EPISTEME

# NÃO SEJA UM CAÇA-PROBLEMAS

- SÉRGIO MELO JR.
- CAIO L. AGUIAR

EPISTEME

Há dois meses, Leonard possuía uma vida bem estressante: **dívidas**, **conflitos conjugais**, **rotina intensa**...

Com o tempo, cada um desses problemas foi sendo resolvido, ou, pelo menos, amenizado.
**Mas ele continuava estressado.**

"Eu até ganho bem, mas o meu colega ganha mais!"

"Eu e minha esposa nos resolvemos, mas o jeito como ela mastiga me incomoda"

"Preciso acordar 10h da manhã e trabalhar até as 12h, eu fico exausto!"

**O Leonard se tornou o famoso Caça-Problemas (ou Reclamão)**

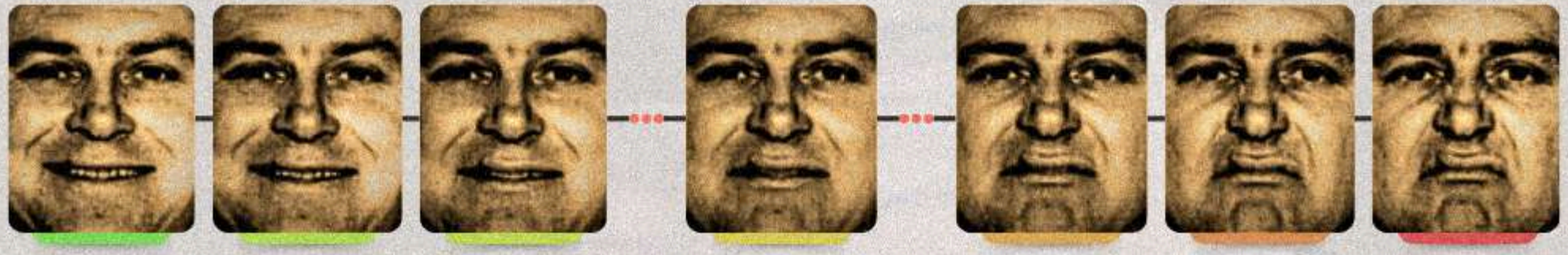
@episteme.lab

EPISTEME

**Isso é mais comum do que pensamos, e ocorre devido a um fenômeno chamado de "Mudança de conceito induzida pela prevalência"**

**O psicólogo David Levari demonstrou esse fenômeno por meio de diferentes estudos.**

**Em um deles, eram apresentados 800 rostos humanos para os participantes**



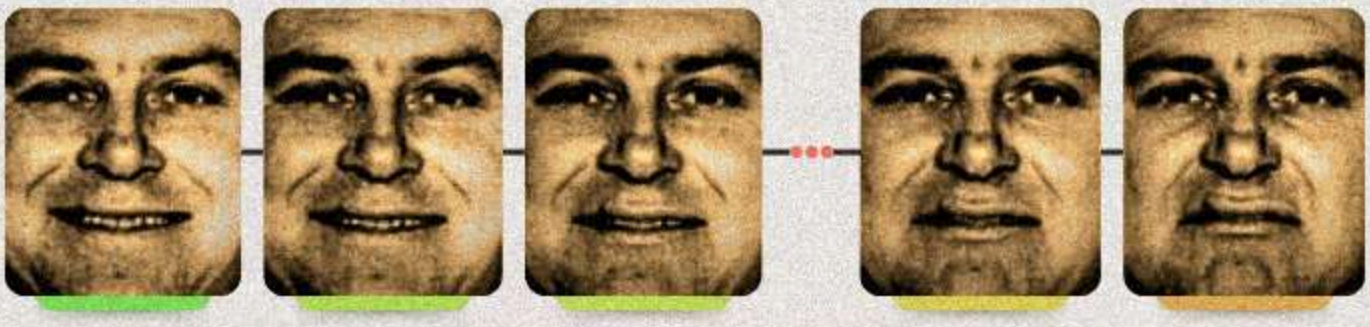
**Esses rostos variavam em um *continuum* de "Nada ameaçador" até "Muito Ameaçador"**

**Os participantes deveriam, então, classificar os rostos como ameaçadores ou não.**

@episteme.lab

EPISTEME

**Após algumas repetições *(200x para cada participante)*, os pesquisadores reduziram a quantidade de rostos ameaçadores apresentados.**



## E O QUE ACONTECEU?

**A quantidade de rostos vistos como ameaçadores, para os participantes, permaneceu a mesma, por mais que o número real tenha sido reduzido.**

**Ou seja, os participantes do estudo começaram a classificar como ameaçadores os rostos que, antes, não eram vistos dessa forma.**

