



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2024,
Volumen 8, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3

**SUPERDOTAÇÃO, INSEGURANÇA EM PALESTRAS
E NEUROCIÊNCIA: UM ESTUDO DE CASO
AUTOBIOGRÁFICO**

**GIFTEDNESS, INSECURITY IN LECTURES, AND
NEUROSCIENCE: AN AUTOBIOGRAPHICAL CASE STUDY**

Fabiano de Abreu Agrela Rodrigues

Pós-Phd em Neurociências - Califórnia University FCE - Portugal

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11830

Superdotação, Insegurança em Palestras e Neurociência: Um Estudo de Caso Autobiográfico

Fabiano de Abreu Agrela Rodrigues

deabreu.fabiano@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5487-5852>

Pós-Phd em Neurociências - Califórnia University FCE
Aveiro – Portugal

RESUMO

Este estudo de caso autobiográfico explora a experiência de um indivíduo com superdotação profunda (3DP/4DP) ao lidar com a insegurança em palestras, revelando estratégias de enfrentamento únicas, como a crença de que "nada nem ninguém poderia me matar". A partir de uma abordagem neurocientífica, o estudo investiga a influência da amígdala, do córtex pré-frontal e do perfeccionismo na resposta ao estresse social, elucidando os mecanismos cerebrais que contribuem para a insegurança. Adicionalmente, o estudo examina como experiências na infância, alto QI, sensibilidade emocional, necessidade de validação e falta de incentivo parental podem interagir e amplificar a insegurança em situações de apresentação. A trajetória do autor, marcada por uma transição da introversão para a extroversão, oferece um contexto único para a análise da complexidade da insegurança e a importância do desenvolvimento de estratégias de enfrentamento personalizadas para indivíduos com 3DP/4DP.

Palavras-chave: insegurança em palestras, neurociência, amígdala, córtex pré-frontal, perfeccionismo

Giftedness, Insecurity in Lectures, and Neuroscience: An Autobiographical Case Study

ABSTRACT

This autobiographical case study explores the experience of an individual with profound giftedness (3SD/4SD) in dealing with public speaking insecurity, revealing unique coping strategies, such as the belief that "nothing and no one could kill me." Using a neuroscientific approach, the study investigates the influence of the amygdala, prefrontal cortex, and perfectionism on the stress response, shedding light on the brain mechanisms that contribute to insecurity. Additionally, the study examines how childhood experiences, high IQ, emotional sensitivity, need for validation, and lack of parental encouragement can interact and amplify insecurity in presentation situations. The author's journey, marked by a transition from introversion to extroversion, provides a unique context for analyzing the complexity of insecurity and the importance of developing personalized coping strategies for individuals with 3SD/4SD.

Keywords: public speaking insecurity, neuroscience, amygdala, prefrontal cortex, perfectionism

Artículo recibido 20 mayo 2024

Aceptado para publicación: 22 junio 2024



INTRODUÇÃO

A insegurança em situações de exposição pública, como palestras, é um desafio comum enfrentado por muitas pessoas. No entanto, para indivíduos com superdotação profunda (3DP/4DP), essa experiência pode ser particularmente complexa e intensa. A superdotação profunda refere-se a indivíduos cujas capacidades intelectuais estão significativamente acima da média, frequentemente acompanhadas de alta sensibilidade emocional e perfeccionismo exacerbado. Esses fatores, combinados com uma mente que processa informações em alta velocidade, podem amplificar a ansiedade e o medo do julgamento, transformando a apresentação em um palco de apreensão.

Este estudo de caso autobiográfico explora a experiência pessoal do autor, diagnosticado com superdotação profunda, ao lidar com a insegurança em palestras. A crença internalizada desde a infância de que “nada nem ninguém poderia me matar” tornou-se um mantra para enfrentar a insegurança em situações de exposição pública. A trajetória do autor, marcada por uma transição da introversão para a extroversão, oferece um contexto único para a análise da complexidade da insegurança.

A partir de uma abordagem neurocientífica, este estudo investiga a influência da amígdala, do córtex pré-frontal e do perfeccionismo na resposta ao estresse social, elucidando os mecanismos cerebrais que contribuem para a insegurança. Além disso, o estudo examina como experiências na infância, alto QI, sensibilidade emocional, necessidade de validação e falta de incentivo parental podem interagir e amplificar a insegurança em situações de apresentação.

A combinação dessas perspectivas pessoais e científicas busca fornecer uma compreensão mais profunda da insegurança em indivíduos com superdotação profunda e destacar a importância do desenvolvimento de estratégias de enfrentamento personalizadas. Ao compartilhar sua experiência e os conhecimentos científicos adquiridos, o autor pretende não apenas compreender a insegurança, mas também capacitar outros indivíduos com superdotação profunda a enfrentar esse desafio e a alcançar seu pleno potencial em situações de exposição pública.

