Machine Translated by Google

RESETEA TU MENTE

DESCUBRE DE LO QUE ERES CAPAZ



DR. MARIO ALONSO PUIG

«Todo ser humano, si se lo propone,
puede ser escultor de su propio cerebro»

SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL

ESPASA

Machine Translated by Google

Índice

DEDICATÓRIA
SINOPSE
INTRODUÇÃO 1. O CÉREBRO HUMANO E OS NOSSOS SISTEMAS OPERACIONAIS
2. AS DIFERENTES FORMAS DE SABER 3. SENSORES, AQUELAS ANTENAS QUE NOS LIGAM A TUDO E COM TUDO 4. A IMPORTÂNCIA DE SABER O QUE FAZER EM MOMENTOS CHAVE
5. EQUIPES OU RIVAIS?
6. O ID, ESSE DINOSSAURO QUE VIVE DENTRO DE NÓS 7. O QUE NOS MOVE
COMO OS RÉPTEIS 8. NOSSA TRANSFORMAÇÃO EM MAMÍFEROS 9. A PELE, ESSE CÉREBRO VIRADO PARA TRÁS 10. A SURPREENDENTE EXPLICAÇÃO PARA ALGUNS COMPORTAMENTOS 11. SER MUITO INTELIGENTE É MESMO VOCÊ TEM QUE SER MUITO SÁBIO 12. O PREÇO QUE VOCÊ DEVE PAGAR PARA DESENVOLVER CERTAS CAPACIDADES
13. POR QUE VEMOS AS COISAS COMO AS VEMOS?
14. QUAL É O REAL PODER DA LINGUAGEM?

Machine Translated by Google

15. ONDE ESTÁ A DIFERENÇA ENTRE SENTIMENTOS E EMOÇÕES?
16. COMO O CÉREBRO RECEBE O DECISÕES?
17. AS HISTÓRIAS QUE PRIMEIRO CONTAMOS A NÓS MESMOS E DEPOIS NOS GOVERNAMOS
18. UMA JANELA PARA O INFINITO 19. A LIGAÇÃO ENTRE DOIS MUNDOS 20. DIVIDIR E CONQUISTAR
21. NÃO VER AS COISAS COMO REALMENTE SÃO
22. A ARTE DA CONFABULAÇÃO 23 A RAZÃO É IMPORTANTE, MAS NÃO É A ÚNICA COISA IMPORTANTE
24. QUE AS ÁRVORES NÃO NOS IMPEDAM DE VER A FLORESTA 25. A UNIÃO É A SOLUÇÃO
26. DESCUBRA A UNIDADE NA DIVERSIDADE
27. QUANDO O CORPO É QUEM FALA 28. INTEGRAR É MELHOR QUE O ROSTO 29. OS LIMITES DO MUNDO 30. HUMILDADE E ATENÇÃO, UM BINOMIA VENCEDOR 31. A DESCOBERTA DE UMA NOVA REALIDADE 32. TODA SEPARAÇÃO É UMA ILUSÃO 33. DOIS LADOS DA MESMA MOEDA 34. APRENDER A CONTEMPLAR 35. NOSSA CRIANÇA INTERIOR 36 ... POR QUE ME ABANDONARAM?
37. O CONDICIONAMENTO SOCIAL QUE NOS FORMA 38. AS CRIANÇAS TAMBÉM PRECISAM DE AUTONOMIA
39. QUEM SOU EU?
40. POR QUE PARECEM COMO PARECEM?
41. AUTOIMAGEM E SOFRIMENTO HUMANO 42. DE ABUSADO A ABUSADOR 43. TALENTO SEQUESTRADO 44. RELACIONAMENTOS TÓXICOS

Machine Translated by Google

45. A VOZ QUE NÃO OUVIMOS E SENTIMOS 46.
NO CORAÇÃO DOS NOSSOS SENTIMENTOS 47.
LIBERDADE INTERIOR
48. NÃO É UMA CONTRADIÇÃO, É UM PARADOXO 49. A
CONSCIÊNCIA UNIFICADA MOSTRA
SUA VERDADEIRA GRANDEZA MEDITAÇÃO
AGRADECIMENTOS
BIOGRAFIA
CRÉDITOS

Machine Translated by Google

SINOPSE

Todos enfrentamos desafios nos quais devemos agir com calma, entusiasmo e confiança se quisermos transformá-los em oportunidades extraordinárias de aprendizagem e crescimento pessoal.

Em **Reinicialize sua mente,** o Dr. Mario Alonso Puig nos mostra aspectos surpreendentes e muitas vezes desconhecidos da fascinante relação que existe entre o cérebro, a mente e o que acontece conosco. Se quisermos aumentar a autoestima e potenciar capacidades como a inteligência, a memória, a intuição, a criatividade, a liderança ou o espírito empreendedor, precisamos de saber como despertar o nosso grande potencial adormecido.

O prestigiado autor explica-nos nestas páginas os caminhos que o cérebro e a mente percorrem para criar a realidade em que vivemos. Se quisermos desfrutar de um maior nível de bem-estar, prosperidade e felicidade, devemos saber influenciar os processos que impactam decisivamente a nossa forma de perceber, pensar, sentir e agir.

Um livro essencial para quem quer descobrir como melhorar substancialmente a sua vida e ajudar outras pessoas a melhorar a sua.

Machine Translated by Google

Você não pode acordar de um programa se não souber que está nele.

Machine Translated by Google

Dedico este livro a todas aquelas pessoas que desejam profundamente a liberdade e sabem que há algo dentro de si que devem abandonar para que algo novo e transformador comece a emergir.

Machine Translated by Google

INTRODUÇÃO

O ser humano faz parte de um todo que é o universo, uma parte limitada no tempo e no espaço. Ele experimenta a si mesmo, seus pensamentos e seus sentimentos como separados do resto. Esta é apenas uma ilusão de ótica da sua consciência.

ALBERT EINSTEIN

Quando em 1981 a pesquisa do professor Roger Sperry foram reconhecidos o suficiente para receber o Prêmio Nobel de Medicina, o mundo ainda não estava ciente do alcance de suas descobertas. O que ele e seus colegas, especialmente o Dr. Michael Gazzaniga, demonstraram é que associada ao cérebro humano não havia apenas uma mente, mas duas. Isto não seria mais relevante se não fosse o facto de os dois estarem frequentemente em conflito.

As conclusões da pesquisa do Dr. Sperry e sua equipe têm um enorme impacto na melhor compreensão de cada aspecto de nossas vidas, desde a maneira como percebemos as coisas até a nossa maneira de pensar, sentir e agir. O conflito que existe entre estas duas mentes impacta a relação que estabelecemos connosco próprios, com os outros, e tem implicações importantes para a nossa saúde e para o nível de prosperidade que desfrutamos.

Machine Translated by Google

Através das páginas deste livro convido você a se juntar a mim em uma jornada de descoberta. Existe um enorme potencial adormecido em cada um de nós e o desafio é saber acessá-lo e despertá-lo.

Se quisermos mudar a forma como pensamos, sentimos e agimos para atrair um novo nível de saúde, bem-estar, abundância e felicidade para as nossas vidas, devemos descobrir o que até agora permaneceu oculto. Em todos nós há coisas que estamos percebendo e outras que não. Não temos consciência das imagens internas que projetamos constantemente sobre nós mesmos, os outros e o mundo. Se víssemos essas imagens entenderíamos por que ficamos chateados com coisas que não fazem sentido para nós. Também entenderíamos por que às vezes somos tão hábeis em exercer a auto-sabotagem que nos priva de qualquer opção de sucesso quando queremos atingir determinados objetivos. Prestamos atenção ao que está sendo projetado na tela do nosso consciente e ficamos completamente cegos para o que está sendo projetado na tela do nosso inconsciente. É por isso que não entendemos por que sentimos o que sentimos. **Reset Your Mind** quer te ajudar a acessar o que está sendo projetado na tela do seu inconsciente. Você entenderá por que reage daquela maneira e perceberá o que precisa treinar para ser alguém que, em vez de reagir, responde. É aí que reside a sua liberdade criativa. Se você não entende o que está acontecendo dentro de você, se você não vê, será difícil administrar isso.

Ao longo destas páginas você se familiarizará com o modo como suas diferentes mentes operam em seu relacionamento não apenas com certas regiões do seu cérebro e do seu corpo, mas também com o universo. Você verá que essas mentes divididas e opostas têm um lado sombrio e um lado luminoso. Isso não significa de forma alguma que

Machine Translated by Google

um desses lados é ruim e o outro bom, só que existe um que está escondido da consciência e o outro não.

