Mente Curiosa - Ano 6, Nº 125 - 2022

prof.com.partilhando

Mente Curiosa

Como a INTUIÇÃO ajuda a fazer escolhas certas

alto astral



BRINCANDO COM SEU CÉREBRO

O inconsciente pode "bagunçar" sua mente para protegê-la

A chave para o INCONSCIENTE

Nossa mente é capaz de manifestar desejos e medos ocultos, além de alterar memórias para que pareçam mais agradáveis

editorial

O ato de se transformar

Popularizado por Sigmund Freud e pela psicanálise, o termo "inconsciente" já foi usado para definir tudo aquilo que não temos acesso em nossa mente e que pode se manifestar quando menos esperamos, até mesmo nos sonhos. Atualmente, outras definições atuais englobam desde processos automáticos que realizamos no dia a dia a ações que tomamos e que nem nos damos conta. Ou seja, sabemos que o inconsciente existe e se manifesta até contra nossa vontade. Porém, fica a pergunta: seria possível ter acesso a ele? Ao longo desta edição de Mente Curiosa, você irá ver todos esses conceitos de uma forma descomplicada. No final, confira se existe mesmo uma chave para abrir o mundo misterioso do inconsciente.

Boa leitura!

Flávia Magalhães, editora

CAPA
PRODUÇÃO GRÁFICA Roberta Lourenço
ILUSTRAÇÃO GoodStudio/Shutterstock Images

Toque para ir na matéria desejada



VOCÊ CONTROLA MESMO A SUA MENTE?
O inconsciente pode enganar o seu cérebro no dia a dia

FREUD EXPLICA?
O que a psicanálise e a psicologia analítica de Jung têm a dizer sobre a inconsciência

NA VELOCIDADE DA LUZ
O inconsciente age mais rápido do que você pensa. Literalmente

QUESTÃO DE INTUIÇÃO
Ouvir sua voz interior pode ajudar a tomar decisões. Mas existe uma condição para isso!

O CORPO FALA
Alguns sintomas em seu organismo podem ser manifestações do inconsciente

sumário

VOCÊ CONTROLA mesmo a sua mente?

O inconsciente se manifesta em quase todas as ações do seu dia a dia - e pode acabar enganando seu cérebro quando você menos esperar



Uma máquina potente, inteligente e capaz de fazer coisas incríveis, que você nem espera ou sequer imagina. Você gostaria de possuir uma máquina dessas? Pois todo mundo naturalmente tem uma: é seu cérebro. Esse órgão tão importante coordena suas funções vitais, como respirar e alimentar-se. Também possibilita o seu raciocínio e sua comunicação com as pessoas diariamente. Capta todas as informações ao seu redor por meio dos sentidos e transmite todos esses estímulos sensoriais a você, mesmo que não perceba ou se dê conta de tudo o que está captando. E tudo isso fica guardado em algum lugar do seu cérebro, pois, em algum momento, você irá precisar – inconscientemente.

TURBILHÃO DE INFORMAÇÕES

"O inconsciente é como um arquivo de processos mentais vivenciados desde o período intrauterino, onde já existem sensações. Em termos gerais, é tudo aquilo que recebemos através dos sentidos, mas de que não estamos conscientes agora; o que eu sei mas não estou pensando no momento; o que lembro, recordo e faço involuntariamente sem prestar atenção", explica a psicóloga clínica Carolina Careta.



É isso mesmo: a parte consciente do seu cérebro, neste momento, é capaz de absorver, captar e lhe informar o conteúdo desta leitura. Você lê as palavras por meio das letras, da cor do papel e da luminosidade do ambiente. Esses estímulos visuais chegam ao seu cérebro, que transforma os símbolos visuais em ideias e imagens. Então, você acredita estar lendo o texto de uma revista agora. Ao menos, isso é o que seu consciente está comunicando a você. Contudo, neste mesmo período, a quantidade de informações que seu inconsciente está captando é muito maior. Quanto maior? Cerca de 2.000 vezes maior do que seu consciente é capaz de armazenar, segundo estudos da área das neurociências. Assustador, não? "Os nossos sentidos inconscientes são os 'encarregados' de vasculhar, perceber e julgar com tamanha rapidez e sensibilidade", explica a psicóloga.

EM PILOTO AUTOMÁTICO

Se você utiliza um automóvel em grande parte da semana, faz uso de processos que já são inconscientes. Não é necessário parar e pensar em como fazer para ligar o carro, pisar na embreagem antes de engatar a primeira marcha, soltá-la aos poucos e só então começar a pisar no acelerador para fazer o carro se mover. Você não pensa em cada processo para fazer cada ação: é tudo fruto de informações guardadas em seu inconsciente.

"No ato de dirigir um automóvel, se ficarmos prestando atenção em cada ação que fazemos, vamos cometer barbeiragens. A inconsciência da direção automobilística é fundamental para realizar o ato da direção de forma correta", indica Sérgio Lima, psiquiatra e mestre em psicologia social.

O psicoterapeuta junguiano e especialista em psicologia analítica João Rafael Torres acredita que o ato de dirigir é um bom exemplo de automação de processos in-

conscientes que vai sendo introjetado com a prática. “Com o tempo, já não precisamos sequer pensar no trajeto feito até nossa casa. Quando percebemos, já estamos lá”.

Usar talheres para comer, pressionar o botão para atender o telefone celular e ligar o chuveiro para tomar banho são outras atividades que fazemos no dia a dia que já estão nesse tipo de “piloto automático” que conduz nossa vida. Mas não apenas esse tipo de atividade está associado a processos conduzidos pelo inconsciente. Ele participa também em decisões e padrões de comportamento que assumimos diante de determinadas situações. Ou seja, em certos momentos, você faz outras coisas surpreendentes sem pensar.

Uma pessoa que tem medo de rato, ao ver uma sombra pequena passando rapidamente pelo chão, automaticamente encontrará um lugar alto para tentar se proteger. Ela não vai calcular movimentos para subir em uma cadeira. Isso também vale para certas respostas que damos a algumas “provocações” da vida. Quem assumirá a decisão e conduzirá todo o processo será um complexo inconsciente, segundo João Rafael. “Ele vai imprimir um ritmo particular e característico, que atravessa o físico (alterações fisiológicas, mudança na entonação da voz, expressão do rosto, etc.), o mental (padrão de pensamentos), o emocional (quais as emoções evocadas pela situação) e o espiritual (a capacidade de reflexão sobre os acontecidos). Obviamente, tudo isso imprimirá uma nova dinâmica social – por exemplo: pessoas agradáveis mas que, diante da mãe, se tornam irritadiças e grosseiras; namorados que, quando sozinhos, assumem características infantis etc”, explica.

