

Ai que gafe!

A MAIORIA DAS PESSOAS JÁ PENSOU ALGUMA VEZ: “TERIA SIDO MELHOR EU TER FICADO CALADO”. MAS QUANDO O AUTOCONTROLE FALHA, O MELHOR É NÃO SE ABORRECER, POIS QUANTO MAIOR A TENSÃO E O EMPENHO PARA SE COMPORTAR “BEM”, MAIS AUMENTA O RISCO DE DIZER ALGO QUE CAUSE CONSTRANGIMENTOS

// por **Anna Gielas**

É como se, de repente, as palavras saltassem à nossa frente e, quando nos damos conta, já dissemos aquilo de que, no segundo seguinte, nos arrependemos. É o lapso, o "fora", a palavra que deveria ser evitada mas parece escapar - uma situação em geral constrangedora, da qual ninguém está livre. No palco, a gafe, uma instância da comédia burguesa, faz a plateia rir. Contudo, na vida cotidiana esse tipo de erro costuma ser muito constrangedor. Segundo o psicólogo social Daniel Wegner, da Universidade Harvard, em Cambridge, que estuda esses casos há mais de 20 anos, aqueles que têm tendência a depressão, ansiedade ou timidez (e costumam ficar constrangidos e desconfortáveis quando em grupo) são os que levam mais a sério esses lapsos - e mais sofrem com eles.

Sigmund Freud já havia descrito

este fenômeno, que ele nomeou *geniville* (que se refere a uma ação executada contra a própria vontade) em 1895 em um de seus estudos sobre histeria. O criador da psicanálise percebeu que grande parte de suas pacientes que tinham medo de fazer observações sem propósito ficavam particularmente incomodadas quando isso, eventualmente, ocorria. Entre as recatadas mulheres do início do século 20, um desliz era visto, principalmente por elas mesmas, como algo grave, que assumia sérias proporções em seu psiquismo. E, curiosamente, quanto mais tinham medo de cometer uma gafe, mais isso acontecia.

Em uma experiência clássica em psicologia, Wegner pediu aos participantes de um estudo para não pensarem em um urso branco durante cinco minutos - e falar sobre aquilo que eles quisessem. Caso eles pensassem assim mesmo no animal, deviam tocar

A AUTORA

É psicóloga, coordenadora de pesquisas na área de psicologia política na Universidade Harvard, em Cambridge, Massachusetts.

um sininho cada vez que isso acontecesse. Os resultados mostraram que os voluntários tinham disparado as campainhas em média 6 vezes e alguns chegaram a tocar 15 vezes! Após os experimentos, todos admitiram que ficaram então muito frustrados (e surpresos) por perderem o controle de seus pensamentos.

Para o psicólogo, mesmo que às vezes lamentáveis, essas situações representam um efeito secundário e quase que inevitável de nosso controle mental: é o que se chama de metacognição (do grego *meta*: mais longe, além, e do latim *cognitivo*: conhecer). Dois mecanismos que geralmente agem em sinergia às vezes entram em descompasso: em condições normais, uma espécie de censor interno sinaliza o aparecimento de pensamentos inapropriados (porque eles são inadequados ao contexto ou porque nós estamos ocupados com outra tarefa e naquele momento é melhor deixá-los de lado). Assim que o censor emite um alarme, um segundo processo é disparado - o suprimento do pensamento indesejável. Segundo essa teoria, o controle mental evita a revelação de pensamentos indesejáveis, monitorando a atenção e fazendo com que tentemos de forma consciente nos concentrar em outra coisa.

Esse mecanismo costuma funcionar muito bem, mas quando estamos estressados ou quando devemos realizar duas tarefas complexas ao mesmo tempo, ele pode falhar. Esses "erros irônicos" se produzem assim que os conteúdos reprimidos fogem do nosso controle. Mesmo que o recalque e a repressão sejam estratégias eficazes, frequentemente usadas, podem causar os lapsos, pois exigem muita atenção e investimento de recursos cognitivos.

MAIS DIFÍCIL

Segundo D. Wegner, os erros irônicos não se produzem somente durante a comunicação verbal, mas também no controle do movimento. Ele demonstrou esse processo em um trabalho desenvolvido em conjunto com seus colegas Matthew Ansfield e Daniel Pillof. Participantes do estudo foram divididos em duas equipes: os integrantes do primeiro grupo deviam impor determinada direção a um objeto. Os movimentos para outra direção eram estritamente proibidos. Simultaneamente, os voluntários que faziam parte do segundo grupo deviam fazer o mesmo,

Quando estamos estressados ou realizamos duas tarefas complexas ao mesmo tempo, nosso sistema de controle de atenção pode se confundir

porém com o acréscimo da tarefa de contar de forma decrescente de três em três a partir do número 1000 (997,994, 991 e assim por diante). Os cientistas perceberam que esses últimos levavam o objeto para a direção proibida muito mais frequentemente que as pessoas do primeiro grupo, cujas fontes cognitivas não estavam sendo utilizadas para uma segunda tarefa.

Os erros irônicos seriam cometidos também no esporte, pois a preocupação com o controle dos conteúdos cognitivos parece fazer diminuir a performance, segundo constatou a psicóloga Sian Beilock, da Universidade do Estado de Michigan. Pesquisadores de um grupo coordenado por ela observaram 126 iniciantes no golfe que tentavam lançar a bola em buraco muito próximo. Alguns participantes eram proibidos de pensar no lance antes de executá-lo, outros podiam fazê-lo. Os resultados mostram que a performance dos sujeitos impedidos de imaginar a ação foi em geral pior. O prejuízo no desempenho não pôde



ser compensado com a experiência seguinte, quando os jogadores tiveram a autorização de imaginar o lance com antecedência.