Relato Pessoal

Minha infância foi marcada por um paradoxo: um desempenho acadêmico exemplar até a quarta série, contrastando com um medo paralisante de interação social. A superdotação profunda, diagnosticada posteriormente, manifestava-se como uma mente ávida por conhecimento, mas também como uma



sensibilidade exacerbada e uma dificuldade em conectar-me com meus pares. A sala de aula, apesar do meu sucesso acadêmico, era um ambiente desagradável devido à pressão social e à falta de desafios intelectuais. O pátio da escola, por sua vez, era um campo minado de ansiedades e inseguranças, intensificadas pelo medo de ser chamado ao quadro negro e pelas dificuldades em interagir com os colegas.

A virada se deu quando uma freira da escola, preocupada com meu isolamento social, chamou minha mãe para conversar. Essa experiência, somada às repreensões dos meus pais por me esconder quando parentes visitavam, despertou em mim a consciência da necessidade de mudança. A busca pela extroversão, inicialmente motivada pela inquietação diante da minha introversão e pela necessidade inata de interação social, foi fortalecida por uma estratégia que desenvolvi na infância: a crença de que "nada nem ninguém poderia me matar". Essa convicção, que surgiu de forma intuitiva e se enraizou em minha mente, me deu a coragem para sair da minha zona de conforto e me arriscar em novas experiências sociais, mesmo com a insegurança que ainda senti. Aos poucos, o silêncio deu lugar à voz, a observação à participação, a introspecção à liderança. Encontrei nas artes marciais e na comunicação online (ICQ), posteriormente, espaços seguros para desenvolver minhas habilidades sociais e me expressar.

A extroversão emergente trouxe consigo um desenvolvimento notável na interação social, mas também uma crescente resistência às regras e uma rebeldia contra o sistema educacional, político e social. Essa fase foi caracterizada pela exposição de ideais de revolta contra as injustiças e incoerências percebidas na sociedade, na política e em outras áreas incluindo simetria. A busca por validação, que acredito ser intrínseca ao meu perfeccionismo desde a infância, impulsionou essa transição, mas também alimentou a insegurança, o receio de não corresponder às expectativas e de ser julgado.

Ao longo dos anos, desenvolvi estratégias para lidar com a insegurança em palestras e outras situações de exposição pública. A escolha de rostos amigáveis na plateia, a confiança no meu conhecimento e a visualização do dever cumprido tornaram-se pilares do meu processo de enfrentamento. A preparação meticulosa do conteúdo, embora importante, nem sempre foi uma prioridade, pois a confiança na minha capacidade de improvisar e responder a perguntas me dava segurança.

A jornada da introversão para a extroversão, embora desafiadora, foi essencial para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. A superdotação profunda, com sua intensidade e complexidade,



moldou minha trajetória e me levou a buscar formas de conciliar a mente com a sensibilidade aguçada. A insegurança, embora persistente, tornou-se uma aliada, impulsionando-me a buscar o autoconhecimento, a superar meus medos e a me expressar com autenticidade.

DESENVOLVIMENTO

Relato Pessoal: Como Vencer Minha Insegurança em uma Palestra

Em palestras mais significativas, quando subo no palco, escolho rostos no público que me trazem confiança, localizando-os à esquerda, ao centro e à direita. Estudos mostram que focar em rostos amigáveis pode reduzir a ativação da amígdala associada ao medo e aumentar a atividade do córtex pré-frontal, responsável pelo controle racional e pela tomada de decisões conscientes (Morgan, 2021; Wiegardt, 2019).

Transformo o público em um “template” impessoal, como se fossem um coletivo incapaz de julgamento. Esta técnica envolve a ativação do córtex cingulado anterior e do córtex pré-frontal ventromedial, áreas associadas à reavaliação cognitiva e ao controle emocional, ajudando a diminuir a resposta ao estresse e à ansiedade (Morgan, 2021).

Para entender essa estratégia, preciso contar algo da minha infância. Na quarta série, eu era um aluno nota 10, mas a freira da escola chamou minha mãe para perguntar se eu tinha algum problema, pois eu não interagia e permanecia em completo silêncio há mais de quatro anos. Foi então que percebi que isso poderia ser um problema e decidi buscar uma maneira de mudar. Usei meu instinto e pensei que não iria morrer e ninguém iria me matar se eu tentasse. Até hoje penso assim: vou tentar, se eu falhar, ninguém vai me matar. Esta atitude de enfrentamento do medo é apoiada pela neurociência, que mostra que a exposição controlada ao medo pode resultar na dessensibilização (Wiegardt, 2019).

Na maioria das palestras, no entanto, concentro-me no que vou dizer e vejo o público como interessado no que tenho a compartilhar. Tenho total confiança no que vou dizer e prefiro uma abordagem espontânea. Nunca gosto de ler antes o que vou dizer e não crio tópicos. Não me programo em nada, gosto de falar de forma espontânea e estou preparado para responder qualquer pergunta. Se alguém tenta trazer um tema complexo, o desafio me incentiva e me traz mais ideias.



Em apresentações online, prefiro ter alguém do outro lado. A presença dessa pessoa me traz mais confiança do que falar sozinho. A interação social, mesmo virtual, ativa o sistema de recompensa cerebral, reforçando a autoconfiança (Wiegardt, 2019).

O perfeccionismo também influencia meu comportamento. Está ligado a uma maior atividade no córtex pré-frontal dorsolateral, área responsável pelo planejamento e pela regulação do comportamento, mas também está associado a níveis elevados de cortisol, exacerbando a ansiedade em situações de julgamento social (Morgan, 2021; Wiegardt, 2019).