TRUQUES DO INCONSCIENTE

Você tem consciência de todas as suas lembranças? Tem certeza de tudo que o está aí guardado é real ou, de fato, aconteceu? Voltando à concepção de que o inconsciente também pode ser um banco que armazena nossas memórias, saiba que esse arquivo também pode ser influenciável. E a parte racional de seu cérebro nem se dá conta disso.



As memórias até parecem ser uma representação na consciência de algo vivenciado, mas esse conceito é questionável. “De fato, essa distinção entre consciência e inconsciente só é útil à consciência mas, na psique, a distinção não é tão cla-

ra assim", lembra João Rafael. Quando nos deparamos com um acontecimento, o processamento daquela experiência não se dará puramente pela consciência, sem a participação do inconsciente. "Até porque a consciência não costuma estar preparada, disponível, para tudo aquilo com o que nos deparamos. Sempre uma parcela dos conteúdos transbordará e se acomodará no inconsciente", explica o psicoterapeuta.

"A memória pode ser afetada por aspectos inconscientes, com fusões de aspectos do passado e deformações de coisas percebidas e vivenciadas no passado", aposta o psiquiatra Sérgio Lima. Quer um exemplo real, ou melhor, não mais tão real assim? Você se lembra perfeitamente do seu primeiro beijo? No dia seguinte a essa experiência, você poderia recordar-se da cor da roupa que a pessoa vestia, como era o local onde estavam, qual a sensação ao tocar os lábios dela, entre outras lembranças. Vamos pular para a este exato momento: você é capaz de descrever exatamente tudo o que aconteceu, da mesma maneira em que se relembrou naquele dia? Provavelmente não. Se a experiência foi ruim para você no dia seguinte, provavelmente parecerá pior hoje. Se foi boa, é possível que diga agora que foi fantástica. Por quê?

Uma situação, quando rememorada, nunca virá à mente como de fato ocorreu. Antes, passará pela interpretação de diversos complexos que assimilaram o ocorrido. "A memória é uma espécie de reconstrução do fato, que sempre virá tingida pelas associações feitas com outros momentos, com as emoções evocadas, com as crenças, etc"; explica João Rafael. Segundo o psicanalista, esse seria um mecanismo de defesa da psique, não só para lidar com situações de conflito, mas também para lidar com o excesso de informação. Isso porque seria humanamente impossível registrar e manter ativos na consciência todos os acontecimentos da sua vida, sem que isso nos perturbasse excessivamente – comprometeria inclusive nossa capacidade de viver.

"Imagine só se mantivéssemos vivos todo o mal estar gerado no término de uma relação. Evitaríamos qualquer outra possibilidade de relação pelo medo de reviver esse dissabor. Da mesma forma, histórias crescem, ganham detalhes não ocorridos, tornam-se mais interessantes quando rememoradas.



Já sentiu a frustração de visitar o lugar preferido na infância e percebê-lo como bem menor e muito mais comum do que o que se tem na memória?", exemplifica.

BRINCADEIRAS DO SONHO

Essa relação entre o inconsciente e a memória se manifesta em processos além dessas recordações que aconteceram no passado. Eles podem se combinar e agir em tudo o que vivenciamos, chegando a manipular nossos sonhos. "O inconsciente nada mais é do que nosso gigantesco banco de dados, que se torna praticamente infinito devido ao fato de que o processamento é combinatório", diz Sidarta Ribeiro, neurocientista que atualmente dirige o Instituto do Cérebro na Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Ou seja, tudo o que você vivencia e é captado tanto pela consciência ou pelo inconsciente pode ser usado e combinado pelo seu cérebro em algum momento, até mesmo durante seus sonhos. É como se fosse um brinquedo de encaixar peças diferentes para formar algo surpreendente.

Por exemplo, você já sonhou com alguém que não conhecia? Ou que, conscientemente, nunca viu antes? Isso é possível por causa de seus processos inconscientes, que são combinados com sua memória. "Você pode sonhar com pessoas que nunca viu porque essas representações contêm aspectos de pessoas que efetivamente viu, como num retrato falado, mas muito mais fino na sua forma de combinar fragmentos de representações sensoriais", explica Sidarta. Ou seja, até em sonho, nosso inconsciente atua, brincando com seu cérebro.



SEM PRECONCEITO. TEM CERTEZA?

Você pode dizer que é uma pessoa livre de preconceitos - ou, ao menos, diz não ser preconceituoso de forma consciente. De fato, há pessoas que dizem ter uma atitude positiva frente a grupos minoritários, mas elas podem se espantar com resultados de testes simples, como o Teste de Associação Implícita. Marco Callegaro, psicólogo e mestre em neurociência e comportamento, relembra um interessante estudo conduzido na Universidade de Harvard em uma área de pesquisa chamada preconceito inconsciente.

O Teste de Associação Implícita é realizado para medir a força deste viés que nem sabemos que temos, mas que afeta nosso comportamento e julgamento dos outros."Um exemplo seria o preconceito racial, que existe em nível consciente e inconsciente. Um sujeito branco, que afirma não ter preconceito com negros, ao fazer o teste, mostra um forte viés negativo. Mais curioso: grande proporção de negros mostrou ter preconceito inconsciente com negros, mesmo sem saber disto", relembra Marco.

Para o mestre em neurociências e comportamento, as pessoas geralmente ficam chocadas e contrariadas ao serem confrontadas com a noção de que não sabem o que estão fazendo, agindo de forma diferente das que pensam que estão fazendo. "Nossa mente foi construída para narrar uma história coerente sobre nosso comportamento, e nos colocando sempre como agentes de tudo o que fazemos. Mas, na verdade, agimos por razões inconscientes e criamos uma ficção, uma narrativa, racionalizando e tornando aceitável o nosso comportamento".