Quando a consciência abrange ambos os lados e os integra, surge algo novo e extraordinário que chamamos de consciência unificada ou despertar. Você também verá que quando não se sente capaz de resolver um problema ou de enfrentar com sucesso um desafio complexo, a verdadeira explicação para o que está acontecendo com você não estará em uma suposta falta de recursos, mas no fato de você estar em um estado de espírito em que os recursos de que você precisa para ter sucesso não estão disponíveis naquele momento.

Água líquida, neve, gelo e vapor d'água são a mesma coisa, água, mas estão em um estado diferente. Você pode beber água líquida, esquiar na neve, patinar no gelo e o vapor pode mover um navio ou mover turbinas poderosas. Isto se aplica da mesma forma aos seres humanos. Há estados em que surgem grandes recursos e outros em que isso não acontece. O facto de não os utilizarmos quando mais precisamos deles não significa que não os tenhamos, mesmo que dê a impressão de que assim é.

Há outra explicação possível: esses recursos estão inativos. O caminho para resgatar nosso verdadeiro poder interior e viver em liberdade não é fácil, pois muitas vezes não queremos sentir nossos sentimentos e, por isso, nos desconectamos deles, nos desumanizando. Passar de um mundo conhecido e familiar para um que não o é, e mudar o olhar crítico para um olhar contemplativo, é um grande desafio.

Deixar de querer controlar e abrir-se para se deixar fazer é, sem dúvida, exigente. Deixar para trás o que nos limitou no passado para que nasça um presente e um futuro que não sejam uma simples projeção do passado, exigirá de nós um elevado grau de coragem, determinação e compromisso.

Quero lhe oferecer um “olho inteligente” para que você veja claramente o que pode estar acontecendo sem que você esteja

Machine Translated by Google

percebendo.

Optei por seguir o caminho da medicina há meio século e, desde então, tenho procurado formas de reduzir o sofrimento humano. Hoje sofremos com pandemias, mudanças climáticas severas, rivalidades entre nações, divergências políticas e sociais, e acreditamos que são coisas que nos chegam de fora e sobre as quais não temos capacidade de controlar. E se não fosse assim? E se não víssemos o mundo que existe, mas o mundo que somos, o mundo que projetamos? Se decidirmos ser aquela mudança que queremos no mundo, devemos descobrir que transformação precisa acontecer, tanto individual quanto coletivamente. Para isso, podemos desenvolver o interesse, a curiosidade e a audácia de dirigir o nosso olhar para aquele interior que revela a verdade sobre nós mesmos.

Sei que o caminho que te encorajo a percorrer não é fácil e por isso a pergunta que te convido a fazer antes de empreender esta façanha de autodescoberta e reinvenção não é quanto me vai custar, mas até onde isso pode me levar.

Espero que isso o leve aonde você pode e merece estar, um mundo de abundância e felicidade.

Dr. MARIO ALONSO
PUIG Madri, janeiro de 2021

Machine Translated by Google

1

O CÉREBRO HUMANO E NOSSOS SISTEMAS OPERACIONAIS

Compreender como o cérebro humano funciona tem um extraordinária importância para a compreensão da vida mental. Neste sentido, existem pesquisas muito sofisticadas que começaram no século XIX, na chamada Escola de Viena, e que revelaram aspectos fundamentais sobre a importância que o inconsciente desempenha nas nossas vidas.
Por outro lado, sempre houve um interesse marcante em saber quais estruturas cerebrais sustentavam determinadas funções mentais, funções como o pensamento, a fala ou as emoções. Já o grande Theodor Meynert, na clínica psiquiátrica de Viena, realizou autópsias para encontrar correspondência entre certas patologias mentais e algumas alterações cerebrais.

A compreensão de que existe toda uma vida mental da qual não temos consciência permitiu que grandes cientistas e médicos como Josef Breuer e Sigmund Freud na Áustria, Charcot na França, Carl Gustav Jung na Suíça ou Milton Erickson nos Estados Unidos, descubra maneiras emocionantes de entrar em contato com aquele mundo oculto e desconhecido que era o inconsciente humano. O interesse por um mundo inconsciente que é sempre tomado

Machine Translated by Google

decisões em nossas vidas sem que percebamos que as estamos tomando não para de crescer.

Poder entender de una forma sencilla ya la vez profunda cómo está organizado el cerebro y la manera en la que sus distintas estructuras recogen información, la procesan y deciden un curso de acción, nos va a permitir gestionar mejor la mente y, por consiguiente, también nossa vida.
Para fazer isso, exploraremos os sistemas operacionais que afetam o que percebemos, o que pensamos e o que fazemos.

Chamamos o **software** principal de um sistema de computador de sistema operacional . O sistema operacional gerencia os recursos **de hardware** – a estrutura física do computador – e por sua vez permite que outros programas funcionem.
O sistema operacional seria um metaprograma; isto é, um programa que apoia outros. O sistema operacional, portanto, gerencia todos os programas de computador.

Machine Translated by Google



Devemos distinguir, no que diz respeito à mente humana, não um, mas quatro sistemas operativos que, por sua vez, suportam outros programas e que utilizam os recursos disponíveis para nós como seres humanos. Cada um desses sistemas operacionais possui programas que coletam um tipo de informação diferente dependendo do que seja. Cada um apoia um programa que valoriza essas informações de uma determinada forma e decide quais ações deseja realizar para atingir determinados objetivos. Por sua vez, cada sistema operacional deve suportar outro programa que executa, o que leva a

Machine Translated by Google

executar a decisão tomada. Todos sabemos que a comparação de um ser humano com um computador pode não ser a mais adequada e, no entanto, faria sentido se tivéssemos em conta os seguintes elementos:

—O **hardware** em nós, seres humanos, não seria apenas o cérebro e o corpo, mas também o universo como um todo, tanto a parte material que se manifestou no mundo da forma, matéria, tempo e espaço quanto a parte que não se manifestou manifestado e que, no entanto, também existe embora não o percebamos com os cinco sentidos.

—O sistema operacional incluiria uma série de programas biológicos e mentais que estariam em constante interação com tudo o que existe, quer se manifeste na realidade física ou se encontre em uma realidade não física.

Os diferentes sistemas operacionais suportam outros programas que, curiosamente, podem não ter objetivos comuns, fazendo com que esses programas concorram entre si para atingir os seus objetivos particulares. Embora isso possa ser uma surpresa, quando o estudarmos mais detalhadamente perceberemos até que ponto a forma como os diferentes sistemas operacionais funcionam explica de forma muito clara certos aspectos do comportamento. Conhecer e compreender o funcionamento dos sistemas operativos permitir-nos-á ter a capacidade de intervir para corrigir algumas das disfunções que eles próprios geram.

Os sistemas operativos de que falamos são inteligentes e o que procuram é gerar em nós aquela capacidade necessária para nos adaptarmos de forma adequada àquela realidade externa e interna com a qual estamos em contacto. Para fazer isso, esses sistemas devem

Machine Translated by Google

utilizam uma série de sensores que lhes permitem capturar informações tanto do mundo exterior quanto do nosso mundo interno. Além disso, cada um deles deve ser capaz de separar, ler e escolher, dentre todas as informações que recebe, aquela que considera mais relevante para o desempenho adequado de suas funções específicas. Uma vez recebidos os dados, escolhidos os mais relevantes, o que cada sistema operacional faz é decidir um curso de ação. Esta decisão deve visar a concretização de três objectivos fundamentais:

- Sobreviver.
- Adapte-se às mudanças.
— Promover o crescimento, a evolução, o amadurecimento que maximize as possibilidades e potencialidades do indivíduo em questão.

Podemos dizer que um sistema operacional é funcional quando atende a esses três objetivos, e quando não os atende é disfuncional.

> Um sistema disfuncional é aquele que dificulta ou impede o indivíduo de sobreviver, de se adaptar a situações de mudança ou de evoluir para maximizar as suas possibilidades e avançar no seu caminho para a realização.

Se um sistema operacional não é capaz de capturar determinada informação, sabendo lê-la e avaliá-la corretamente, ou se não favorece decisões e comportamentos que facilitem a sobrevivência, adaptação ou evolução do indivíduo, então esse sistema operacional está falhando.

