

**UM ESTRANHO**

**PARA CHAMAR**

**DE SEU**

@LIGIAFASIONI

[POCKET TEXTO]



Segundo a futurista do IFTF Jane  
Mcgonigal\*, coisas bizarras  
acontecem no nosso cérebro

**quando a gente pensa no futuro.**

E isso tem consequências diretas  
no nosso dia-a-dia. Quer ver?



---

\*Fonte: <https://slate.com/technology/2017/04/why-people-are-so-bad-at-thinking-about-the-future.html>

@LIGIAFASIONI

Quando você **pensa em si próprio**, a parte do cérebro localizada no cortex medial pré-frontal "**acende**" nos exames de ressonância magnética.



Quando os cientistas pedem para você pensar em um conhecido, essa área se apaga um pouco.

Aí os cientistas pedem para você pensar em si mesmo num futuro, tipo, daqui a 30 anos, e sabe o que acontece?

Você reage como se essa pessoa (seu "Eu Futuro") **fosse uma completa estranha**; essa área do cérebro fica praticamente apagada.

Mas faz sentido; você não sabe como esse seu "Eu" vive, com quais pessoas convive, por tudo o que já passou...



Quanto **mais você se imagina no futuro**,  
mais a tal "luz" de reconhecimento se  
apaga e **mais você se distancia** e trata  
essa pessoa (você) como um estranho.

Isso é bem ruim, sabe por quê?

Não faz sentido você fazer sacrifícios (tipo  
economizar, se cuidar, fazer exercícios)

para **beneficiar uma pessoa que você  
nem sabe quem é...**





O fato é que você não está nem aí com "essa pessoa".

E porque a gente não se conecta com o nosso futuro, está sujeito a:

- ter **menos autocontrole**
- fazer escolhas sociais **menos sustentáveis**
- resistir menos às tentações
- **procrastinar mais**
- guardar menos dinheiro

Segundo uma pesquisa realizada pelo IFTF, quanto mais velha a pessoa, menos ela pensa no seu "Eu Futuro". E ter filhos ou netos não faz diferença.



Como **o mundo é governado por gente mais velha**, o resultado é um planeta destruído à beira do colapso; as pessoas não estão nem aí porque não conseguem se imaginar daqui a 10 ou 20 anos; **elas não têm empatia nem por si mesmas.**

Mas tem solução isso, viu?

Quanto mais a gente exercitar nossa visão de futuro, mais a gente vai empatizar com essa pessoa que a gente ainda não conhece.

Mais vai se importar com ela e mais vai pensar em como as decisões de hoje vão impactar a vida dela. Ou, no caso, na sua vida.



É mais fácil para os jovens,  
mas pessoas de todas as idades podem praticar.



Tirar um dia por semana (ou por mês, que seja), para imaginar com o máximo de detalhes você daqui a 5, 10 ou 20 anos, vai **ajudar muito a se autoconhecer.**

Vai contribuir para tomar decisões mais equilibradas no longo prazo; você vai pensar mais nas consequências do que está fazendo agora.



Pegue o seu **personal estranho**, seu eu futuro, e traga-o para dentro da sua vida presente. É uma amizade que vale a pena.



Imaginar seu "Eu Futuro" também é exercitar a **empatia**, o **respeito** e o **amor-próprio**.

Falando nisso, como você se imagina daqui a 10 anos?

