

PENSANDO FORA DA CAIXINHA

“Pensar fora da caixa” – essa tem sido a frase utilizada por alguns autores para se referirem ao desafio que todos nós temos de sair da nossa zona de conforto e mudar estilos, pensamentos e rotinas. Mike Vance e Diane Deacon utilizaram esse termo em 1997, quando escreveram o livro *Think Out of the Box*. Nele, eles destacam a necessidade humana de mudar perspectivas e o quanto isso é importante para as emoções e o intelecto. Aliás, pesquisas recentes sobre a doença de Alzheimer mostram que quanto mais mudamos nossas rotinas, aprendemos coisas novas e nos esforçamos para realizar as mesmas coisas de modo diferente, estamos nos precavendo para não adoecermos. A revista britânica *The Lancet Neurology* trouxe um artigo interessante no final do ano passado sobre a relação entre as enfermidades da mente e as rotinas, e uma das conclusões foi: a saúde da mente depende do exercício. E sabe qual é ele? Exatamente o “pensar fora da caixinha” – inovar, ser criativo, aprender coisas novas e mudar rotinas.

“Pensar fora da caixa” é importante para qualquer pessoa, de qualquer idade e em qualquer condição, seja econômica, acadêmica ou social. Mas, apesar de importante, como é difícil. O livro *Think Out of the Box* diz que uma minoria de pessoas tem facilidade para “pensar fora da caixa” naturalmente. Se você não faz parte dessa minoria, algumas dicas podem ajudar:

1. Cogite fazer algo novo, como um curso, esporte, leitura de livros, ação social – mas tem que ser algo que não esteja na sua rotina;
2. Converse com pessoas de outra faixa etária, ou bem mais novos ou bem mais velhos. Tente aprender algo com elas, até coisas banais, como uma receita culinária ou um passeio na cidade;
3. Inove em algo pessoal. Um corte diferente de cabelo, uma roupa que foge um pouco ao seu estilo – uma cor de camisa, por exemplo –, uma comida que você nunca experimentou e disse que não o faria;
4. Estabeleça metas bem ousadas e invista criatividade para alcançá-las. Como posso fazer tal coisa de modo criativo para atingir o objetivo nesse espaço curto de tempo? Perguntas assim podem fazê-lo exercitar sua mente;
5. Faça uma nova amizade. Conheça um caminho alternativo para chegar nos lugares que precisa. Visite um lugar diferente na cidade em que mora. Almoce em um novo restaurante. Faça o mesmo caminho a pé ou de transporte público. Faça algo novo. Obrigue-se a isso. E, depois, reflita como foi a experiência.
6. Leia livros sobre mudanças, quebra de paradigmas, criatividade, inovação e outros temas que o despertem e incentivem a “pensar fora da caixa”. Leia, principalmente, os autores mais clássicos e que são autoridades no tema.

E, talvez, o mais importante: seja mais aberto a ideias. Tente vencer suas limitações de compreensão, aceitação e reflexão sobre o novo. Ouse fazer algo que, aparentemente, é assustador, mas não é errado. Insista em superar-se, saia de sua zona de conforto e tente pensar de modo que considere os outros, na perspectiva e realidade deles. Se houver alguma grande diferença entre você e eles – seja cultural, acadêmica, econômica ou etária –, melhor ainda. Isso nos dá sempre um empurrãozinho para “pensarmos fora da caixa”.