

Instituição Beneficente “A Luz Divina”

Dra. Anete Guimarães

“TENTAÇÃO”

Tivemos o prazer de receber a Dra. Anete Guimarães, em 18 de novembro de 2015, que nos brindou com esclarecimentos sobre pesquisa neurológica e a prece ensinada por Jesus.

Com que objetivo Jesus nos ensinou a prece do “Pai Nosso”?

Para nos ensinar uma maneira mais eficiente de falar com o Criador.

E por que Ele disse: “Não nos deixeis cair em tentação”?

Tentação é uma coisa ruim? Se fosse ruim, ninguém estaria tentado.

Qual é a tentação que devemos evitar?

Jesus especifica, na prece: “Não nos deixeis cair na tentação do dinheiro” ou “Não nos deixeis cair na tentação do sexo” ou “Não nos deixeis cair na tentação do poder”?

Não! Qual tentação, então? Todas? *Sundae* de chocolate incluído? Tentação é qualquer tipo de movimento intenso que tenhamos em direção a algo, ou seja, é uma “gratificação instantânea”: “Estou com fome, AGORA! Eu quero sexo, NESTE MINUTO”! Qualquer coisa que se queira AGORA, com grande intensidade, é uma tentação, que pode, ou não, ser atendida.

Nas décadas de 1950 e 1960, o **pesquisador Walter Mischel**, na Universidade de Stanford (EUA), resolveu fazer um teste com crianças entre 4 e 5 anos de idade, que ficou conhecido como **Teste do Marshmallow**, “apelido” dado por um repórter do jornal The New York Times (EUA). O pesquisador colocava a criança em uma sala onde havia uma mesa, nenhuma decoração e oferecia para ela seu doce favorito, dizendo: “Esse doce é seu. Não precisa fazer nada. Já é seu, porém, se esperar para comê-lo quando eu voltar, você ganhará outro igual e terá dois doces”.

O pesquisador se retirava da sala, deixando a criança sozinha com o doce e mais nada para distraí-la.

O que vocês acham que aconteceu?

A maioria das crianças comeu o doce e menos de vinte por cento (20%) delas não o fizeram, esperando o pesquisador voltar. Oitenta por cento (80%) das crianças, “caíram em tentação”.

Depois desse teste, que foi bastante criticado naquela época, o pesquisador acompanhou a vida delas por cinquenta anos, comparando o desenvolvimento daquelas que resistiram com aquelas que não resistiram.

Ao final, fez um relatório, dizendo que havia diferenças fundamentais no comportamento dos dois grupos. As diferenças eram tão significativas e tão radicais, que ele propôs: essas crianças tiveram comportamentos diferentes porque tinham cérebros diferentes ou eram geneticamente diferentes ou alguma coisa que elas fizeram as levou a manter essas diferenças?

A segunda parte da pesquisa durou dez anos, e um grupo de neurologistas avaliou a cerebração daquelas crianças que já eram adultas, verificando que não havia diferenças genéticas, mas, sim cerebrais estruturais.

Na terceira parte da pesquisa, a filha de Mischel assumiu e durante quatro anos ela treinou crianças para adiar a “gratificação instantânea”, verificando se desenvolveriam a mesma anomalia presente nas crianças originais.

Ao final de sessenta e quatro anos de pesquisa, eles **publicaram o livro: “O Teste do Marshmallow – O Poder do Autocontrole”**. Os resultados foram tão intensos, a metodologia foi tão transparente, que o Congresso Americano reuniu um grupo de pessoas e preparou uma cartilha para educadores: Neurociência para Educadores, para que os educadores pudessem tomar conhecimento dessas novas descobertas. O livro saiu em 2014 e a cartilha em 2015, já traduzidos para a língua portuguesa.

