MENTE AFIADA

EXTRA

Mente Afiada Extra - Ano 2, Nº 14 - Dezembro, 2024

NEM TUDO ESTÁ SOB CONTROLE

Muitos desejos, pensamentos e atitudes são guiados pelo inconsciente



VOZ DO INTERIOR

A intuição muitas vezes está ligada com os padrões cerebrais. Confie!

alto astral
R$ 9,90

MISTÉRIOS DO INCONSCIENTE

Ele influencia em nossas escolhas, provoca ações automáticas e até interfere nos sonhos

editorial

Parte de quem somos

Você já deve ter passado por uma situação semelhante a essa: pegou o carro em um dia comum para ir ao trabalho e mal percebeu como chegou ao local, como se o caminho tivesse sido percorrido automaticamente. Isso acontece porque o percurso já é conhecido e o hábito já existe. E é só um exemplo de tantas coisas que fazemos sem concentração, com os pensamento lá longe. O que pensamos e fazemos despertos e atentos é apenas uma pequena parte de tudo o que acontece no cérebro - há muito mais acontecendo nesse órgão e que vai interferir bastante nas nossas atitudes. Quer saber mais sobre esses mistérios que rondam a mente? Confira nesta edição especial sobre inconsciente. Boa leitura!

A Redação

CAPA
PRODUÇÃO GRÁFICA Roberta Lourenço
Ilustração Pictrider/ Shutterstock Images



TODO PODEROSO
O que a ciência diz sobre o inconsciente

AÇÕES AUTOMÁTICAS
Processos que influenciam nas decisões

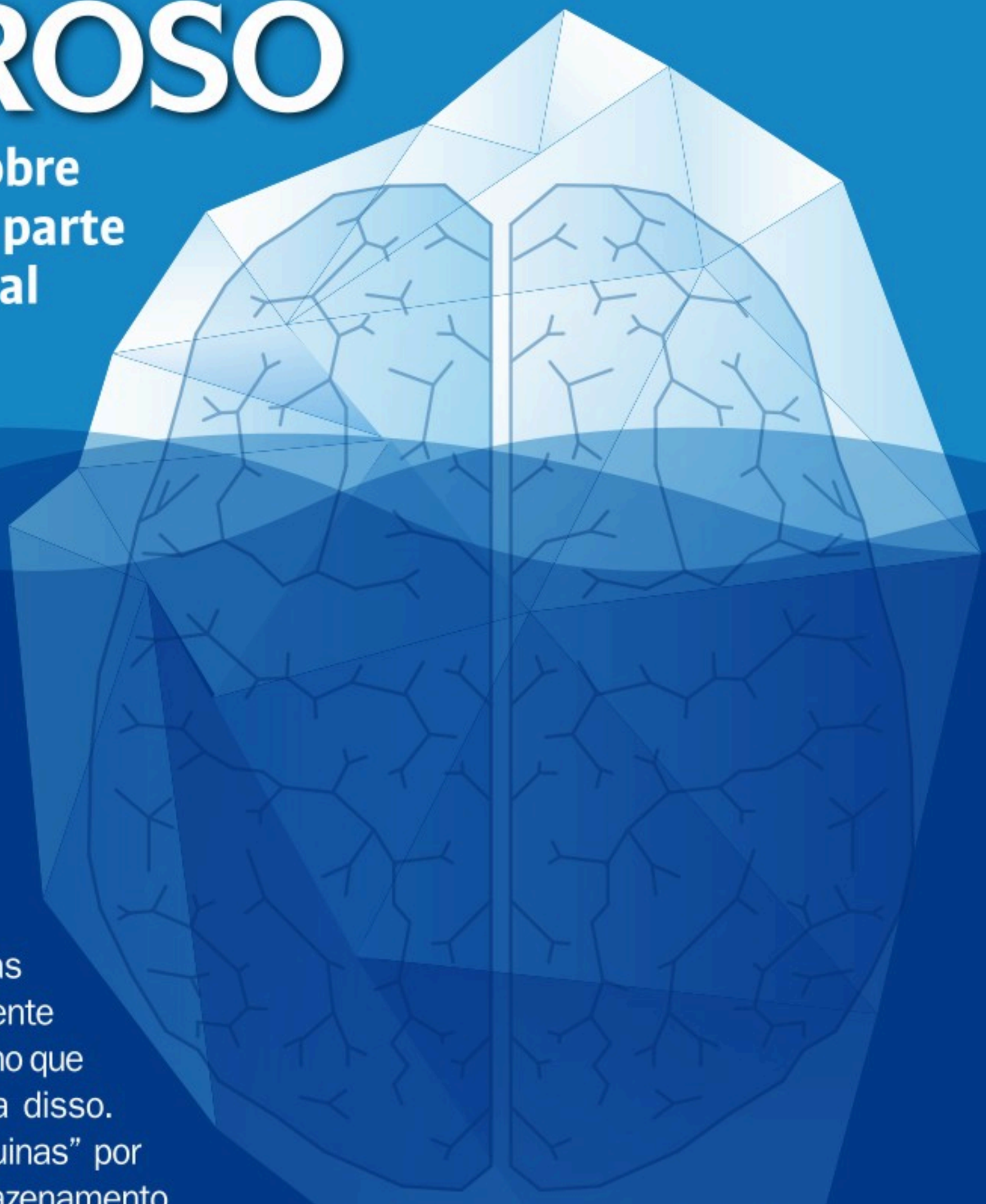
POR QUE FIZ ISSO?
Nem tudo está sob nosso controle

VOZ DO INTERIOR
A intuição também pode vir do inconsciente

sumário

Todo PODEROSO

O que a ciência diz sobre o inconsciente, uma parte da nossa mente a qual não temos acesso



Seus sentidos captam as informações do ambiente a todo momento, mesmo que você não se dê conta disso. Mas, assim como outras "máquinas" por aí, temos um sistema de armazenamento que preserva nossas memórias e conhecimentos apreendidos. O acesso a todas essas informações não é tão fácil, entretanto, o que está guardado em nosso inconsciente pode surgir a qualquer momento e influenciar várias ações. E, caso duvide de sua existência, saiba que ele está presente na sua vida muito mais do que você é capaz de perceber!

Apenas uma pequena parte de um iceberg é visível. Da mesma forma, pouca parcela de nossas ações passam por processos conscientes. Afinal, estima-se que mais de 90% de tudo o que fazemos têm influência de nosso inconsciente.

UM IMENSO BAÚ

Imagine que todos os seus processos mentais vivenciados desde o período em que estava no útero de sua mãe (nessa fase já existem sensações) foram guardados em um grande arquivo. É assim que nossa mente funciona, de acordo com as teorias da psicologia. Segundo a psicóloga Carolina Careta, o inconsciente, em termos gerais, "é tudo aquilo que recebemos por meio dos sentidos, mas que não temos consciência no momento". Ou seja, é tudo o que se faz, mas não está pensando naquele instante; uma ação de que a mente se recorda que, contudo, realizamos involuntariamente.