Escolha de Rostos Confiáveis

Quando um palestrante escolhe rostos no público que lhe transmitem confiança, está ativando mecanismos cerebrais relacionados à empatia e à leitura de emoções. Estudos de neuroimagem mostram que a amígdala, uma estrutura crucial no processamento de emoções, responde rapidamente a expressões faciais que indicam apoio e compreensão. Ao focar em rostos amigáveis, o palestrante reduz a ativação da amígdala associada ao medo e aumenta a atividade do córtex pré-frontal, responsável pelo controle racional e pela tomada de decisões conscientes (Wieser et al., 2010; Winston et al., 2002). O perfeccionismo, embora frequentemente associado à insegurança, também desempenha um papel significativo nesse processo. A insegurança gerada pelo perfeccionismo leva o palestrante a buscar estratégias para se sentir seguro e confiante, criando um ambiente controlado onde a probabilidade de julgamento negativo é minimizada. Essa estratégia não apenas ajuda a mitigar a ansiedade, mas também ativa o hipocampo, permitindo que o palestrante acesse memórias de apresentações bem-sucedidas no passado, reforçando a autoconfiança e transformando a insegurança inicial em uma força motriz para uma performance melhorada e mais segura (Morgan, 2021; Wiegardt, 2019).

Visualização do Público como um Coletivo Não Julgador

Transformar o público em um "template" impessoal é uma estratégia que envolve a ativação do córtex cingulado anterior e do córtex pré-frontal ventromedial, áreas associadas à reavaliação cognitiva e ao controle emocional. Essa técnica, conhecida como despersonalização cognitiva, ajuda a diminuir a resposta ao estresse e à ansiedade, permitindo que o indivíduo se concentre no conteúdo da apresentação sem ser sobrecarregado pela pressão social (WIESER et al., 2010).

Impacto da Infância e do Desenvolvimento

Experiências na infância, como o silêncio prolongado mencionado, moldam a maneira como o cérebro responde ao estresse social. A neuroplasticidade, a capacidade do cérebro de reorganizar-se formando novas conexões neurais, é especialmente pronunciada durante a infância. Crianças que enfrentam desafios sociais sem apoio adequado podem desenvolver uma hiperatividade da amígdala e uma hipoatividade do córtex pré-frontal, resultando em uma maior sensibilidade ao julgamento social na vida adulta (DOALLO et al., 2012; MECONI et al., 2014).

Possíveis Razões para este Comportamento

Hiperatividade da Amígdala: A hiperatividade da amígdala, responsável pelo processamento das emoções, particularmente o medo, pode levar a uma resposta exagerada ao estresse social. Isso resulta em uma maior sensibilidade ao julgamento e à crítica, fazendo com que o indivíduo se sinta constantemente em estado de alerta e insegurança em situações sociais.

Processamento Intensificado de Informações: Indivíduos com superdotação profunda possuem uma capacidade extraordinária de processar e analisar informações. Essa capacidade não se limita apenas ao raciocínio lógico, mas também se estende à percepção de sinais sociais e emocionais. A amígdala, sendo responsável pelo processamento das emoções, pode se tornar hiperativa devido ao volume e à complexidade das informações emocionais que o indivíduo está constantemente processando.

Sensibilidade Emocional Elevada: Pessoas com superdotação profunda frequentemente apresentam uma sensibilidade emocional elevada. Essa sensibilidade faz com que sejam mais afetadas por estímulos emocionais e sociais, intensificando a resposta da amígdala. A hiperatividade da amígdala pode ser uma resposta adaptativa a essa sensibilidade aumentada, ajudando o indivíduo a lidar com a sobrecarga emocional.

Experiências de Isolamento Social: Muitas pessoas superdotadas enfrentam isolamento social durante a infância e adolescência devido à diferença entre seus interesses e capacidades e os de seus pares. Este isolamento pode levar a experiências negativas repetidas, aumentando a resposta de medo e ansiedade associada a interações sociais. A amígdala, por ser uma estrutura central no processamento do medo, pode se tornar hiperativa como um mecanismo de proteção.

Expectativas Altas e Autocrítica: Indivíduos com superdotação profunda muitas vezes enfrentam expectativas extremamente altas, tanto de si mesmos quanto dos outros. A pressão para atender a essas expectativas pode gerar um estado constante de alerta e medo de fracassar. A amígdala, ao detectar qualquer sinal de possível falha ou crítica, pode ativar uma resposta de medo desproporcional.

Experiências de Rejeição ou Inadequação: Pessoas superdotadas podem ter experiências frequentes de rejeição ou sentir que não se encaixam, o que pode reforçar a sensação de insegurança em situações sociais. A amígdala pode se tornar condicionada a responder intensamente a qualquer situação que se assemelhe a essas experiências passadas de rejeição ou inadequação.

