

VIVER COM CIÊNCIA LEVA AO BEM-ESTAR

Neurocientista Cláudia Feitosa-Santana, autora do livro 'Eu controlo como me sinto', explica que não vamos mudar o mundo sozinhos, mas podemos mudar o nosso mundo

Rita Fernandes

A ciência pode ser uma grande aliada para quem busca controlar os próprios sentimentos e ter uma vida mais equilibrada. A afirmação é da neurocientista Cláudia Feitosa-Santana, autora do livro "Eu controlo como me sinto", recém-lançado pela editora Planeta.

"Quanto melhor e mais conscientemente entendemos a nós e ao nosso lugar no mundo, mais fácil se torna o controle de como nos sentimos e, por consequência, maiores as chances de construir uma vida feliz. Essa compreensão é o cerne deste livro", afirma a Monja Coen, no prefácio da obra.

Em entrevista à Revista Bem-Estar, Claudia explica que nossos estados são sempre temporários e, por isso, somos o verbo estar. Portanto, nós "estamos" e não "somos", o que significa dizer que é possível modificar nosso estado, tendo em vista que ninguém nasce com circuitos neurais prontos. "Você, por exemplo, não é triste, você está triste. E essa compreensão é o pontapé inicial para quem deseja alcançar um controle maior sobre si mesmo", ensina. Leia a seguir a íntegra da entrevista:

QUERER SER FELIZ A TODO INSTANTE É UMA OBSESSÃO DA NOSSA SOCIEDADE, MAS UMA TAREFA IMPOSSÍVEL PARA O CÉREBRO, POIS NOSSA VIDA É FEITA DE CONTRASTES

Revista Bem-Estar - O começo de um novo ano é sempre uma oportunidade para novas metas e planejamentos. De que forma a ciência pode ajudar as pessoas a se tornarem agentes mais ativas da própria história, superando o vitimismo e o conformismo, para alcançar a felicidade?

Claudia Feitosa-Santana - Fala-se muito de felicidade. Por quê? Porque ninguém sente saudade de sofrer. Ninguém se sente bem quando está mal. Buscamos o contrário



do que nos atormenta, seja a tristeza ou qualquer outro sentimento ruim. Mas, se buscamos muito ser felizes, podemos acabar ficando muito pior. Querer ser feliz a todo instante é uma obsessão da nossa sociedade, mas uma tarefa impossível para o cérebro, pois nossa vida é feita de contrastes. A felicidade é um estado passageiro. E viver em função dela é viver no curto prazo. Já a vida feliz é uma construção e, portanto, um projeto de longo prazo.

Nossa vida é construída de momentos consecutivos, que podem ser mais ou menos contrastantes. Ou seja, há instantes de felicidade e tristeza, de bem-estar e mal-estar, e assim por diante. Por isso, o melhor é chegar mais próximo do ponto em que as diferenças são suaves, mais ao meio, onde há menos oscilações gigantescas. Isso porque, quanto mais perto dos extremos, maiores são as

NOSSA VIDA É
CONSTRUÍDA
DE MOMENTOS.
HÁ INSTANTES
DE FELICIDADE
E TRISTEZA, DE
BEM-ESTAR E MAL-
ESTAR, E ASSIM POR
DIANTE. POR ISSO,
O MELHOR É CHEGAR
MAIS PRÓXIMO DO
PONTO EM QUE AS
DIFERENÇAS SÃO
SUAVES

oscilações. Um bom exemplo é o da euforia e da depressão. Se você atinge níveis altos de euforia, as chances são de que, em seguida, caia no outro extremo, que é a crise depressiva. É como viver numa montanha-russa. Por isso, pessoas que vivem com bipolaridade, quando buscam tratamento e se cuidam, aprendem a lidar com essas mudanças bruscas e passam a controlar melhor como se sentem.

BE - O que é viver com ciência e como isso nos permite viver com consciência? Pode nos ensinar a viver com ciência?

Claudia - Viver com ciência é aprender a fazer escolhas que possam ser, de fato, boas decisões. Para isso, precisamos entender como nossa mente funciona e, além disso, quando precisamos de ajuda ou tratamento, quais são as terapias e tratamentos comprovadamente eficazes? Então, viver com ciência exige muita dedicação. Isso que eu faço no livro: eu facilito o contato com tanta informação científica que nos possibilita viver melhor por intermédio da ciência.

BE - De que forma a ciência pode ser uma grande aliada para quem busca controlar os próprios sentimentos e ter uma vida mais equilibrada?

Claudia - Não foi à toa que eu escolhi “Eu controlo como me sinto” para o título do meu livro, porque a neurociência nos mostra que sim, é possível ter esse controle. Conhecendo melhor nosso cérebro, a gente pode escolher como lidar com nossos sentimentos. E isso é sinônimo de autocontrole. Ele é benéfico para a gente e para todo mundo em volta da gente. O ganhar controle vem com o treino árduo. Quanto mais você ganha esse controle, você passa a discutir menos. Quem ganha esse controle, não se envolve em brigas. E, inclusive, não mata.

