

## **Jerome Kagan, *States of Mind*,**

**(Roberta Conlan, The Dana Press, Nova Iorque, 1999 -“Born to Be Shy?”)**

Tradução livre de Moacir Amaral

O sistema do medo no organismo biológico:

Estávamos testando a hipótese baseada nos achados da neurociência contemporânea acerca da amígdala cerebral, uma estrutura com a forma de uma amêndoa, adjacente ao lobo temporal. Normalmente, as informações de todos os órgãos dos sentidos - visão, tato, olfato, audição, gosto - chegam na amígdala, que por sua vez se comunica com as muitas partes do cérebro que participam nos pensamentos, emoções, planejamentos, e comportamentos.

Os neurocientistas descobriram que a amígdala é um ponto chave nas respostas humanas de medo, que também são chamadas de respostas de “luta-ou-fuga”. Sua função é avaliar todas as informações sensoriais para perigos em potencial, e sinalizar para outras estruturas, como o hipotálamo, que tem como uma de suas principais tarefas monitorar a produção do hormônio cortisol, o hormônio do stress. Sinais vindo da amígdala também ativam o Sistema Nervoso Simpático, que mobiliza as respostas corporais nos momentos de perigo, regulando o ritmo cardíaco, respiração, pressão sanguínea, e temperatura da pele.

Assim, quando alguma coisa nova ou amedrontadora ocorre, como um barulho súbito ou uma situação difícil de escapar num acidente de carro, por exemplo, as reações fisiológicas que acompanham o susto - o pulso rápido, falta de ar, estado de choque - são o resultado, em parte, da atividade da amígdala.

Os neurocientistas também descobriram que se a amígdala de um animal é estimulada, o animal se flexionará e alongará seus membros, faz um arco com as costas e tensiona os músculos...

Lembre-se que as informações que vêm dos órgãos dos sentidos chegam na amígdala primeiro, antes de ser comunicada à córtex, a assim-chamada parte pensante do cérebro; e que a tarefa da amígdala, falando em termos evolucionários, é reagir a possíveis perigos. Assim, se a amígdala percebe uma ameaça e dispara as respostas corporais - por exemplo tensão muscular - um feedback sensorial que vem dos músculos tensos pode alcançar nossa consciência antes até de nos tornarmos conscientes do estímulo que causou a primeira reação da amígdala. Frequentemente nós nos tornamos conscientes da tensão muscular sem sermos capazes de identificar a razão particular dela estar acontecendo...

O jeito com que as pessoas interpretam as experiências de tensão muscular, coração disparado, inquietação, etc., varia de cultura para cultura. Numa cultura onde a responsabilidade é colocada nos atos individuais, a pessoa pode interpretar essa tensão como resultado de haver feito alguma coisa errada - uma atitude impensada com um amigo, por exemplo...”