Para agir adequadamente num determinado ambiente é necessário conhecer esse ambiente, conhecer

Machine Translated by Google

como funciona, descubra quais são os padrões dominantes e como eles nos afetam.

Machine Translated by Google

2
AS DIFERENTES FORMAS DE SABER

Ele ser humano você tem cinco maneiras de saber tanto a realidade externa quanto a realidade interna:

1. A RAZÃO

A razão dá a um sistema operacional a capacidade de pensar, refletir, formar conceitos e ser capaz de explicá-los. A razão se deve à capacidade de abstração, o que significa extração de certas características ou traços do que se observa. A palavra cadeira é, por exemplo, uma abstração da qual são extraídas as características fundamentais que todas as cadeiras possuem. O mesmo acontece com palavras como cavalo, nuvem ou planta.

Você conhece um e já consegue distinguir todos eles.

2. OS SENTIMENTOS

Os sentimentos dão ao sistema operacional a capacidade de avaliar a informação que recebe, de valorizá-la, de discriminá-la, de atribuir-lhe importância específica. Se a razão nos diz o que é determinada coisa, os sentimentos

Machine Translated by Google

Dizem-nos se aquilo é agradável ou não e qual a relevância que tem na nossa vida.

3. AS SENSAÇÕES

As sensações dão ao sistema operacional a capacidade de entrar em contato direto e sensorial com uma realidade precisa. É ver, ouvir, cheirar, saborear ou tocar essa realidade.

4. INTUIÇÃO

A intuição dá ao sistema operacional a capacidade de capturar e ler realidades muito profundas que estão além do pensamento, sentimento ou sensação. A revelação entraria através deste canal de intuição. Ludwig van Beethoven, o brilhante compositor alemão, disse que a música lhe foi revelada. Os próprios místicos, independentemente da sua tradição, entraram em contato através da intuição com realidades que chamamos de supra-sensoriais, ou seja, vão além dos sentidos.

Existe, portanto, um nível de intuição que capta informações que chegam até nós através dos sentidos, sem que tenhamos consciência disso. Existe também um outro nível de intuição, muito mais sofisticado, que é capaz de receber informações de dimensões que escapam completamente à razão. Jung se referia a esse tipo de intuição quando falava sobre sonhos coletivos nos quais uma pessoa se conectava com um conhecimento ancestral da humanidade que ele chamou de inconsciente coletivo.

5. IMAGINAÇÃO

A imaginação daria ao sistema operacional a capacidade de se conectar com um mundo de infinitas possibilidades e dar

Machine Translated by Google

dá origem à manifestação de uma nova realidade que, anteriormente, não teria se materializado no mundo das formas. Tanto a intuição quanto a imaginação funcionariam em um nível suprasensorial e teriam diferentes níveis de sofisticação.



A imaginação tem dois níveis na sua relação com a criatividade. A mais básica delas consistiria na criação de algo novo, como uma obra de pintura ou um novo projeto arquitetônico. O outro nível de imaginação

Machine Translated by Google

Corresponderia à capacidade de manifestar no mundo da matéria, dos sentidos e das formas, algo que antes estava num mundo energético além da matéria, do tempo e do espaço. Ou seja, a intuição captaria e a imaginação criaria, manifestaria.

Machine Translated by Google

3

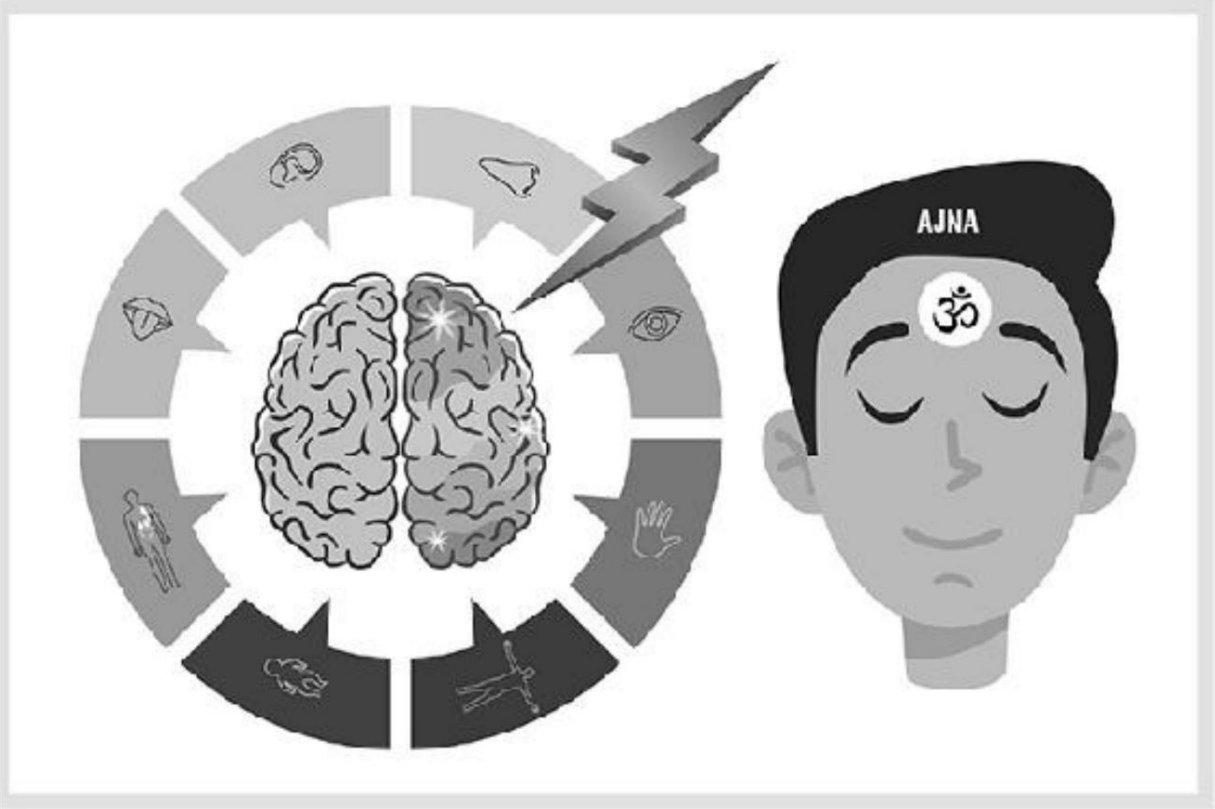
OS SENSORES, AQUELAS ANTENAS QUE ELES NOS CONECTAM A TUDO E COM TUDO

Existem três tipos de sensores que os sistemas
os agentes têm que avaliar informações do exterior:

— Órgãos dos sentidos externos: visão, audição, paladar, tato, olfato. —
Órgãos dos sentidos internos: interocepção (capturaria sinais das vísceras, tecidos e células) e propriocepção (capturaria sinais dos músculos, tendões, fáscias e ligamentos).

— Órgãos de captação suprassensorial que possivelmente reagem a diferentes tipos de frequências energéticas. Embora pertencessem ao mundo mais esotérico, esclareceriam certos fenômenos que não poderiam ser explicados de outra forma. Entre esses fenômenos falaríamos de premonições. O próprio Jung, em uma viagem de trem, teve a visão de uma gigantesca onda de sangue que englobava tudo. Talvez tenha sido uma premonição do que viria a ser a Primeira Guerra Mundial.

Machine Translated by Google



Na literatura hindu, ajna, o sexto chakra ou terceiro olho, quando aberto nos permite superar o véu das aparências e perceber uma realidade mais profunda. Isto é, todos os seres humanos têm cinco maneiras de conhecer tanto o mundo interior como o mundo exterior.

Além disso, temos três tipos de sensores que coletariam informações para que a razão, os sentimentos, as sensações, a intuição e a imaginação pudessem usar sua capacidade de separar, ler, escolher, valorizar, decidir e agir para implementar aqueles comportamentos que favorecem a sobrevivência, a adaptação. às mudanças e a uma evolução que revela o nosso potencial e nos permite alcançar a realização.

Os sensores e as cinco formas de conhecer estão integrados de certa forma nos quatro sistemas operacionais. Cada um deles recebe informações de diferentes destinatários, processa-as de forma específica e lança sua proposta para que um curso de ação seja seguido.

Machine Translated by Google

concreto. Uma vez que estes quatro sistemas operativos são essenciais para a sobrevivência, a nossa adaptação e a nossa evolução, quer funcionem correctamente ou não, tem um enorme impacto em todos os aspectos da vida, desde a nossa sobrevivência física até à nossa prosperidade, bem-estar e felicidade. Daí a sua importância ser tão grande.