BE - Compreender os próprios sentimentos é importante para mudar comportamentos negativos e se libertar de mitos limitantes. No entanto, chegar a essa compreensão é o grande desafio. Qual é a sua dica para se alcançar o autoconhecimento?

Claudia - Minhas dicas são neurociência e atenção. O que faço no meu livro, de forma muito didática e prática, é uma jornada neurocientífica. Ou seja, uma viagem pela mente humana para que, depois, cada leitor possa viajar na sua própria mente. E, claro, atenção, pois somente com ela podemos, de fato, entender o que sentimos. Com frequência, não sabemos o que sentimos, mesmo quem está acostumado a ler as próprias emoções e achar que sabe o que sente. Um exemplo muito bom é a ansiedade, porque ela facilmente pode ser confundida com outros sentimentos, até mesmo com doenças, como ataque cardíaco. Mas por que erramos tanto? Porque,

assim como aprendemos a ver, ouvir e andar, precisamos aprender a nos conectar com nosso corpo e ler o que acontece nele. Esse é um dos nossos sentidos mais desconhecidos e possui um nome: interocepção.

BE - A Monja Coen fez o prefácio do seu livro. Você acredita que a neurociência e o zen-budismo caminham juntos?

Cláudia - O meu interesse pelo zen-budismo é científico e não tem nenhuma relação com religiosidade. Assim como Deus, a religiosidade não é assunto científico. Para ser assunto científico, precisamos da possibilidade de rejeitar uma hipótese, ou seja, provar que Deus não existe e que religiosidade faz mal. Ambos impossíveis.

VIVER COM
CIÊNCIA É
APRENDER A
FAZER ESCOLHAS
QUE POSSAM
SER, DE FATO,
BOAS DECISÕES.
PARA ISSO,
PRECISAMOS
ENTENDER COMO
NOSSA MENTE
FUNCIONA E, ALÉM
DISSO, QUANDO
PRECISAMOS
DE AJUDA OU
TRATAMENTO

BE - De que forma a religiosidade (yoga ou meditação) interfere no nosso cérebro e bem-estar?

Claudia - As pessoas podem praticar yoga ou fazer meditação de forma despregada da religiosidade, simplesmente como uma prática que pode trazer benefícios para o bem-estar.

BE - Qual é a importância de compreender o que “estamos” e o que “somos” e como isso pode modificar nosso estado e alcançar um controle maior sobre nós mesmos?

Cláudia - Uma das melhores coisas da língua portuguesa é diferenciar o verbo “ser” do verbo “estar”. E é nessa diferença que reside nossa primeira lição: não somos nada, mas, sim, estamos alguma coisa. Isso significa que não somos alegres ou tristes, mas estamos alegres ou tristes. Não somos ansiosos ou deprimidos, mas estamos ansiosos ou deprimidos. Ora, se nós estamos, e não somos, isso quer dizer que podemos modificar nosso estado, o que abre portas. Muito do que acreditamos “ser” nossos sentimentos na verdade não passa de um estado passageiro. Ao nos darmos conta dessa verdade fundamental, instauramos a possibilidade de ganhar o controle sobre nós mesmos.

BE - O bem-estar pessoal depende do coletivo? Por quê?

Claudia - Como mostro no livro, os estímulos externos não determinam como nos sentimos, visto que nossos sentimentos existem apenas dentro de nossa mente. Contudo, quanto melhor e mais saudável o ambiente externo, mais chances temos de encontrar um caminho suave. Não vamos mudar o mundo sozinhos, mas podemos mudar o nosso mundo. Quando o fazemos de forma



Claudia Feitosa-Santana diz que 'não somos nada, mas, sim, estamos alguma coisa'

responsável, ajudamos a mudar o mundo. No entanto, não podemos esperar colher frutos nessa vida, talvez sim, talvez não, mas outras gerações poderão certamente se beneficiar da nossa responsabilidade.

BE - Por que você diz que o mundo está dentro da nossa mente?

Claudia - Os seres humanos percebem só um pouquinho do mundo. Por isso, temos que ser menos arrogantes e mais humildes como espécie (e indivíduos também). Como nossos sentidos não captam tudo, e não conseguem processar tudo que é captado, ocorre uma convergência de informações em que se perdem muitos detalhes. Isso acontece para tudo: visão, audição, memória – e para emoções também. E temos que saber que aquilo que tomamos por realidade é apenas nosso ponto de vista. Nossas particularidades modulam a forma como percebemos o mundo. A nossa percepção pode ser tão subjetiva quanto uma opinião política. To-

das as nossas relações com o mundo e com as pessoas são mediadas por nossas expectativas. Isso tem um significado muito amplo em nossas vidas, porque não nos damos conta de que a expectativa está em todas as nossas percepções, não somente em nossos relacionamentos.

Raio X

→ Claudia Feitosa-Santana é neurocientista. Estuda alguns aspectos da mente e do cérebro, da percepção às decisões. Graduada em Arquitetura e Urbanismo pela Universidade de São Paulo (USP) e em Engenharia Civil pela Universidade Presbiteriana Mackenzie. Mestre em Psicologia Experimental e doutora em Neurociência e Comportamento pela USP. Possui pós-doutorado em Neurociências Integradas pela Universidade de Chicago.