Rápida Identificação de Ameaças Sociais: A alta inteligência permite uma rápida e profunda análise das dinâmicas sociais. Esta habilidade, enquanto geralmente benéfica, pode resultar em uma percepção exagerada de ameaças sociais. A amígdala, ao interpretar essas percepções, pode desencadear respostas emocionais intensas mesmo em situações relativamente neutras, levando a uma hiperatividade crônica. A hiperatividade da amígdala em indivíduos com superdotação profunda pode ser atribuída a uma combinação de sensibilidade emocional aumentada, experiências sociais negativas, altas expectativas e uma capacidade intensificada de processar informações complexas. Esses fatores juntos criam um ambiente interno onde a amígdala está frequentemente em alerta máximo, resultando em uma resposta emocional exagerada ao estresse social e às críticas.

Hipoatividade do Córtex Pré-frontal e Superdotação: A hipoatividade de certas sub-regiões do córtex pré-frontal, particularmente o córtex pré-frontal dorsolateral (CPFdl) e o córtex pré-frontal ventromedial (CPFvm), pode afetar significativamente a regulação emocional e a capacidade de controlar o estresse e a ansiedade. Isso pode resultar em uma menor capacidade de gerenciar reações emocionais, aumentando a dependência de estratégias de coping, como focar em rostos confiáveis para encontrar segurança.

Desenvolvimento Desigual do Cérebro: Em indivíduos com superdotação profunda, o desenvolvimento cerebral pode ser desigual. Enquanto áreas responsáveis pelo processamento lógico e analítico, como o CPFdl, estão extremamente desenvolvidas, áreas associadas à regulação emocional, como o CPFvm, podem não acompanhar o mesmo ritmo de desenvolvimento. Essa descompensação

pode resultar em uma hipoatividade do CPFvm, prejudicando o controle emocional que, com o tempo, pode ser regulado mediante a neuroplasticidade (Morgan, 2021).

Sobrecarga Cognitiva: A superdotação frequentemente vem acompanhada de um processamento cognitivo extremamente intenso. O CPFdl pode ficar sobrecarregado devido à quantidade de informações complexas que precisa gerenciar, levando a uma diminuição temporária de sua atividade. Essa sobrecarga pode dificultar a capacidade de tomar decisões e controlar reações emocionais em situações de estresse (Wiegardt, 2019).

Maior Vulnerabilidade ao Estresse: Indivíduos superdotados são muitas vezes mais sensíveis ao estresse devido à sua maior percepção das nuances e complexidades do ambiente. Essa sensibilidade pode exacerbar a resposta ao estresse, resultando em uma menor atividade do CPFvm durante períodos de alta pressão emocional, o que dificulta o gerenciamento eficaz do estresse e da ansiedade (Wieser et al., 2010).

Experiências de Ansiedade Elevada: Pessoas com superdotação profunda podem ter vivido repetidas experiências de ansiedade, tanto em contextos sociais quanto acadêmicos. Essas experiências podem levar a uma adaptação neurobiológica onde o CPFvm se torna menos ativo durante situações estressantes como um mecanismo de defesa, priorizando a resposta rápida e emocional sobre o controle racional (Freeman et al., 2014).

Impacto de Expectativas Altas: As expectativas frequentemente elevadas impostas a indivíduos superdotados podem gerar um estresse contínuo. A pressão para performar excepcionalmente em todas as situações pode levar a uma saturação do CPFdl, reduzindo sua eficácia em regular emoções e tomar decisões equilibradas, especialmente sob pressão (Engell et al., 2007).

Estratégias de Coping e Adaptação: A hipoatividade do CPFvm pode levar a uma dependência maior de estratégias de coping. Focar em rostos confiáveis no público é uma dessas estratégias adaptativas. Ao utilizar rostos amigáveis como âncoras de segurança, o palestrante com hipoatividade no CPFvm tenta compensar sua capacidade de controle emocional, encontrando formas de reduzir a ansiedade e aumentar a confiança (Morgan, 2021).

A hipoatividade de sub-regiões específicas do córtex pré-frontal em indivíduos com superdotação profunda pode ser explicada por uma série de fatores, incluindo desenvolvimento cerebral desigual,

sobrecarga cognitiva, maior vulnerabilidade ao estresse, experiências repetidas de ansiedade e a pressão constante de expectativas elevadas. Esses fatores contribuem para uma menor capacidade de controlar reações emocionais, aumentando a dependência de estratégias de coping para gerenciar o estresse e a ansiedade em situações de alta demanda emocional.

Neurotransmissores Envolvidos

Dopamina: A dopamina desempenha um papel crucial na motivação e na recompensa. Indivíduos com superdotação profunda podem ter níveis elevados de dopamina, o que pode contribuir para uma maior sensibilidade ao feedback positivo e negativo. A dopamina também está envolvida na regulação do humor e na resposta ao estresse, influenciando a forma como o indivíduo percebe e reage a situações de alta pressão (Grace, 2016).

Serotonina: A serotonina é conhecida por sua função na regulação do humor e da ansiedade. Baixos níveis de serotonina podem estar associados a uma maior vulnerabilidade à depressão e à ansiedade, condições frequentemente observadas em indivíduos com alta sensibilidade emocional. A serotonina ajuda a modular as respostas emocionais, e desequilíbrios nesse neurotransmissor podem intensificar as reações de medo e estresse (Carver, 2001).

