

Caros irmãos e irmãs, boa noite.

Hoje a palestra é sobre nossos pensamentos negativos, parte 1.

Para iniciar vou ler uma pequena poesia anônima que encontrei na internet:

*No silêncio da mente,
o medo inventa um temporal.
Sussurra que a gente não pode,
que o bem vai virar mal.*

*Mas a sombra não é dona da luz,
é só ausência de ver o que há.
Deixa o pensamento escuro passar:
o sol sempre volta a raiar.*

Vamos então ao assunto. Uma pessoa aqui do centro me pediu para falar sobre como afastar pensamentos negativos. Achei um assunto interessante, pois é um problema que atinge muitas pessoas e muitas vezes de forma persistente. Mas o assunto é extenso, e achei que devia abordar em duas partes. A primeira parte é entender porque ele surge e a segunda como podemos solucioná-lo. Quero alertá-los que não tenho formação em psicologia ou cursos semelhantes, portanto sejam generosos quanto ao que eu vou falar, e pesquisem quando chegar em casa. Consultei vários artigos e videos para trazer estas informações para vocês. Hoje vamos falar sobre a primeira parte e na próxima terça-feira falaremos sobre a segunda parte.

Para simplificar vamos mostrar três motivos pelos quais nosso cérebro se apega a pensamentos negativos:

1 - O cérebro evoluiu para priorizar pensamentos negativos

Muito antes de existirem smartphones, prazos ou redes sociais, humanos tinham um objetivo principal: **sobreviver**.

Isso significava prestar muita atenção a qualquer coisa que pudesse representar risco. Um farfalhar no mato, uma mudança sutil no clima ou pegadas estranhas de um animal selvagem poderiam indicar perigo imediato, e ignorá-los poderia ser fatal.

Em outras palavras, deixar passar uma ameaça podia custar a vida. Já ignorar algo positivo, como uma árvore bonita ou um som agradável, dificilmente teria consequências graves.

Ao longo de milhares de anos, isso fez com que o cérebro humano passasse a priorizar informações negativas ou ameaçadoras. Ainda hoje, nosso cérebro aciona esse mesmo mecanismo ancestral, tratando rejeição social, críticas, preocupações financeiras ou incertezas como potenciais riscos à sobrevivência.

2. Pensamentos negativos tentam evitar eventos negativos

O viés de negatividade é amplamente documentado através de experiências psicológicas realizadas por diversos centros de pesquisas científicas comportamentais.

Experiências negativas ativam mais intensamente áreas cerebrais ligadas ao processamento de informação, especialmente a amígdala, que prioriza memórias emocionalmente carregadas. É esse mecanismo que favorece situações como:

- a) esquecer cinco elogios, mas fixar-se em uma crítica;
- b) lembrar um erro de trabalho por anos, mas não recordar pequenas conquistas diárias;
- c) reviver cenas constrangedoras sem revisitar memórias de orgulho;

Ou seja: o viés de negatividade não só molda memórias, como influencia decisões, motivação e autoimagem, tudo para prevenir novas perdas ou situações negativas.

O problema é que, se não reforçamos intencionalmente experiências positivas, o cérebro continuará se voltando ao que está errado, e isso pode gerar uma postura permanente baseada no medo.

3. Pensamentos negativos criam ciclos emocionais de retorno

Quando pensamentos negativos se instalam, eles ativam o estresse. Ruminá-los gera liberação de cortisol, o hormônio do estresse, tornando o cérebro mais sensível a estímulos negativos.

Isso cria um loop poderoso:

Um pensamento negativo ==> ativa estresse ==> aumenta vigilância ==> que faz surgir ainda mais pensamentos negativos.

Ruminação é o ato de pensar repetidamente sobre os mesmos problemas, erros ou preocupações sem chegar a uma solução.

A ruminação é um dos maiores preditores de ansiedade e depressão porque mantém o sistema de alerta ligado.

Quando esse ciclo se forma, ele parece automático e você pode se pegar pensando:

1. “Por que não consigo esquecer isso?”
2. “Por que continuo voltando nesse assunto?”
3. “Por que isso me afeta tanto?”

Mas o cérebro só está repetindo padrões condicionados por anos ou décadas. A boa notícia é que ciclos podem ser interrompidos, e o cérebro pode se reconfigurar com repetição. Assim como loops negativos se formam, loops positivos também podem ser treinados.

E assim terminamos nossa exposição.

Que a paz de Deus esteja conosco e a luz do Evangelho ilumine os nossos caminhos.

Palestra no Espaço Espirita Caminho dos Anjos, São José/ SC, 15/09/2026.

Editado em 14/09/2026 por Newton J. M. Zambrozuski

Referência:

Fonte de consulta: <https://forbes.com.br/forbes-saude>

Artigo escrito por Mark Travers. Ele é colaborador da Forbes USA. Ele é um psicólogo americano formado pela Cornell University e pela University of Colorado em Boulder. Data da edição: 30/11/2025.