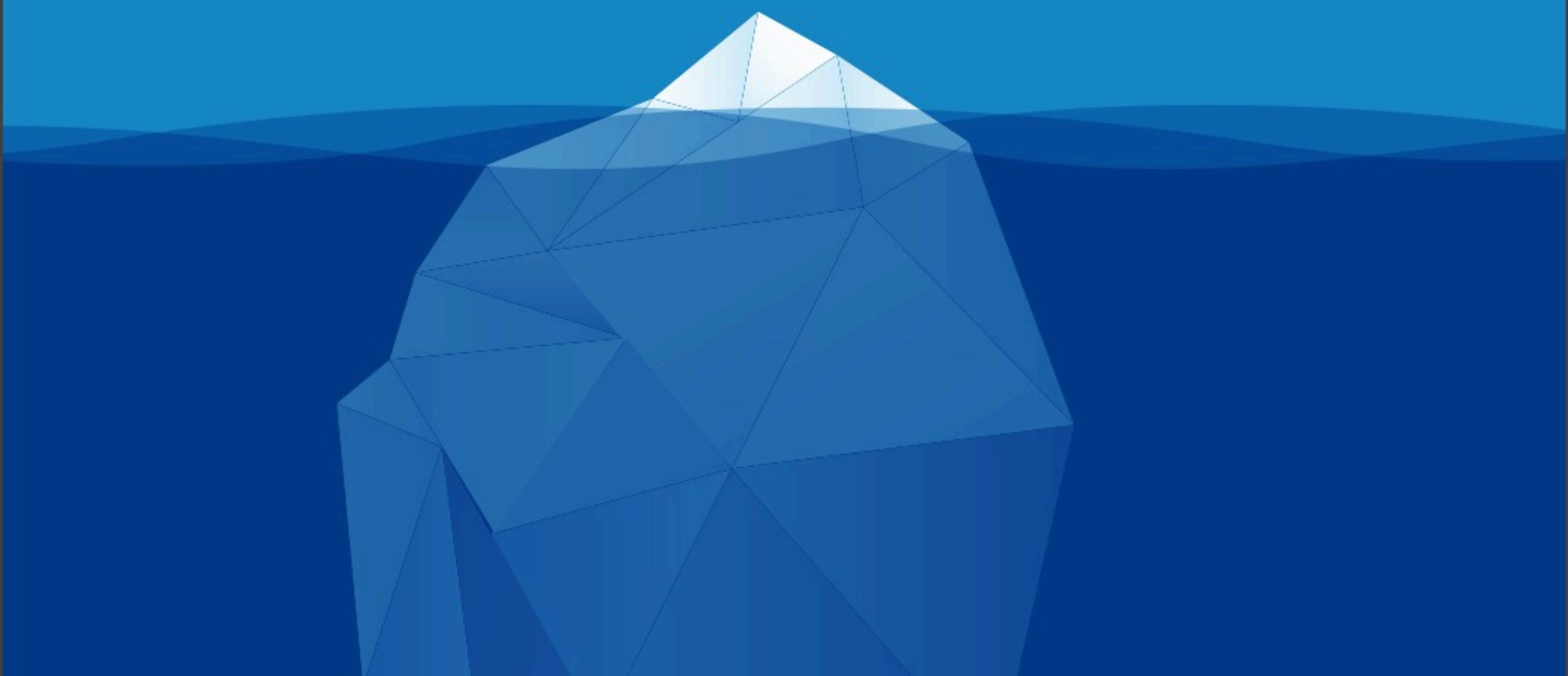
Ainda segundo a psicóloga, a mente humana pode ser comparada a uma espécie de biblioteca com um acervo de livros muito grande. "Alguns tão bem guardados que se tornam, na maior parte do tempo, 'esquecidos' e outros novinhos em folha para ilustrar o local e chamar a atenção dos leitores. Embora saibamos que o que a torna valiosa são os títulos antigos e, quanto mais antigos, mais importantes! Assim, é nosso inconsciente", explica a psicóloga.

RÁPIDO DEMAIS

A sua profissão, o lugar para viajar nas férias, o que vai comer no almoço e até com quem você vai se relacionar: essas questões e muitas outras podem ser determinadas pela ação do seu inconsciente. "Estudos mostraram que a tomada de decisão no cérebro ocorre antes que ela tome forma consciente. Isso significa que uma parte muito pequena da atividade mental pode se dizer totalmente consciente", afirma o neurologista Fabio Sawada Shiba. Além disso, algumas ações consideradas "automáticas", como andar de bicicleta e dirigir, sequer passam pelo consciente.

O neurocientista britânico Chris Firth, do Univerity College, em Londres, na Inglaterra, 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.

O pesquisador cita experimentos que indicam partes do cérebro que são acionadas sem nos darmos conta. Um exemplo é a exposição de imagens que geram sensações. Em



um primeiro momento, é apresentada a uma pessoa uma imagem de um rosto calmo por um curtíssimo espaço de tempo (30 milissegundos); depois é mostrada outra imagem: a pessoa não terá consciência de ter visto o rosto. Em outro momento, é apresentado um rosto com muito medo (também por 30 milissegundos), imediatamente seguido por uma expressão neutra. A pessoa também não estará ciente de ter visto esse rosto medroso. Contudo, por meio de exames, é detectado que a região da amígdala no cérebro responde a essa expressão, gerando reações de medo. Ou seja, sem a pessoa ter a consciência do que causou isso.

EM SUAS ESCOLHAS

No entanto, a maneira como o inconsciente interfere em cada indivíduo é relativo, já que leva em consideração a história de vivência de cada um, isto é, experiências pessoais e coletivas. É como se todas as informações captadas ficassem armazenadas em algum lugar no cérebro que, um dia, serão usadas. "Elas interferem diretamente no seu dia a dia. Como a escolha do parceiro ou parceira: quando falamos que o homem procura inconscientemente uma mãe na parceira ou a mulher um pai no parceiro. É muito comum nos depararmos com essa situação no consultório, sendo necessário tornar o paciente consciente dessas questões e trabalhar, por meio da psicoterapia, formas de resolver-se com essas figuras de pai e mãe e iniciar uma vida mais madura com o cônjuge, cada um desempenhando seu papel", explica a psicóloga Carolina Careta.

Sendo o inconsciente tão atuante no nosso modo de pensar e agir, ele também interfere no processamento de lembranças. De acordo com Carolina, a forma como as memórias serão arquivadas, isto é, se de forma positiva ou negativa, irá depender de diversos aspectos individuais, como visão de mundo, grau de maturidade e crenças. "Ou seja, a forma como encara a própria vida, suas relações e seu posicionamento frente a elas", complementa a psicóloga.

À FLOR DA PELE

O poder do inconsciente é tão grande que pode até exteriorizar, isto é, se manifestar por nosso organismo sem que nos demos conta de que se trata da ação dele. "Quando carregamos traços de justiça e valorização inconscientemente, sentimentos de raiva ou decepções podem causar somatizações e transtornos de ordem depressiva ou ansiosa, por não conseguir lidar com essas questões", exemplifica a psicóloga.

Tal dificuldade em assimilar esses sentimentos e sensações tem como consequência o desenvolvimento de distúrbios, como afirma Carolina: "vão desde dores de cabeça e de estômago, manchas na pele, alergias e infecções, distúrbios do sono e na alimentação, etc. Pode evoluir para quadros mais graves de doenças e transtornos psicológicos, como ansiedade, síndrome do pânico, depressões em diversos níveis, entre outros".