Noradrenalina: A noradrenalina está envolvida na resposta de “luta ou fuga” e no gerenciamento do estresse. Níveis elevados de noradrenalina podem aumentar a vigilância e a resposta ao estresse, características que podem ser exacerbadas em situações de apresentação pública. Esse neurotransmissor também afeta a atenção e a capacidade de resposta a estímulos ameaçadores (Aston-Jones, 2005).

GABA (Ácido Gama-Aminobutírico): O GABA é um neurotransmissor inibitório que ajuda a reduzir a excitabilidade neuronal e a acalmar o sistema nervoso. Níveis inadequados de GABA podem levar a uma maior ansiedade e dificuldade em controlar reações emocionais intensas. Indivíduos com superdotação profunda podem ter uma regulação deficiente de GABA, contribuindo para a sua sensibilidade aumentada ao estresse (Möhler, 2006).

Perfeccionismo e Controle

O perfeccionismo, muitas vezes uma resposta à insegurança, pode surgir como uma tentativa de controlar o ambiente e evitar críticas. Indivíduos com QI muito alto podem sentir uma pressão adicional para atender às expectativas elevadas, tanto autoimpostas quanto externas. O perfeccionismo, nesse



contexto, pode ser uma estratégia para manter um senso de controle e minimizar a possibilidade de falhas ou julgamentos negativos.

Razões para Perfeccionismo e Controle em Pessoas com Superdotação Profunda

Alto Nível de Autoconsciência: Indivíduos com superdotação profunda geralmente têm um alto nível de autoconsciência, o que os torna mais perceptivos às suas próprias falhas e imperfeições. Essa autoconsciência elevada pode levar ao perfeccionismo como uma forma de tentar eliminar erros e alcançar um padrão de excelência que corresponde à sua percepção de potencial e capacidade.

Expectativas Elevadas Internas e Externas: Pessoas superdotadas frequentemente enfrentam expectativas extremamente altas, tanto de si mesmas quanto dos outros. Pais, professores e até mesmo colegas podem ter expectativas elevadas em relação ao seu desempenho. Essa pressão constante pode fazer com que o indivíduo desenvolva um perfeccionismo intenso como uma maneira de atender ou superar essas expectativas e evitar decepções.

Desejo de Controle em um Ambiente Imprevisível: O mundo pode parecer imprevisível e caótico para indivíduos com superdotação profunda devido à sua capacidade de compreender as complexidades e incertezas da vida. O perfeccionismo surge como uma estratégia para exercer controle sobre o ambiente e criar uma sensação de previsibilidade e segurança, minimizando a ansiedade associada ao desconhecido.

Experiências de Rejeição ou Crítica: Superdotados podem ter vivido experiências significativas de rejeição ou crítica durante a infância ou adolescência, muitas vezes devido à sua diferença de interesses e capacidades em relação aos pares. Essas experiências podem solidificar um desejo de evitar futuras críticas através da busca por perfeição, reforçando a ideia de que o desempenho impecável é a chave para a aceitação social.

Necessidade de Validação e Aprovação: A superdotação profunda pode estar associada a uma necessidade maior de validação e aprovação, tanto externa quanto interna. O perfeccionismo pode ser uma tentativa de garantir que todas as ações e realizações sejam impecáveis, buscando constante validação e evitando qualquer tipo de crítica ou desaprovação que poderia impactar negativamente a autoestima.

Alta Sensibilidade ao Feedback: Indivíduos com superdotação profunda tendem a ser altamente sensíveis ao feedback, tanto positivo quanto negativo. Essa sensibilidade pode levar ao desenvolvimento do perfeccionismo como um mecanismo para garantir que o feedback recebido seja predominantemente positivo, evitando a dor emocional associada ao feedback negativo.

O perfeccionismo em indivíduos com superdotação profunda pode ser atribuído a uma combinação de fatores, incluindo alto nível de autoconsciência, expectativas elevadas internas e externas, desejo de controle em um ambiente imprevisível, experiências de rejeição ou crítica, necessidade de validação e aprovação, e alta sensibilidade ao feedback. Estes fatores juntos moldam uma estratégia de busca por perfeição como uma forma de lidar com a insegurança, minimizar falhas e críticas, e criar uma sensação de controle e previsibilidade no mundo ao seu redor.

Experiências Negativas na Infância

Experiências negativas ou a falta de apoio durante a infância podem moldar a resposta ao estresse social. A falta de interação social adequada e o silêncio prolongado podem levar ao desenvolvimento de estratégias de coping para lidar com a ansiedade social. Estas estratégias, embora funcionais, refletem uma adaptação a experiências passadas de insegurança e isolamento.

Razões para Experiências Negativas na Infância em Pessoas com Superdotação Profunda

Isolamento Social e Diferenças Intelectuais: Crianças com superdotação profunda muitas vezes se sentem isoladas devido às diferenças intelectuais significativas entre elas e seus pares. A falta de compreensão e aceitação por parte dos colegas pode resultar em experiências de isolamento e rejeição, impactando negativamente o desenvolvimento social e emocional. Essas crianças podem desenvolver estratégias de coping para lidar com a ansiedade e o desconforto resultantes dessas experiências.