Marco acredita que a questão de sentirmos que sabemos por que agimos, e que fazemos escolhas conscientes e racionais sobre nossa forma de agir, seria apenas uma ilusão da consciência. "Pensar sobre isto é algo realmente perturbador, pois temos uma necessidade de estar no controle de nós mesmos. No entanto, pouco sabemos sobre por que agimos", finaliza.

Nosso inconsciente é assim: surpreendente. Seu poder pode se manifestar nas ações e atividades mais comuns de nosso dia a dia, como nas tomadas de decisões, em nossos sonhos e até na maneira em que exibimos nossos preconceitos. Nas próximas páginas, você irá mergulhar cada vez mais neste misterioso e fascinante mundo do inconsciente.



Ilustrações Aust28, GoodStudio e Lemberg Vector studio/ Shutterstock Images

Toque aqui para retornar ao índice

prof.com.partilhando

FREUD explica?

O que a psicanálise e a psicologia analítica de Jung têm a dizer sobre a inconsciência

Imagine um grande porão. Nele, há um interruptor que acende uma luz, mas ilumina apenas uma parte do cômodo. O local está cheio de objetos; alguns deles estão iluminados, outros ficam na penumbra. Porém, uma grande parte está onde não há luz, e você nem imagina o quanto permanece no escuro. A grosso modo, esse grande porão representa sua mente. Seu conteúdo são os processos mentais vivenciados desde quando você estava em gestação, na barriga de sua mãe, até hoje. Os objetos que consegue enxergar, ou seja, os processos mentais aos quais você tem acesso, formam seu consciente. O que não consegue acessar faz parte de seu inconsciente.



AS TRÊS PARTES PSÍQUICAS

Essa concepção de inconsciente foi concebida pelo austríaco Sigmund Freud. Conhecido como pai da psicanálise, o neurologista que estudava a mente humana formulou que nosso aparelho psíquico é composto de três partes. "Seriam o consciente, o subconsciente que poderíamos acessar com esforço, e o inconsciente dinâmico ou freudiano, uma espécie de porão escuro da mente carregado de pulsões sexuais ou agressivas, inacessível ao consciente", explica Marco Callegaro, psicólogo, mestre em neurociências e comportamento.

Freud meditou sobre o significado do consciente durante sua carreira inteira. Mais tarde, chegou a distribuir os níveis de consciência e/ou inconsciência entre as três entidades que formam a mente humana: o id, o ego e o superego (veja boxe com a comparação a um iceberg). "Para Freud, o ego (consciente) é concebido através do id (inconsciente), por uma influência do mundo externo e da necessidade de adaptação ao mesmo", diz Roberta Baccarim de França, psicóloga especialista em sociabilidade.



Segundo Roberta, o ego é a principal instância psíquica que funciona como mediadora, integradora e harmonizadora entre as pulsões do id, as exigências e ameaças do superego e as demandas da realidade exterior. Além disso, o conteúdo do inconsciente é, muitas vezes, reprimido pelo ego. Porém, esse conteúdo nem sempre fica aprisionado nesse grande porão que é o inconsciente: certas vezes, ele dá as caras no nosso dia a dia. Um desses momentos é por meio dos sonhos.

PESSOAL X COLETIVO

Todas as experiências ficam armazenadas em nossa mente, conscientemente ou não. E não apenas as sensações pessoais são abrigadas na parte mais inacessível de nossa psiquê. É o que defendia Carl Gustav Jung. O psiquiatra suíço buscava analisar o homem em sua integralidade, ou seja, levando em conta a comunidade em que vive, sua cultura e todos os eventos ocorridos na humanidade. Por isso, propôs uma divisão do inconsciente em pessoal e coletivo.

Inconsciente pessoal seria uma representação do histórico de sentimentos, ideias reprimidas e desenvolvidas ao longo da vida de alguém. É considerada uma camada mais superficial em comparação ao inconsciente coletivo, que representa o histórico da humanidade, de uma civilização, sendo herança de nossos ancestrais.

"Esses manifestos de aspectos culturais do processo da civilização humana ocorrem na forma de arquétipos, estruturas que moldam a maneira de um indivíduo expressar sua evolução individual", esclarece Sérgio Lima, psiquiatra e mestre em psicologia social. Sérgio exemplifica com o arquétipo do "velho sábio", quando as pessoas vão envelhecendo e tendem a acumular conhecimento e maturidade. Elas desenvolvem características físicas semelhantes mesmo em diferentes culturas, como deixar a barba crescer e desenvolver um olhar e um reconhecimento de pessoas entendidas de assuntos diversos. Conforme a psicóloga clínica Carolina Careta, outra manifestações do inconsciente coletivo é encontrar a alma gêmea, o companheiro fiel que nos satisfaça. "Seria um arquétipo de Adão e Eva; se completam".

Ainda que o inconsciente abrigue grande parte de nossa psiquê, Jung considerava difícil medir a consciência. O suíço a comparava a uma ilha perdida na imensidão do oceano, que seria o inconsciente. Esse pedaço de terra que emerge sofre todo dia a atuação do mar: as chuvas, os ventos, a vazão das marés... "Da mesma forma, a consciência está o tempo todo sob influência de forças inconscientes: os complexos. Eles muitas vezes se irmanam ao complexo do ego (o princípio gestor da consciência) e o fazem acreditar ser o grande deliberador da psiquê. O ego julgará que decidiu por si só, mas, no fundo, uma gama de fatores alheios à consciência participou daquela decisão – como traumas e experiências anteriores, influências parentais, desejos reprimidos", complementa João Rafael Torres, psicoterapeuta e analista junguiano.

NOVO INCONSCIENTE

Em busca de uma concepção aceita atualmente por outras áreas do conhecimento, principalmente as neurociências, a expressão inconsciente cognitivo ou novo inconsciente tem sido mais empregada. "O termo novo inconsciente deixa claro que estamos falando da parte mais profunda da mente, mas sem usar as ideias de Freud, e sim o novo referencial das neurociências e das ciências cognitivas. Nesta nova visão, o modelo de psicoterapia que mais tem a ver é a terapia cognitivo-comportamental, e não a psicanálise", esclarece o mestre em neurociências Marco Callegaro.