APÓS O BOA NOITE

Objetos estranhos, situações inusitadas, sensações inexplicáveis... Os sonhos são uma espécie de lugar onde tudo é possível. Se 90% de nossa mente é controlada pelo inconsciente, nada mais óbvio que também nossos pensamentos "off-line" sejam dominados por ele. "Por meio dos sonhos, podem ser manifestadas figuras e situações, na maioria dos casos, de forma simbólica. O próprio sonhador tem dificuldades em decifrar, e muitos acreditam que sejam bobagens. Mas, quando enfrentadas com o auxílio de um profissional, podemos descobrir grandes questões e ter o entendimento e respostas de muitos processos inconscientes", afirma a psicóloga.

No entanto, estímulos do ambiente externo, isto é, da vivência do indivíduo, também podem interferir no conteúdo dos sonhos.

ABRINDO AS PORTAS

Apesar de todas as pesquisas recentes, o inconsciente ainda é uma área da mente muito complexa e de difícil acesso, como se fosse um cofre com senha. De acordo com a psicóloga Carolina Careta, "a melhor forma de explorar esses processos é com o auxílio de um profissional qualificado. Mesmo porque, muitas dessas questões são dolorosas e é preciso 'elaborar', ou seja, transformá-las em algo produtivo, que irá contribuir sempre com este indivíduo, para melhorar sua qualidade de vida, de pensamentos e sentimentos".

O inconsciente também se expressa no dia a dia. Para o psicanalista austríaco Sigmund Freud, os atos falhos são uma representação disso, por exemplo, quando trocamos os nomes de duas pessoas. Contudo, obter o acesso só seria possível por meio de *insights* provocados pela análise, experiências psicoterapêuticas ou sonhos, que Freud pensava serem a estrada para esse universo quase secreto. Segundo Carolina, "os sonhos são uma importante ferramenta para o acesso ao inconsciente. Através deles, podem ser manifestadas figuras e situações, na maioria dos casos, de forma simbólica, já que nem todos possuem certezas sobre aquilo que está em sua mente". Nesses casos, a ajuda profissional pode contribuir para um melhor entendimento sobre as dúvidas que permeiam esse mundo.

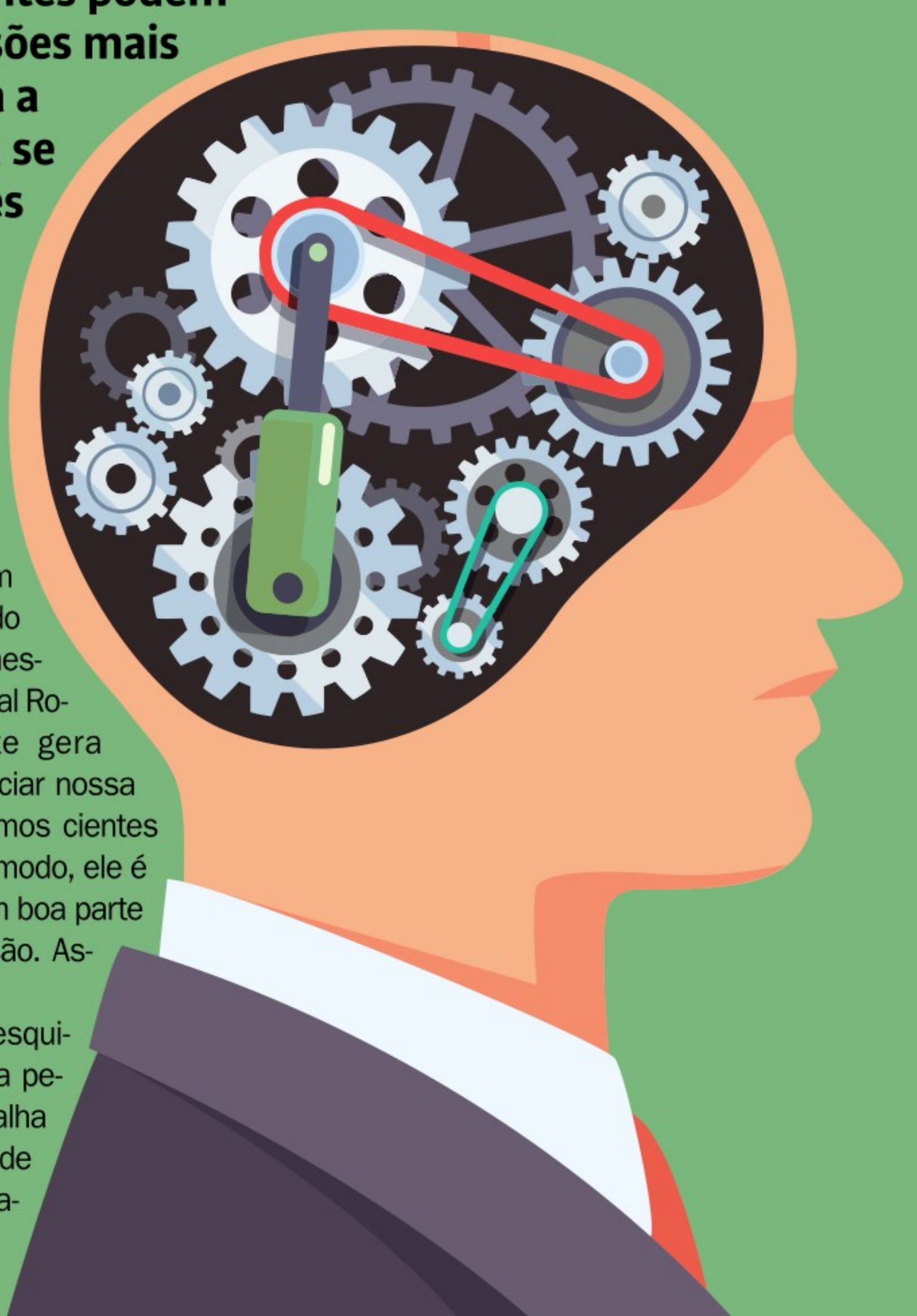
Mas há quem discorde da teoria e prove que sonhos nem sempre têm um simbolismo ou são organizados. Assim, um alto nível de concentração seria necessário (e possivelmente alcançado por terapias) para desenvolver consciência sobre aquilo que está no inconsciente e, então, tentar superar alguns comportamentos. Além desses fatos, é preciso lidar com os costumes que aprendemos na infância e repetimos ao longo dos anos, sem nos darmos conta.

CONSULTORIAS Carolina Careta, psicóloga clínica e coach (*www.psicologacarolina.com*); Fabio Sawada Shiba, neurologista clínico | **FOTOS** Hanohiki/ Shutterstock Images e Thesomeday123/ Shutterstock Images

@cantinhodoprofessor

Ações AUTOMÁTICAS

Processos inconscientes podem influenciar nas decisões mais simples de nosso dia a dia. A ciência estuda se é possível deter esses comportamentos



Apesar de não agir em uma área específica do cérebro, segundo o mestre em psicologia social Rodrigo Vieira, o inconsciente gera interesse pelo fato de "influenciar nossa racionalidade sem que estejamos cientes disso". Sendo assim, de certo modo, ele é capaz de assumir o controle em boa parte das nossas tomadas de decisão. Assustador, não?

