



Penso, logo existo?

Ou apenas penso que existo?

Vivemos cercados por informações e, paradoxalmente, cada vez mais distantes da compreensão. Não diria que é a era de ignorância, vejo mais como uma era de fragmentação, hiperestimulação e reatividade. Acho sério saber que uma economia inteira prospera explorando nossa incapacidade de desviar o olhar do scrolling infinito e pouco falamos sobre o assunto.

Desde Descartes, acostumamo-nos a acreditar que o pensamento seria a prova definitiva da existência. 'Cogito, ergo sum' — penso, logo existo — tornou-se um dos pilares da modernidade. Mas e se o pensamento não fosse o fundamento de nossa realidade? Fico me perguntando: existe mesmo um "percebedor" das percepções? Um pensador dos pensamentos? Ou a sensação de identidade emerge como uma narrativa criada pelo cérebro para organizar a experiência? Ou ainda, será que nos perdemos em nossas criações, como, por exemplo, a IA e estamos escolhendo delegar nossa subjetividade? Será que é o algoritmo quem tem pensado por nós?

Estive a semana passada toda em São Paulo participando como palestrante do SP2B, evento incrível de inovação e tecnologia, e confesso que minha cabeça está fervilhando de questões.

Sou uma pesquisadora da mente humana e vejo que talvez a maior lição do estudo da consciência seja a humildade. Quanto mais investigamos a mente, menos certezas possuímos. Algumas das afirmações mais repetidas da nossa época — como a ideia de que a consciência é produzida pelo cérebro ou que ela nos oferece acesso direto à realidade — revelam-se muito menos seguras do que parecem.

Eu costumo falar, em palestras, sobre a importância de voltar-se para dentro, até como responsabilidade coletiva.

Ter visão não é simplesmente enxergar. Visão é perceber padrões antes que eles se tornem evidentes. É reconhecer consequências quando os demais ainda enxergam fragmentos. É perceber aquilo que ainda não recebeu um nome.

Mas a visão tem um custo. Experimentos clássicos demonstram que grande parte das pessoas prefere discordar dos próprios olhos a contrariar o grupo.



Durante milhões de anos, exclusão social significava risco de morte. Ver com clareza exige desafiar mecanismos ancestrais de pertencimento.

Isso não vale apenas para indivíduos. Vale para civilizações inteiras. Sistemas traumatizados reagem em vez de refletir. Aceleram em vez de integrar. Performam em vez de perceber.

O trauma coletivo produz líderes incapazes de permanecer em silêncio o tempo suficiente para enxergar alguma coisa com lucidez. Produz culturas que confundem movimento com direção. Produz sociedades que exportam suas feridas para as instituições, para a política, para a tecnologia e para as futuras gerações.

A metacognição surge como uma possível resposta. Pensar sobre o pensamento. Observar os próprios processos mentais. Tornar-se consciente da forma como construímos nossas crenças, narrativas, expectativas e interpretações.

Os estoicos chamavam isso de *prosoche*: atenção a

si mesmo. Os budistas chamavam de *vipassana*: visão clara. Os jesuítas falavam em discernimento. A psicologia contemporânea chama de metacognição. Nomes diferentes para uma mesma capacidade: observar a mente sem se confundir completamente com ela.

A história da ciência também revela outra tensão importante. Para avançar, a modernidade concentrou-se nas qualidades mensuráveis do mundo: massa, movimento, forma e número. Cor, sabor, cheiro, beleza e significado foram empurrados para o campo da subjetividade.

O grande desafio do século 21: reconciliar conhecimento e experiência. Precisão e significado. Ciência e consciência.

A pergunta central já não é apenas "o que existe?", mas também "como sabemos o que sabemos?"

A metacognição nos convida a investigar a própria lente através da qual percebemos o mundo. Porque existe algo ainda mais raro do que inteligência: discernimento... mas nem sempre estamos dispostos a usá-lo.