Somos a geração pós-moderna e nosso cérebro se esforça para se adaptar a essa nova ordem mundial. A pós-modernidade pode ser caracterizada pela crise das certezas e das ideias da filosofia como construtoras da verdade, seguida de uma crise das utopias. Pode ser definida enquanto período histórico marcado por grandes mudanças sociais, culturais, artísticas, filosóficas, científicas e estéticas que surgiram após a Segunda Guerra Mundial.

O filósofo, sociólogo, professor e escritor polonês Zygmunt Bauman no ano de 1998 em seu livro intitulado *O mal-estar da pós-modernidade* [(1)], nos coloca alertas sobre o período chamado de pós-modernidade e a busca pela liberdade. Segundo o autor, não podemos mais contar com a tão sonhada segurança buscada na modernidade e isso, de alguma forma, nos incomoda.

A ansiedade parece ter tomado o lugar da segurança, quanto mais tentamos apreender o real e percebemos sua liquidez, mais incertezas acumulamos e mais fluidez temporal encontramos. A organização dos espaços e o controle da ordem (tanto no que se refere aos problemas de ordem coletiva quanto de ordem individual) estão passando por um crescente e intenso processo de desregulamentação e privatização – que Bauman chama de *a nova desordem do mundo* – "o que quer que venha a tomar o lugar da política dos blocos de poder assusta por sua falta de coerência e direção e também pela vastidão das possibilidades que pressagia" (BAUMAN, 1998, p.33).

Como nossos pensamentos, mente e sistema nervoso central conseguem se adaptar a esse cenário? Talvez essa questão seja o núcleo do conflito dessa nova era mundial, alinhar alguns pontos torna-se necessário e urgente.

Seu cérebro está acompanhando essa nova era?

A constituição de nosso sistema nervoso central permite certa plasticidade, ou seja, nosso cérebro é capaz de "alterar a sua função ou a sua estrutura em resposta às influências ambientais que o atingem" (LENT, 2018, p.112).

O encéfalo humano possui bilhões de neurônios, que podem se comunicar com milhares de outros neurônios, formando uma rede de informações que movem e determinam uma série de fatores da vida. Quanto mais se estimula um tipo de pensamento, o estudo de um determinado conteúdo ou uma única maneira de resolver problemas, mais forte essa conexão neural se torna e mais robusta se instala na memória.

Mas é urgente observar que nesse novo tempo não há uma única forma de resolver problemas e nem um único conteúdo a ser trabalhado, a vida pós-moderna oferece e exige muito mais que isso. É preciso pensar na ampliação desse conhecimento, na necessidade de estimular novas conexões neurais, novas possibilidades de aprendizagem, é necessário admitir a liquidez dos pensamentos e sua nova dinâmica, pautada nas incertezas. Do contrário, estaremos formando sujeitos de pensamentos limitados e aprisionados em modelos mentais pobres e ultrapassados.

Quanto mais se usa apenas uma via de conexão neural que se tornou ao longo da era moderna mais robusta para o entendimento do mundo, mais se limita a visão desse novo mundo e mais prejudicada se torna a vivência nessa nova era planetária. É preciso se abrir para outras visões e outras conexões ampliando o entendimento humano e suas possibilidades.

É fundamental promover conexões entre elementos que não estavam conectados anteriormente, mostrar as diversas possibilidades e experiências, proporcionar conhecimentos diferentes para que os sujeitos adquiram o poder da escolha, livres de preconceitos, medos e com o olhar voltado para novas possibilidades. O conhecimento histórico adquirido até aqui não deve ser descartado, representará a base para novos saberes e enquanto tal, dará sustentação e não amarras.

Será fácil, como um passe de mágica, toda essa mudança? Todos estão preparados? Sinto informar que a mudança está ocorrendo, você aceite ou não. Logo, melhor entender para sobreviver.

A geração cortisol

Dentro dessa pujante dinâmica tudo parece ser para ontem, a correria corporal nem sempre é acompanhada pela correria dos pensamentos e vice-versa, tudo fica fora de sintonia e o corpo de alguma forma responde. Entre as variantes identificadas no funcionamento geral do corpo e da mente podemos citar o aumento de um determinado hormônio produzido pelas glândulas suprarrenais chamado cortisol. Em níveis normais ele ajuda o organismo a controlar o estresse, reduzir inflamações, contribuir para o funcionamento do sistema imune e manter os níveis de açúcar no sangue, assim como a pressão arterial. O problema está quando ele não se apresenta dentro dessa normalidade.

A condição pós-moderna provoca um certo deslocamento dos sujeitos em relação às suas crenças e condições humanas que antes pareciam mais confortáveis e estáveis, provocando um igual deslocamento no funcionamento biológico, que em alguns momentos, por vezes prolongados, desequilibram a produção hormonal, o funcionamento cerebral e as respostas corporais. No caso do cortisol, quando em excesso e por um longo período, pode causar algumas consequências desagradáveis, entre elas o aumento do estresse, irritabilidade e depressão, por causar a liberação de adrenalina e por sua ação direta no cérebro. Nesses casos pode ocorrer também a redução dos mecanismos utilizados pelo organismo como respostas contra substâncias estranhas presentes no corpo, a chamada imunidade.