Falta de Suporte Adequado: A ausência de suporte emocional e social adequado durante a infância pode exacerbar a sensação de isolamento. Crianças superdotadas necessitam de ambientes que compreendam e nutram suas capacidades únicas. Sem esse suporte, elas podem sentir-se negligenciadas ou incompreendidas, levando a uma maior vulnerabilidade ao estresse social e à necessidade de desenvolver mecanismos de coping para sobreviver emocionalmente.

Interações Sociais Inadequadas: A falta de oportunidades para interações sociais adequadas pode impedir o desenvolvimento de habilidades sociais essenciais. Crianças superdotadas que não encontram

pares intelectuais podem evitar interações sociais, resultando em habilidades sociais subdesenvolvidas. Este déficit pode aumentar a ansiedade em situações sociais futuras, forçando-as a criar estratégias para lidar com a insegurança e o estresse social.

Respostas Adaptativas ao Estresse: Experiências negativas na infância, como bullying, exclusão ou incompreensão, podem levar ao desenvolvimento de respostas adaptativas ao estresse. Crianças superdotadas podem aprender a evitar situações sociais que consideram ameaçadoras, utilizando estratégias como o silêncio prolongado ou a observação em vez de participar ativamente. Estas respostas são formas de coping que refletem tentativas de minimizar a exposição ao julgamento e à crítica.

Memória e Impacto Emocional: A superdotação profunda frequentemente vem acompanhada de uma memória emocional intensa. Experiências negativas na infância podem deixar marcas profundas devido à capacidade aumentada de lembrar e analisar eventos emocionais. Essas memórias podem reforçar comportamentos de evitação e ansiedade social, tornando-se uma base para as estratégias de coping desenvolvidas para lidar com situações sociais estressantes.

Percepção Aguda de Diferenças: Crianças superdotadas têm uma percepção aguda de suas diferenças em relação aos outros. Essa percepção pode ser tanto uma fonte de orgulho quanto de ansiedade. Quando essas diferenças levam a experiências negativas ou rejeição, a criança pode internalizar a ideia de que sua singularidade é uma desvantagem, reforçando a necessidade de estratégias de coping para navegar em ambientes sociais.

As experiências negativas na infância em indivíduos com superdotação profunda podem ser explicadas por uma série de fatores, incluindo isolamento social devido a diferenças intelectuais, falta de suporte adequado, interações sociais inadequadas, desenvolvimento de respostas adaptativas ao estresse, memória emocional intensa e uma percepção aguda de suas diferenças. Esses fatores juntos moldam a resposta ao estresse social e a necessidade de desenvolver estratégias de coping para lidar com a ansiedade e a insegurança decorrentes dessas experiências passadas de isolamento e rejeição.

Alto QI e Sensibilidade Emocional

Indivíduos com QI muito alto frequentemente têm uma maior sensibilidade emocional e uma consciência mais aguçada das dinâmicas sociais. Essa sensibilidade pode amplificar a resposta ao estresse social, tornando-os mais propensos a sentir a pressão do julgamento. A inteligência elevada

pode, paradoxalmente, aumentar a consciência das próprias limitações e falhas, exacerbando a insegurança.

Razões para Alto QI e Sensibilidade Emocional em Pessoas com Superdotação Profunda

Percepção Profunda das Dinâmicas Sociais: Indivíduos com superdotação profunda possuem uma capacidade elevada de perceber e entender as dinâmicas sociais ao seu redor. Esta percepção aguçada pode fazer com que eles sejam mais sensíveis a sinais sutis de aceitação ou rejeição, aumentando a resposta emocional ao estresse social e à crítica. A consciência ampliada dessas dinâmicas pode amplificar a pressão para atender às expectativas sociais.

Inteligência e Autocrítica Elevada: A alta inteligência facilita uma análise mais profunda e crítica de si mesmo, o que pode levar a uma maior consciência de suas próprias limitações e falhas. Essa autocrítica intensa pode exacerbar a insegurança, pois o indivíduo com superdotação está constantemente ciente das áreas onde poderia melhorar, aumentando a ansiedade em situações de avaliação social.

Sensibilidade Emocional Aumentada: Pessoas com QI muito alto frequentemente têm uma sensibilidade emocional aumentada, o que significa que suas respostas emocionais a estímulos positivos e negativos são mais intensas. Esta sensibilidade pode levar a reações emocionais mais fortes ao julgamento ou crítica, tornando-as mais propensas a experimentar ansiedade social.

Processamento Emocional Complexo: Indivíduos superdotados processam emoções de maneira mais complexa e profunda. Essa capacidade de processamento emocional pode resultar em uma maior vulnerabilidade ao estresse, pois o indivíduo não apenas sente as emoções mais intensamente, mas também as analisa e compreende em um nível mais profundo, o que pode aumentar a ansiedade e a sensação de pressão.

Maior Pressão Interna e Externa: A inteligência elevada traz consigo expectativas elevadas, tanto internas quanto externas. A pressão para se destacar e ser bem-sucedido em todas as áreas pode ser esmagadora, levando a um aumento da sensibilidade emocional. Essa pressão contínua pode amplificar a resposta ao estresse social e ao medo do julgamento, pois o indivíduo sente que deve constantemente provar seu valor.