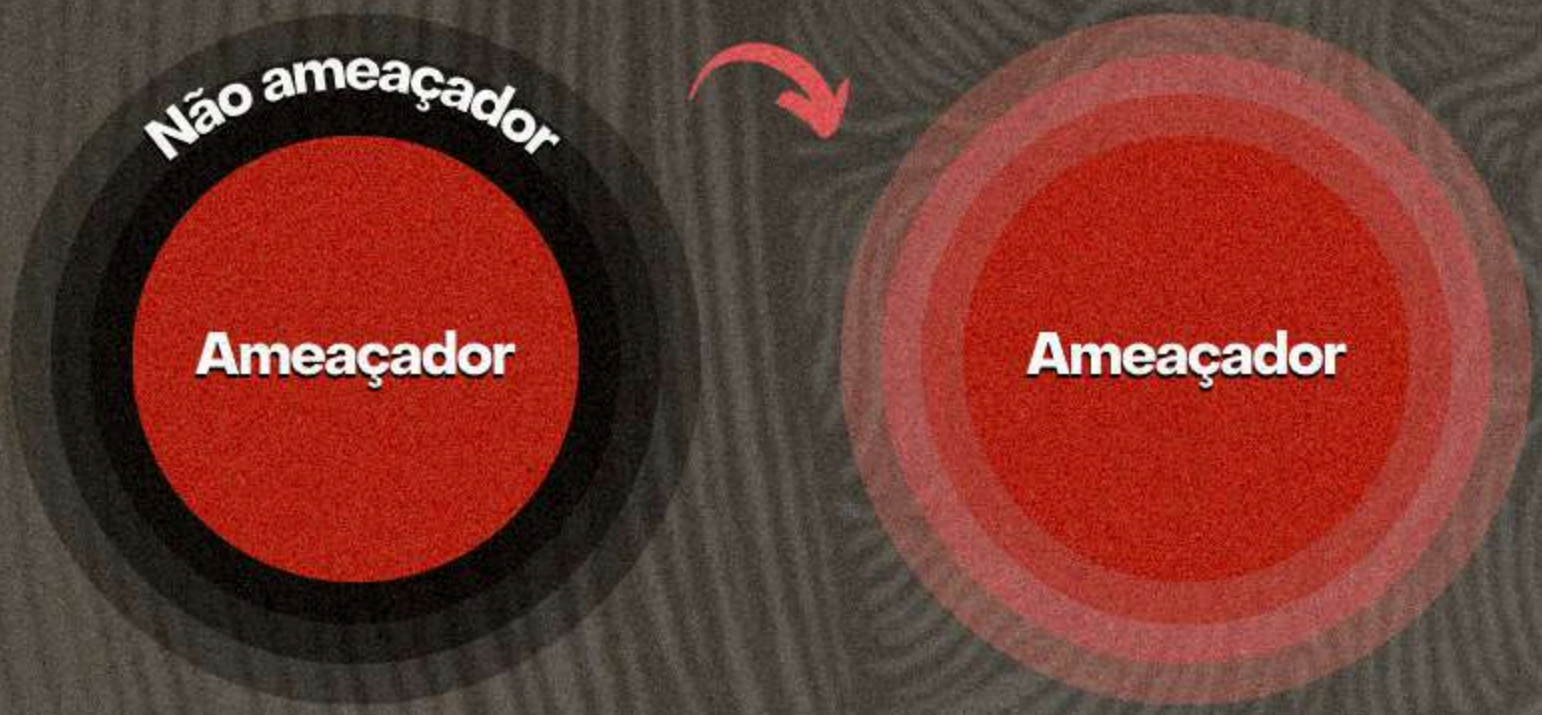
**Isso ocorreu pois o conceito que eles tinham de "ameaça" foi expandido.**

@episteme.lab

EPISTEME

**A Mudança de conceito induzida pela prevalência é exatamente isso, você expande a sua definição de um conceito, com base na prevalência dele.**

**Em uma linguagem mais precisa, quando as instâncias de um conceito se tornam menos prevalentes, o conceito pode expandir-se para incluir instâncias que anteriormente excluía, mascarando assim a magnitude de seu próprio declínio.**




MAS O QUE ISSO TUDO TEM A VER COM PROBLEMAS?

@episteme.lab

EPISTEME

# No caso de Leonard, ele tinha, de fato, uma série de problemas.

**CAIXA DE PROBLEMAS DE LEONARD - ANTES**

- Dívidas
- Conflitos Conjugais
- Rotina intensa
- Salário atrasado
- Problemas de saúde

**Quando a prevalência desses problemas começou a diminuir, ele passou a aumentar o seu conceito do que considerava como um problema. Dessa forma, passou a incluir cada vez mais coisas dentro desse conceito.**

**CAIXA DE PROBLEMAS DE LEONARD - DEPOIS**

- Colega recebendo mais
- Esposa mastigando
- Acordar 10h

...

@episteme.lab

EPISTEME

Levari também demonstrou, em seu estudo, que, por mais que os participantes fossem avisados acerca da redução dos rostos ameaçadores, eles ainda caíam nesse mesmo erro.

**Então, simplesmente avisar para o Leonard que ele não tem nenhum problema sério não ajudará em nada. Ele continuará pensando da mesma forma.**

O que sugerimos ao Leonard é que ele defina, precisamente, quais os critérios que ele utiliza para classificar algo como problemático ou não.

Dessa forma, ao se ver reclamando novamente, ele conseguirá identificar se isso, de fato, é um problema sério (como uma dívida) ou um problema inventado (como a forma como a esposa mastiga).

Essa tarefa nem sempre é simples. Portanto, sugerimos que, caso tenha dificuldade, Leonard busque um psicoterapeuta que atue sob a ótica da Prática Baseada em Evidências, para que possa ser efetivamente guiado nessa definição criteriosa e na resolução de eventuais problemas que surgirem.

@episteme.lab

EPISTEME

A vida é cheia de problemas, e você não deve fechar os olhos a eles.

Identificar problemas nos permite pensar em possíveis estratégias para resolvê-los ou, ao menos, soltar um palavrão bem alto.

Mas, reflita, será mesmo que TUDO é um problema na sua vida? Ou você está inventando alguns deles?

NÃO SEJA UM CAÇA-PROBLEMAS!

@episteme.lab