

PROGRAMA

# ATENÇÃO PLENA



a consciência para o aqui e agora

## TEXTO 5 – Ir além dos rumores

Autora: Ana Maria Jung de Andrade

Este capítulo, no livro de referência do programa, tem uma passagem bem interessante que diz: “*não vemos o mundo como ele é, mas como nós somos*”, contextualizando no fato de que um mesmo acontecimento pode ser completamente diferente para duas pessoas que o presenciem. Pensando nisso, este complemento textual destaca um pouco essa essência da vida, já tão estudada desde a filosofia, passando por diversas linhas teóricas da psicologia, de que a realidade “objetiva” não existe por si própria, ela é interpretada e projetada por alguém que lhe dá significado.

Várias abordagens filosóficas já se dedicaram a investigar e estudar a realidade “objetiva” e como vemos o mundo; a fenomenologia, por exemplo, vai considerar que o mundo só pode ser compreendido a partir da forma como se manifesta, ou seja, como aparece para a consciência humana. Não haveria um mundo em si; a consciência é responsável por dar sentido às coisas. Esta interpretação do mundo pela consciência individual é base fundamental na psicologia.

E assim é tudo na vida, passando pela aprendizagem e pelas relações interpessoais. Já parou pra pensar que agora, durante a pandemia, temos visto diversos tipos de reações e opiniões pessoais; que apesar de todos estarmos expostos a exatamente o mesmo fenômeno no mundo todo, temos atitudes e posições tão diferentes? Bom, isso tem a ver com nosso processo de cognição e interpretação, às vezes até inconsciente, com base (entre outras coisas) em nossas experiências e valores pessoais. Vemos as coisas, selecionamos e assumimos um entendimento (e consequentes discurso e posição) que esteja em conformidade com nossa história, que justifique o que acreditamos e valorizamos. É natural, é um processo básico de proteção e economia de energia psíquica.

Costumamos dizer que a situação de pandemia, por exemplo, é comum a todos, mas a experiência é única e individual para cada um, de acordo com seu contexto e percepção de mundo. E, para lidarmos melhor com as pessoas, é importante aprendermos desde cedo que cada um tem o seu perfil cognitivo e percepção da realidade. Ou seja, cada indivíduo possui seu próprio conjunto de recursos para captar e processar as informações que recebe e, assim, dar significado e traduzir o mundo. Por isso que lidar com pessoas é um desafio tão grande, seja com a família em casa, na escola ou no trabalho. Por outro lado, esta é a grande vantagem dos esforços coletivos e em equipe: o grupo não se limita a apenas uma maneira de ver as coisas; quando surge um problema, diversos ângulos são analisados, diversificando as possibilidades de ação.

Em geral, nossa mente trabalha com filtros e expectativas. Filtramos o que percebemos, para interpretar mais facilmente, e nosso cérebro traduz a informação a partir do que esperamos que ela seja, para compor e confirmar a ‘realidade’. Pense nas ilusões de ótica ou nos erros de interpretação de texto; é nosso cérebro tentando otimizar seu processo. Daí porque podemos tomar decisões, interpretar o mundo e ter opiniões de uma forma muito diferente do colega. Inconscientemente, lançamos muito das nossas expectativas para entender o mundo “externo”, esperamos que nossas percepções confirmem nossas crenças internas, evitando possíveis desconfortos com o desconhecido.

Quando nos referimos a essas expectativas na relação com outras pessoas, a psicanálise chama de projeção, que é um processo normal que facilita a gestão das angústias. Sempre projetamos para simplificar a compreensão. A projeção negativa provavelmente é a mais popular (quando vemos os defeitos em outras pessoas), porém também existe projeção positiva, quando atribuímos a um herói, vizinho ou colega características que admiramos, construindo um ídolo e identificando-nos com ele. Avaliações psicológicas também utilizam métodos projetivos, em que a projeção não é algo negativo ou positivo, porém é sempre algo nosso atribuído a alguém ou algo externo a nós.

Pode parecer estranho pensar que o mesmo mundo que vemos não é o mesmo mundo que os outros veem. Uma ameaça para um é um lugar de conforto para outro. A forma de ver o mundo está dentro da cabeça de cada um de nós e isso pode mudar de acordo com o estado de ânimo e a fase de vida individual. Quem nunca reparou, depois que cresceu, que aquele degrau ou escada na entrada de algum lugar familiar não era tão grande, assim? A forma como visualizamos algo é total reflexo de nosso mundo interno. A boa notícia é que sabendo disso, ampliando seu repertório de experiências e assumindo uma postura mais aberta às novidades, de vez em quando você pode escolher enxergar o mundo de uma forma diferente.

Veja mais:

- Lista de vídeos TED - Como seu cérebro constrói a realidade (ative a legenda em português): [https://www.ted.com/playlists/384/how\\_your\\_brain\\_constructs\\_real](https://www.ted.com/playlists/384/how_your_brain_constructs_real)

Livro de referência:

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny [tradução de Ivo Korytowsky]. Atenção Plena: Mindfulness: Como encontrar a paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.