Para entender melhor como a censura mental fracassa, tomando por base a cognição, D. Wegner e seus colegas solicitaram a voluntários que falassem durante três minutos, sem restrições, sobre qualquer tema que lhes viesse à cabeça. Em seguida, os participantes deveriam se concentrar em pensamentos ligados ao sexo e depois, novamente, reprimi-los. Enquanto isso, os psicólogos monitoravam as batidas cardíacas, sudorese e variações de temperatura por meio de eletrodos fixados na ponta dos dedos, para avaliar o estado emotivo dos participantes. A atividade fisiológica aumentava muito quando eles deviam evitar pensar em sexo.

As pessoas mais emotivas parecem ser as que pior suportam cometer gafe. Este temor explica em parte por que os fóbicos sociais se isolam. Para estas pessoas, possíveis erros tornam-se uma ameaça constante. Aquele que busca se liberar de problemas emocionais recalando pensamentos negativos entra frequentemente em um círculo vicioso: tenta lutar contra os pensamentos negativos, mas por meio de um mecanismo parecido com aquele do urso branco acaba por se concentrar naquilo que gostaria de expulsar.

EVITAR A EVITAÇÃO

Como se proteger de tal fenômeno? O psicólogo Steven Hayes, da Universidade de Nevada no Reno, faz uma recomendação simples: aprender a aceitar os pensamentos desagradáveis. Ele sugere também evitar a evitação, a esquiva, ou seja, evitar o evitar. Wegner propõe - nos casos mais graves, nos quais a pessoa se sente atormentada por pensamentos intrusivos - a análise diária das próprias preocupações, incluindo tudo aquilo que causa inquietação e se gostaria de reprimir. Ele salienta, porém, que esta orientação vale somente para aqueles que se sentem capazes de lidar com suas angústias. Este método não convém aos pacientes gravemente afetados, que devem buscar ajuda de um médico ou psicoterapeuta.

O pesquisador James Pennebaker, da Universidade do Texas em Austin, analisou numerosos estudos e com base neles concluiu que uma confrontação ativa com os pensamentos reprimidos costuma ter efeitos positivos na vida cotidiana e

Conflitos inconscientes

Entre os precursores das pesquisas sobre lapsos de linguagem estão o filólogo Rudolf Meringer e o psiquiatra Karl Meyer. Eles publicaram juntos, em 1895, *Erros na fala e na leitura: um estudo psicológico*, no qual destacam cerca de 8.800 erros verbais de escrita e leitura. O principal objetivo era elaborar classificações, mas os autores também tentaram determinar mecanismos psíquicos associados ao fenômeno, particularmente aos sons, pois levaram em conta a conotação psicológica dos fonemas.

Quem inegavelmente abordou o lapso com mais profundidade, porém, foi Sigmund Freud, no texto *Psicopatologia da vida cotidiana*, de 1901. Ele não poupou críticas à abordagem de Meringer e Mayer e propôs que essa manifestação seria a confissão involuntária de um conflito interior, escondido da consciência. Para Freud, é a dimensão involuntária que dá valor particular ao lapso: “No procedimento psicoterapêutico que utilizo para resolver e eliminar os sintomas neuróticos apresenta-se com frequência a tarefa de encontrar um conteúdo mental nos discursos e nas ideias aparentemente casuais do paciente. Esse conteúdo tenta ocultar-se, mas não consegue evitar traí-lo inadvertidamente de diversas maneiras. É para isso que, frequentemente, servem os lapsos. Por exemplo, falando da tia, um paciente insiste em chamá-la de ‘minha mãe’ sem perceber seu erro, ou, ainda, uma senhora que fala do marido como se fosse o ‘irmão’. Para esses pacientes, tia e mãe, marido e irmão são, portanto, ‘identificados’, ligados por uma associação pela qual se evocam mutuamente”. (Da redação)

na saúde tanto física quanto psíquica. Ele assinala as vantagens para algumas pessoas de registrar por escrito seus tabus pessoais, aquilo que teme ou lhe causa vergonha. Segundo o especialista, tal exercício teria outra consequência, que requer mais pesquisa: reforçar o sistema imunológico, já que assim haveria menos estresse, e parte da energia psíquica despendida na repressão de certos conteúdos poderia ser empregada de maneira mais saudável.

Antes de fazer anotações sobre os temas que nos constroem, no entanto, é preciso, primeiro, tomar consciência deles para depois analisar esses temas intrusivos. Wegner propõe também encontrar distrações que não aumentem o estresse. Segundo ele, tudo que nos interessa e não cria uma sobrecarga emocional representa uma boa ocasião de se liberar do temor de cometer gafes. Para algumas pessoas, mais rígidas consigo mesmas, pode ser muito tranquilizador tomar consciência de que esse tipo de incidente é simplesmente normal. E se parece difícil conscientizar-se disso sozinho, talvez seja hora de buscar ajuda de um psicólogo. Afinal, se aquilo que seria apenas motivo de um leve mal-estar e uma boa gargalhada após algum tempo se torna razão para se atormentar, parece hora de empenhar-se para tornar a vida um pouco mais leve.

PARA SABER MAIS

How to think, say or do precisely the worst thing for any occasion. D. Wegner, em *Science*, vol. 325, págs. 48-51, 2009.

The gravity of unwanted thoughts: asymmetric priming effects in thought suppression. S. Najmi et al., em *Consciousness and Cognition*, vol. 17, págs. 114-24, 2008.

Escorregões da fala. Carola Bimbi. *Mente e Cérebro* nº 169, págs. 63-65, fevereiro de 2007.