Investigando o que acontece em nosso cérebro e os processos inconscientes, as neurociências tentam entrar e iluminar com uma lanterna a vastidão do grande porão que é a mente humana.

Inconsciente e não consciente

"Inconsciente é uma conceituação usada pelos psicanalistas e os adeptos da psicologia profunda. Não consciente é uma nomeação dos adeptos da psicologia cognitiva para falar de aspectos que não estão na consciência. Ou seja, são nomeações diferentes para os mesmos fenômenos vistos de pontos de vista teóricos diferentes", esclarece o psicólogo e mestre em ciências Sérgio Lima.

Ilustração mentalmind e GoodStudio/ Shutterstock Images

Toque aqui para retornar ao índice

prof.com.partilhando

Na velocidade DA LUZ

O inconsciente age mais rápido do que você pensa. Literalmente

A atual visão de que temos processos conscientes e inconscientes vem de recentes descobertas sobre o funcionamento do sistema cérebro-mente. Isso porque os neurocientistas têm investigado cada vez mais essa fascinante área da mente humana, obtendo descobertas incríveis.

Hoje, conforme afirma Marco Callegaro, psicólogo e mestre em neurociências e comportamento, sabemos que a maior parte do que fazemos é realizada em nível inconsciente, e só temos acesso a um resumo do que o cérebro está processando em dado momento. “Assim, podemos dizer que todo nosso comportamento tem participação da mente inconsciente”.

Não apenas nossa maneira de agir pode acontecer por meio de processos inconscientes. Desde a regulação metabólica, imune, neuro-hormonal e até emocional, cognitiva e social, tudo tem um processa-



mento inconsciente, desde os tempos mais longínquos e para várias espécies. “Os cérebros de animais inferiores já regulavam o comportamento de forma adaptativa e eficiente, sem necessidade de processos mentais conscientes. Claro que houve um gradual aumento do papel desses processos na evolução; podemos imaginar que existem vários níveis de consciência na escala animal antes de chegar ao homem”, afirma Marco.

DESDE A PRÉ-HISTÓRIA

Como já mencionamos, estudos indicam que nossos sentidos conseguem captar estímulos do ambiente ao nosso redor em uma razão muito maior do que os processos conscientes. O psiquiatra Sérgio Lima diz que essa capacidade foi desenvolvida ao longo do desenvolvimento e da evolução do ser humano para se relacionar melhor ao meio em que vivia. “A nossa espécie se adaptou ao ambiente e construiu a civilização a partir do desenvolvimento dessa capacidade de perceber eventos e situações danosas antes de elas acontecerem”, explica.

Para entender melhor, vamos voltar no tempo, mais precisamente na pré-história. Há mais de 300 mil anos, o homem de neandertal convivia entre animais selvagens e outros seres como ele, mas nem todos eram amistosos. Quando se deparava com uma possível ameaça, não havia muito tempo para ‘trocar uma ideia’, nem analisar racionalmente se outro homem das cavernas era pacífico ou hostil. Para isso, ler as expressões faciais era muito importante – aliás, questão de sobrevivência. E, hoje sabemos, a ação de ler rostos e analisar rostos em um piscar de olhos trata-se de uma atividade inconsciente. E essa análise se dá mais rápido do que você pensa.

EM UM PISCAR DE OLHOS

Estimativas baseadas em medir o volume em bits da capacidade de processamento de informação atribuem uma parte para cada 200.000 como sendo a proporção entre a atividade cerebral consciente e a inconsciente. “Em outras palavras, se estas estimativas estão corretas, o inconsciente é 200.000 vezes mais rápido e potente do que o consciente”, reflete Marco.



Quer um exemplo de quão rápido seria? Chris Firth, neurocientista britânico do Univerity College, em Londres, e autor do livro Making Up the Mind: How the Brain Creates Our Mental World (em tradução livre, Desvendando a mente: como o cérebro cria o mundo da nossa mente), estima que mais de 90% do que nosso cérebro faz nunca chega à consciência.

Firth cita experimentos já realizados mostrando que há partes do cérebro que são acionadas sem mesmo nos dar conta. Por exemplo, num primeiro momento, é apresentado um rosto a uma pessoa por um curtíssimo espaço de tempo (30 milissegundos, por exemplo); depois é mostrada outra coisa: a pessoa não terá consciência de ter visto este rosto. Em outro momento, é apresentado um rosto com muito medo (também em 30 milissegundos) imediatamente seguido por uma expressão neutra. A pessoa também não estará ciente de ter visto esse rosto medroso. Contudo, por meio de imagens, é detectado que seu cérebro (na verdade, a amídala) responde a essa expressão, gerando respostas de medo, sem a pessoa ter consciência do que causou isso.



VOCÊ NÃO COMANDA

Marco Callegaro conta um experimento curioso feito na década de 1960 que desafia a nossa compreensão sobre a mente humana até hoje. Apesar de ter repetido inúmeras vezes em diversas universidades, sempre mostrou os mesmos resultados.

"Um pesquisador introduziu eletrodos no córtex motor do cérebro (uma estrutura que governa os nossos movimentos do corpo) em sujeitos em laboratório. O tempo exato do impulso neural para mover a mão pode ser registrado, então o sujeito deveria apertar um botão quando quisesse. O tempo da decisão de apertar o botão era registrado por um cronômetro de precisão frente ao sujeito, que deveria registrar o tempo em que tomou a decisão e apertar o botão. Todos imaginam que a sequência de eventos seria a seguinte: tomamos a decisão de apertar o botão, depois o córtex motor recebe um sinal neural e efetua uma ordem motora que finalmente faz os músculos da mão apertarem o dedo. No entanto, a sequência revelada por este estudo é totalmente anti-intuitiva: primeiro sai uma ordem do córtex motor para os músculos se contraírem, depois os músculos respondem apertando o botão. Meio segundo depois (entre 300 a 500 milissegundos), o sujeito tem a decisão de apertar o botão. Sim, nossa decisão é tomada meio segundo depois de o inconsciente executar o comportamento", conta Callegaro.