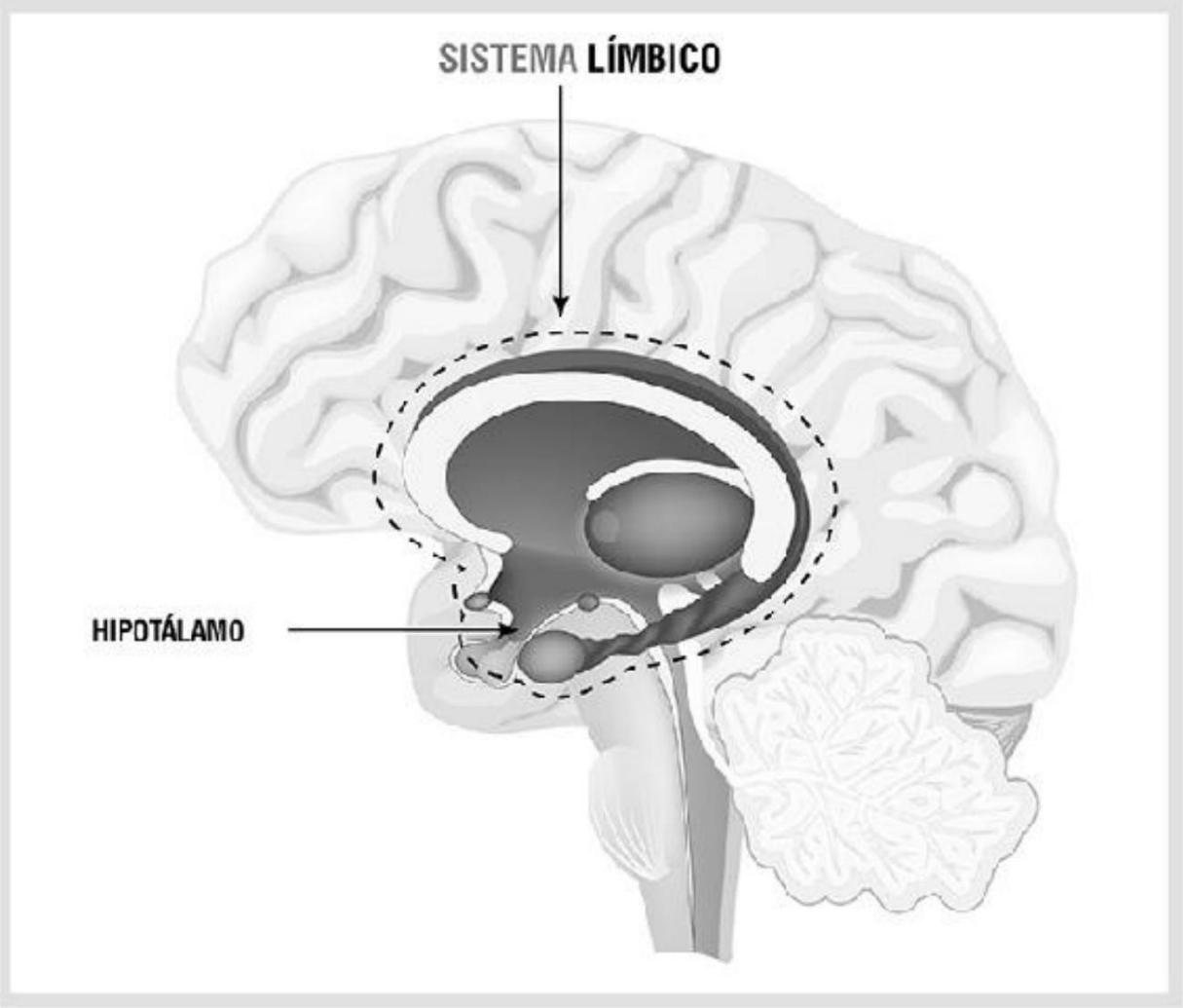
Os quatro sistemas operacionais assentam em estruturas físicas diferentes, embora estejam interligados entre si. Além disso, pelo menos um desses quatro sistemas, que se encontrariam no hemisfério cerebral direito, estaria ligado à dimensão suprasensorial ou espiritual da existência.

Os sistemas operacionais estão localizados no hipotálamo, no sistema límbico, no hemisfério esquerdo e no hemisfério direito do cérebro. Embora os quatro procurem de alguma forma abranger os três objetivos que vimos, sobrevivência, adaptação e evolução, cada um destes objetivos tem mais ou menos relevância e um significado diferente, dependendo do sistema operativo em questão.

HIPOTÁLAMO

Para o hipotálamo, sobreviver significa comer e evitar ser comido. Adaptação significa reconhecer as mudanças que afetam a sobrevivência física e encontrar formas de se adaptar a elas. A evolução, a maximização das possibilidades, envolveria a reprodução para transmitir genes às gerações subsequentes.

Machine Translated by Google



SISTEMA LÍMBICO

Para o sistema límbico, a sobrevivência não envolveria apenas comer e evitar ser comido, mas também alcançar a geração de vínculos emocionais. Adaptação significaria aprender as regras e normas culturais que existem e são necessárias para que a cultura em que vivemos nos aceite.

Para o sistema límbico, a evolução significaria a capacidade de estar mais ligado ao prazer e menos ao sofrimento.

Machine Translated by Google

HEMISFÉRIO ESQUERDO

Para o hemisfério esquerdo, a sobrevivência implicaria a permanência das nossas ideias, do nosso ponto de vista, das nossas crenças ao longo do tempo. A adaptação implicaria o conhecimento científico do que existe numa determinada realidade para descrevê-la, conceptualizá-la, saber sob que princípios funciona e assim poder manipulá-la, utilizá-la.

Para o hemisfério esquerdo, a evolução significaria utilizar a ciência e a tecnologia que dela deriva para criar sociedades com um maior grau de bem-estar.

HEMISFÉRIO DIREITO

Para o hemisfério direito, a sobrevivência envolveria o reconhecimento de novos padrões em ambientes que estão em mudança e são incertos. Adaptação significaria o desenvolvimento de uma cooperação baseada na empatia e na vontade de encontro. A evolução significaria superar a dualidade e encontrar a dimensão mais profunda da existência. Nas palavras do grande psicólogo americano Abraham Maslow, seria o que ele chamou de autorrealização. Os budistas falariam em despertar e no cristianismo haveria referência ao encontro com Deus.

Machine Translated by Google

4

A IMPORTÂNCIA DE SABER O QUE FAZER NOS MOMENTOS DICA

A principal função dos quatro sistemas operacionais é saber o que fazer nas diferentes circunstâncias em que o ser humano se encontra para maximizar as chances de sobreviver, adaptar-se a situações de mudança e evoluir. Numa árvore, por exemplo, os seus sistemas operacionais teriam que ser capazes de garantir que ela não morra, que se adapte às diferentes características ambientais e que possa crescer até atingir o seu máximo desenvolvimento, o seu mais alto grau de maturidade.

O mesmo acontece com o ser humano, embora com um nível de sofisticação muito superior.

Se algum dos sistemas operativos não souber o que fazer, então a sobrevivência, a capacidade de adaptação às mudanças ou a nossa evolução pessoal ficam em risco. Portanto, é fundamental que os quatro sistemas operacionais recebam a maior quantidade de informações relevantes e, além disso, saibam processá-las, lê-las e valorizá-las na medida certa. É também fundamental que, uma vez processados, tomem a decisão mais adequada e implementem as ações mais eficientes e eficazes para obter o resultado desejado. Saberemos que a ação de

Machine Translated by Google

Cada sistema operacional foi o correto se soube o que fazer para nos proteger de um perigo que ameaça nossa sobrevivência. Um sistema operacional também terá mostrado sua eficiência se souber o que fazer para que possamos nos adaptar a uma nova situação e, por fim, saberemos que um sistema operacional cumpriu adequadamente sua função se souber o que fazer. fazer para nos ajudar a crescer, evoluir, vamos amadurecer e florescer como seres humanos.



Por todas estas razões, os sistemas operativos devem ser capazes de nos proteger dos perigos e descobrir oportunidades. Só se estivermos protegidos de certas situações perigosas e aproveitarmos as oportunidades existentes, oportunidades que nem sempre são óbvias, teremos mais opções para sobreviver, adaptar-nos e florescer.

