

# VOTOS DE PERTENCIMENTO AGORA, EM 2023 E SEMPRE!

A busca e as necessidades humanas de pertencer são tão antigas quanto o tempo da existência, mas ainda não se tornou um bem Universal. Desde os primórdios da Filosofia até a Psicologia atual, o pertencimento (ou sentimento de pertença) tem sido refletido e estudado. São vários os métodos de pesquisa que se debruçam sobre o tema por sua destacada relevância como um dos pilares da Saúde Mental em todas as sociedades do mundo. Por exemplo, os estudos com abordagens etnográficas (que analisam percepções e comportamentos na vida diária das pessoas que constituem um grupo) permitem o entendimento aprofundado dos valores e da qualidade de vida. Uma síntese de doze pesquisas etnográficas revelou o pertencimento como aspecto central à recuperação da saúde social e mental dos grupos investigados. Vale lembrar que a etimologia da palavra pertencer, do Latim “per (melhor) + tinere (posse)” significa o melhor patrimônio que possuímos. De fato, o pertencimento está ligado a uma variedade de afetos positivos como inclusão, aceitação, generosidade, alegria, solidariedade, gratidão, segurança, autoestima elevada, motivação e esperança, que favorecem diretamente o bem-estar, assim como a saúde fisiológica e a longevidade. A percepção de que não estamos sozinhos e/ou isolados, mas, que somos semelhantes, suporta o manejo mais eficaz em relação às adversidades e diminui significativamente o impacto negativo físico e mental dessas situações estressoras. Estudos epidemiológicos mostram inequivocamente o pertencimento como fator positivo à saúde geral e, por outro lado, sentimentos de não pertencimento estão ligados a significativos piores desfechos. A ênfase nas diferenças interpessoais habitualmente acompanha discriminação, preconceito, bullying e violência, que estão entre os potenciais fatores traumatogênicos causados pelo próprio ser humano. Literalmente, infelizmente, muitos países do globo viveram no passado e continuam vivendo uma “epidemia de solidão” muito antes do COVID 19 emergir. Uma base de evidências robusta mostra que a solidão, o desamparo e a rejeição estão entre os principais sofrimentos que aumentam o risco para adoecimentos, além de diversos transtornos ansiosos e depressão. Linhas de pesquisa em neurociências mostram que, muito distante de um estado primitivo ou uma reação instintiva, o pertencimento envolve decisões cognitivas/emocionais e reciprocidades neurais mais sofisticadas no córtex cingulado e áreas frontais, assim como ativa os sistemas associados à recompensa, conferindo expressões neuroquímicas de satisfação. Contudo, mesmo considerando o imenso potencial de conforto e expansão do bem-estar, o pertencimento não nasce em solo árido, precisa da empatia que compõe o terreno fértil para florescer. Grande parte da humanidade ainda não compreendeu que somos muito mais semelhantes do que diferentes. Ao invés das guerras, das injustiças e das violências, o melhor a fazer é decidir pelo bem comum. Precisamos de bons exemplos que sensibilizem os neurônios espelho (chamados pelos neurocientistas de “neurônios da empatia”) daqueles que por ignorância - significa “falta de saber”, sem conotação pejorativa - insistem em cultivar conflitos e discórdias. Podemos sabiamente escolher dar ênfase nas semelhanças... Gostaria de desejar, também como psicólogo clínico, para agora, para 2023 e para sempre, atitudes generosas perante os próximos mais próximos e os distantes mais distantes, tal como endereçamos aos nossos irmãos e filhos. Tenhamos todos a consciência de que somos uma única família, e assim, poderemos viver felizes anos novos! Contudo, mesmo considerando o imenso potencial de conforto e expansão do bem-estar, o pertencimento não nasce em solo árido, precisa da empatia que compõe o terreno fértil para florescer. Grande parte da humanidade ainda não compreendeu que somos muito mais semelhantes do que diferentes. Ao invés das guerras, das injustiças e das violências, o melhor a fazer é decidir pelo bem comum. Precisamos de bons exemplos que sensibilizem os neurônios espelho (chamados pelos neurocientistas de “neurônios da empatia”) daqueles que por ignorância - significa “falta de saber”, sem conotação pejorativa - insistem em cultivar conflitos e discórdias. Podemos sabiamente escolher dar ênfase nas semelhanças... Gostaria de desejar, também como psicólogo clínico, para agora, para 2023 e para sempre, atitudes generosas perante os próximos mais próximos e os distantes mais distantes, tal como endereçamos aos nossos irmãos e filhos. Tenhamos todos a consciência de que somos uma única família, e assim, poderemos viver felizes anos novos!

