

O cérebro é uma máquina que funciona 24h por dia e produz pensamentos constantemente. Já que nós temos que pensar seria apropriado tentar escolher nossos pensamentos em situações que requer uma decisão.

Muitas vezes uma única decisão, que modifica todo o curso do vôo, pode fazer a diferença entre um bom vôo e outro não tão bom. O desempenho de um piloto é influenciado por uma série de itens que agem por efeito dominó.

1. Meio: O piloto encontra-se numa situação.

2. Cognição = aquisição de um conhecimento, percepção da situação: O piloto faz vários raciocínios para aquela situação.

3. Emoção: O piloto tem um sentimento/emoção devido aquele raciocínio. (reação)

4. Conduta: O piloto toma uma atitude = ação.

5. Conseqüência: É o resultado da decisão do piloto.

É muito importante o raciocínio ou as escolhas que vem na cabeça quando o piloto encontra uma situação que requer uma decisão. Em situações simples e comuns as decisões são de tão baixo nível que nenhuma emoção é sentida.

Em situações difíceis encontramos dois tipos de raciocínios. Aquele que se controla, percebe e analisa conscientemente e aqueles que são automáticos e mal percebidos. Ambos produzem emoções. Porém não surgem problemas no tipo deliberado, calmo e objetivo. O problema que decisões inferiores surgem como parte de um raciocínio não solicitado e quase imperceptível e que vem a tona sob condições de tensão. Quanto mais conflitos surgem, mais pensamentos automáticos surgem. Estes pensamentos geralmente são auto-destrutivos por natureza.

São seis as emoções insalubres que devemos nos precaver.

1. Medo irracional:

Não é o medo que está em volta de nós, mas o que está acontecendo dentro de sua cabeça. Talvez nós nos sintamos confusos, nervosos, assustados, agitado. É o medo destas emoções.

Alguns medos racionais são saudáveis e razoáveis como o medo de quando vem um avião em cima de sua cabeça. Há coisas externas que precisamos ter medo. Mas nada de sua cabeça é perigoso e, portanto, é medo irracional.

Alguns pensamentos comumente experimentados que poderiam gerar este medo são: "A ansiedade que eu sinto quando penso sobre vôo de distância pode realmente prejudicar-me." "Aquela sensação na boca do estômago quando vejo montanhas na minha frente é realmente perigoso." "Oh meu Deus, falta só 300m para ter que decidir em pousar." Estou assustado e este sentimento assustador é realmente arriscado.

2. Ansiedade:

Esta situação surge quando pensamos sobre um improvável futuro acidente. A diferença é que a ansiedade é vinculado a predição - tentar adivinhar o futuro - e o medo está sempre associado ao presente.

Podemos criar rapidamente esta emoção com a frase "e se..." "Se eu entrar naquela corrida, só sei que me complicaria."

"Se eu não conseguir subir na próxima térmica, provavelmente terei que pousar no próximo vale."

"Eu estou indo lento hoje e provavelmente todos vão rir de mim."

3. Perda da auto-estima:

É o mesmo que depressão e sentimento de inferioridade. Esta emoção surge quando você avalia seu valor de acordo com seu desempenho. Pode ser usado por raciocínios muito destrutivos, como:

"Sou um piloto medíocre porque não consegui ir tão bem como ontem." "Aquele piloto novato foi melhor do que eu." "Eu perdi aquela virada que todo mundo encontrou, e agora todos sabem que sou uma pessoa detestável".

4. Sensação de 'não poder, 'não suportar'; Perda da autoconfiança:

Helplessness: É o resultado de acreditar que há certas situações que você "não agüenta". Quando você erra em distinguir alguma coisa que não gosta de não agüentar alguma coisa. Exemplos: "Eu não posso agüentar quando coisas acontecem mais rápido do que isto". "A tensão daquele planeio final é demais para mim." "Quatro horas de total concentração é mais do que posso agüentar."

5. Ressentimento:

Vai além da raiva ou ódio porque sua causa é o oposto da perda da autoestima. Esta emoção reside naquilo que alguém fez para você. É fácil ser produzido em situações de alta competitividade. Já debes ter ouvido falar: Esta praga de planador não é bom. Aquele idiota esqueceu do pára-quadras. Aqueles estúpidos estão indo melhor e eu não entendo como.

6. Culpa:

Sempre surge quando você comete um erro. Lamentavelmente o leva a autopunir-se. Você pode reconhecer alguns pensamentos que produzem culpa: "Eu nunca deveria ter parado naquela térmica." "Eu já deveria saber que não se voa sozinho por aqui." "Todos estão na minha frente." "Talvez eu devesse desistir."

Como você pode perceber, estes raciocínios só distraem um piloto de seu real objetivo. Deve-se calmamente e objetivamente analisar todas as opções possíveis e conseqüências. O pico de desempenho pode ser atingido quando, em situações de tensão, um piloto consegue separar os impulsos automáticos e destrutivos das alternativas construtivas.

Algumas pessoas têm esta tendência quase natural, mas para outros é preciso educar-se para ter o melhor autocontrole e assim poder aumentar o desempenho.

Quando você comete um erro, observe-se, normalmente é acompanhado de muitas ofensas. Corrija-se.

Então, é uma ou mais das seis emoções auto-destrutivas e seus respectivos raciocínios destrutivos que afetam o nosso desempenho. Se você começar a entender estas emoções, poderá se antecipar a elas. Isto tem o efeito de desarmar a emoção e permitir que se concentre nas opções disponíveis e suas conseqüências.

Em cada decisão, deveria ser um processo de procurar por tantas opções quanto puder encontrar. Então analisar cada uma delas e poder fazer a decisão final baseado no objetivo que se quer atingir. Nunca conte com a emoção para tomar uma decisão. Pensamentos positivos não funcionam até que se identifique seu pior inimigo. Seu próprio pensamento destrutivo. Plantar flores num jardim cheio de mato não adianta a não ser que tenha sido limpado o terreno.

Uma pessoa pode reconhecer e derrotar seus impulsos auto-destrutivos e implantar em sua mente pensamentos que produzem e premiam o desempenho.