Cada sistema operacional deve saber quais informações procurar e como procurá-las. Você também tem que saber reconhecer

Machine Translated by Google

aquilo que existe em seu ambiente e já está disponível se for dada atenção suficiente. Que informações procurar?
Esta é uma questão que se responde através de análise e reflexão. Onde procurar? É uma questão que é respondida através de investigação e exploração. Que informações já estão disponíveis no ambiente imediato? É uma pergunta que é respondida através de observação cuidadosa.

Se um sistema operacional não se faz inicialmente estas três perguntas, é muito difícil para os sensores correspondentes capturarem qualquer tipo de informação que exista, seja ela relevante ou não. Sabendo que o olho é um dos nossos sensores, como vamos captar alguma informação visual relevante se o tivermos fechado ou se estivermos simplesmente olhando para onde não precisamos olhar?

Se, por outro lado, o olho capta determinada informação, mas não sabemos ler, avaliar ou interpretar corretamente, então ter tal informação nos será de pouca utilidade. Se o sensor capta a informação, ela é lida, avaliada e interpretada adequadamente, mas não chega aos centros de decisão e ação, então não pode ser utilizada. Portanto, devemos considerar a existência de uma série de obstáculos para que possamos sobreviver, nos adaptar ou florescer. Esses obstáculos estão de alguma forma “hackeando” um ou mais sistemas operacionais.

— Os sensores não estão captando adequadamente a informação, seja porque não estão acionados, ou porque quando acionados não estão orientados na direção correta.

—A informação que chega não é valorizada ou interpretada corretamente. Há uma distância entre essa avaliação, essa interpretação e o que ela realmente representa.

Machine Translated by Google

— Os centros de decisão não agem de acordo com esta avaliação, quer porque esta não lhes chega, quer porque dão prioridade a outro tipo de decisões que consideram mais relevantes.

— Os centros de execução não agem sobre a decisão tomada (há algo que interfere entre saber o que fazer e realmente fazê-lo) ou não agem durante o tempo suficiente para alcançar os resultados pretendidos.

Além disso, os sistemas operacionais devem atingir os seus objetivos com o menor consumo de energia e o menor desgaste possível. É importante notar mais uma vez que os quatro sistemas operacionais, cada um por si, querem cobrir seus propósitos particulares.

Machine Translated by Google

5 EQUIPES OU RIVAIS?

Como os quatro sistemas operacionais operam em um único ser humano, todos eles juntos devem alcançar o seguinte:

— Saber priorizar a cada momento se o objetivo fundamental daquele ser humano é sobreviver, adaptar-se ou evoluir, e unir esforços para que esse objetivo seja alcançado.

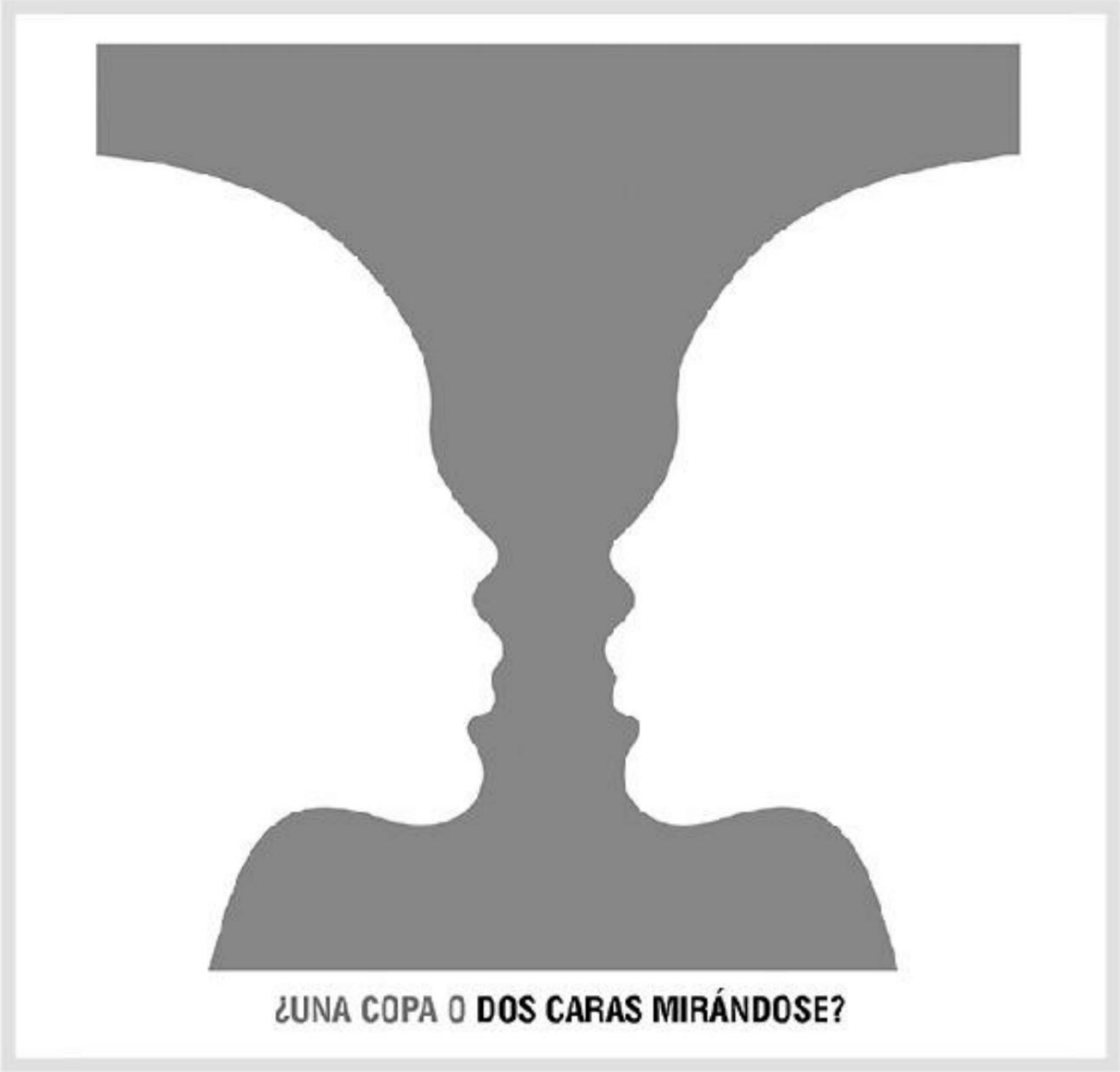
— Não interferir entre si, competindo para alcançar os próprios objetivos sem levar em conta a relevância de cada objetivo em determinadas circunstâncias.

Conhecer os quatro níveis de que falamos no capítulo anterior e nos quais um sistema operacional pode ser hackeado é de grande importância para garantir que algum deles esteja totalmente funcional.

Lembremos que a percepção não é algo que simplesmente nos acontece, mas é um processo criativo no qual combinamos as informações que recebemos com as experiências anteriores e a interpretação que fazemos do que acontece. Lembremos também que a percepção que temos de algo depende da perspectiva a partir da qual o vemos.

Machine Translated by Google

nós olhamos Você não vê a mesma coisa da base de uma montanha e do topo. Cada um dos quatro sistemas operacionais observa a realidade de uma perspectiva diferente e, portanto, pode contemplar coisas diferentes. Tudo isto pertence à mesma realidade e, no entanto, para cada sistema operativo a realidade existente é aquela que pode contemplar e nenhuma outra.



O observador determina a realidade observada. Se uma pessoa observasse seu mundo interior e exterior a partir do

Machine Translated by Google

perspectiva do hipotálamo, o que você veria seria completamente diferente do que se observasse a mesma realidade da perspectiva do sistema límbico, do hemisfério esquerdo ou do hemisfério direito do cérebro. Isso não é um problema, muito pelo contrário. Se as quatro perspectivas estivessem devidamente integradas, teríamos acesso a quatro aspectos diferentes da mesma realidade. O problema é que, se os quatro entrarem em conflito, só nos relacionaremos com os aspectos da realidade que surgem de qualquer perspectiva que se torne dominante.

Há muitos anos foi percebido um universo onde todos os planetas giravam em torno da Terra. Nicolau Copérnico, no século XV, ofereceu uma nova perspectiva e assim retirou o nosso planeta do centro do universo.

