

O ESTILO EMOCIONAL DO CÉREBRO

Tatieli Dagostim PAIM¹

Silvio Serafim da LUZ FILHO²

¹Mestranda em Engenharia e Gestão do Conhecimento (UFSC – PPGEHC); Especialista em Terapia Intensiva (INSPIRAR) e em Ciências dos Saberes da Educação (UNIBAVE); Graduada em Fisioterapia (UNESC). tatidagostim@hotmail.com

²Docente da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) do Programa de Pós-Graduação em Engenharia e Gestão do Conhecimento (PPGEHC). Doutor em Educação (USP); Mestre em Administração (UFRGS); Especialista em Psicologia Escolar (PUCRS) e em Orientação Educacional (UDESC); Graduado em Psicologia (PUC/PR). silvioserafim@bol.com.br

Recebido em: 05/05/2015 - Aprovado em: 15/11/2015 - Disponibilizado em: 18/12//2015

O livro “O Estilo Emocional do Cérebro” de Richard J. Davidson e Sharon Begley, aborda como o estilo emocional do sujeito interfere em sua forma de pensar, sentir e viver. E explicita como detectar o estilo emocional de cada indivíduo, as funções cerebrais específicas a cada dimensão emocional e como o estilo emocional pode ser modificado sem medicamentos e técnicas invasivas, apenas por meio da meditação e estratégias comportamentais.

Nesse contexto foi observado que as emoções humanas: negativas e positivas apresentam relação direta com as funções cerebrais, sendo então necessária uma classificação que esteja fundamentada na localização dessas emoções – o cérebro. Os autores contextualizaram seis (6) dimensões específicas que são características do Estilo Emocional: Resiliência, Atitude, Intuição Social, Autopercepção, Sensibilidade ao Contexto e Atenção.

Verificou-se que as emoções estão ligadas não apenas ao sistema límbico como muitos pesquisadores acreditavam, mas que o córtex cerebral definido pela sua função racional, estava diretamente relacionado à emoção, ou seja, o estilo emocional é processado pelo córtex cerebral e o sistema límbico, razão e emoção, respectivamente.

Estilos emocionais são aglomerados de reações e estratégias afetivas que se distinguem da intensidade, duração e tipo, sendo que cada indivíduo apresenta seu estilo emocional próprio assim como sua própria impressão digital. Ao contrário do ceticismo caracterizado por muitos cientistas, o cérebro não é um órgão imutável, ele se adapta em determinadas situações e ambientes. Esse fato pode ser observado em uma experiência realizada pelos autores com voluntários por meio de um piano real e virtual, verificou-se que independente da presença do objeto a área cerebral responsável pelo movimento dos

dedos aumentou de tamanho, ou seja, a mudança cerebral ocorre mesmo com o pensamento, um exemplo simples seria o sonho, não é preciso movimentar os membros superiores ou inferiores, para a atividade cerebral ocorrer.

Muitas descobertas foram conquistadas pelos autores em suas pesquisas, entre elas, por exemplo, à presença de reações faciais durante os experimentos. Pessoas alegres apresentam “rugas” nos cantos dos olhos quando sorriem verdadeiramente e isto além de um grande avanço para ciência ofereceu “*neuromarketing*” e demanda para profissionais, os chamados “detectores de mentiras”, como se verifica em jornais e séries televisivas. Outra premissa foi observada nas pessoas que apresentam intuição social reduzida, como os autistas, uma das características marcantes neles é a sua ausência de contato visual, de modo que é a partir desse contato que as emoções são visualizadas nas outras pessoas.

Apesar das descobertas citadas anteriormente, a mais relevante e explanada em todo o livro está ligada às características de cada estilo emocional e suas funções. Para detectar as dimensões do estilo emocional no cérebro utilizou-se o eletroencefalograma, um aparelho responsável para verificar a condução nervosa, ao invés da realização de um procedimento invasivo como a craniotomia. Nesse procedimento foi observado que o cérebro, especificamente o

córtex pré-frontal, está diretamente ligado as emoções: negativas (pré-frontal direito) e positivas (pré-frontal esquerdo).