Conexão entre Inteligência e Emoção: A alta inteligência não está dissociada da emoção; pelo contrário, indivíduos com superdotação profunda muitas vezes possuem uma interconexão forte entre processos cognitivos e emocionais. Essa conexão pode fazer com que pensamentos negativos ou autocríticos gerem respostas emocionais intensas, exacerbando a insegurança e a ansiedade social.

A combinação de alto QI e sensibilidade emocional em indivíduos com superdotação profunda pode ser explicada por vários fatores, incluindo a percepção profunda das dinâmicas sociais, autocrítica elevada, sensibilidade emocional aumentada, processamento emocional complexo, maior pressão interna e externa, e a forte conexão entre inteligência e emoção. Esses fatores contribuem para uma resposta amplificada ao estresse social e à pressão do julgamento, tornando-os mais propensos a sentir insegurança e ansiedade em situações de avaliação social.

Necessidade de Validação e Aceitação

Pessoas inteligentes podem ter uma maior necessidade de validação e aceitação devido ao reconhecimento frequente de suas capacidades. Esse reconhecimento pode criar uma expectativa contínua de desempenho excepcional, alimentando o medo do fracasso e a insegurança. A busca por rostos confiáveis no público pode ser uma maneira de encontrar a validação necessária para sentir-se seguro e aceito.

Razões para Necessidade de Validação e Aceitação em Pessoas com Superdotação Profunda

Reconhecimento Frequente e Expectativas Elevadas: Indivíduos com superdotação profunda frequentemente recebem reconhecimento por suas capacidades excepcionais desde cedo. Esse reconhecimento contínuo cria expectativas elevadas para desempenho excepcional. A pressão para manter esses altos padrões pode gerar uma necessidade constante de validação, levando ao medo de fracassar e à insegurança quando essas expectativas não são atendidas.

Pressão para Desempenho Consistente: A superdotação profunda pode colocar o indivíduo sob constante pressão para desempenhar consistentemente em um nível alto. Essa pressão pode resultar em uma busca contínua por validação externa como uma forma de confirmar seu valor e capacidade. A necessidade de manter a excelência em todas as situações pode alimentar a ansiedade e a insegurança, especialmente em contextos de avaliação social.

Impacto das Primeiras Experiências de Reconhecimento: As primeiras experiências de reconhecimento por realizações intelectuais podem moldar profundamente a necessidade de validação. Quando crianças superdotadas são elogiadas frequentemente por suas habilidades, elas podem começar a associar sua autoestima e valor pessoal ao reconhecimento externo. Isso pode criar um ciclo onde a busca por validação se torna central para sua identidade e autoestima.

Sensibilidade à Crítica e Rejeição: Pessoas superdotadas são muitas vezes mais sensíveis à crítica e à rejeição devido à sua percepção aguçada das dinâmicas sociais. A necessidade de validação pode ser uma resposta a essa sensibilidade, funcionando como um mecanismo de proteção contra o impacto emocional negativo da crítica. Validar-se através de rostos confiáveis no público pode ajudar a mitigar essa sensibilidade.

Busca por Pertencimento: Indivíduos com superdotação profunda podem sentir-se diferentes ou isolados devido às suas capacidades únicas. A necessidade de validação e aceitação pode ser uma tentativa de encontrar pertencimento e conexão social. Buscar rostos confiáveis no público pode fornecer uma sensação de aceitação e segurança, ajudando a reduzir a sensação de alienação e solidão.

Medo de Decepcionar: A alta inteligência e o reconhecimento frequente podem criar um medo intenso de decepcionar os outros e a si mesmos. Este medo pode alimentar a necessidade de validação constante para garantir que não estão falhando em cumprir as expectativas impostas. A busca por rostos confiáveis no público é uma estratégia para obter a validação necessária e aliviar o medo de decepcionar.

A necessidade de validação e aceitação em indivíduos com superdotação profunda pode ser explicada por uma série de fatores, incluindo reconhecimento frequente e expectativas elevadas, pressão para desempenho consistente, impacto das primeiras experiências de reconhecimento, sensibilidade à crítica e rejeição, busca por pertencimento e medo de decepcionar. Esses fatores juntos moldam a necessidade de estratégias como focar em rostos confiáveis no público para encontrar a validação necessária para se sentir seguro e aceito em situações de avaliação social.

Instinto de Superação e Adaptação

A decisão de enfrentar o medo do palco utilizando o instinto é apoiada pela neurociência, que mostra que a exposição controlada ao medo pode resultar na dessensibilização. O córtex pré-frontal medeia

essa resposta, promovendo uma reavaliação positiva e uma maior resiliência emocional com a prática contínua (MARZI et al., 2014).

Preferência por Interações Online com Alguém Presente

Preferir ter alguém do outro lado durante apresentações online ativa o sistema de recompensa cerebral, particularmente o núcleo accumbens, que responde positivamente a sinais sociais de apoio e aceitação. Esta presença, mesmo virtual, fornece feedback positivo e reforça a autoconfiança do comunicador (FREEMAN et al., 2014).