O psicólogo e mestre em neurociência do comportamento considera que este resul-

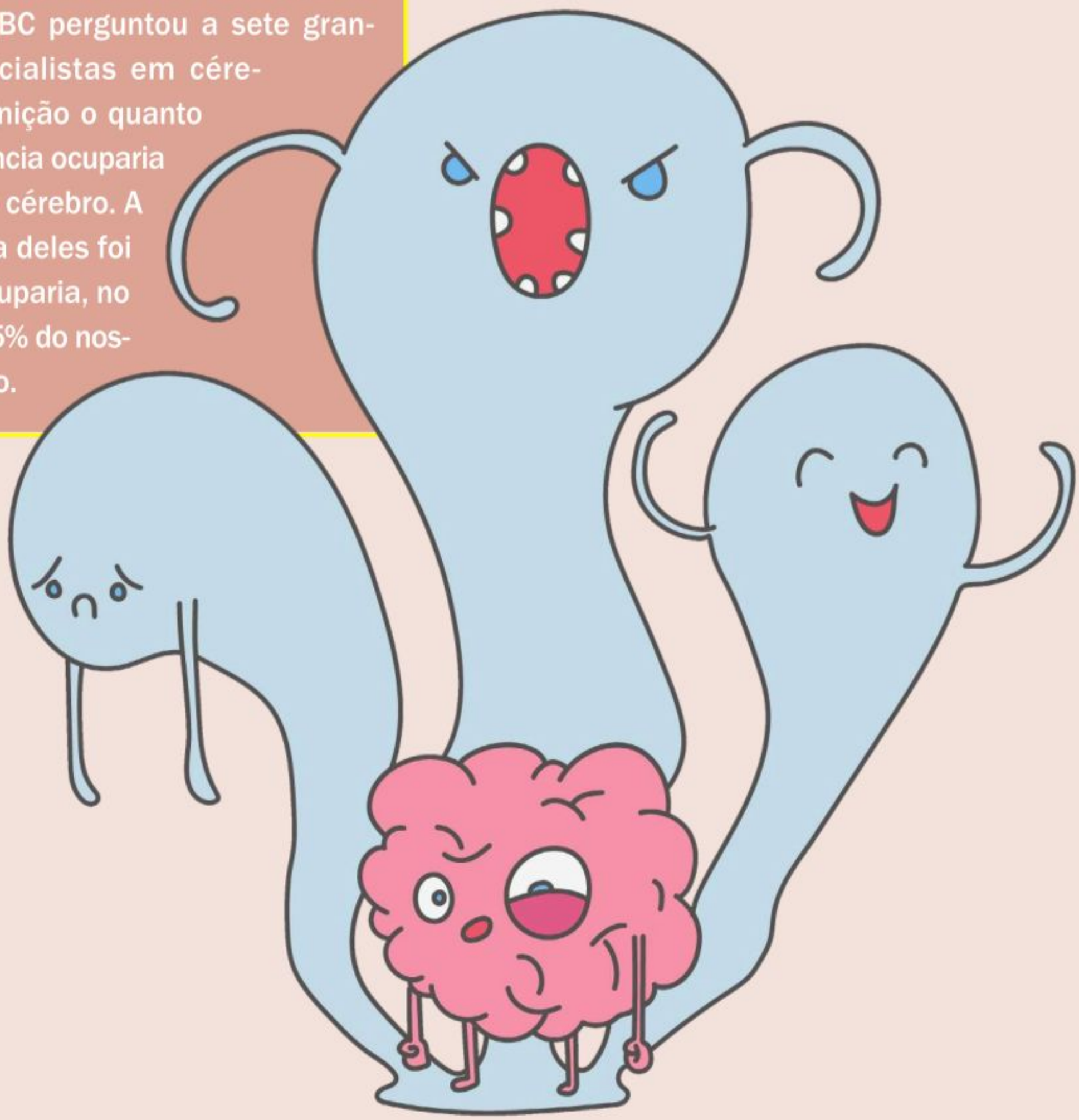
tado é tão surpreendente que deveria causar ondas de choque em toda a psicologia e filosofia. “Com exceção de alguns pesquisadores, foi deixado de lado pode ser algo esquisito, talvez pela grande resistência que temos em aceitar que não estamos no comando de nós mesmos”, finaliza.

95% DO CÉREBRO É INCONSCIENTE

Uma pesquisa feita pela emissora inglesa BBC perguntou a sete grandes especialistas em cérebro e cognição o quanto a consciência ocuparia em nosso cérebro. A estimativa deles foi de que ocuparia, no máximo, 5% do nosso cérebro.

DE ONDE VEM O MEDO?