Como muitos estudos e pesquisadores apontam, apenas uma pequena parcela do cérebro trabalha de maneira consciente, cerca de 10% – alguns chegam a compa-

rar o órgão com um iceberg, sendo a sua ponta visível a porção de processos realmente conscientes.

Ainda assim, foi possível entender como funciona, por exemplo, o processamento de informações em nosso cérebro, que é dividido em duas partes. Pelo menos, é o que aponta uma concepção do pesquisador israelense Daniel Kahneman, publicada em seu livro *Rápido e devagar – Duas formas de pensar*, de 2002.

Kahneman estudou esse processo durante cinco décadas. Apesar de relativamente nova e desconhecida por boa parte das pessoas, essa teoria tenta desvendar o funcionamento do cérebro. "O chamado sistema 1 é mais afetivo, automático e rápido. Já o segundo, conhecido como sistema 2, caracteriza-se por ser mais racional, controlado e lento", descreve Rodrigo Vieira.

E é o primeiro que mais se relaciona com nosso inconsciente e, principalmente, nossas atitudes implícitas. Isso tem forte influência dos ancestrais, que precisavam estar atentos a qualquer ameaça por questão de sobrevivência. "O sistema 1 é o responsável por nossas avaliações não controladas, e sua ação se associa à atividade no sistema límbico do cérebro. Trata-se de um mecanismo adaptativo e de um tipo de funcionamento que nos permite decodificar o mundo sem consumo excessivo de energia psíquica", explica Rodrigo. O profissional também comenta que esse sistema age de maneira automática e pode interferir nas tomadas de decisão em muitas situações do dia a dia.

AÇÕES RÁPIDAS

Em nossa rotina, dependendo da situação, somos exigidos a tomar decisões imediatas ou a longo prazo. Por exemplo, para comprar um smartphone novo, você pode pensar por dias e avaliar qual a melhor opção. Por outro lado, em outros momentos, necessitamos fazer escolhas em pouquíssimo espaço de tempo.

Assim como o processamento das informações, essas ações instantâneas são divididas em duas categorias. "A primeira é uma reprodução presente aprendida a partir de uma situação passada", pontua o psicólogo Bayard Galvão. Nesse caso, os reflexos são resultado de uma aprendizagem, ou seja, alguma ocasião já vivenciada anteriormente.

O segundo conceito pode causar certa confusão com o primeiro. "É aquele em que a pessoa pensa e toma a atitude rapidamente, mas não percebe o que pensou ou sentiu", diferencia Bayard. O profissional ressalta que isso é fruto de ações rápidas. Por exemplo, em uma quase colisão de trânsito, tal possibilidade faz com que atitudes sejam tomadas em até 0,2 segundo. Portanto, não necessariamente a pessoa passou por algo semelhante antes, mas, por já ver coisas relacionadas, criou base para a reação momentânea.

Em ambos os casos, nota-se a presença (e relevante influência) da memória. "Toda decisão inconsciente se baseia no que foi aprendido no passado. No que se refere à motricidade ou sentidos, é mais fácil apontar que parte do cérebro é responsável. Mas, em termos de memória, hoje se sabe que várias regiões do sistema nervoso estão envolvidas, como cerebelo, amígdala e hipocampo", complementa Bayard.

POR TRÁS DAS ATITUDES

Para chegar até o momento de agir, começamos a criar nossa bagagem desde criança e absorvemos inúmeros pontos relacionados a questões sociais. “As decisões implícitas se sedimentam desde os primórdios de nossa socialização, quando ainda somos bem jovens, e tornam-se costumes mentais irresistíveis”, indica Rodrigo. O psicólogo ainda cita que essas normas se consolidam em nosso repertório sobre o mundo, embora não tenhamos a capacidade de questioná-las.

O pré-julgamento também está diretamente relacionado com essa questão, já que, muitas vezes, a avaliação ocorre quase instantaneamente. “O que é belo ou feio, por exemplo, não passa de perspectiva, mas, quando um padrão de beleza é enraizado ao longo do desenvolvimento, torna-se um referencial sólido. Portanto, ao avaliar um objeto como bonito ou não, a ativação mental de modelos pré-estabelecidos acontece de forma muito natural e veloz”, frisa Rodrigo.

Bayard reitera que nossos sentimentos atuais são consequências do que ocorreu no passado. Contudo, as impressões que temos de algo ou alguém são utilizadas tanto para o bem quanto para o mal. “O ideal, quando possível, é julgar o presente e tomar decisões sobre ele com base na sabedoria e no questionamento de hoje, não do que já foi. O conceito de usar o passado para tomar decisões no presente pode perdurar os mesmos erros ao longo da vida inteira”, alerta.

O PODER DA CULTURA

Não, aqui não falamos sobre filmes ou livros e a maneira como tais obras agem sobre nós. Na verdade, abordaremos o ambiente em que somos criados, já que ele influencia grande parte das concepções que levaremos para quase toda a vida. “A cultura se reflete no modo de funcionamento de um povo, seja na esfera pública ou privada, e é assimilada, geralmente, sem esforço. Em relação à beleza, por exemplo, nota-se que os paradigmas podem variar em diferentes culturas. E, por mais que haja variações individuais nos modos de percepção, as representações de uma cultura sempre servirão como parâmetro”, esclarece Rodrigo.

A absorção de princípios pode vir da mãe ou do pai (que, muitas vezes, possuem aspectos diferentes), dos professores, da música, entre outros fatores que fazem parte do nosso dia a dia. “As pessoas acreditam no que veem e ouvem das suas fontes culturais antes de saberem questionar. Depois, contestam tudo o que for diferente do que aprenderam a acreditar”, pontua Bayard.