No século XIX , Sigmund Freud mostrou até que ponto o comportamento era influenciado pelo inconsciente. Ao oferecer esta nova perspectiva para observar os fenômenos mentais, foi feito um avanço significativo no tratamento de certas doenças, como a histeria.

Nestas páginas exploraremos como podemos mudar nossa perspectiva para ver aquilo para o que normalmente somos cegos. As mesmas perguntas que nos fazemos podem mudar a perspectiva a partir da qual olhamos e, consequentemente, o que somos capazes de observar.

Quando o ser humano consegue integrar as quatro perspectivas, podemos observar tanto as realidades superficiais, que estão no mundo da matéria, do tempo e do espaço, quanto aquelas mais profundas, que estão no mundo do espiritual, do infinito e do eterno.

Um ser humano que avança rumo à sua plenitude, rumo àquela autorrealização de que falava Maslow, é alguém que vai integrando aos poucos as diferentes formas de observar a realidade.

Machine Translated by Google

No entanto, a divisão e o conflito de sistemas operacionais costumam ser a norma para nós, humanos. Costuma-se dizer que os seres humanos usam uma porcentagem muito pequena do cérebro. Este não é o caso em todas as circunstâncias, uma vez que a realização de muitos tipos de atividades requer uma coordenação extensa de múltiplas áreas do cérebro. No entanto, quando se trata de funções cerebrais superiores, o antagonismo entre sistemas operativos pode significar que o nível de eficiência alcançado é muito inferior ao que seria alcançado se estes sistemas operativos funcionassem de forma integrada. Portanto, construímos defesas internas para esconder as nossas próprias inconsistências e racionalizamos, encontramos justificativas para não ter que enfrentar as nossas próprias contradições. Todos esses conflitos internos entre nossos sistemas operacionais nos impedem de utilizar as diferentes capacidades e recursos de cada um deles na resolução de problemas.

Se considerarmos a maneira muito diferente como funcionam dois dos nossos sistemas operacionais, aquele baseado no hemisfério esquerdo do cérebro e aquele baseado no hemisfério direito, perceberemos que o sistema operacional do hemisfério esquerdo só pode valorizar alguma coisa. você conhece o seu oposto. Por exemplo, você só pode valorizar a paz se conhecer a guerra. No entanto, o hemisfério direito pode desfrutar da paz sem estar realmente consciente do seu valor, porque não sabe o que é a guerra.

Enquanto o hemisfério esquerdo valoriza o ter, o hemisfério direito valoriza o ser. Enquanto a esquerda tem uma tendência acentuada a procurar o que falta em alguma coisa, o que está defeituoso e incompleto e o que limita o nosso potencial, a direita vê a perfeição daquilo que já somos.

Machine Translated by Google

Poderíamos dizer que o sistema operacional do hemisfério esquerdo impõe limites à nossa natureza ilimitada. Ou seja, acabamos nos adaptando ao nosso próprio desconforto, pois temos a certeza de que aquele é o melhor mundo possível. Estou falando de um mundo focado em ter, ter mais segurança, mais conhecimento, mais controle, mais poder, mais status, mais fortuna, mais reconhecimento e mais fama.
O sistema operacional do hemisfério esquerdo do cérebro confunde o mundo do bem-estar associado ao ter com o mundo da felicidade associado ao ser.

Para o sistema operacional do hemisfério esquerdo, o uso do medo e da força alcançará os melhores resultados. Para a lei, será o amor e a harmonia que o alcançarão.

Não podemos cair na tentação de procurar qual dos dois hemisférios está certo e qual está errado. Se as funções de ambos forem integradas, surge uma nova realidade que não estava presente em nenhuma das partes.

Se para o sistema operacional do hemisfério esquerdo o mais relevante é o mundo do pensar e do saber, para o hemisfério direito é a experiência. Este sistema não está interessado no nome da coisa, mas na própria coisa, concreta e específica. Ele não está interessado no que o conceito de **sofá significa ou simboliza,** mas sim em como é sentar-se em um sofá específico.

O hemisfério esquerdo está mais relacionado ao mundo da matéria e à aparência das coisas, enquanto o hemisfério direito está mais relacionado ao mundo do espírito e, consequentemente, à dimensão mais profunda das coisas.

Como o ser humano está conectado tanto ao mundo da matéria quanto ao mundo do espírito, precisamos que ambos os hemisférios se movam com fluidez.

Machine Translated by Google

> Se o hemisfério dominante for o esquerdo, teremos um certo desinteresse pelas coisas do espírito e a nossa perspectiva será excessivamente materialista. Se o hemisfério direito for dominante, tenderemos a ser desinteressados pelas coisas materiais e a procurar distância do mundo.

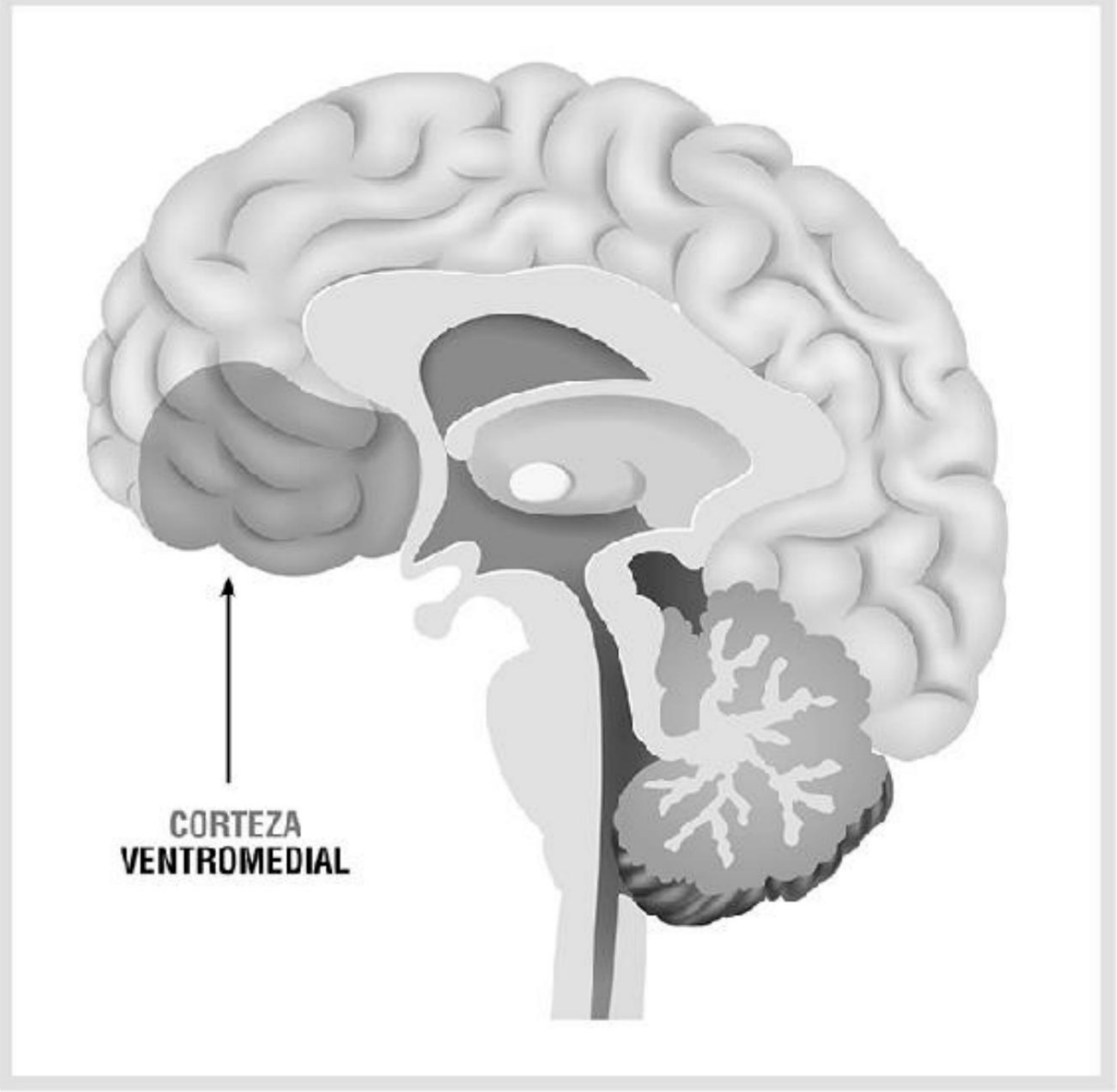
Precisamos de seres humanos que integrem os dois mundos e que sejam capazes de viver no mundo da matéria, mas com uma perspectiva espiritual. Isso tornará o elevado fundamentado e a inspiração convertida em praticidade. Seria aquele ponto onde uma linha vertical se conecta com uma linha horizontal.