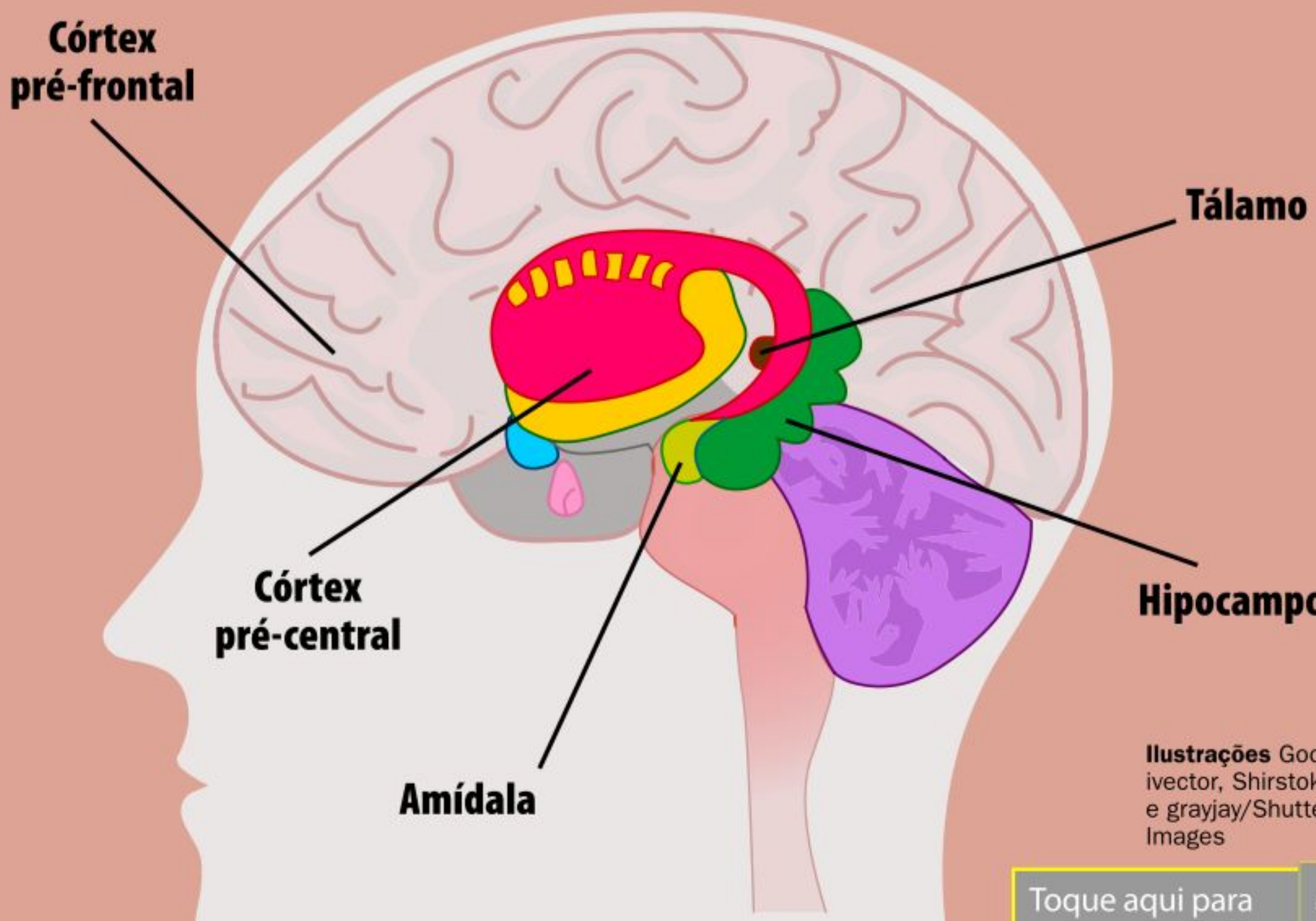
Podemos reconhecer diferentes expressões graças a uma área chamada giro fusiforme, localizada no lobo temporal. Ele processa os rostos que vemos e envia essa informação para a amígdala, responsável pelo processamento de emoções primárias, como o medo.



POR DENTRO

Segundo a psiquiatra e neurocientista Célia Cortez, do ponto de vista neurofisiológico, a mente inconsciente se refere, além do conjunto de conteúdos memorizados, a processamentos de dados que ocorrem fora do nível consciente. “Esses processamentos envolvem redes neuronais localizadas profundamente no córtex cerebral e em estruturas subcorticais. Dessa forma, o curso desses processamentos tem grande autonomia em relação ao que ocorre na ‘mente consciente’, pois se trata de um processamento paralelo e distribuído por várias áreas que são mais primitivas, do ponto vista ontofilogênico (de nosso desenvolvimento e evolução)”, descreve.

Segundo a neurocientista, a maioria das estruturas subcorticais, especialmente do sistema límbico, estão envolvidas em processos inconscientes, bem como o hipotálamo, área septal, indusium griseum, núcleo basal de Meynert, núcleo accumbens e áreas mesencefálicas. “O córtex pré-central e outras áreas corticais são acionadas por conteúdos oriundos das regiões envolvidas no processamento inconsciente, e o tálamo e o hipocampo muitas vezes funcionam como intermediários”, complementa.



Ilustrações GoodStudio, ivector, Shirstok, Pyncho e grayjay/Shutterstock Images

Toque aqui para retornar ao índice

QUESTÃO de intuição

Ouvir sua voz interior pode ajudar a tomar decisões, mas existe uma condição para que elas sejam mais certeiras

Uma estátua datada de 6 a.C., adquirida pelo museu americano J. Paul Getty pela bagatela de US$ 10 milhões, intrigou uma equipe de especialistas em arte antiga. Uma análise feita por um geólogo disse que o objeto estava recoberto por uma fina camada mineral, que poderia ter se acumulado durante muitos anos, como processo de envelhecimento do mármore. Mas algo dizia à equipe que havia algo de errado. “Eles perceberam imediatamente quando viram a estátua que ela era falsa, apesar de equipes de avaliadores terem certificado que seria autêntica”, conta Marco Callegaro, psicólogo e mestre em neurociências e comportamento, sobre esse famoso episódio.

Investigações conduzidas pelo museu acabaram descobrindo que os certificados de autenticidade haviam sido falsificados. Além disso, a suposta cobertura mineral poderia ser produzida em poucos meses, utilizando bolor de batata. E como os especialistas simplesmente sabiam da falsificação, só de olhar para o objeto? É aí que entra a intuição, um processo que também pode ser inconsciente.



EM SEGUNDO PLANO

"A intuição é uma função em que seu objetivo é processar informações quanto às experiências passadas, objetivos futuros e processos inconscientes", explica a psicóloga clínica Carolina Careta. Os sentidos, como já falamos, captam informações do ambiente numa taxa muito maior do que nossos processos racionais conseguem identificar. Assim, o inconsciente fica trabalhando em segundo plano. De repente, quando a gente menos se dá conta, ele entra em ação. "Indivíduos intuitivos processam informações muito rápido, relacionando a experiência passada com a atual", lembra Carolina.

Isso quer dizer que a maioria das ações que tomamos são por conta das intuição que temos? Não é bem assim. Malcolm Gladwell, autor do best-seller Blink: a decisão em um piscar de olhos, denomina essa intuição de processos rápidos inconscientes, algo como "fatiar fino a realidade". Para isso, segundo o autor, para ter boas intuições, é preciso contar com um banco de dados gigantesco que se acumula durante nossas vivências. "Quando se tem experiência, o cérebro tira fatias finas da realidade, ou seja, presta atenção somente ao que é necessário e relevante para a decisão correta. E fazemos isto em segundos, sem esforço e sem saber como é que chegamos ao resultado", explica Marco Callegaro. Foi por isso que os especialistas intuíram que a estátua era falsa. Afinal, já haviam acumulado anos e anos de experiência avaliando obras de arte. Bastou deixar a intuição falar mais alto naquele momento.

USAR OU NÃO USAR A INTUIÇÃO?