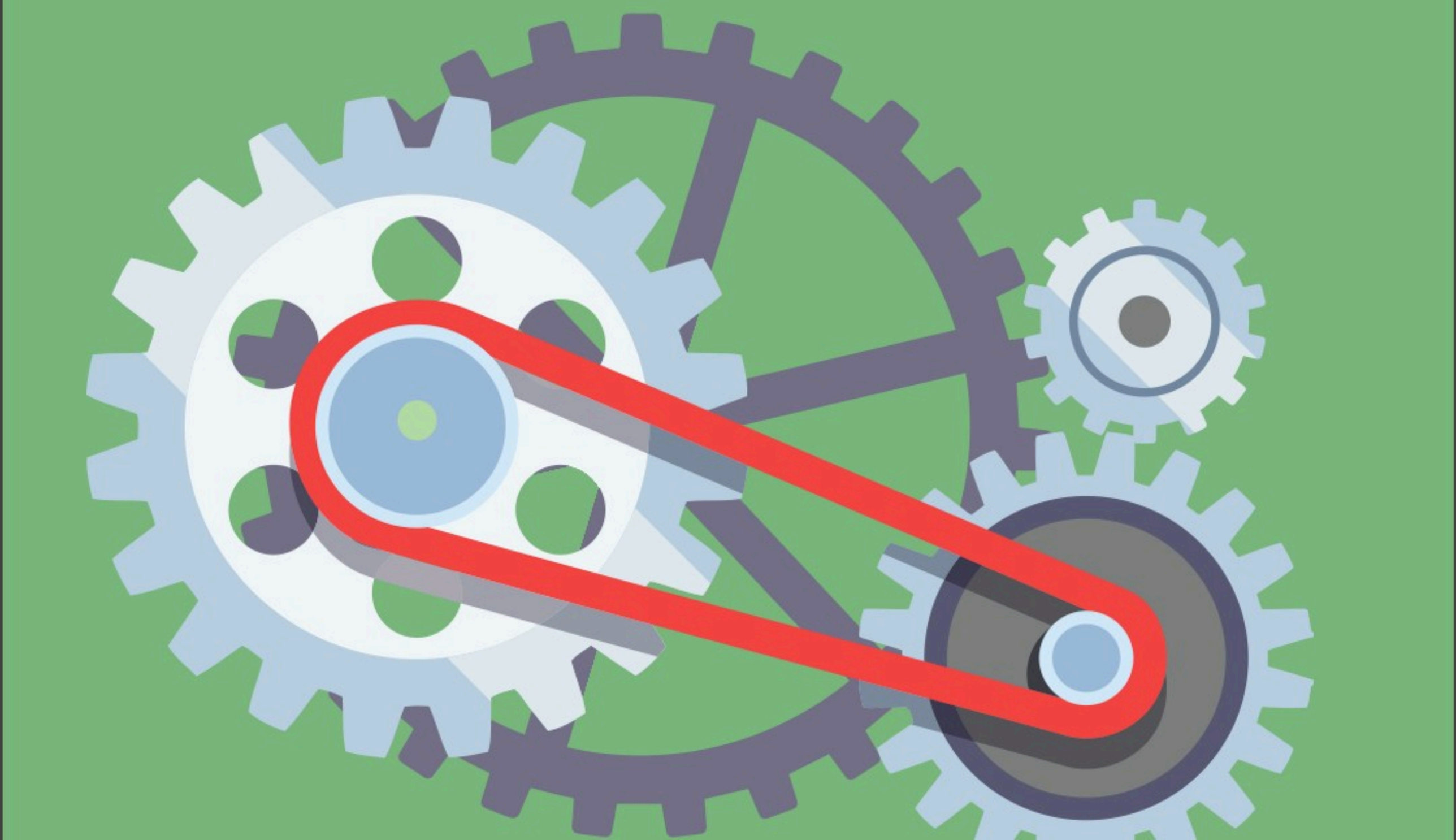
Além disso, o psicólogo cita que a falta de autoavaliação é muito recorrente, já que poucos indivíduos costumam analisar a própria cultura. Com isso, não há mudanças das características principais e, quando ocorre certa reflexão, surgem as famosas crises existenciais.

CRIANÇA X ADULTO

"As crianças não têm maldade". Quase todo mundo já deve ter ouvido essa frase quando algum pequeno soltou uma frase sem papas na língua e deixou todo mundo sem jeito. Segundo Rodrigo, isso ocorre porque na infância não há a submissão aos padrões de desejabilidade social e, por isso, tornam-se comuns avaliações sobre algo ou alguém quando o desejável seria, de certo modo, disfarçá-las. "Nesses casos, o que existe é uma ligação entre o padrão aprendido, implícito e ativado automaticamente, e sua expressão transparente ou explícita", complementa.

Conforme o tempo vai passando, desenvolvemos uma maior capacidade de credenciar alguns pensamentos como inadequados para determinadas situações. "Mas isso não acontece apenas porque as pessoas escondem suas visões reais. À medida que amadurecemos intelectualmente, podemos, de fato, desenvolver concepções contrárias àquelas que absorvemos historicamente", ressalta Rodrigo.

Contudo, isso não quer dizer que tal processo seja simples, muito pelo contrário. Rodrigo afirma que as avaliações automáticas devem continuar existindo e podem se tornar difíceis de controlar. "Por exemplo, sabe-se que o sistema 1 está repleto de conteúdo afetivo; sendo assim, como anular racionalmente reações espontâneas de nojo e aversão? Na psicologia social, entende-se que cabe aos indivíduos fazerem uso de suas aprendizagens posteriores para minimizar o efeito desses conteúdos", aponta. O profissional indica que isso pode ocorrer de duas maneiras: coibindo-os internamente de forma sistemática ou, simplesmente, evitando comportamentos discriminatórios.



MEIOS DE IDENTIFICAÇÃO

Há diversas maneiras de estudar as atitudes de um indivíduo. Rodrigo explica que, para identificar as explícitas, podem ser utilizados "questionários ou escalas cujas respostas são usadas para avaliar as dimensões do fenômeno". Contudo, as características intrínsecas são capazes, de certo modo, de mascarar as reais ações. Para "burlar" tal mecanismo, os profissionais tentam desviar a atenção dos pacientes de inúmeras formas, como sobrecarga mental ou perguntas menos diretas.

Por outro lado, para identificar as questões menos expostas, há a possibilidade de utilizar o teste de associações implícitas, conhecido como IAT (*Implicit Association Test*). "Nesse caso, os respondentes geralmente apresentam maior dificuldade para associar grupos minoritários a conceitos positivos, revelando uma atitude implícita negativa", descreve Rodrigo. Contudo, o profissional demonstra certa cautela com os resultados obtidos nesse teste, já que não necessariamente o indivíduo irá traduzir seus pensamentos em comportamentos discriminatórios.

É POSSÍVEL REVERTER COMPORTAMENTOS DISCRIMINATÓRIOS?

Atualmente, não existe uma fórmula eficaz para alterar completamente o que age no sistema 1 (mais afetivo, rápido e automático). "A psicologia social vem propondo meios relativamente frutíferos de redução de preconceito, como a promoção de contatos colaborativos e não hierarquizados entre membros de diferentes grupos para que as avaliações entre eles sejam otimizadas", explica o mestre em psicologia social Rodrigo Vieira. Já o psicólogo Bayard Galvão indica dois caminhos para atenuar os preconceitos e atitudes implícitas:

- "Tentar se colocar no lugar do outro, com valores, cultura e a história";
- "Aprender a respeitar o direito de o outro valorizar, aparentar ou ser o que quiser, não necessariamente valorizando o que ele valoriza".

CONSULTORIAS Bayard Galvão, psicólogo clínico; Rodrigo Vieira, mestre em psicologia social | **FOTOS** Shutterstock Images

"Por que FIZ ISSO?"

Estudos científicos mostram que não estamos totalmente no controle de nossas atitudes



Você já se pegou pensando por que fez uma pergunta em um momento importuno? Ou então, por qual motivo comprou aquele livro que jamais foi folheado? Todo mundo já teve algum desejo, medo ou ideia que surgiu sem se saber bem como e de onde. Essas atitudes podem ter sido influenciadas pela manifestação do inconsciente, que atua sobre nossa mente o tempo todo, seja enquanto dormimos ou estamos acordados.

"No dia a dia, nos deparamos com fatos que nos fazem pensar 'por que fiz isso?', 'de onde veio esse pensamento?' ou até 'como fui capaz disso?'. Eles seriam difíceis de explicar apenas com a suposição da consciência e que precisam ser investigados a fundo. As nossas atitudes são permeadas por esses atos psíquicos que nos surpreendem e por pensamentos cuja origem não conhecemos", destaca a psicóloga Maria Carolina Martins Furini.