Influência do Perfeccionismo

O perfeccionismo está ligado a uma maior atividade no córtex pré-frontal dorsolateral e na rede de controle executivo, áreas responsáveis pelo planejamento e pela regulação do comportamento. Embora possa ser uma força motivadora, o perfeccionismo também está associado a níveis elevados de cortisol, um hormônio do estresse, o que pode exacerbar a ansiedade em situações de julgamento social (ENGELL et al., 2007).

CONCLUSÃO

Este estudo de caso autobiográfico, ao explorar a trajetória de um indivíduo com superdotação profunda (3DP/4DP) e sua experiência com a insegurança em palestras, revela a complexidade e a multidimensionalidade desse fenômeno. A análise neurocientífica, ao elucidar o papel da amígdala, do córtex pré-frontal e do perfeccionismo na resposta ao estresse social, oferece um vislumbre dos mecanismos cerebrais que podem amplificar a insegurança em indivíduos com 3DP/4DP.

A narrativa pessoal do autor, desde a infância introvertida até a vida adulta como palestrante e participativo em eventos públicos, destaca a influência de fatores como experiências na infância, alto QI, sensibilidade emocional, necessidade de validação e falta de incentivo parental na construção da insegurança. A transição da introversão para a extroversão, impulsionada pela busca por conexão e validação, demonstra a capacidade de adaptação e superação, mas também revela a persistência da insegurança como um desafio constante.

As estratégias de enfrentamento desenvolvidas pelo autor, como a escolha de rostos amigáveis na plateia, a confiança no conhecimento e a visualização do dever cumprido, demonstram a importância de encontrar ferramentas personalizadas para lidar com a insegurança. A preparação meticulosa do

conteúdo, embora relevante, não se mostrou essencial para o autor, que encontrou na confiança em sua capacidade de improvisar e responder a perguntas uma fonte de segurança adicional. Além disso, o autor relata que, desde a infância, utiliza uma estratégia singular para lidar com a insegurança: a convicção de que 'nada nem ninguém poderia me matar'. Essa crença, internalizada de forma intuitiva, permitiu que ele enfrentasse seus medos e se expusesse a situações desafiadoras, demonstrando o poder do instinto e da autoconfiança na superação da insegurança.

Este estudo de caso ressalta a importância de considerar a individualidade e a complexidade de cada pessoa com superdotação profunda ao abordar a questão da insegurança em palestras. A neurociência oferece um valioso arcabouço para compreender os mecanismos cerebrais envolvidos, mas é fundamental reconhecer que a experiência de cada indivíduo é única e moldada por uma variedade de fatores.

As descobertas deste estudo têm implicações significativas para a educação e o desenvolvimento de indivíduos com 3DP/4SD. Ao compreender as bases neurobiológicas e psicossociais da insegurança, educadores e profissionais de saúde mental podem desenvolver intervenções mais eficazes e personalizadas, que levem em conta as necessidades específicas desse grupo.

Este estudo de caso é um convite à reflexão e à ação. Ao compartilhar sua experiência e os conhecimentos científicos adquiridos, o autor busca não apenas compreender a insegurança, mas também capacitar outros indivíduos com superdotação profunda a enfrentar esse desafio e a alcançar seu pleno potencial em palestras e outras situações de exposição pública. A insegurança, embora persistente, não precisa ser um obstáculo intransponível. Com autoconhecimento, estratégias de enfrentamento adequadas e apoio profissional, é possível transformar a insegurança em uma força motriz para o crescimento e o sucesso.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICO

- Aston-Jones, G. (2005). Brain substrates for heightened arousal and affect: norepinephrine and beyond. *Biological Psychiatry*, 58(10), 922-930.
- Carver, C. S., & Miller, C. J. (2001). Relations of serotonin function to personality: Current views and a key methodological issue. *Psychiatry Research*, 104(1), 1-15.



- DOALLO, S. et al. Response inhibition results in the emotional devaluation of faces: neural correlates as revealed by fMRI. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, v. 7, n. 6, p. 649-659, 2012.
- ENGELL, A. D.; HAXBY, J.; TODOROV, A. Implicit trustworthiness decisions: automatic coding of face properties in the human amygdala. *Journal of Cognitive Neuroscience*, v. 19, n. 9, p. 1508-1519, 2007.
- FREEMAN, J. et al. Amygdala responsivity to high-level social information from unseen faces. *The Journal of Neuroscience*, v. 34, p. 10573-10581, 2014.
- MARZI, T. et al. Trust at first sight: evidence from ERPs. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, v. 9, n. 1, p. 63-72, 2014.
- MECONI, F.; LURIA, R.; SESSA, P. Individual differences in anxiety predict neural measures of visual working memory for untrustworthy faces. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, v. 9, n. 12, p. 1872-1879, 2014.
- MORGAN, N. 5 Ways Neuroscience Can Help You Give Better Presentations. *Psychology Today*, 2021.
- WIESER, M. et al. Don't look at me in anger! Enhanced processing of angry faces in anticipation of public speaking. *Psychophysiology*, v. 47, n. 2, p. 271-280, 2010.
- WIEGARDT, L. 4 Public Speaking Tips From Neuroscience. *Happy Brain Life*, 2019.
- WINSTON, J. et al. Automatic and intentional brain responses during evaluation of trustworthiness of faces. *Nature Neuroscience*, v. 5, p. 277-283, 2002.

