

Design



Emílio Moretti
emiliomoretti@uol.com.br

"Todos nós nascemos originais e morremos cópias" Jung

Quem comanda você?

O inconsciente ocupa a maior parte do cérebro e controla quase tudo o que fazemos. Calma tudo tem jeito...



Alguma vez você já se sentiu tomado por uma emoção muito poderosa que fez você perder o controle?

Porque compramos determinados produtos ou preferimos determinados objetos?

Alguma vez você se deixou levar e disse coisas das quais logo se arrependeu? Alguma vez você sentiu que era uma emoção que conduzia o seu cérebro? Se você respondeu afirmativamente a alguma destas perguntas, significa que você foi sequestrado em algum momento pela sua amígdala.

Você tem somente 6 segundos para dominar esses impulsos

O sequestro da amígdala é um termo usado pelo psicólogo Daniel Goleman para explicar este tipo de reação emocional inconsciente.

Responda sem pensar: quanto é 9 menos 5 menos 2?

De acordo com um estudo científico recente, você não precisa calcular racionalmente para saber o resultado. Em novembro, cientistas da Universidade Bordeaux Segalen, na França, fizeram uma série de experimentos para provar que a leitura e as operações matemáticas simples (com até três números de 1 a 9) podem ser executadas inconscientemente.

Comportamento humano e tomada de decisão

Por causa dos estudos do comportamento humano através da neurociência, foi descoberto que a tomada de decisão é mais inconsciente do que se imaginava.

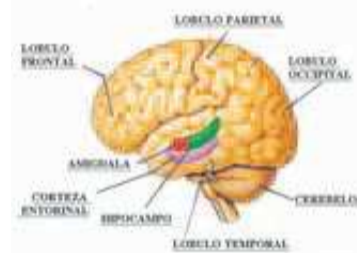
Primeiramente o conceito do sistema 1 x sistema 2, desenvolvido por Daniel Kahneman, nos mostra que nossas decisões e comportamentos são comandados em sua maioria pelo sistema 1, inconsciente e rápido, que não exige grandes gastos de energia.

Quando as decisões são mais complicadas, e exigem mais tempo e raciocínio, o sistema 2 é acionado e passa a funcionar (mas isso é mais raro). Na rotina

das compras e etc, é o sistema 1 que está no comando.

A amígdala é uma estrutura situada na parte interior do lóbulo temporal medial.

O processo de tomada de



decisões não acontece de forma racional, lógica e consciente como costumamos acreditar, e sim começa no inconsciente, quando determinados estímulos ativam partes específicas do cérebro.

Cérebro Reptiliano: controla tudo aquilo que é responsável pela nossa sobrevivência, como respiração e batimentos cardíacos e é ativado por emoções primitivas como medo, fome e raiva.

Cérebro Límbico: processa emoções mais complexas, é responsável por armazenar dados e é ativado por sensações envolvendo os 5 sentidos.

Neocórtex: essa é a parte que

acreditamos utilizar nas tomadas de decisão já que é a parte que controla o raciocínio e nosso lado social.

Qual é a diferença entre consciente e inconsciente?

Desde que Freud formulou esses conceitos, no século XIX, vários psicanalistas e neurocientistas já procuraram desvendar os segredos do inconsciente e os limites do consciente, mas ainda há muito o que descobrir.

Jung e o inconsciente

Para Jung o inconsciente é caracterizado em duas camadas. O primeiro é o inconsciente pessoal, onde é mantida a toda a experiência pessoal de cada pessoa. Podendo essas se tornarem reprimidas, esquecidas ou ignoradas.

A outra camada é o inconsciente coletivo, sendo uma área mais profunda da psique. Ela é remontada na infância através de restos das vidas dos antepassados. Nele está contido os instintos juntamente com as imagens primordiais denominados arquétipos, herdados da humanidade.

Funciona como uma linguagem

O inconsciente é também uma rede de significados e significantes ocultos em nossa mente. Assim, quando você vê uma pessoa que você não gosta, por exemplo, seu consciente simplesmente expressa um "não gosto", reagindo mal com a presença dessa pessoa.

Mas, já no nível inconsciente, pode haver diversos significados em relação a essa pessoa que você não é capaz de perceber.



Neuromarketing

Neuromarketing é a mistura entre neurociência e marketing que tem como principal



SAIBA MAIS

3 Passos para mudar tudo



Reconheça suas emoções É muito comum ouvirmos para controlarmos nossas emoções, mas, de fato, isso é muito difícil de ser feito. Às vezes, impossível. A emoção é um processo involuntário e rápido, sob o qual não temos muito controle. Ela vem e pronto. No entanto se você reconhecê-las será muito útil.

Respire Durante momentos de muita emoção, somos incapazes de nos controlar propriamente, de controlar o nosso corpo daí o sangue ferve e suamos frio. Diminuindo o ritmo respiratório,

estamos avisando o nosso corpo que está tudo bem, que ele não precisa sair correndo, assim estabilizamos as emoções.

Medita A meditação pode ajudar muito como um treinamento do cérebro para o autocontrole pois funciona como um "treinamento" porque ela fortalece as conexões entre o sistema límbico (emocional) e o Córtex Pré-Frontal e essa melhor integração favorece a atuação dessa área do Córtex, proporcionando um agir mais consciente e planejado.



objetivo entender o que faz um consumidor preferir uma marca, comprar ou não um produto e até mesmo se tornar um cliente fiel.

Tudo isso estudando o que não está sendo explicitamente

dito em pesquisas de satisfação, feedbacks e nem mesmo em comentários nas redes sociais porque são motivações que nem as próprias pessoas reconhecem.

Só usamos 10% da nossa consciência

PARA LER

Corpo Sem Idade; Mente Sem Fronteiras Chopra, Deepak – Rocco
O autor pretende combinar a medicina psicossomática com o estágio contemporâneo da pesquisa voltada para o auto-conhecimento.

Cérebro e Meditação - Diálogos entre o Budismo e a Neurociência - Singer

O Cérebro Com Foco e Disciplina - Renato Alves.pdf

Antes que acuse algum exagero, eis um dado revelado pelo neurocientista indiano S. Ramachandran: sua consciência responde só por 10% daquilo que acontece em seu cérebro (esse conteúdo varia, numa constante migração entre o que fica no consciente e no seu "subterrâneo"). A porcentagem pode até ser generosa, na opinião do psicólogo Marco Callegaro, autor do livro "O Novo Inconsciente". "Estimativas que medem o processamento de informações em bits apontam o inconsciente como 200 mil vezes mais rápido e potente que o consciente", afirma.