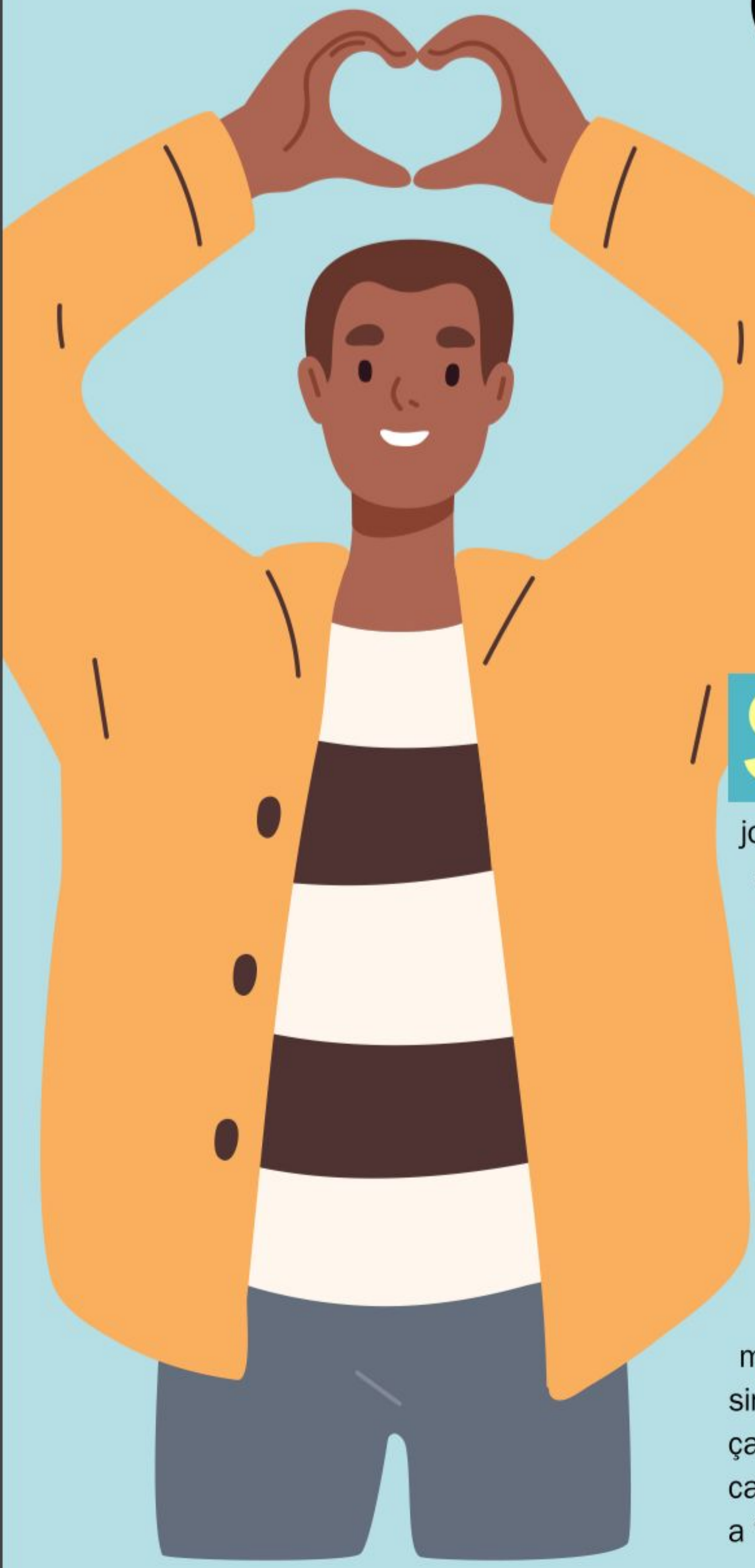
Esse processo de deixar nosso inconsciente decidir ou nos guiar é o que o neurocientista português António Damásio refere como "sentimentos viscerais". São efeitos no corpo cujas sensações servem para nos dizer se estamos "quentes" ou "frios" ao nos aproximarmos do caminho mais acertado. "Quando estamos consultando um enorme banco de dados de experiências anteriores, algo que não sabemos definir em nosso corpo, como um frio na barriga, um arrepio ou uma taquicardia, certas escolhas parecem estar no caminho certo, enquanto outras nos deixam inquietos e com vago mal estar. É importante ouvir estes sentimentos, certamente", recomenda Marco Callegaro.

Mas nem sempre devemos pensar menos racionalmente e deixar o inconsciente falar mais alto em nossas ações. Marco considera essa uma questão delicada, sem uma solução única. "Podemos usar os processos conscientes para filtrar nossas intuições, em primeiro lugar ouvindo os sentimentos viscerais, e depois avaliando as vantagens e desvantagens de certas decisões".

Para isso, é bom refletir de cabeça fria, deixar as emoções passarem e repensar o que fazer longe do efeito de uma tempestade emocional. Sabe quando você vai dormir e coloca a cabeça no travesseiro antes de tomar uma decisão importante? Isso é válido. "Nesse momento, somos obrigados a nos acalmar, e também a passar pelos processos de sonho, que podem ajudar a processar as informações", recomenda Marco.

Ilustração
Irina Strelnikova/
Shutterstock Images

Toque aqui para retornar ao índice



O corpo FALA

Alguns sintomas em seu organismo podem ser manifestações do inconsciente

Sara é uma mulher adulta e está em um relacionamento estável. Há alguns dias, começou a sentir enjoos, dor nas mamas, aumento de peso, além de notar um atraso em seu ciclo menstrual. A explicação óbvia é que Sara está grávida. Contudo, não foi isso que disse os exames: ela estava saudável, mas nenhum bebê estava a caminho.

Você já deve ter ouvido falar que a gravidez psicológica pode acontecer em mulheres com um grande desejo de gerar uma criança. Mas o fenômeno também atinge quem tem grande receio de uma gestação. Inconscientemente, o cérebro faz o organismo emitir sinais indicando a vinda de uma nova criança. O corpo apresenta sintomas de estar carregando uma criança em seu ventre, e a “falsa grávida” acaba acreditando nisso.

prof.com.partilhando

DE VOLTA A FREUD

O psicanalista austríaco acreditava que a interpretação de acontecimentos negativos durante a vivência das pessoas, como os traumas, seria a fonte de muitas das aflições humanas. No caso de Sara, Freud explicaria que a gestação sem sucesso da mãe ficou no inconsciente da então garotinha. Com receio de sofrer algo parecido, o desenvolvimento de uma gravidez psicológica seria manifestação dessa angústia, que ficou em algum lugar obscuro de sua mente.

