

Criando projetos: crenças e atitudes

Consciência plena

Consciência plena

Ellen Langer, psicóloga da Harvard University, desenvolveu a teoria de “consciência plena” a partir de uma pesquisa do comportamento humano. O comportamento consciente é um comportamento de alerta, mas também é muito mais que isso. É um modo de viver a vida plenamente. Diferentemente de Costa e Tishman e Perkins, que tentaram identificar um conjunto de atitudes específicas que contribuem para o raciocínio eficiente, Langer usa o termo “consciência plena” para descrever vários comportamentos que levam as pessoas a tomar decisões inteligentes.

O comportamento consciente engloba cinco formas distintas de interagir com o mundo:

- Criar novas categorias e recriar as antigas
- Ajustar o comportamento automático
- Adotar novas perspectivas
- Enfatizar o processo em vez do resultado
- Tolerar a incerteza

Repensando as categorias

Pensadores sem consciência dependem de categorias familiares, não-testadas. Criar novas categorias e reavaliar as antigas são indicações de um comportamento consciente. Repensar as categorias em que classificamos pessoas e ferramentas nos dá mais opções para fazer um bom trabalho.

Analisando o comportamento automático

Geralmente, é muito difícil lembrar os detalhes de comportamentos que se tornaram automáticos. Em alguns casos, a execução de tarefas sem pensar pode inibir o crescimento e o aprimoramento. Uma nova visão dos padrões de comportamento automático para modificá-los e refiná-los pode produzir resultados mais desejáveis. Os professores que fazem os alunos perceber padrões automáticos que os prendem e impedem que se adaptem a novas situações podem ajudá-los a aprender a ser mais conscientes.

Recebendo bem novas informações

As pessoas geralmente formam opiniões com base na primeira impressão e se prendem a elas mesmo quando provas contraditórias surgem. Langer chama isso de “compromisso cognitivo prematuro” (p. 22). Pessoas conscientes usam todas as ferramentas disponíveis para melhorar seu entendimento. Novas informações podem vir de diversas fontes, e os pensadores conscientes não se limitam a apenas uma perspectiva ou a um único modo de resolver problemas.

Na escola, pensadores sem consciência isolam a área de estudo. Nunca passa por sua cabeça que a matemática pode ajudar a entender história ou que a arte pode ter um papel na ciência. No entanto, os alunos conscientes captam as semelhanças entre objetos e idéias aparentemente distintos e criam novas categorias com essas informações.

Enfatizando o processo em vez do resultado

A sociedade e a escola normalmente forçam as pessoas a pensar em suas vidas em termos de realizações. Uma orientação ao processo, “Como vou fazer isso?” em vez de “Eu consigo fazer isso?”, direciona a atenção para a definição das etapas necessárias nesse caminho” (p. 34). Aceitar cada fase como ela é permite se que se façam mudanças e alterações que vão produzir resultados melhores.

Esse tipo de foco ajuda os alunos a atacar projetos grandes em partes, pensando no que fazer em seguida em vez de pensar em tudo de uma vez. Os professores podem ajudar os alunos a se concentrar no processo, mostrando que antes de todos os resultados há processos e que

alguns deles são mais eficientes do que os outros. Fornecer aos alunos as ferramentas para planejar e implementar processos pode ajudar a convencê-los do valor de prestar atenção ao modo como as coisas são realizadas e a gastar menos tempo pensando em como será o projeto finalizado.

Aceitando a incerteza

Muitas pessoas dependem da previsibilidade. Elas gostam de saber que B vem depois de A e que sempre será assim. Gostam de poder planejar coisas que vão acontecer exatamente como sempre aconteceram. Contudo, as pessoas conscientes sabem que o mundo é uma confusão, um lugar imprevisível e, geralmente, caótico.

Os alunos que lidam bem com incertezas e ambigüidades têm uma grande vantagem na hora de raciocinar com clareza. Eles são menos propensos a tirar conclusões só porque isso encerrará o debate, pois não se deixam seduzir por respostas simples para problemas complexos.

A disposição para aceitar a incerteza, em parte, pode ser uma característica da personalidade, mas também pode ser alimentada em todas as pessoas. Muitas crianças sentem-se meio perdidas quando não recebem instruções diretas e geralmente é difícil para os professores se absterem de dizer aos alunos exatamente o que fazer em vez de deixá-los tentar tomar suas próprias decisões. O objetivo de permitir que os alunos trabalhem com problemas ambíguos é ajudá-los a se tornar especialistas em resolver problemas. A melhor forma de ajudá-los no aprendizado é apresentar a eles estratégias generalizadas, como estratégias de raciocínio que podem ser aplicadas a um determinado problema em que estão trabalhando e a outros problemas parecidos no futuro.

Os professores não podem esquecer que há uma diferença entre deixar os alunos descobrirem suas próprias respostas para os problemas e pedir que eles adivinhem uma resposta sem fornecer a eles as informações necessárias. Se você sabe exatamente o que quer que os alunos aprendam ou vivenciem, então deixá-los trabalhar para achar uma saída sem dar a orientação suficiente terá o efeito oposto de uma incerteza autêntica. Isso os faz suspeitar que o motivo do professor não dar instruções específicas é enganá-los para que eles não se dêem bem.

O conceito de consciência plena pode ser útil na sala de aula. Embora outras estruturas, como os hábitos intelectuais de Costa e as disposições cognitivas de Tishman e Perkins, dividam as atitudes sobre o raciocínio em tópicos específicos que podem ser ensinados e avaliados com mais facilidade, um termo genérico como consciência plena pode ser uma forma eficiente de focalizar a atenção dos alunos no modo como eles respondem às tarefas. “Lembre-se de ser consciente ao planejar sua experiência” ou “Não se esqueça de ser consciente ao discutir o projeto” pode ser um lembrete simples para usar os hábitos intelectuais que contribuem para um raciocínio eficaz.

Referência

Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Nova York: Merloyd Lawrence.