Toda essa narrativa beira o desespero se considerarmos a necessidade fundamental de mantermos nossa saúde mental diante dessa nova era de incertezas. É dessa necessidade e da consciência do SER que nasce o conflito pós-moderno.

E para piorar, meu caro leitor, no momento dessa escrita nos deparamos, enquanto humanidade, com uma Pandemia mundial que provoca ainda mais incertezas. O que sobrará? Quem sobreviverá?

O antídoto para a ansiedade

A ansiedade, tão presente em nossa sociedade atual, é uma função cerebral que existe enquanto recurso mental para antever os possíveis acontecimentos e/ou ações futuras dos seres humanos. É uma função de defesa humana, pois permite que você faça planos para os próximos dias, meses, anos ou apenas para os próximos momentos, o que garante uma vida possível, mais organizada e de certa forma sob seu controle.

Enquanto as previsões e planos estão sob nosso domínio, a ansiedade também está funcionando a nosso favor, mas quando o ambiente começa a ficar imprevisível, a ansiedade pode representar um problema.

A questão central é conseguir controlar a ansiedade, ter consciência da condição pós-moderna e viver a vida.

Nada simples, não é?

Adianto que receitas não existem, mas entender melhor as mudanças sociais, as novas demandas e traçar novas alternativas de existência humana são ações fundamentais.

É imprescindível olhar com carinho para a necessidade de mantermos uma vida mais equilibrada, composta por uma alimentação saudável, exercícios físicos constantes e controle do estresse. É urgente a busca por QUALIDADE DE VIDA.

> *É comum fazermos nosso sistema executivo central* [(2)] *trabalhar apenas focado nas funções que a sociedade entende serem produtivas, buscando o maior rendimento, agilidade mental, etc. Porém, para nossa saúde mental, é imprescindível que nosso sistema executivo esteja tão preocupado em planejar adequadamente as férias e o descanso quanto fica preocupado com a execução de projetos de trabalho.* (TIEPPO, 2019, p. 231).

Fica a dica: leia mais sobre o assunto, assista algumas palestras disponíveis de forma online e gratuita, dê um tempo para seus pensamentos, tire um momento para observar mais e falar menos e perceba como a mudança está ocorrendo. Abra sua mente para novas possibilidades, desapegue, se entregue, seja feliz sem amarras.

Para auxiliar esse processo de descoberta, equilíbrio e entendimento da era pós-moderna, separei algumas leituras e vídeos:

- BAUMAN, Z. O mal-estar da pós-modernidade. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.
- _____. Tempos líquidos. Rio de Janeiro: Zahar, 2007.
- _____. Vida para consumo. A transformação das pessoas em mercadoria. Rio de Janeiro: Zahar, 2008.

Artigos:

- BOCCHI, R. A ansiedade vista pela lente da Neurociência. Disponível em: https://robertabocchi.com.br/a-ansiedade-vista-pela-lente-da-neurociencia/
- BOCCHI, R. O que são Funções Executivas. Como elas podem melhorar o desempenho das aulas. Disponível em: https://robertabocchi.com.br/o-que-sao-funcoes-executivas-e-como-elas-podem-melhorar-o-desempenho-das-aulas/
- BOCCHI, R. Os pensamentos negativos e o seu cérebro. Disponível em: https://robertabocchi.com.br/pensamentos-negativos-seu-cerebro/

Vídeos:

- Entrevista exclusiva Zygmunt Bauman – disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=1miAVUQhdwM
- Vida pós-moderna | Luiz Felipe Pondé, Márcia Tiburi, Leandro Karnal e Rubens Fernandes Junior – disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=mURJehHBQqY
- Zygmunt Bauman e a Pós-Modernidade | Luiz Felipe Pondé – disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=Xb3_AOOSVOM&t=357s

Boa sorte!

Notas:

- (1) BAUMAN, Zygmunt. *O mal-estar da pós-modernidade*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1998.Inquietações da vida contemporânea e suas formas atuais de organização: uma relação de imanência.
- (2) Sistema de controle atencional da memória de trabalho. Ele distribui recursos de atenção para os componentes de armazenamento, e propicia condições para manutenção e manipulação das informações em curto prazo. Mais informações acesse: https://robertabocchi.com.br/o-que-sao-funcoes-executivas-e-como-elas-podem-melhorar-o-desempenho-das-aulas/

Referências

BAUMAN, Z. O mal-estar da pós-modernidade. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.

LENT, R. Neurociência da mente e do comportamento. Rio de Janeiro: Koogan, 2018.

TIEPPO, C. Uma viagem pelo cérebro. A via rápida para entender a neurociência. São Paulo: Conectomus, 2019.

Foto D.R. por Marcelo Gerpe, disponível em FreeImages

Consulte o audio (podcast) do texto aqui.