PSIQUE EM ORDEM

Grande parte do que fazemos diariamente são processos inconscientes — ainda que sejam invocados de maneira voluntária, como andar, comer e falar. Aprendemos durante a vida e os realizamos automaticamente, pois ficam registrados na mente na forma de memória. Já outras lembranças ficam no inconsciente porque simplesmente julgamos que não sejam tão relevantes (ou você se lembra do número de telefone de todas as pessoas que já te passaram um dia?). Por último, nas profundezas do inconsciente, existem memórias de experiências que vivemos mas que, por algum motivo particular, insistimos em reprimir (geralmente situações que causaram desconforto, medo ou sofrimento).

Essa organização existe para que fosse possível manter a ordem da psique, já que seria impossível viver tantos anos guardando nitidamente todas as experiências passadas. Somos bombardeados o tempo todo por imagens, sons e sensações e o cérebro não tem tempo de processar racionalmente tudo.

NO COTIDIANO

Ainda que a influência do inconsciente chegue a ser imperceptível, ela é constante. O pai da psicanálise, Sigmund Freud, acreditava que a "voz" do inconsciente podia escapar de forma direta ou indireta, por meio de sonhos, por exemplo. Há ainda os atos falhos, que podem ocorrer por equívocos na fala (trocar o nome das pessoas), na memória (se confundir onde guardou as chaves) e até nas ações (abraçar em vez de apertar a mão em um cumprimento). Claro que o episódio também pode ocorrer por pura distração, porém, se for recorrente, é importante ser analisado por você mesmo e até com a ajuda de um psicólogo.

Em seus estudos sobre o inconsciente, Freud aponta a influência do psíquico em nosso cotidiano. "Ao examinar a dificuldade em compreender o motivo ou a determinação de alguma conduta pessoal, ele compreende que os critérios utilizados pela consciência para tal decisão não conseguem se justificar ou não alcançam a totalidade da compreensão. Isso demonstra que algo para além da consciência, ou seja, algo do inconsciente, está inscrito aí", explica Maria Carolina.

A análise poderia ser interpretada de que, mesmo o inconsciente estando presente nas ações, ele é despercebido por ser de difícil apreensão. "A racionalidade nos faz pesar os prós e os contras de nossas atitudes e decisões, enquanto o inconsciente se revela nas

ações que julgamos inadequadas, impertinentes ou que não encontramos uma justificativa satisfatória para a mesma", destaca a psicóloga Glaucia Guerra Benute.

A CIÊNCIA PROVA

Somar 8 mais 2 exige que você faça um pequeno esforço mental consciente, certo? De acordo com um estudo francês, você não precisa calcular racionalmente o resultado, já que a leitura e as operações matemáticas simples (com até três números de 1 a 9) podem ser executadas inconscientemente.

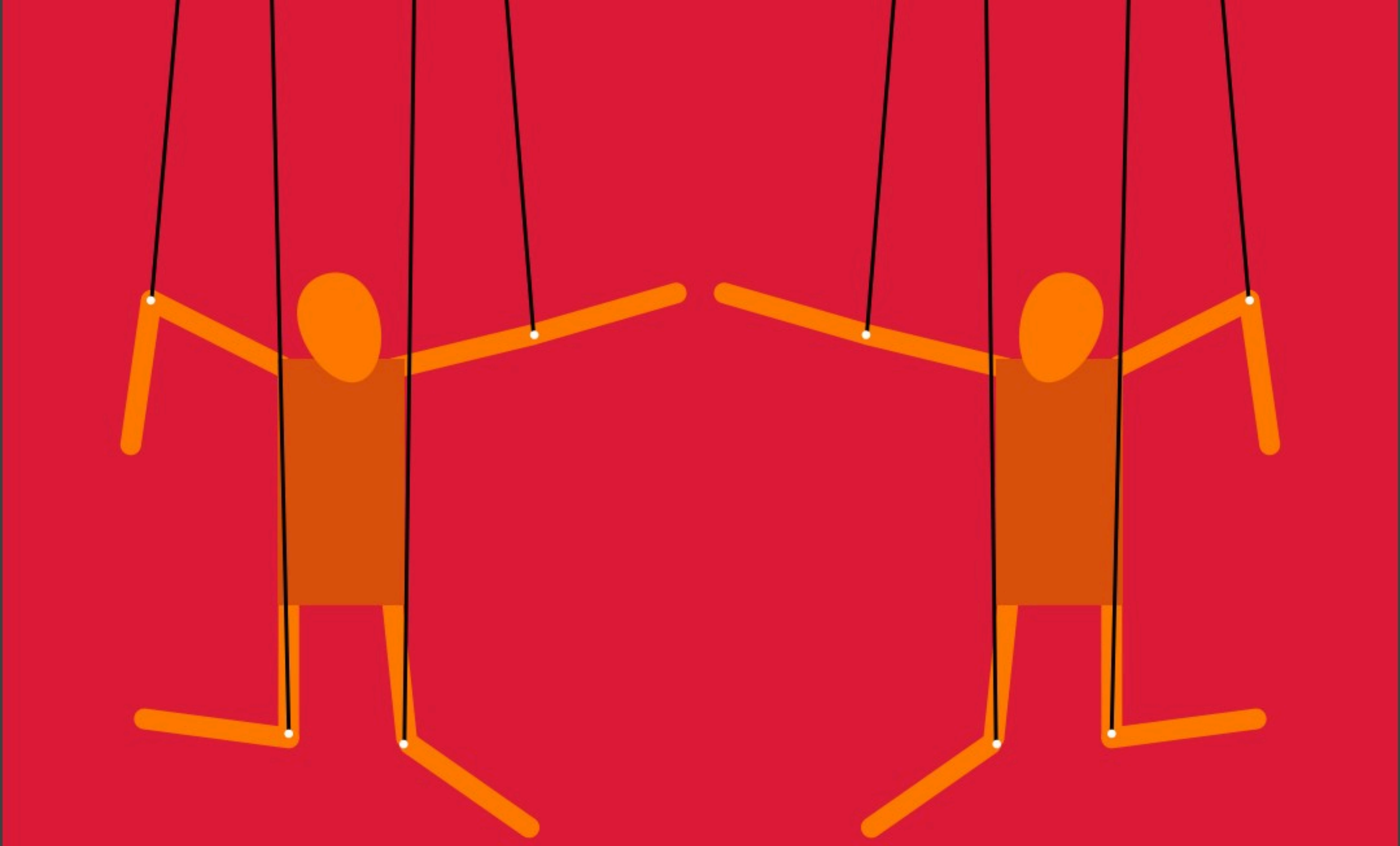
Por meio de alguns experimentos, os cientistas da Universidade de Bordeaux concluíram que diversas ações, até então consideradas racionais, podem ser feitas inconscientemente. No estudo, 300 voluntários foram expostos a palavras e equações com uma técnica chamada supressão contínua do *flash* (CFS, em inglês). Ela consistia em mostrar uma frase ou sequência numérica em frente ao olho esquerdo de cada indivíduo, ao mesmo tempo em que o olho direito recebia imagens com formas coloridas que mudavam rapidamente — que serviam para chamar a atenção, enquanto as outras informações eram registradas inconscientemente. Em seguida, ao ser apresentada a uma série de números, a pessoa reconhecia os números que representavam o resultado da soma ou a subtração que acabava de ver ou, então, as palavras e frases. Para os cientistas, o ser humano guarda e usa sem saber mais informações do que a ciência imaginava.

