



Ensimesmamento: tendência crescente de altos riscos

Por Dr Julio Peres

Vivemos um tempo paradoxal. Nunca tivemos tanto acesso à informação e, ao mesmo tempo, tão pouca disposição para o encontro genuíno com o diferente. O ensimesmamento, esse movimento progressivo de fechamento em torno das próprias crenças, convicções e referências, vem se consolidando como uma tendência contemporânea de alto risco, com impactos diretos na saúde mental individual e coletiva.

Na literatura contemporânea, o que aqui denominamos ensimesmamento encontra correspondência no conceito de *inwardness*, entendido como um funcionamento mental voltado ao mundo interno, associado à imaginação, à memória autobiográfica e à consciência interoceptiva. Em sua expressão madura, a interioridade favorece autorreflexão, elaboração emocional e aprofundamento existencial. O problema surge quando essa interioridade perde abertura, se rigidifica e se converte em um circuito fechado, autorreferente e pouco permeável, aproximando-se de vieses como confirmação, exposição seletiva e bolhas informacionais. Nesse ponto, o que poderia favorecer transformação interior passa a empobrecer o pensamento, reduzir a revisão crítica e fragilizar a saúde mental e a qualidade do diálogo coletivo.

No ambiente digital, esse fenômeno ganha uma dimensão ainda mais delicada e potencialmente perigosa. As bolhas algorítmicas autorreferentes são alimentadas por sistemas que aprendem com nossas preferências. Elas passam a nos oferecer versões repetidas do que já pensamos, sentimos e acreditamos. O resultado é um espelho perigoso e deletério, que reforça certezas equivocadas, reduz a complexidade e limita a capacidade de revisão crítica. Em convergência, as pessoas passam a deixar de dialogar com o mundo e passam a dialogar apenas com versões de si mesmas.

O mesmo movimento tem sido observado em alguns ambientes acadêmicos polarizados. A cultura do cancelamento e da baixa exposição a ideias diversas tem prejudicado sensivelmente boas universidades, comprometendo sua vocação essencial, que é a busca pela verdade. A diversidade de perspectivas constitui um recurso valioso para o aprimoramento do pensamento. Além disso, permite identificar vieses, ampliar a compreensão de fenômenos complexos em outras faces e qualificar progressivamente o pensamento crítico, reflexivo saudável. O desafio, portanto, consiste em integrar diversidade de perspectivas e rigor acadêmico com maturidade. É plenamente possível promover essa abertura sem comprometer os padrões de excelência. Algumas estratégias eficazes incluem apresentar, de forma equilibrada, os melhores argumentos a favor e contra determinada posição, estimular estudantes a exercitarem a defesa de ideias opostas às suas e ampliar agendas de pesquisa para contemplar diferentes temas não necessariamente convencionais com abordagens pertinentes. Trata-se de um cultivo orgânico da pluralidade, conduzido com qualidade acadêmica, e não de uma imposição artificial por critérios ideológicos.

A diversidade de ideias exerce amplamente a função relevante de favorecer a construção do conhecimento, a formação de cidadãos mais conscientes, o fortalecimento da confiança social, a redução da polarização, a mitigação da violência por preconceito e a promoção da saúde mental global. Ambientes marcados por hostilidade e discriminação ideológica costumam revelar fragilidade e insegurança. A agressividade frequentemente emerge do medo, enquanto a tranquilidade se manifesta quando há segurança. Em um cenário mundial marcado por tensões ideológicas crescentes e guerras, ampliar o diálogo empático e respeitoso entre diferentes perspectivas abre portas para a convivência saudável e reduz riscos de conflitos destrutivos. Quando reduzimos o campo do possível

ao já conhecido, deixamos de expandir fronteiras, corrigir erros e amadurecer coletivamente.

Diante desse cenário de tendências ensimesmadas, uma orientação simples pode ajudar a mitigar os crescentes riscos: a abertura com tranquilidade, respeito e discernimento. Buscar deliberadamente o contato com ideias diferentes, escutar com curiosidade genuína e sustentar, com serenidade, o eventual desconforto do contraditório são atitudes que fortalecem a vida psíquica. Permitir que a própria visão de mundo seja refinada pelo encontro amplia a maturidade emocional e qualifica o convívio social. É nesse espaço de diálogo qualificado que os insights saudáveis encontram as melhores condições para emergir e que a saúde mental pode, realisticamente, ser aprimorada.

Referências

Andrews-Hanna JR. The brain's default network and its adaptive role in internal mentation. *Neuroscientist*. 2012;18(3):251–270.

Hart W, Albarracín D, Eagly AH, Brechan I, Lindberg MJ, Merrill L. Feeling validated versus being correct: a meta-analysis of selective exposure to information. *Psychol Bull*. 2009;135(4):555–588.

Nickerson RS. Confirmation bias: a ubiquitous phenomenon in many guises. *Rev Gen Psychol*. 1998;2(2):175–220.

Peres J. Trauma e superação: o que a psicologia, a neurociência e a espiritualidade ensinam. São Paulo: Roca; 2009.

Smallwood J, Schooler JW. The science of mind wandering: empirically navigating the stream of consciousness. *Annu Rev Psychol*. 2015;66:487–518.

Taylor C. Sources of the Self: The Making of the Modern Identity. Cambridge, MA: Harvard University Press; 1989.

Para saber mais: clinicajulioperes.com.br