Mas, o que foi que ele descobriu? Descobriu que as crianças que resistiram à tentação, eram trinta e dois por cento (32%) mais inteligentes, mais criativas, mais adaptáveis socialmente, tinham casamentos mais duradouros e mais capazes de manter a calma sob pressão. Diante disso, em uma crise eram muito mais resistentes a perder o controle de suas emoções do que em outras circunstâncias, ou seja, eram muito melhores do que aqueles que não resistiram ao doce (à tentação).

Mas, a pergunta é: Por quê?

Estudando a cerebração dos dois grupos, os neurologistas notaram a diferença. Aqueles que resistiram ao doce (ou à tentação) tinham alterações nos seus neurotransmissores. Em algumas áreas cerebrais, havia um desenvolvimento bem maior e alguns neurotransmissores estavam mais presentes do que outros, porque o treinamento em adiar a gratificação instantânea, aumentava a eficácia da dopamina.

A **dopamina é o neurotransmissor** responsável pelo controle dos nossos impulsos e permite que sejamos racionais em meio aos problemas. Quem não tem a mesma função da dopamina, se descontrola sob pressão e não é capaz de controlar suas emoções. Pessoas treinadas em adiar a gratificação instantânea, são capazes de fazer isso. É a famosa **inteligência emocional**, que está diretamente ligada ao adiamento da “gratificação instantânea”. Mas, como isso acontece? Toda vez que temos um desejo, qualquer que seja ele, produzimos neurotransmissores chamados **catecolaminas (norepinefrina, epinefrina e dopamina)** como, por exemplo, a fome. Vamos imaginar que haja uma baixa energética e o organismo está hipoglicêmico. Um sensor, no cérebro, identifica a hipoglicemia, e dispara um aviso que chega ao centro da fome, liberando substâncias tensionantes conhecidas como catecolaminas.

E aí, acontece a sensação desagradável da fome que tem como objetivo, obrigar a pessoa a agir para aumentar a glicemia corporal. Na primeira mordida do alimento, a fome deixa de existir, mesmo que o alimento ainda não tenha chegado ao estômago.

Por quê? Porque há liberação de neurotransmissores chamados antagonistas das catecolaminas e acontece a neutralização do efeito da fome. Quanto maior o tempo de espera para saciar a fome, mais desagradável se torna a sensação que ela provoca, porém, a pessoa estará desenvolvendo tolerância às catecolaminas, ficando resistente ao mal-estar provocado por elas. Nesse processo de resistência, o cérebro libera a ação da dopamina, que fica no controle, permitindo que a pessoa consiga raciocinar. Com a dopamina dominante, há total autocontrole, conseguindo resultados positivos, por exemplo, no trabalho, no casamento, na relação.

Atualmente, as pessoas não conseguem lidar com o desconforto, com a frustração, com a impossibilidade.

O que acontece quando damos tudo o que a criança quer, na hora que ela pede? Ela cresce com total incapacidade paralisar com as catecolaminas, ou seja, desenvolve uma intolerância a essas substâncias. Basta liberá-las para a pessoa “entrar em parafuso”. Há um desequilíbrio dos neurotransmissores que podem dar origem aos transtornos bipolares, depressivos, psicóticos.

O pesquisador supõe que a nossa tendência aos transtornos mentais vem da falta de disciplina na infância. As crianças treinadas em adiar a “gratificação instantânea”, apresentaram melhores notas, menos problemas sociais, menos transtornos comportamentais.

Quando dizemos na Oração: “Não nos deixeis cair em tentação”, é uma das melhores coisas que podem acontecer, segundo as mais modernas tendências da neurofisiologia moderna. Na verdade, é uma das coisas mais úteis que podemos deixar para os filhos, tornando-os mais resistentes às catecolaminas, mais estáveis, mais confiáveis, mais fiéis, mais leais, eficientes, mais capazes, aptos a lidar com problemas, a se integrarem na sociedade, tornando-se melhores pessoas e líderes.

Trechos da palestra proferida em 18 de novembro de 2015,
na Instituição Beneficente “A Luz Divina”.

**O texto, na íntegra, está disponível no
Site www.aluzdivina.org.br/palestras.**
