

A TURMA DA MINHA CABEÇA

Carlos A. Diz



Minha mãe sempre me dizia que quem fala sozinho é maluco. Mas eu descobri que isto não é sempre verdade. Todos nós falamos com nós mesmos, seja vocalmente seja mentalmente. Albert Ellis¹, criador da Terapia Comportamental Racional Emotiva (REBT) diz que grande parte de nossos pensamentos se manifesta na forma de conversa interna - em inglês self-talk – ou o que eu prefiro chamar de auto-diálogo: uma conversa entre mim e eu mesmo. Não sempre esta conversa precisa consistir de palavras. Pode perfeitamente consistir de imagens, símbolos e outros processos não verbais. E quando ocorre de forma vocal, ou seja eu falo comigo mesmo em voz alta, não tem nada de mais não! Viu mãe?

Às vezes não é nem só um diálogo, pode ser um colóquio entre os que Robert Ornstein² chama de “os patetas que habitam nossa mente”, as diversas faces de nossa mente ou partes de nosso cérebro. Quem já não ouviu vozinhas em sua cabeça, aparentemente envolvidas em alguma forma de discussão sobre a melhor maneira de lidar com uma situação, resolver um problema, processar uma observação? Tenho uma amiga, que goza de perfeita saúde mental por sinal, que convive com o que chama de 7 deusas dentro de si, sendo que cada uma tem nome distinto, e que com elas analisa e resolve questões, se aconselha, negocia, conversa e em geral conduz sua vida. Outra amiga, também bastante normal, tem 39 versões dela mesma dentro de si, cada uma com personalidade e características distintas. Claro que esta segunda amiga é um pouco mais agitada. Já imaginou 40 mulheres falando todas ao mesmo tempo?

No fundo sofremos todos de pseudo-esquizofrenia – a diferença entre normalidade ou patologia está em quem manda: nós nos patetas ou vice-versa. Isto ficou muito bem evidenciado no filme “Uma mente brilhante” (“A beautiful Mind”) de Ron Howard. No filme, John Nash, o genio matemático que desenvolveu a teoria dos jogos nos anos 60, interpretado por Russell Crowe, desenvolve uma patologia esquizofrênica ao se submeter ao controle de três figuras mentais – imagens de um amigo e sua filha, e de um agente do serviço secreto americano – e a “mando” destas fazer coisas estranhas. No final John Nash recupera o controle sobre estas pessoinhas e fica tecnicamente curado. Mas o filme termina justamente mostrando que ainda que Nash tenha restabelecido o controle sobre este povo residente na sua cabeça, as pessoinhas não sumiram, simplesmente continuaram a viver em sua cabeça, mas com Nash consciente de que eram imaginárias e não reais.

Cada um de nós tem suas pessoinhas. Alguns têm mais, outros tem menos. Podemos chama-las de “minha consciência”, “minha razão”, “minha vontade”, “meu anjinho”, “meu diabinho”, ou qualquer outra coisa. Fato é que estas pessoinhas freqüentemente conversam entre si e não sempre estão de acordo. Mas cada uma trás um ponto de vista válido e saber prestar atenção a todas e extrair do colóquio as melhores ✨

A TURMA DA MINHA CABEÇA

Carlos A. Diz

conclusões nas circunstâncias pode ser fator de grande equilíbrio e de decisões mais ponderadas.

Como a PNL ensina, a negociação e a reconciliação com algumas dessas partes pode ser a saída para bloqueios psicológicos, mudanças comportamentais, etc.

Não é raro, com meus clientes de coaching, abordarmos esta questão de colóquios internos para conseguirmos reformular certos padrões de reação emocional e promovermos a adoção de comportamentos mais adequados.

Como no filme, é através do uso de nossa capacidade racional que podemos manter – ou recuperar – o controle sobre esta turma e geri-la de forma construtiva para sermos mais criativos, versáteis, eficazes, flexíveis e – por que não – interessantes.



¹ A guide to rational living. Albert Ellis & Robert A. Harper

² A evolução da consciência. Robert Ornstein. Editora Bestseller.