

c u i d e - s e !

Resistência a mudanças

EM ALGUMAS PESSOAS, A RESPOSTA DO SISTEMA CEREBRAL QUE GERA ANGÚSTIA FRENTE AO DESCONHECIDO É MAIS INTENSA, O QUE INIBE A ATRAÇÃO NATURAL PELO NOVO

Casa nova, escola nova, outra empresa, às vezes outra cidade ou até país. Abraçar o novo implica, por um lado, abandonar o familiar, a rotina confortável e as expectativas usuais e, por outro, lançar-se ao desconhecido. Não é à toa que pessoas diferentes têm respostas diversas a mudanças. Para começar, o valor do ambiente que se tornou familiar é extremamente pessoal: depende da sua história particular naquele contexto, das suas experiências, das memórias formadas ali, enfim, do valor associado ao que se está deixando. Para uns, deixar para trás uma escola onde se era oprimido pode ser um alívio; para outros, que conviviam bem, pode ser um abandono forçado do que foi a segunda casa. Se as lembranças despertarão saudade ou, ao contrário, a sensação de "já vai tarde", é simplesmente reflexo das experiências pessoais de cada um.

Mas a resposta ao novo também depende do que temos por trás de uma faceta do nosso temperamento: a maneira automática como o cérebro reage ao novo e desconhecido. Curiosamente, embora novo e desconhecido sejam virtualmente sinônimos, o cérebro tem dois sistemas separados de resposta a eles. Um, centrado na amígdala (não, não é a da garganta...), organiza uma reação de ansiedade e temor que leva a um distanciamento do desconhecido (e a protestos generalizados de "Não quero ir para uma escola nova!!!"). O outro, centrado no estriado ventral, gera, ao contrário, desejo, motivação e expectativas positivas sobre o que é novo. ("Hm mm, garotas novas...") Em algumas pessoas, o sistema que gera angústia frente ao desconhecido é mais forte do que em outras - e também mais forte do que o outro sistema que simultaneamente nos atrai ao desconhecido.



Por tudo isso também é possível ter sentimentos aparentemente contraditórios em relação a uma mudança para um novo emprego, por exemplo: sentir-se ao mesmo tempo angustiado, empolgado e aliviado, ou destemido, mas saudosos.

Toda mudança é, contudo, um estresse, ou seja, um problema que o cérebro acha que precisa resolver. E, como todo estresse, a resposta depende de o problema ser voluntário ou não: você desejou mudar de casa, trabalho ou cidade, ou a mudança foi imposta? Estresses voluntários - a sarna que a gente mesmo arranja para se coçar, de um simples quebra-cabeça a um projeto de pesquisa, da reorganização do armário à mudança para outro continente - ativam o estriado ventral e são portanto altamente prazerosos e motivadores. Mas se o relatório ou a transferência caem de paraquedas no seu colo, de maneira totalmente involuntária, o estresse tem tudo para ser simplesmente... estressante.

Mas ainda há salvação. Mais importante do que ter o controle de fato sobre a situação é *sentir-se* em seu controle: abraçar a mudança jogada em seu colo como algo que você, afinal, considera bom e, se possível... francamente desejável, algo que você mesmo teria escolhido. Aqui ajuda muito ter o que se chama um "estilo cognitivo positivo": ser capaz de uma abordagem otimista, proativa, da situação. Isso vem naturalmente para alguns, que sempre conseguem enxergar o melhor e transformar limões azedos em limonadas refrescantes. Mas também os que têm tendências naturalmente pessimistas podem praticar atitudes positivas e buscar conscientemente enxergar as vantagens do novo. O primeiro requisito é tornar-se ciente dos seus sentimentos, para então poder agir sobre eles.



SUZANA
HERCULANO-HOUZEL,
neurocientista,
professora da
Universidade Federal do
Rio de Janeiro (UFRJ)