Para verificar a necessidade de um equilíbrio ou uma reorganização no estilo emocional de cada indivíduo, sendo esse patológico ou não, foi necessária uma busca de algo que pudesse trazer mudanças para este estilo emocional. Nessa busca surge Dalai Lama, grande mestre espiritual. Com ele, os autores aprenderam sobre a meditação como uma possibilidade de modificação ou reorganização do estilo emocional das pessoas e a partir de então se iniciou suas pesquisas.

O cérebro apresenta o que é chamado neuroplasticidade, por exemplo, na área da Fisioterapia este conceito sempre foi importante devido a inúmeras patologias que necessitam de reabilitação motora. Nessa área os estímulos intensos demonstram eficiência e progressão dos movimentos ausentes, devido a capacidade do cérebro em captar novos neurônios para auxiliar na reabilitação da área lesionada. Entretanto, quando à neuroplasticidade em doenças mentais, o conhecimento foi obtido com a leitura deste livro, onde o cérebro sendo mutável pode ser modificado e reorganizado dependendo dos estímulos externos e internos determinados pela mente, isto é, por nós mesmos. Obtiveram-se inúmeras respostas a partir de estudos com monges budistas e com voluntários incentivados a realizar a prática da

meditação. Para cada dimensão emocional verificou-se atividades de mudança cerebral.

Na dimensão Atitude, os indivíduos são conhecidos como “negativos” ou “positivos” nas situações enfrentadas, o núcleo acumbente (estriado ventral) e o córtex pré-frontal são responsáveis pelo equilíbrio nessa dimensão; alta atividade no núcleo proporciona pessoas positivas e baixa atividade gera indivíduos negativos. Se o extremo é ser negativo algumas técnicas podem ser empregadas como a recompensa futura e a técnica do bem-estar. A recompensa futura procura direcionar a mente dos indivíduos a não comer ou comprar determinado alimento ou objeto, por exemplo, a fim de identificar que isto poderá trazer benefícios futuros. A técnica do bem-estar é uma forma de elogiar as pessoas próximas ou desconhecidas e utilizar o contato visual para aumentar as emoções positivas. Mas no caso de o sujeito ser extremamente positivo, e isso for desconfortável, podem ser utilizadas às técnicas comportamentais e perceptivas para detectar onde estão os exageros.

Na dimensão da Autopercepção a característica dos indivíduos é a compreensão ou não de seus sinais corporais, sendo que a ínsula e o córtex somatosensorial são os responsáveis por essa regulamentação. Pessoas extremamente autoperceptivas apresentam alta atividade nesses dois órgãos, em contrapartida as pessoas com baixa autopercepção apresentam pequena atividade.

Para que o sujeito se torne mais perceptivo corporalmente é indicado o uso de técnicas da terapia comportamental cognitiva e a meditação da consciência plena.

A dimensão atenção é caracterizada pelos estímulos percebidos, ou seja, a capacidade de concentração. Nela a regulamentação é feita pelo córtex pré-frontal, de modo que sua maior ativação no lado esquerdo representa maior atenção e a maior ativação no direito, menor concentração. Para aumentar a dimensão da atenção uma técnica é a meditação da consciência plena e para reduzi-la a meditação de monitoramento aberto.

Na dimensão Resiliência foi percebido que os indivíduos apresentam a capacidade de ultrapassar uma adversidade de maneira mais rápida ou mais lenta. Sendo que essa capacidade foi detectada no córtex cerebral e amígdala. As pessoas que se recuperam mais rapidamente das dificuldades apresentam uma maior ativação do córtex pré-frontal esquerdo, uma vez que, o mesmo envia sinais inibitórios para a amígdala (responsável por sentimentos negativos). O contrário ocorre com as pessoas menos resilientes, onde há uma baixa atividade no córtex pré-frontal esquerdo e alta no córtex pré-frontal direito devido ao sinal de inibição não chegar às amígdalas. Nessa dimensão para que ocorra uma ação mais rápida de recuperação é necessário usar técnicas de meditação como a “*tonglen*”, um exercício para almejar a compaixão, dessa

maneira a emoção pode ser sustentada. E para diminuir a resiliência a meditação da consciência plena e a reavaliação cognitiva são técnicas eficazes.