Para Roberta Baccari de França, psicóloga especialista em sexualidade,"os sintomas físicos são, por si, manifestações do inconsciente. Por isso, podem estar vinculados a vivências traumáticas do desenvolvimento que, para proteger o ego, foram recalcadas".



A psicóloga clínica Carolina Caeta lembra que a personalidade é formada até os sete anos de idade, um período muito determinante em nossas vidas. "Históricos de traição entre os pais, separação, doenças, etc. podem ocasionar momentos difíceis na fase adulta. Vivência de violência, abandono, rejeição e casos de abuso sexual contribuem muito para esse aspecto de insatisfação", exemplifica.

Eventos como os acontecidos com Sara podem ser explicados pelas memórias emocionais. São lembranças de algo baseado principalmente em emoções intensas do passado, que ficam armazenadas na memória. De acordo com as neurociências cognitivas, existem memórias implícitas ou inconscientes; "Há certos processos de natureza inconsciente que não temos acesso direto; apenas sentimos os efeitos indiretos em corpo, como certas memórias emocionais, que funcionam como arquivos para os quais não temos capacidade de leitura pelo sistema consciente", explica Marco Callegaro, psicólogo e mestre em neurociências e comportamento.

A GOTA D'ÁGUA

Assim como a gravidez psicológica, roer as unhas, morder a pele dos dedos e dos lábios ou outros tiques também podem ser explicados pela psicologia. O psicoterapeuta junguiano e especialista em psicologia analítica João Rafael Torres diz que, geralmente, esses tiques correspondem a predisposições dos complexos inconscientes, ou seja, a uma

resposta comportamental associada a uma temática específica, armazenada na psique do indivíduo. “Uma vez que essa temática se apresenta novamente diante dele (seja na realidade, seja em suas fantasias), o complexo tende a reagir com o mesmo comportamento no corpo, mas também no pensamento, nas emoções e nas crenças”, analisa.

A psicossomática, vertente da psicanálise, se encarrega de explicar essa correlação entre o corpo e a psiquê. Acontecimentos negativos em nossas vidas, ao se acumularem, podem gerar consequências para o corpo e para a mente. Para a psicóloga Carolina Careta, decepções, tristezas, frustrações, raiva e inconformismo são como gotas d’ água caindo em um copo. Um dia, ele vai encher e, mais do que isso, transbordar. “Transferindo esse exemplo para nosso corpo, quando nosso interior se ‘enche’ desses conteúdos destrutivos, ele começa a gritar de forma somática: dores no corpo, úlceras e gastrites, dores de cabeça, manchas na pele e infecções. Isso pode se estender a doenças mais graves, por exemplo, o câncer e transtornos psicológicos como ansiedade e depressão”, alerta.

João Rafael complementa essa noção de psicossomática fazendo relações com nossos processos inconscientes: “O sintoma (e, posteriormente, a disfunção, a lesão e a morte de um órgão, sistema ou organismo) fala das emoções que não puderam ganhar compreensão na consciência e acabaram por migrar ao inconsciente”.

Para episódios difíceis que o inconsciente acaba manifestando, a psicoterapia é uma boa maneira de enfrentar, esclarecer e lidar com esses sentimentos negativos, segundo a psicóloga clínica Carolina Careta.

Agora, voltando aos acontecimentos da vida de Sara, lá no começo dessa matéria: se você ficou triste ou abalado, não se preocupe. O aborto da mãe e a gravidez psicológica são fatos fictícios, apenas para ajudar a compreender como inconsciente, mente e corpo estão interligados. Pode ficar com a consciência tranquila.

RECALQUE

Hoje em dia, o termo tem sido usado para expressar inveja. Contudo, para Sigmund Freud, o recalque é um mecanismo em que indivíduo tenta eliminar da sua consciência informações que considera inaceitáveis. Por exemplo, quando uma pessoa presencia uma agressão física, ela faz um esforço para esquecer o fato, visando preservar a si mesma ou não se comprometer com a situação.

Ilustrações GoodStudio/ Shutterstock Images

Toque aqui para retornar ao índice

Mente Curiosa

Editora Flávia Magalhães **Redação** Romano Paschoarelli
Design Roberta Lourenço e Luiza Leão

Ano 6, Nº 125 - 2022

CONSELHO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito **DIREÇÃO** Silvino Brasolotto Junior **COMERCIAL** Marcelo Pelegia **ENDEREÇOS BAURU** Avenida Duque de Caxias, 11-70, 8º andar, CEP 17012-151, Vila Altinópolis, Bauru,SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. **SÃO PAULO** Rua Major Quedinho, nº 111 - Centro, CEP 01050-030, São Paulo, SP. **ATENDIMENTO AO LEITOR** ✆ (14) 98115-8093 De segunda à sexta, das 8h às 18h atendimento@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP **ANUNCIE** E-mail publicidade@astral.com.br
Contatos Revista Guia da TV: guiadatv@astral.com.br/ Instagram @revistaguiadatv

alto astral editora

©2022 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

QUER MAIS CONTEÚDO? Acesse o Portal Alto Astral!

Confira informações atualizadas sobre saúde e bem-estar, horóscopo, receitas, dicas de moda e beleza e muito mais!

Toque na matéria para ver conteúdo completo no site



FIM DA OBRIGATORIEDADE DA MÁSCARA: POR QUE ELA AINDA É NECESSÁRIA?



HEPATITE MISTERIOSA: O QUE SE SABE SOBRE A DOENÇA QUE ATINGE CRIANÇAS PELO MUNDO



SEROTONINA É COMBUSTÍVEL DO BEM-ESTAR; VEJA SINAIS DE QUE OS NÍVEIS ESTÃO BAIXOS



SAÚDE MENTAL E MATERNIDADE: COMO EQUILIBRAR AS COBRANÇAS DE SER MÃE

alto astral

www.altoastral.com.br