NA POLÍTICA

Outro exemplo de como o inconsciente influencia de forma imperceptível muitas de nossas ações tidas como racionais é uma pesquisa realizada em 2006 por psicólogos da Universidade de Princeton, nos Estados Unidos. Os cientistas apresentaram aos participantes do estudo fotos de candidatos a cargos políticos do país por apenas um quarto de segundo. Em seguida, pediam que eles dissessem qual candidato parecia ser mais competente. Para a surpresa dos pesquisadores, 69% dos candidatos escolhidos pelos participantes tinham vencido as eleições para o governo e 72% se tornaram senadores. Incrível, não é?

ATÉ NAS COMPRAS

Nossas decisões na hora de fazer compras também são regidas pelo inconsciente. Um estudo realizado na Escócia indicou como o som do ambiente pode influenciar inconscientemente as atitudes do consumidor. Os pesquisadores colocaram vinhos



franceses e alemães do mesmo tipo e preço nas prateleiras de um supermercado. Alternadamente, o estabelecimento tocava música francesa em um dia e alemã no outro. Nos dias em que o som do local era música francesa, 77% dos vinhos vendidos eram da França; já quando a música era alemã, 73% dos consumidores levaram garrafas da Alemanha. Ao entrevistarem os participantes da pesquisa, um em cada sete admitia a influência da música em suas compras, sendo que apenas um em cada 44 afirmou que o som ambiente neste caso teve um papel decisivo na escolha do vinho.

Como a compra de algo que exige tanta análise, como tipo de uva, região de origem e prato que será servido, pode ser influenciado simplesmente pelo som do momento? Só mesmo o enigma do inconsciente para explicar!

NEUROMARKETING

A importância da ação do inconsciente nas vendas é tanta que publicitários vêm apostando em um ramo conhecido como neuromarketing para despertar cada vez mais a atenção da mente do consumidor. Derivado da junção do marketing e da ciência, o objetivo é entender a essência do comportamento do consumidor — desejos, impulsos e motivações — visando a um maior lucro das marcas. Os resultados das pesquisas ainda são inconclusivos, porém, já se sabe que a maior parte das decisões de compra é tomada em nível subliminar. Sendo assim, é importante impactar o inconsciente do consumidor com memórias, emoções e experiências positivas para que ele se lembre mais facilmente de uma marca ou um produto na hora de escolher o que levar para casa.

FREUD X NEUROCIÊNCIA

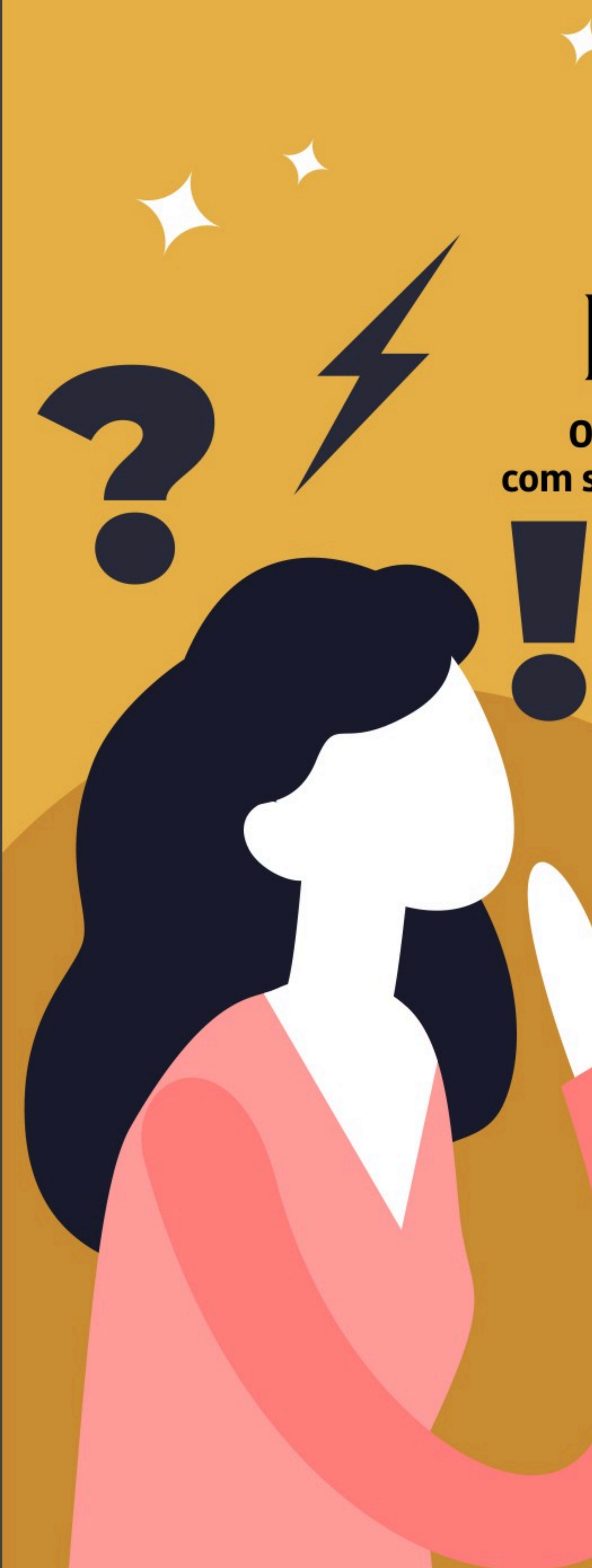
O físico norte-americano Leonard Mlodinow é um defensor da ideia de que a mente subliminar é responsável pelos instintos que nos ajudam a sobreviver e socializar. Para explicar o funcionamento do inconsciente e medir todo seu poder, Mlodinow escreveu o livro *Subliminar* (Editora Zahar), onde reuniu uma ampla bibliografia sobre o assunto — da filosofia do século 18 aos estudos dos anos 2000, quando o surgimento das máquinas de ressonância magnética revolucionou as pesquisas sobre o tema. O autor defende que inconsciente é diferente daquele imaginado por Sigmund Freud. Até onde a ciência sabe, Freud acertou ao supor que o pensamento racional ocupa apenas uma parte pequena do cérebro, mas errou ao descrever o inconsciente como uma parte totalmente reprimida da mente. Exames de ressonância magnética mostram que o cérebro usa os mesmos circuitos neurais tanto para processar pensamentos conscientes quanto inconscientes, ou seja: as áreas racionais e irracionais estão interconectadas o tempo todo. O inconsciente seria a soma de memórias infinitas, porém, além de arquivá-las, ele as coloca em um processo de associação por meio de um método que ainda foge à compreensão do ser humano.

Isso explica por que algumas lembranças, que nem sabíamos que tínhamos, simplesmente surgem em nossa mente sem que a invoquemos. "O inconsciente é um sistema psíquico que busca aparecer por meio da consciência, ou seja, são conteúdos que mesmo de forma confusa ou escondida tentam se manifestar em nossas atitudes e em nossa forma de agir no mundo", completa a psicóloga Maria Carolina Martins Furini.

