora Dialética.
- Tegg, S. (2010). *Motivation, Empowerment, and Cognitive Style in a Community of Practice* (Doctoral dissertation, Open Access Te Herenga Waka-Victoria University of Wellington).
- Tierney, W. G. (2002). Get real: Representing reality. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 15(4), 385-398.
- Urcola-Pardo, F. (2023). Incorporating Mindfulness Practice for Better Performance in Work and Daily Life. In *Brain, Decision Making and Mental Health* (pp. 317-345). Cham: Springer International Publishing.
- Vago, D. R. (2014). Mapping modalities of self-awareness in mindfulness practice: a potential mechanism for clarifying habits of mind. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1307(1), 28-42.
- Watson, G. (1996). Two faces of responsibility. *Philosophical topics*, 24(2), 227-248.
- Zsolnai, L. (2022). Spirituality and economics. *Journal for the Study of Spirituality*, 12(2), 131-145.