Correr menos: aprendizagem mais profunda!

José Moran
Professor, escritor e mentor de transformações profundas na educação
Autor do blog *Educação Transformadora*

É incrível a quantidade de mensagens, textos e vídeos que recebo ininterruptamente sobre temas que me interessam ou divertem. Tudo flui sem parar e fica difícil equilibrar quantidade e qualidade, agito e reflexão, não perder nada ou centrar-me no que me parece mais importante.

Fico com a sensação de superficialidade, de falta de tempo para aprender de verdade, de refletir com calma e aprofundar o que realmente vale a pena. Imagens, sons e textos curtos se sucedem incessantemente, me inebriam e me encantam, porque exigem pouco esforço. Já avaliar e refletir, a partir de visões de mundo diferentes, exigem uma postura mais calma, atenta, aberta, que toma mais tempo, pede mais concentração, o que é extremamente complicado, hoje.

Converso diariamente com a IA. É um processo rico, variado e desigual, que oscila entre a fascinação e a frustração. Aprendo muito com ela, me traz sínteses rápidas sobre o que me interessa, amplia o meu repertório, facilita minha vida, mas me frustra quando me agrada demais e me contraria o mínimo possível.

Até pouco tempo atrás, a tecnologia servia como apoio para ajudar-nos a conhecer, investigar, comunicar-nos e facilitar nosso trabalho. Mas a IA está assumindo progressivamente um papel mais central na sociedade em todos os campos, ocupando espaços que eram exclusivos da criatividade humana e olho para os próximos anos com um misto de esperança e de receio. Esperança de expandir a consciência sobre os mistérios do universo e da vida, de beneficiar-me dos avanços da ciência, como na saúde. Ao mesmo tempo, me sinto inseguro, com tantas alternativas possíveis e transformações, sobre como realizar as melhores escolhas, viver com propósito, ser uma pessoa mais equilibrada, criativa, competente e ética, contribuindo para uma sociedade mais inclusiva.

A IA nos ajuda e nos complica. Quanto mais nos facilita a vida, mais imediatistas, impacientes e acomodados tendemos a ser. Aprender de verdade exige algum esforço, foco e concentração. Não é muito fácil encontrar o equilíbrio ideal.

Para avançar mais, precisamos correr menos e de forma mais objetiva. Para conhecer melhor, temos que refletir mais, meditar mais, interiorizar mais. Precisamos de tempo para decantar, experimentar e validar. E o tempo é um bem escasso, que se nos escapa entre as múltiplas solicitações de cada dia.

A correria encanta, seduz, entretém; a calma ajuda a aprofundar. Confundimos movimento com avanço e novidade com transformação. Precisamos distinguir o que é

essencial do que apenas disputa nossa atenção. Podemos conhecer muitas teorias sobre relações humanas e não saber escutar as pessoas próximas. Podemos participar de inúmeros cursos sobre inovação e manter práticas ultrapassadas.

Buscamos respostas em múltiplas fontes, pessoas e direções e ficamos aturdidos diante de tantas receitas, promessas e soluções em uma sociedade mais polarizada e com visões bastante antagônicas. Muitos nos dizem o que devemos fazer, como devemos educar, trabalhar, cuidar da saúde ou encontrar a felicidade, mas as propostas divergem, o que dificulta chegar a sínteses coerentes e a consensos possíveis. O excesso de possibilidades pode nos levar à dispersão, a começar projetos e a abandoná-los pela metade, seduzidos pela descoberta de novos gurus.

Aprendemos melhor quando nos envolvemos mais, interagimos mais, experienciamos mais. Aprendemos melhor quando diminuímos o ritmo, refletimos, meditamos, intuímos e sentimos. Há conhecimentos que amadurecem silenciosamente, sem pressa, quando quebramos o ritmo acelerado e nos abrimos para ampliar nossa percepção, intuição, sensibilidade e nos permitimos fazer grandes perguntas.

Interiorizar não é aceitar uma ideia sem questioná-la. É permitir que ela dialogue com nossa história, nossos valores e nossas experiências. Algumas ideias nos confirmam nas escolhas realizadas; outras nos incomodam e nos pressionam para mudar o rumo.

O conhecimento profundo não depende apenas da quantidade de livros que lemos, cursos que fazemos ou tecnologias que utilizamos. Depende também da qualidade da nossa atenção, da abertura para a escuta ativa e da disposição para rever nossas certezas.

Aprendemos com tudo, em todos os momentos, com IA e sem IA. Apreendemos estando juntos e, também, sozinhos; aprendemos pela alegria e pela dor, se soubermos encontrar o que significam. Aprendemos quando refletimos, avaliamos e modificamos alguns aspectos da nossa percepção e da prática. Aprendemos quando internalizamos, reelaboramos, fazemos melhores escolhas. Tudo pode ser útil, depende de como o processamos, nos apropriamos, o reelaboramos, o integramos com todo o nosso repertório. A metacognição transforma experiência em aprendizado; contribui para passar do uso tácito para o estratégico ou reflexivo, permite identificar vieses, melhorar estratégias e revisar decisões. A IA é como uma caixa de ressonância que amplia de forma extraordinária o que somos ou desejamos: pessoas curiosas desenvolvem rapidamente seu potencial investigador e criador; pessoas acomodadas usam a IA para buscar soluções prontas, com o mínimo de esforço.

A correria na diversidade nos encanta, seduz e entretém; o tempo reflexivo nos acalma, ajuda a enxergar melhor e de forma mais profunda. Precisamos alternar e integrar as duas alternativas: curiosidade para nos abrir para múltiplas possibilidades e calma para decantar, compreender e mergulhar fundo no que faz sentido para cada um.

Talvez um dos grandes desafios hoje seja correr menos para aprofundar mais, equilibrando o frenesi de realizar múltiplas atividades no menor tempo possível com espaços calmos de reflexão, relaxamento e aprofundamento. Se o fizermos, nossa percepção se agudizará, avançaremos mais, encontraremos respostas mais autênticas e interessantes, que nos orientarão na busca de novos caminhos pessoais e profissionais, dando maior sentido às nossas vidas.

Neste período de grandes descobertas, avanços tecnológicos e transformações profundas, podemos ir mais longe se nos deslumbramos menos com a efervescência informativa e nos concentramos em assimilar o mais significativo, refletindo mais, meditando mais, relacionando informação, emoção e ação.

https://moran10.blogspot.com/2026/11/correr-menos-para-aprender-mais.html