

Estudo mostra que muitos preferem se autopunir a pensar



Muitas pessoas prefeririam **causar dor a si** próprios do que passar 15 minutos em um quarto sem nada para fazer além de **pensar**, revelou um estudo publicado na quinta-feira (03).

Cientistas das Universidades da Virgínia e de Harvard fizeram 11 experiências diferentes para ver como as pessoas reagem quando solicitado que passassem algum tempo **sozinhas**.

Mais de 200 indivíduos participaram das experiências. Alguns eram estudantes universitários, outros, voluntários, com idades entre 18 e 77 anos, que foram recrutados em locais tão diferentes quanto uma igreja e uma feira.

Os pesquisadores pediram que se sentassem sozinhos em um quarto sem adornos, sem telefone celular, material para leitura, ou para escrever, e depois que relatassem como fizeram para se entreter sozinhos com seus pensamentos entre 6 e 15 minutos.

O resultado foi que mais de 57% acharam difícil se concentrar, e 80% disseram que seus pensamentos vagaram. Cerca da metade achou a experiência desagradável.

"A maioria das pessoas não gosta de 'só pensar' e prefere claramente ter algo diferente para fazer", destacou o estudo, publicado na revista *Science*.

TRAPAÇAS E SELF-SHOCKING

Os cientistas, então, voltaram suas atenções para o que as pessoas faziam para evitar ficar sozinhas com seus pensamentos. Em uma das experiências, solicitaram aos estudantes que dedicassem um tempo para pensar em casa. Depois, 32% relataram ter trapaceado, saindo de suas cadeiras, ouvindo música, ou vasculhando os celulares.

Um número maior de adultos recrutados fora da universidade --54%-- quebrou as regras, disse a coautora Erin Westgate, estudante de Doutorado da Universidade da Virgínia.

"E esse número provavelmente está subestimado, porque aqueles são apenas os que foram honestos e nos contaram que tinham trapaceado", declarou.

Os cientistas se perguntaram, então, até que ponto os estudantes iriam para buscar algum **estímulo**, enquanto permaneciam sozinhos com seus pensamentos.

Um estudo piloto inicial revelou, de forma surpreendente, que os estudantes prefeririam ouvir o som de uma faca raspando ao silêncio absoluto. "Nós achávamos, é claro, que as pessoas não dariam choques

em si mesmas", disse Westgate.

Em um dos estudos, eles deram uma oportunidade para avaliar diferentes estímulos: de ver fotos atraentes à sensação de receber um choque elétrico tão forte quanto se sentiria ao arrastar os pés no tapete.

Depois que os participantes sentiram o choque, que Westgate descreveu como moderado, alguns se sentiram tão incomodados que disseram preferir pagar US\$ 5 a voltar a senti-lo.

Em seguida, cada indivíduo foi para um quarto, sozinho, para pensar por 15 minutos. Os cientistas disseram que eles teriam a chance de se dar choques, caso quisessem. Dois terços dos indivíduos masculinos - 12 de 18 - deram choques em si próprios pelo menos uma vez enquanto estiveram sozinhos. A maioria dos homens deu entre um e quatro choques em si próprios. Um deles deu 190 choques.

Um quarto das mulheres, ou seis em 24, também decidiu dar choques em si mesmas, cada uma delas entre uma e nove vezes. Todos os que se deram choques haviam dito anteriormente que pagariam para evitar fazê-lo.

Westgate se disse ainda surpresa com as descobertas. "Eu acho que subestimamos enormemente o quão difícil é mergulhar propositalmente em pensamentos agradáveis e quão fortemente desejamos estímulos externos do mundo ao nosso redor, mesmo quando o estímulo é ativamente desagradável", explicou.

Ela disse que a pesquisa demonstrou que as pessoas preferem um estímulo positivo, como ler um livro, ou jogar videogame. É discutível dizer se os efeitos vistos na experiência são, ou não, um produto da **cultura digital**.

A psicóloga forense Sherrie Bourg Carter, de Fort Lauderdale, na Flórida, explicou que as tecnologias modernas podem contribuir para a incapacidade de diminuir o ritmo.

"Somos socialmente treinados para procurar estímulos a sensações no nosso trabalho e lazer", disse Carter, que não participou do estudo.

"Portanto, ficar sentado por um tempo, desconectado, como pensar, tornou-se estranho para a maior parte das pessoas, mesmo para os idosos que não foram criados em um mundo movido pelos eletrônicos", concluiu.

Fonte: AFP