



Mentes à frente de seu tempo

Estou muito interessada nas formas de nos relacionarmos uns com os outros a partir da calma. Muito tem se visto de impaciência e desrespeito por aí, ultimamente. Os resultados das eleições no Brasil têm demonstrado que temos um país partido ao meio e absolutamente todos nós precisamos começar a praticar a pacificação de nossas falas, se desejarmos viver em um ambiente saudável.

Para isso, precisamos entender, por exemplo, que a ideologia com a qual cada um de nós se identificou ao fazer sua escolha na urna, e os fundamentos que nos fizeram optar por um lado ou por outro, neste contexto coletivo que inclui 100% dos brasileiros, é algo menos importante que as atitudes guiadas pela maturidade. O respeito ao que te contradiz é algo a ser trabalhado por simpatizantes de ambos os lados. O fato é que, sem o cultivo da serenidade, a situação tende a se tornar insustentável, o que não será benéfico para ninguém.

Talvez minha abordagem possa incomodar, mas tenho insistido na premissa pacifista, pois presinto um momento sombrio se insinuando em nosso horizonte e creio que ele pode ser amenizado e até superado com atitudes geradas pela lucidez.

Compartilho com o leitor amigo uma abordagem científica interessante, que talvez seja uma luz no fim do túnel! Segundo Stephen Porges, que construiu a teoria polivagal, o estado de relaxamento e conexão indispensável para que qualquer ser humano possa expressar comportamentos psicologicamente



saudáveis pode ser alcançado e mantido através da ativação do nervo vago ventral, que garante a nossa capacidade de nos sentirmos seguros.

Óbvio que tais estímulos são ajustados às necessidades do tempo em que se vive, a realidade dos homens das cavernas era bem diferente da que vivemos hoje nos grandes centros urbanos, mas as atividades cerebrais se mantêm.

Quem sabe possamos, então,

investigar possibilidades e projetar futuros mais desejáveis que os que estão postos?

O processo no qual os nossos circuitos neuronais leem pistas de perigo é chamado de neurocepção. Por meio dela, experienciamos o mundo de uma forma involuntária, em que examinamos situações e pessoas para determinar se são seguras ou perigosas. Esse processo acontece fora da nossa consciência.

Porges fala em três estágios, sendo o primeiro relacionado à neurocepção da segurança, na qual podemos experimentar a sensação de liberdade, da diversão; em que podemos nos concentrar nos sabores da culinária, aproveitar a companhia dos amigos e manter interações sociais satisfatórias. Nesse estágio em que o sistema nervoso parassimpático predomina, experimentamos estados internos de conexão, reparação e regeneração.

No segundo estágio, temos a neurocepção do perigo, na qual o sistema nervoso simpático está no comando e observam-se variações nos graus de presença e conexão.

O nível moderado de estresse nos impele a procurar por conforto no ambiente externo, o que se traduz em necessidade de agradar os outros e pode gerar a co-dependência. Ao ser acionado o modo “fight or flee”, ataque ou fuga, dá-se o surgimento de ansiedade, preocupação, pânico, isolamento, irritabilidade, raiva, intimidação e por aí vai.

O último e mais perigoso estágio de neurocepção, em que há risco de vida, o sistema nervoso parassimpático volta a atuar, mas, dessa vez, apresentando estados internos desconectados, com sintomas de maior intensidade, como depressão, dissociação e características de apagamento da energia vital, também chamado de burnout.

Acredito que estamos diante de possibilidades distintas. Ou fazemos escolhas que possam construir uma sociedade equilibrada, onde a neurocepção da segurança promova relações respeitosas, amorosas e pacíficas, ou não. A escolha é de cada um de nós.