A dimensão sensibilidade ao contexto é conceituada pela sensibilidade em interagir em determinados ambientes. Apresenta um órgão específico para seu funcionamento negativo ou positivo, é o hipocampo, conhecido por sua função de memorização e atuação na aprendizagem do contexto. Pessoas com grande sensibilidade ao contexto apresentam grande atividade no hipocampo e até mesmo aumento significativo de seu tamanho, pessoas no extremo negativo dessa dimensão tem baixa atividade no hipocampo. Quando a pessoa apresenta uma sensibilidade exacerbada, como por exemplo, nos transtornos de estresse pós-traumáticos, podem ser utilizadas as técnicas de exposição, a terapia do contexto e os exercícios para respiração. Quando os indivíduos querem almejar uma maior sensibilidade ao contexto a meditação de consciência plena e as técnicas de atenção podem ser usadas.

Na dimensão da Intuição Social que é caracterizada pelos relacionamentos sociais e pela empatia entre as pessoas verificou-se a atividade do giro fusiforme e da amígdala. Foi verificado que as pessoas no extremo negativo da intuição social, desnorteados, como a maioria dos autistas apresentavam baixa atividade no giro fusiforme e alta na amígdala. As pessoas antenadas nesta

dimensão têm alta atividade do giro fusiforme e baixa na amígdala. A meditação da consciência plena auxilia na concentração e as técnicas de atenção como observar determinados grupos e analisá-los são eficientes para aumentar essa intuição. Para minimiza - lá as estratégias de terapia cognitiva podem auxiliar.

Em toda obra os autores afirmam que o dito popular “ser positivo” traz benefícios a saúde e isso foi visualizado nas suas pesquisas com autistas, pessoas com depressão e transtornos de estresse pós-traumáticos. Nessas patologias pode se verificar que o córtex pré-frontal direito (negativo) é mais ativado do que o esquerdo (positivo), tanto na atitude, quanto na produção de anticorpos. Já nas patologias que apresentam componente fisiológico presente, como a asma, o pensamento positivo proporciona aumento considerável no tratamento e na cura de certas doenças.

O livro demonstra como o ser humano pode modificar e/ou reorganizar sua capacidade cerebral para encontrar o seu bem-estar e assim relacionar-se com mais qualidade com outras pessoas. Pode ser percebido também que as técnicas mencionadas auxiliam tanto pessoas saudáveis como patológicas. Na obra são citados dois exemplos como o autismo e a depressão que apresentam progressão efetiva no tratamento, de tal modo que, as estratégias de meditação foram observadas pela

ressonância magnética e pelo eletroencefalograma que confirmam essa capacidade cerebral de mudança.

O cérebro em analogia aos músculos, que necessitam de fortalecimento, é modificado através do cuidado, rotina, estímulo e principalmente força de vontade. A mente é poderosa e afeta diretamente os sentimentos, experiências e pensamentos, por isso, o primeiro passo é entender a si próprio (o livro oferece um questionário específico em cada dimensão para avaliação de cada estilo emocional) e depois modificar ou transformar o estilo emocional se houver necessidade.

O conteúdo do livro é relevante para os profissionais da saúde, pois, apresenta uma nova forma de pensar o cérebro e dessa maneira uma nova maneira de se olhar o paciente. As estratégias citadas no livro possibilitam o alcance de um estilo emocional equilibrado na obtenção do bem-estar inter e intra pessoal e cognitivo. Assim, “O estilo emocional do Cérebro” é um trabalho desafiador e de grande importância para sociedade e conseqüentemente para a Psicologia social. Apresenta uma linguagem acessível, objetiva e clara e oferece uma variedade de conhecimentos para os profissionais da saúde e interessados na mente humana e em suas inúmeras facetas.

DAVIDSON, R. J.; BEGLEY, S. (2013). *O estilo Emocional do Cérebro: como o funcionamento cerebral afeta sua maneira de pensar, sentir e viver*. Rio de Janeiro, RJ: Sextante.