CONSULTORIAS Maria Carolina Martins Furini e Glaucia Guerra Benute, psicólogas e professoras de psicologia | **FOTOS** Shutterstock Images

Voz INTERIOR

O que seu inconsciente tem a ver com sua intuição? Saiba as respostas que a ciência já oferece



Sabe aquela sensação de que tem alguma coisa errada acontecendo, mesmo que não seja tão óbvio? É esse o sentimento que poderia representar muito bem a intuição. "A intuição é um processo inconsciente que dá a sensação de resposta para alguma situação que a pessoa está passando. Está ligada às emoções e, portanto, o sistema límbico atua diretamente no processo, deixando a decisão mais automática e menos racional", explica o neurocientista Aristides Brito.

TIPOS

A intuição pode ser dividida em três tipos: uma permite saber o que outra pessoa está sentindo sem fazer esforço; a segunda tem a ver com a experiência, ou seja, você repete tanto alguma coisa que não precisa mais pensar para fazê-la; e a última é sobre a capacidade de prever o futuro.

Você se lembra da Cida, que participou do reality show *Big Brother Brasil*? Em uma manhã, quando estava no programa, ela começou a ouvir vozes e entendeu como sendo sua irmã chamando por ela. O surpreendente é que a irmã de Cida (que estava fora da casa) tinha câncer e, horas depois do pressentimento, a produção do *BBB* disse que ela tinha falecido. Ou seja, a intuição de Cida estava trazendo uma mensagem.

Embora possa ser assustador, do vista científico, nós temos premonições o tempo todo. "Existem pessoas mais intuitivas e que seguem suas intuições. Geralmente, conseguem captar informações em algum 'lugar' não acessível a todos. Existem mães que, de repente, sentem que algo errado aconteceu com seu filho, sem que nada justifique esse sentimento, e logo recebem a notícia que confirma sua intuição", conta o médico homeopata Roberto Debski.

Mas até que ponto isso é favorável? "As vantagens estão relacionadas à ampliação de soluções e respostas, quando a pessoa dá espaço para a intuição. As pessoas intuitivas são normalmente mais criativas. O lado negativo é que nem sempre fundamentam suas decisões, e isso pode gerar erros primários", afirma Aristides.



A CIÊNCIA EXPLICA

Outro tipo de intuição é aquela que acontece em decorrência da experiência, de forma inconsciente. Por exemplo, o treinador de tênis Victor Braden percebeu que todas as vezes que estava assistindo a uma partida de tênis conseguia adivinhar se o atleta iria cometer dupla falta (situação em que o jogador erra as duas chances de saque a que tem direito).

O que o fazia conseguir prever os erros era sua própria experiência, que melhora com o tempo e de forma inconsciente. Ou seja, mesmo sem perceber, Victor tinha tanta prática em tênis que era capaz de notar pequenos detalhes que fariam a diferença no final. "Pesquisas atuais indicam que há 'campos morfogenéticos', ou campos de informação, que algumas pessoas podem perceber, e que já eram descritos por civilizações antigas, como o Akasha dos hindus ou o inconsciente coletivo, proposto por Carl Gustav Jung. Quem consegue acessar esses campos de informação, onde tudo está conectado, tem um conhecimento intuitivo", esclarece Roberto.

Um estudo feito na Universidade de Iowa (Estados Unidos) comprovou o processo de aprendizado inconsciente. Para isso, foram utilizados quatro maços de cartas, dois azuis e dois vermelhos, sendo que os participantes do experimento deveriam ir virando as cartas ao acaso: dependendo do que aparecia nelas, a pessoa ganhava ou perdia pequenas quantias em dólares. A "pegadinha" estava no fato de que as cartas vermelhas ofereciam prêmios mais interessantes, mas, muitas vezes, correspondiam a grandes penalidades, que fariam o jogador ficar sem nada se ele insistisse em virá-las. Em outras palavras, o melhor seria virar só as cartas azuis, que sempre traziam um prêmio considerável e, no máximo, penalidades suaves. O objetivo era descobrir quanto tempo as pessoas demoravam a notar que existia essa pegadinha. Em média, depois de 50 jogadas, os voluntários começaram a preferir as cartas azuis, sem saber explicar o motivo disso – eles só conseguiam justificar a escolha quando o número de cartas viradas chegava a 80.

Na busca para compreender a dinâmica do cérebro dos participantes, o grupo de Iowa mediu a produção de suor nas glândulas que as pessoas têm na palma das mãos, já que o suor nessa região é um indicador de estresse. Em torno da 10ª carta virada, o suadouro nas mãos ligado ao estresse já se manifestava diante do maço de cartas vermelhas. Portanto, mesmo de forma inconsciente, as pessoas já tinham notado que havia algo de errado ali. A lição que fica dessa experiência é que a intuição dizia para os indivíduos tomarem a atitude certa antes que a parte racional do cérebro soubesse o que estava acontecendo.

CULPA DAS EXPRESSÕES

Outro tipo de intuição é a que nos permite simpatizar ou não com alguém. Ao longo de um único dia, você pode conhecer duas ou mais pessoas e conversar sobre o mesmo assunto, o que não quer dizer que você vai gostar de todas elas. O responsável por seu "santo bater" ou não com alguém é o inconsciente, que analisa as expressões faciais das pessoas e transmite a informação de que elas são confiáveis ou estão sendo falsas.

É mais ou menos o que acontece com um criança pequena: se você chama a atenção do bebê que está na dele, brincando, ele olha no seu rosto para saber se você é uma ameaça. Nesse momento, se você simular como sendo uma ameaça, fazendo uma careta, ele dará sinal de desaprovação. Portanto, a intuição é algo tão instintiva que, mesmo não percebendo, seu cérebro analisa as situações, busca relações com fatos anteriores e permite tomar decisões assertivas mesmo sem racionalidade.

CONSULTORIAS Aristides Brito, neurocientista; Roberto Debski, médico homeopata | **FOTOS** VectorMine/ Shutterstock Images

MENTE AFIADA EXTRA

Ano 2, nº 14 - Dezembro 2024

COORDENADORA DE REVISTAS DIGITAIS Hérica Rodrigues (herica.rodrigues@astral.com.br)
REDAÇÃO Ana Carvalho (ana.carvalho@astral.com.br), Ana Kubata (anabeatriz.kubata@astral.com.br), Fernanda Villas Bôas (fernanda.villasboas@astral.com.br) e Gabrielle Aguiar (gabrielle.aguiar@astral.com.br)
DESIGN Lilian Flaitt (lilian.flaitt@astral.com.br) e Roberta Lourenço (roberta.lourenco@astral.com.br)

Conteúdo produzido e publicado originalmente na revista: Mente Curiosa - Ano 4, Nº 83 - Agosto - 2020

DIREÇÃO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito
CONTATO atendimento@astral.com.br
ENDEREÇO Rua Joaquim Anacleto Bueno, 1-70, Setor M83-Jardim Contorno, Bauru-SP-CEP: 17047-281

alto astral editora

©2024 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

Buda para Iniciantes **não é apenas uma introdução aos ensinamentos budistas, mas um convite para transformar a sua vida. Com uma abordagem não dogmática e acessível, este e-book revela por que os ensinamentos de Buda continuam a inspirar e a transformar vidas, mesmo após 25 séculos. Este e-book é essencial para todos os que buscam um entendimento mais profundo da mente e do espírito.**



Já disponível na

amazon

alto astral
editora