

PROGRAMA

ATENÇÃO PLENA



a consciência para o aqui e agora

TEXTO 7 – Prisioneiro do passado ou vivendo no presente?

Autora: Ana Maria Jung de Andrade

Se você fosse contar sua história de vida a outra pessoa, provavelmente não a traduziria em uma série de eventos ocorridos ao longo do tempo, correto? Essa narrativa será guiada, ainda que não intencionalmente, por processos internos e pelas emoções associadas a cada evento. Isso porque as nossas memórias são processos subjetivos de construção – baseados nas experiências que tivemos e modulados por fatores biológicos e psicológicos. O que também explica o motivo de duas pessoas poderem ter recordações diferentes perante um mesmo filme, por exemplo, com diferentes intensidades de emoções e níveis de detalhes lembrados. Considera-se que mais importante que o evento em si é o significado que carrega individualmente.

Entendemos, atualmente, que as nossas memórias não são adquiridas imediatamente na sua forma final no momento em que o estímulo ocorre. Durante os primeiros minutos ou horas após sua aquisição, elas são suscetíveis à interferência por outras memórias, estado emocional, drogas ou outros tratamentos. De fato, a consolidação de uma memória simples de longa duração envolve uma série de processos metabólicos que requerem de três a oito horas. Enquanto esses processos não estiverem concluídos, as memórias de longa duração são instáveis. Registros mais complexos, considerando os processos cognitivos e emocionais, podem levar dias ou meses de elaboração para serem consolidados.

As pessoas costumam lembrar melhor e em mais detalhe os episódios ou eventos carregados de emoção. E, instintivamente, registramos fortemente as situações desencadeantes de sentimentos e sensações ruins, para evitarmos. E, não raro, um aprendizado episódico pode adquirir valor genérico, como o ditado que diz “gato esquentado tem medo de água fria”. Embora o aprendizado tenha sido registrado por um evento específico, é comum ampliarmos nosso desconforto a todos os estímulos próximos à experiência ruim, com uma lembrança difusa sobre o que ocorreu. Porém, quanto mais genérica é a lembrança, maior é a dificuldade de identificar o que de fato nos incomodou.

Sem informações precisas, fica fácil ampliar o rol de experiências ruins em nossa memória. E, talvez, concluir que estamos presos a determinadas situações. Não bastasse isso, a sensação de falta de controle – se acreditamos que não temos poder sobre as coisas que acontecem conosco – pode dificultar ainda mais o enfrentamento do problema e pode aumentar a vulnerabilidade pós-evento.

Esses são alguns elementos para o registro mental de um evento estressor ou trauma, que poderá nos impactar posteriormente. Costumamos chamar de evento estressor as situações que nos alertam, incomodam, podem causar ansiedade ou quadros clínicos de estresse e esgotamento mental. Quando as exigências da situação são superiores à condição pessoal de lidar com o evento, consideramos um trauma – que pode ou não desencadear quadros psicopatológicos.

É comum sentirmos tristeza ou frustração ao lembrarmos episódios desconfortáveis do passado. O que não é recomendável é revivermos continuamente estas experiências. Assim como popularmente dizemos que a ansiedade é viver no futuro, dizemos popularmente que a depressão é viver no passado. Quando recordamos um fato desagradável, revivendo o episódio como se estivesse ocorrendo naquele momento e com a mesma sensação de dor e sofrimento original, são desencadeadas alterações neurofisiológicas e mentais potencialmente prejudiciais ao organismo. Por isso, consideramos importante tomar consciência das lembranças que nos afetam para que possamos reorganizar e ressignificar pensamentos e sentimentos.

Quanto aos eventos traumáticos, ao contrário do que se acreditava, não existem fatores traumáticos universais, porque cada pessoa tem sua própria forma de compreender, perceber e reagir a situações de risco de vida ou experiências inesperadas. Isso introduz a problemática do que é interno e o que é externo em um evento estressor, uma tensão entre aquilo que resulta do acontecimento e o que resulta da experiência subjetiva do indivíduo ao consolidar aquela memória.

As reviviscências intensas, quando específicas a uma experiência e prolongadas por longo período de tempo, poderão caracterizar psicopatologias como transtornos de estresse agudo ou pós-traumático, que infelizmente não são raros. Geralmente, eventos suscetíveis de provocar estresse agudo ou pós-traumático são aqueles que invocam sentimentos de impotência, medo ou horror. Esses eventos podem ser experimentados diretamente (como uma lesão grave ou ameaça de morte) ou indiretamente (como testemunhar outros sendo seriamente feridos, mortos ou ameaçados de morte; ter conhecimento de eventos ruins com familiares ou amigos íntimos).

A boa notícia é que essas psicopatologias, bem como a depressão, são tratáveis e, às vezes, evitáveis. Neste momento de pandemia, por exemplo (um estressor potencialmente traumático), o esforço de prevenção de quadros crônicos futuros baseia-se (entre outros aspectos) na criação de uma base de informações confiável, suporte e fortalecimento da sensação de controle sobre aspectos do cotidiano, identificação e uso de recursos para lidar com as dificuldades individuais, e a manutenção e ampliação das redes de apoio psicossocial e afetivo durante e após a pandemia.

Nossa memória é construída e moldada por nossas experiências e, como vimos em semanas anteriores, nosso cérebro é seletivo na coleta e análise de informações. Pode parecer estranho, mas ao final é o que compõe nossa história (as partes boas e as nem tanto) e traduz boa parte de nossa identidade. Lembre que os registros estão relacionados com o significado pessoal que o atribuímos àquela determinada situação. E, se necessário, podem ser revistos e reorganizados preventiva ou posteriormente por psicoterapia.

Veja mais:

- Vídeo Minutos Psíquicos (2016): [Trauma e Transtorno do Estresse Pós-Traumático](#)
- Vídeo TED (2019): [How changing your story can change your life](#) (ative a legenda em português)
- Artigo Martins-Monte Verde, Padovan e Jurueña (2017): [Transtornos relac. a traumas e estressores](#)

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.