Dado que ambos os hemisférios do cérebro desenvolvem visões diferentes da mesma realidade e que ambas as visões são complementares, tomaremos as melhores decisões se combinarmos as duas percepções.

É precisamente nas áreas ventromediais do cérebro que a razão e a emoção se unem. Essas áreas são fundamentais na tomada de decisões. A sua lesão transforma-nos em pessoas que poderiam tomar decisões num contexto puramente teórico, mas não num contexto real.

O hemisfério esquerdo tem autoconsciência; isto é, ele pode se distanciar o suficiente para se observar. O hemisfério direito não tem autoconsciência, não consegue se observar e, portanto, precisa do hemisfério esquerdo para se observar. Essa auto-observação tem um grande poder transformador.

Machine Translated by Google



É quando deixamos o mundo conhecido e familiar, centrados na segurança, no controlo, no estatuto, na pertença a um grupo e no reconhecimento, e passamos para um mundo desconhecido, que começamos a sentir-nos confusos, nus, vulneráveis e perdidos. Portanto, nesses momentos temos que encontrar algo que nos ajude a nos sentirmos confiantes e seguros.

Machine Translated by Google

6

A ID, ESSE DINOSSAURO QUE VIVE DENTRO DE NÓS

O primeiro sistema operacional está no hipotálamo. Ele

O hipotálamo é uma estrutura muito pequena, do tamanho de uma ervilha grande, localizada na base do cérebro. Esta é uma estrutura muito antiga que já estava presente nos dinossauros e, claro, também está presente nos répteis modernos. O hipotálamo é formado por uma série de núcleos que desempenham diversas funções e é parte fundamental do que é considerado o cérebro reptiliano, nome cunhado pelo Dr. Paul MacLean.

O hipotálamo é uma das estruturas cerebrais que amadurece mais rapidamente em um recém-nascido, seja ele um chimpanzé ou um ser humano. A sua importância é máxima porque a sua função é garantir as funções vitais do corpo.

O patologista e humanista Carl von Rokitansky, de origem tcheca, foi a primeira pessoa que, no século XIX , disse que o hipotálamo era o local de origem dessa reação, que um século depois o Dr. Hans Selye chamaria de reação de estresse. .

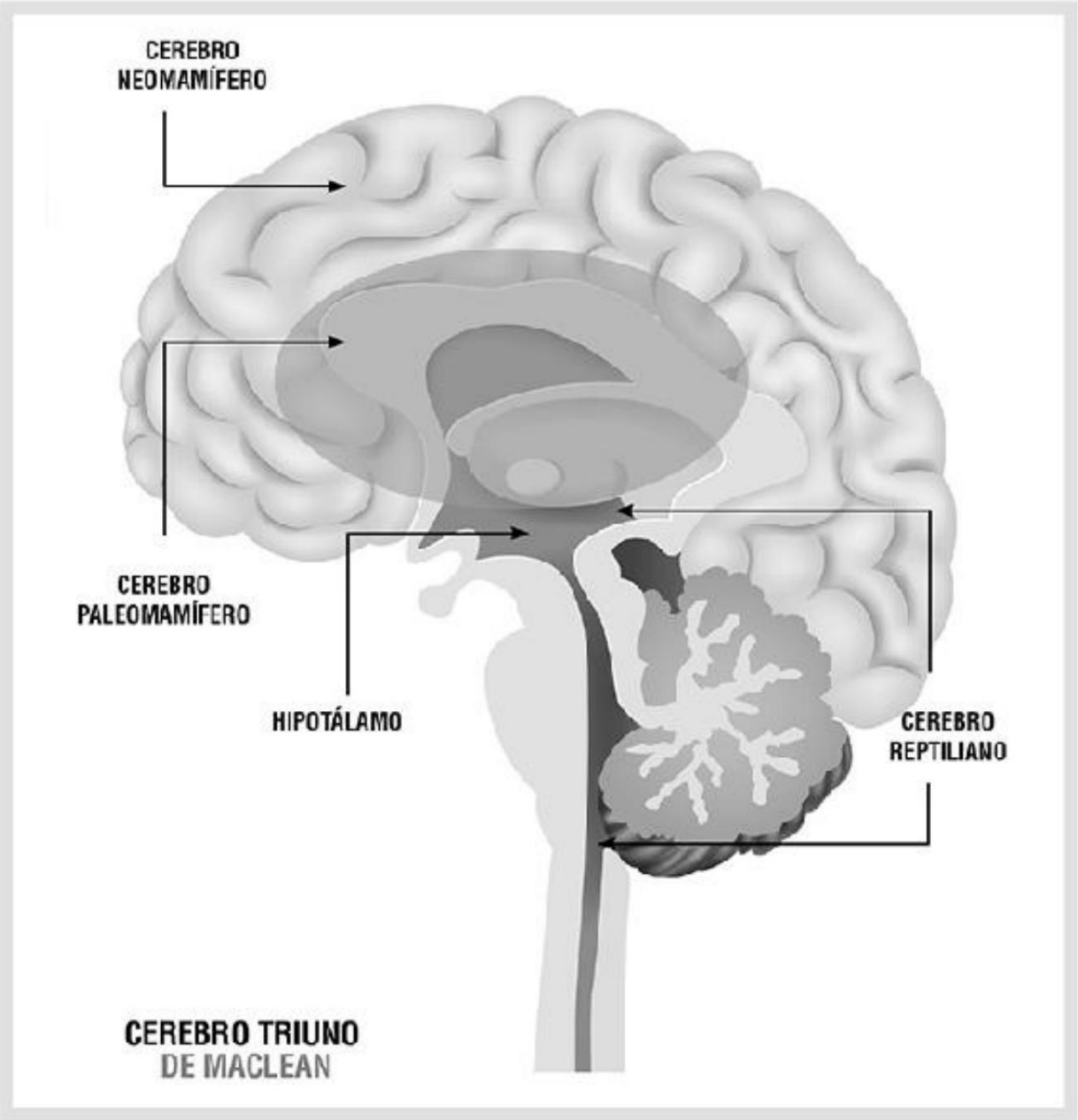
Machine Translated by Google

O hipotálamo é a estrutura chave no controle da homeostase ou equilíbrio interno do corpo. Portanto, existem o centro da fome e o centro da sede.
A temperatura corporal, as funções sexuais e a reação ao estresse também são reguladas a partir daqui.

Como o hipotálamo é o centro de controle homeostático do corpo, nada acontece no corpo que ele não perceba.

Sigmund Freud localizou os instintos primários do homem no hipotálamo e chamou-os primeiro de "id" e depois de ID, influenciado pela leitura das obras de Nietzsche.

Machine Translated by Google



O hipotálamo pode ser fonte de reações de extrema raiva e ser a origem da chamada úlcera de estresse ou úlcera de Cushing em homenagem a Harvey Cushing, um grande neurocirurgião americano. De alguma forma, o hipotálamo busca a satisfação imediata de uma série de necessidades sem prestar muita atenção às consequências. É um “eu quero isso e quero agora”. O desenvolvimento adicional de estruturas do sistema límbico, como

Machine Translated by Google

São os núcleos do septo e das amígdalas na segunda parte da infância e durante a infância serviriam para modular essas reações hipotalâmicas, uma vez que o hipotálamo carece de precisão em sua capacidade discriminatória. Caso contrário, nosso comportamento seria totalmente impulsivo, seguindo a única coisa que o hipotálamo valoriza e é isso que permite ao organismo sobreviver e procriar. Porém, nem tudo é exatamente o que parece, pois para sobreviver também é muito importante gerar laços afetivos que estimulem a cooperação. Embora o hipotálamo esteja focado na sobrevivência individual, ele também produz dois hormônios: a oxitocina e a vasopressina, que são de grande importância na geração de vínculos emocionais. No entanto, esta função hipotalâmica é típica de mamíferos e não de répteis. Serão os núcleos amigdalóides que se desenvolverão posteriormente no processo evolutivo e serão fundamentais na geração de verdadeiros vínculos emocionais e em tudo relacionado ao comportamento materno. Estes núcleos serão tão relevantes que, se durante os primeiros anos de vida das crianças com os pais quase não houver contacto físico, a capacidade futura de ser resiliente, de conseguir lidar com sucesso com situações stressantes, ficará muito diminuída.

