

“Triste não é mudar de ideia. Triste é não ter ideias para mudar.”

– Francis Bacon

Os debates na comunidade neurocientífica se dão em cima de várias questões, porém uma é unânime: o cérebro humano está em constante mudança. Apesar disso, as opiniões, crenças e preferências emocionais, sociais, econômicas e políticas estão mais polarizadas do que nunca, revelando uma face dura e inflexível da mente humana.

Nas palavras do poeta português Fernando Pessoa:

“Se há algo de fato estranho e inexplicável é que uma criatura de inteligência e sensibilidade se mantenha sempre sentada sobre a mesma opinião, sempre coerente consigo própria. A contínua transformação de tudo dá-se também no nosso corpo, e dá-se no nosso cérebro conseqüentemente. Como então, senão por doença, cair e reincidir na anormalidade de querer pensar hoje a mesma coisa que se pensou ontem, quando só o cérebro de hoje já não é o de ontem, mas nem sequer o dia de hoje é o de ontem? Ser coerente é uma doença, um atavismo, talvez; data de antepassados animais em cujo estágio de evolução tal desgraça seria natural. (...) Uma criatura de nervos modernos, de inteligência sem cortinas, de sensibilidade acordada, tem a obrigação cerebral de mudar de opinião e de certeza várias vezes ao mesmo dia.”

Será a natureza ou as experiências vividas que definem o comportamento de uma pessoa?

Qual é a fonte de todas as transformações do cérebro? Será a natureza ou as experiências vividas que definem como uma pessoa se comporta?

Medir e comparar os efeitos da genética e do ambiente é um pouco como questionar se a largura ou a altura contribuem mais significativamente para a área de um retângulo – obviamente, ambas são importantes.

De acordo com Bill Greenough, um dos pioneiros da Neurociência, as mudanças no cérebro podem ser classificadas como (Greenough & Markham, 2004):

- **Mudanças independentes da experiência**

Algumas alterações cerebrais ocorrem independentemente daquilo que uma pessoa faz ou de suas experiências. Nos meses seguintes ao nascimento, por exemplo, o cérebro humano cresce enlouquecidamente, passando de 400 gramas a 1 quilo no primeiro ano de vida, e segue se expandindo por vários anos depois. Essa trajetória de desenvolvimento é inerente a todos nós – trata-se de uma tendência da espécie, inata e controlada pelos genes.

- **Mudanças a partir de expectativas em relação à experiência**

A transformação a partir de expectativas em relação à experiência se dá por meio de uma interação entre fatores genéticos e ambientais. Isso significa que o cérebro está pronto e aguarda que algo aconteça, porém ainda necessita receber estímulos e comandos. Por exemplo, nosso cérebro é naturalmente direcionado à comunicação – ou seja, mesmo sem qualquer treinamento, usaremos gritos, gestos e sinais.

Embora seja configurado para responder quando exposto a uma língua, o cérebro não desenvolverá um vocabulário de fala se não houver incentivo e exposição. Os casos das chamadas “crianças selvagens” são claros exemplos disso; “Genie”, encontrada em Los Angeles em 1970, aos onze anos de idade, trancada em um quarto, cresceu sem interagir socialmente e nunca foi ensinada a falar. Ela se comunicava apenas por rosnados e gemidos e, mesmo com o suporte de psicólogos e linguistas, até hoje só consegue emitir frases quebradas de uma criança de três anos (The Guardian, 2016).

A suscetibilidade ao estresse é outro exemplo de expectativa em relação à experiência: se seus pais possuem um histórico de ansiedade e **depressão**, será que você também sofrerá do mesmo mal? Embora os genes tenham alguma importância nessa equação, o risco pode ser significativamente reduzido por meio do desenvolvimento da inteligência emocional e de um estilo de vida mais saudável.

- **Mudanças dependentes da experiência**

Essas modificações resultam 100% das suas experiências de vida. Mudanças cerebrais, em qualquer cenário, referem-se a transformações relativamente duradouras, mensuráveis no mínimo 90 dias após a influência ou evento desencadeador em questão. São exemplos comuns (negativos): traumas, uso abusivo de drogas, danos cerebrais traumáticos, abuso físico ou emocional; e positivos: aprender outra língua, interagir em um novo ambiente, passar um ano em país estrangeiro.

Apesar de vivermos em um mundo incrivelmente complexo, a maioria das pessoas parece dotada de muitas certezas. Basta olhar as redes sociais – de filosofia a política, de como educar os filhos à dieta mais eficaz para perder peso – possuímos fortes convicções sobre praticamente tudo! Você lembra a última vez em que viu um post dizendo: *“Eu realmente não tenho uma opinião formada sobre esse assunto”*?

Por que mudar dói?

Mudar pode ser exaustivo, não por sentimentalismo ou fraqueza, mas porque de fato provoca desconforto fisiológico. A mudança ativa uma zona do cérebro, o córtex pré-frontal, que funciona como a memória RAM de um computador. Ele é extremamente ágil e apto a resolver vários problemas lógicos simultaneamente, porém tem capacidade finita e, quando chega ao seu limite, produz sensações de cansaço, desconforto e até raiva. Isso ocorre porque **o córtex pré-frontal está diretamente conectado à amígdala, o centro emocional do cérebro responsável por gerenciar nossas respostas às emoções.**

O córtex pré-frontal costuma “pifar” facilmente porque, para funcionar, ele consome muita energia. Sendo assim, na maior parte do tempo o cérebro utiliza o gânglio basal, uma espécie de *hard drive* que armazena muito mais dados com menor custo

energético. É nessa zona cerebral que ficam guardadas as memórias e rotinas que praticamos diariamente de modo automático, sem precisar pensar.

