

Comunicação Científica & Lentes do Cotidiano Crônica 16– junho, 2015

DISTORÇÕES COGNITIVAS

Ierê Barbosa¹

Ela chegou cedo à sala de aula, sentou lá atrás e disse para a colega do lado.

-Eu estou aqui de teimosa, pois sei que vou me sair mal na prova de hoje.

- Você só vai saber disso após fazer a prova, não adianta tentar adivinhar, a *adivinhação* é uma distorção cognitiva, você não se lembra do que a professora explicou?

-Não sei sobre o assunto, andei faltando algumas aulas. Aliás, eu não sei nada dessa matéria.

-Você está generalizando, é claro que sabe sobre outros assuntos, pois o conteúdo da disciplina não se resume nas distorções cognitivas. Outra coisa, não saber algo não significa nada saber. A *generalização* precisa ser evitada.

-Você está é muito chata, sinto que você não simpatiza muito comigo.

- Nossa! Isso é *raciocínio emocional*. Você está confundindo sentimentos com fatos na base do “sinto, logo existe”. Eu apenas estou tentando fazer com que você minimize suas percepções equivocadas da realidade.

- Agora sim, arrumei mais uma pessoa para me encher a paciência, como se já não bastasse o mundo todo me atormentando, pois sempre me excluem de tudo, só me usam, trabalho de graça, faço tudo que me pedem e ninguém reconhece.

- Sinto muito você ter faltado à aula sobre as distorções cognitivas, você tem muitas. A *vitimação* é outra delas e você está dando uma de vitima do mundo. Olha, vai estudar. Leia **A Figurante**, aquela novela psicopedagógica que a professora recomendou, lá você vai aprender a conhecer várias distorções, pode analisar o seu próprio discurso e descobrir quais distorções você precisará se livrar.

- Melhor acabar com a conversa. Ou você para de falar besteira ou nunca mais falo com você.

Um vento constrangedor soprou sobre elas, favorecendo o silêncio que aproveitou o espaço vago e se instalou, calando a primeira e a segunda voz. Caso o diálogo não tivesse sido interrompido é provável que mais outra distorção cognitiva fosse identificada pela jovem que tentava ajudar a colega, ou seja, a *polarização*, revelada naquele “ou você para de falar besteira ou nunca mais falo com você”. Tal distorção é típica de quem não tem meio termo, é tudo ou nada. Pode aparentemente ser uma distorção cognitiva boba, mas não é. A *polarização* traz muitos dissabores e contribui para tomadas de decisões equivocadas, geralmente com consequências desastrosas. A polarização não deixa margem para a flexibilidade e a vida não é linear e nem binária em sua totalidade, pois entre o claro e o escuro existem várias nuances de cinza, entretanto o polarizador não consegue visualizar tais tons. O tal “é ou não é” embota a racionalidade e faz com que a pessoa perceba a realidade de forma distorcida. Em se tratando

¹ Doutora em Educação, Jornalista, Psicanalista Clínica e Professora do Programa de Pós-Graduação em Educação e Ensino de Ciências na Amazônia – PPGEEC/ ENS/ UEA. Email: ierecebarbosa@yahoo.com.br

Comunicação Científica & Lentes do Cotidiano

Crônica 16– junho, 2015

de paixão, o polarizador é um sério candidato a crimes passionais, pois raciocina na base do “é minha ou não é de ninguém”. Geralmente, não sabe digerir a perda e acaba fazendo bobagens. É fundamental corrigirmos nossas distorções cognitivas, pois nossos pensamentos gerenciam nossos comportamentos. Ao corrigirmos nossa forma de percepção da realidade modificamos nossa forma de agir.

As bases das distorções cognitivas estão em Epictetus, século III, quando teorizou que: “Não é o problema **A** que causa o problema **C**, o problema vem de **B**, que pensamos a respeito de **A**”. Vamos imaginar que João seja surpreendido por um diagnóstico de câncer de próstata (problema **A**), dias depois comete suicídio (Problema **C**). Não foi o diagnóstico da doença que causou o suicídio, mas sim o que ele pensou sobre o fato (problema **B**). Diariamente, várias pessoas recebem diagnósticos de doenças graves e não acabam com a vida, muito pelo contrário, lutam por ela. João potencializou o problema, fazendo-o crescer tanto, a ponto de impedi-lo de reagir e lutar para resolvê-lo.

As distorções cognitivas são muitas e podem ser corrigidas através da Terapia Cognitiva Comportamental – TCC. O problema é que a saúde mental ainda é envolta em tabus. O certo é que vamos ao cabeleireiro, a manicure, ao dentista, ao médico, a nutricionista, fazemos mil exames e achamos que estamos quites com o item saúde. Esquecemos, porém, de cuidar da cabeça. Afinal, “análise é para gente pirada”. Resultado: muita gente linda e sarada, mas com a cabeça complicada e, conseqüentemente, com a vida mais enrolada ainda. Penso que está na hora de pensarmos com carinho na malhação mental. Ah! Ia esquecendo, dizer que análise é para gente pirada é também uma distorção cognitiva, denominada *rotulação*. São tantas, o importante é que cada um identifique e cuide das suas.