A interação entre o córtex pré-frontal e o gânglio basal é o elemento-chave por trás da nossa resistência a mudanças – afinal, desempenhar atividades sempre da mesma maneira é muito mais simples e “econômico” do que recorrer ao dispendioso córtex pré-frontal (Bear, Connors & Paradiso, 2017).

Para sobreviver em ambientes repletos de subjetividade e alternativas, o cérebro veio “programado de fábrica” para driblar a cacofonia, criando “certezas” e eliminando dúvidas e ambiguidades.

Mas como isso é possível? Pasmem: não se trata do uso de lógica e racionalidade, mas sim da evolução de uma mente humana emocional por excelência.

Nossa natureza emocional, porém, vem sendo depreciada há mais de 2.400 anos. Ainda no século IV a.C., o filósofo grego Platão já apregoava que o ser humano deveria reprimir sua sensibilidade e suas emoções, pois elas o impediriam de agir “moralmente” ou racionalmente. No século XVII, René Descartes, o primeiro filósofo moderno, proferiu sua famosa frase: “*Penso, logo existo*”. Novamente, o homem era estimulado a analisar, verificar, enumerar, sintetizar – e, para isso, as emoções deveriam ser deixadas de lado.

Nossa face emocional sempre foi vista como algo pouco confiável que deve ser censurado, escondido.

Desde pequenos aprendemos que é necessário “pensar bem” e ser “superior às próprias emoções” para tomar boas decisões – ou seja, os sentimentos tornaram-se o bode expiatório de todas as escolhas ruins.

A atração das mariposas pela luz é um caso interessante nesse sentido. Para nós, elas parecem suicidas ao voarem em direção a uma forte lâmpada. Seria isso um erro evolucionário? Toda criatura não busca sobreviver e se reproduzir? Sim, porém a evolução da mariposa parece estar estacionada, atrasada em relação aos rápidos avanços da sociedade humana. Há milhões de anos, muito antes da invenção da luz artificial, a mariposa desenvolveu mecanismos que a guiavam através da luz solar e das estrelas. Talvez a transição evolucionária desses animais para diferenciar a iluminação natural da artificial esteja acontecendo agora, e provavelmente daqui a mais alguns milhões de anos os descendentes dessas mariposas consigam distinguir facilmente as luzes que os orientam e as que podem matá-los.

Analogamente, a mente humana evoluiu suas emoções e regulações de equilíbrio durante um tempo que antecede, de longe, a complexa cultura contemporânea. A necessidade de mecanismos para analisar e interpretar o mundo ao redor não era maior do que havia para as mariposas de diferenciar a luz celeste da artificial. E, assim como elas, as pessoas não querem se matar; estão apenas seguindo, geralmente de modo inconsciente, instruções que, em algum momento, elevaram suas chances de sobrevivência.

Figura 1.0 Evolução, escolhas & emoções.

As emoções sempre existiram e, ao contrário do que muitos pregam por aí, podem ser bastante úteis se administradas com sabedoria. E não, elas não necessariamente atrapalham o processo – de fato, sem emoção é impossível decidir.

Essa revelação surpreendente emergiu do caso do neurocientista português António Damásio e seu paciente, Elliot, em 1982. Após a extração de um tumor do córtex cerebral, Elliot tornou-se incapaz fazer escolhas, mesmo as mais banais, como que roupa vestir. Ele se distanciou de tudo, de todos e de si próprio; sua fala era calma e

pausada, mas indiferente, e ele não conseguia mais demonstrar sentimentos de tristeza, raiva ou impaciência.

Baseado no estudo desse paciente, Damásio contestou a premissa de que a ausência de emoções é o melhor cenário para tomar decisões: “*Um cérebro que não pode sentir não pode decidir*”, afirmou (Damásio, 2012).

A capacidade de reconhecer e validar os próprios sentimentos e os dos outros, assim como de se adaptar às mudanças, expressando emoções de forma assertiva, é a chave não somente para escolhas mais sadias, mas também para uma vida mais autoconsciente e realizada.

Fonte: Fellipelli Consultoria Organizacional

Referências bibliográficas

- CARVALHO, Glória Maria Monteiro & MELO, Maria de Fátima Vilar de. **Cortesia e heterônimos:** notas sobre a contradição em Fernando Pessoa. Revista do Programa de Pós-Graduação em Letras da UFGD. V. 11, n. 26 (2017). Acesso em: 12/01/2021.
- GREENOUGH, William T. & MARKHAM, Julie A. ***Experience-driven brain plasticity: beyond the synapse.*** Neuron Glia Biol. 2004 Nov; 1(4): 351–363. Acesso em: 12/01/2021.
- THE GUARDIAN, 2016. ***Starved, tortured, forgotten: Genie, the feral child who left a mark on researchers.*** Acesso em: 12/01/2021.
- BEAR, Mark F., CONNORS, Barry W. & PARADISO, Michael A. **Neurociências:** Desvendando o Sistema Nervoso. Editora Artmed, 2017.
- DAMÁSIO, António R. **O Erro de Descartes.** Emoção, razão e o cérebro humano. Companhia das Letras, 2012.