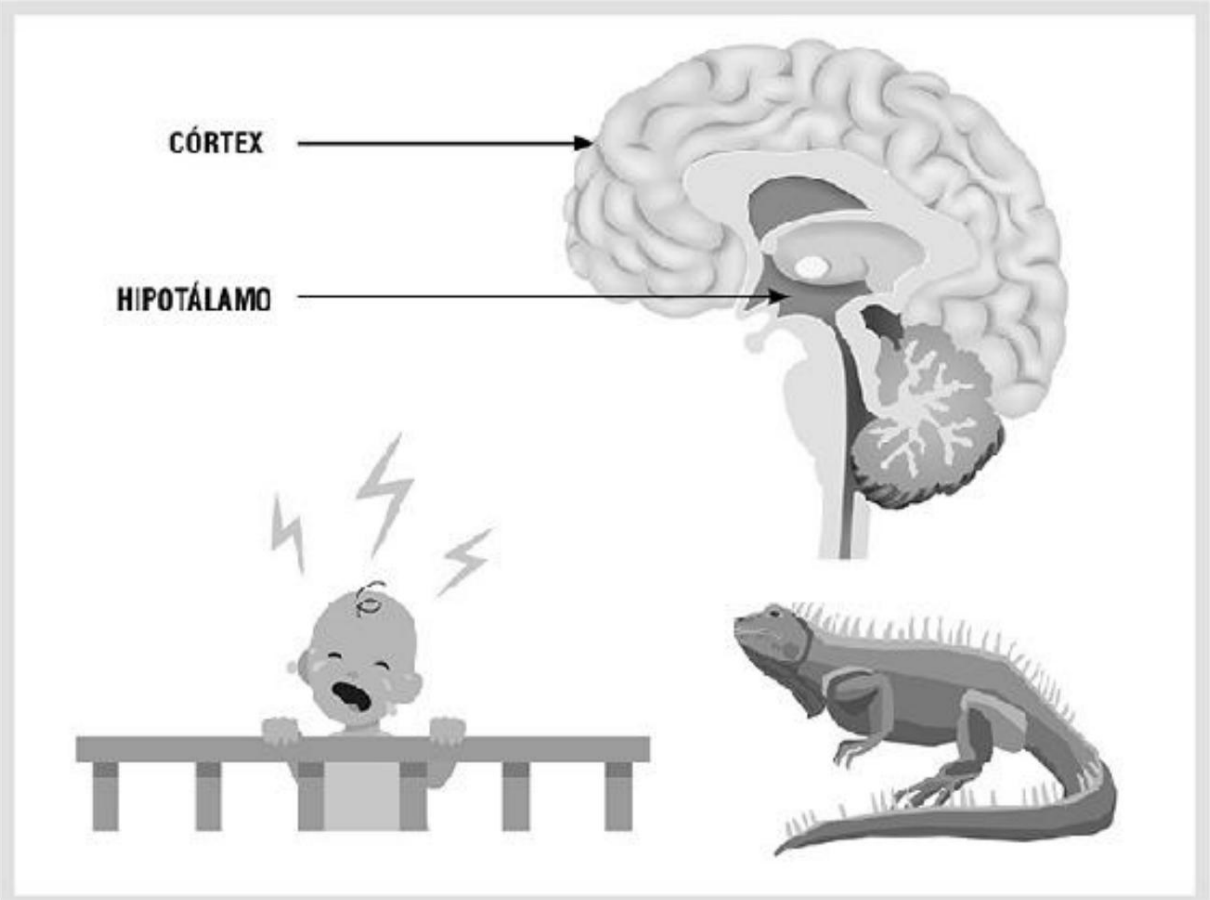
Machine Translated by Google

7
O QUE NOS MOVE COMO RÉPTEIS

A forma como o sistema operacional funciona

hipotálamo é o seguinte: o hipotálamo detecta primeiro uma necessidade, que pode ser comer, com o objetivo de manter certos níveis de glicose no sangue. É a única coisa que interessa ao hipotálamo, obter informações sobre a situação do corpo através do que se chama interocepção e que é mediado, fundamentalmente, pelo nervo vago ou nervo craniano X. Depois de processar essas informações do corpo, o hipotálamo decide o curso de ação. O que é muito notável em relação ao hipotálamo é que quando ele quer suprir uma necessidade, quer supri-la agora, imediatamente. Lembremo-nos do acesso de raiva repentino de uma criança pequena quando está com fome ou com sede. É o seu hipotálamo que está orquestrando esse acesso de raiva. À medida que crescemos, aprendemos a modular essa demanda repentina e intensa do hipotálamo para que suas necessidades sejam atendidas e atendidas agora!

Machine Translated by Google



Para que o córtex cerebral – a parte mais evoluída do cérebro responsável por desencadear o nosso comportamento – reaja favoravelmente às exigências do hipotálamo, deve ser capaz de influenciar o córtex cerebral de alguma forma. A influência é realizada pelo hipotálamo, gerando uma sensação agradável quando suas necessidades são atendidas ou uma sensação desagradável quando não são atendidas. Todos nós já vivenciamos aquele momento no meio da manhã em que se não comermos algo nos sentimos mal e quando comemos algo temos uma sensação de profunda satisfação. Essa experiência afetiva e sensorial foi gerada pelo hipotálamo para “se fazer ouvir” pelo córtex, que supostamente decide o que é feito. Não esqueçamos que o hipotálamo secreta uma série de opioides chamados endorfinas e que produzem uma sensação intensa.

Machine Translated by Google

prazeroso É a forma que o hipotálamo tem de nos recompensar quando ouvimos as suas exigências.

Se a vida mental fosse expressão exclusiva da atividade hipotalâmica, seríamos então movidos exclusivamente pelo que move os répteis e só nos preocuparíamos em comer, beber, reproduzir-nos, manter-nos seguros ou procurar um lugar quente para nos abrigar. Nos mamíferos e, claro, nos humanos, existem várias estruturas que têm a capacidade de influenciar poderosamente o hipotálamo. Alguns dos mais relevantes são a amígdala, os núcleos septais e os lobos frontais. Uma parte importante da socialização é um processo de controle progressivo do hipotálamo para que possamos modular a força dos instintos.

Sigmund Freud falou do hipotálamo como aquela força instintiva brutal, puramente animal e reptiliana que existe em todo ser humano.

Machine Translated by Google

8

NOSSA TRANSFORMAÇÃO EM MAMÍFEROS

O segundo sistema operacional é encontrado no chamado sistema límbico. Embora o hipotálamo faça parte deste sistema, para maior clareza o deixaremos de lado. O sistema límbico é um conjunto de estruturas extremamente complexas que incluem o hipocampo, as amígdalas e os núcleos septais, bem como as múltiplas conexões entre eles. Existem também partes do córtex cerebral, como o cíngulo, o núcleo anterior do tálamo e a ínsula, que também são consideradas parte do sistema límbico.

O sistema operacional das estruturas límbicas é diferente daquele do hipotálamo. Para o sistema límbico o mais relevante é:

— Descobrir e reconhecer perigos e oportunidades.

— Buscar prazer, satisfação e fugir da dor e do sofrimento.

— Gerar laços emocionais através do contato físico.

O sistema límbico na classificação do Dr. Paul MacLean corresponderia ao cérebro paleomamífero. Estes foram os primeiros mamíferos que existiram na Terra e

Machine Translated by Google

que viveu com os dinossauros. Os répteis têm um sistema límbico muito rudimentar e não criam laços emocionais com seus filhotes como fazem os mamíferos. As reações dos répteis são fundamentalmente mediadas pelo hipotálamo. Portanto, são muito abruptos e intensos. O que importa para o hipotálamo é defender o animal dos perigos, conseguir comida, ajudá-lo a regular a temperatura corporal e a se reproduzir. Tenhamos em mente que estamos falando de uma das estruturas mais primitivas que existem no cérebro dos animais.

Quando mais tarde na evolução, os paleomamíferos desenvolveram um sistema límbico, esta foi sem dúvida uma vantagem evolutiva. Talvez isso tenha contribuído para que esses mamíferos não fossem extintos, como aconteceu com os dinossauros quando um meteorito atingiu a Terra há cerca de sessenta e cinco milhões de anos.

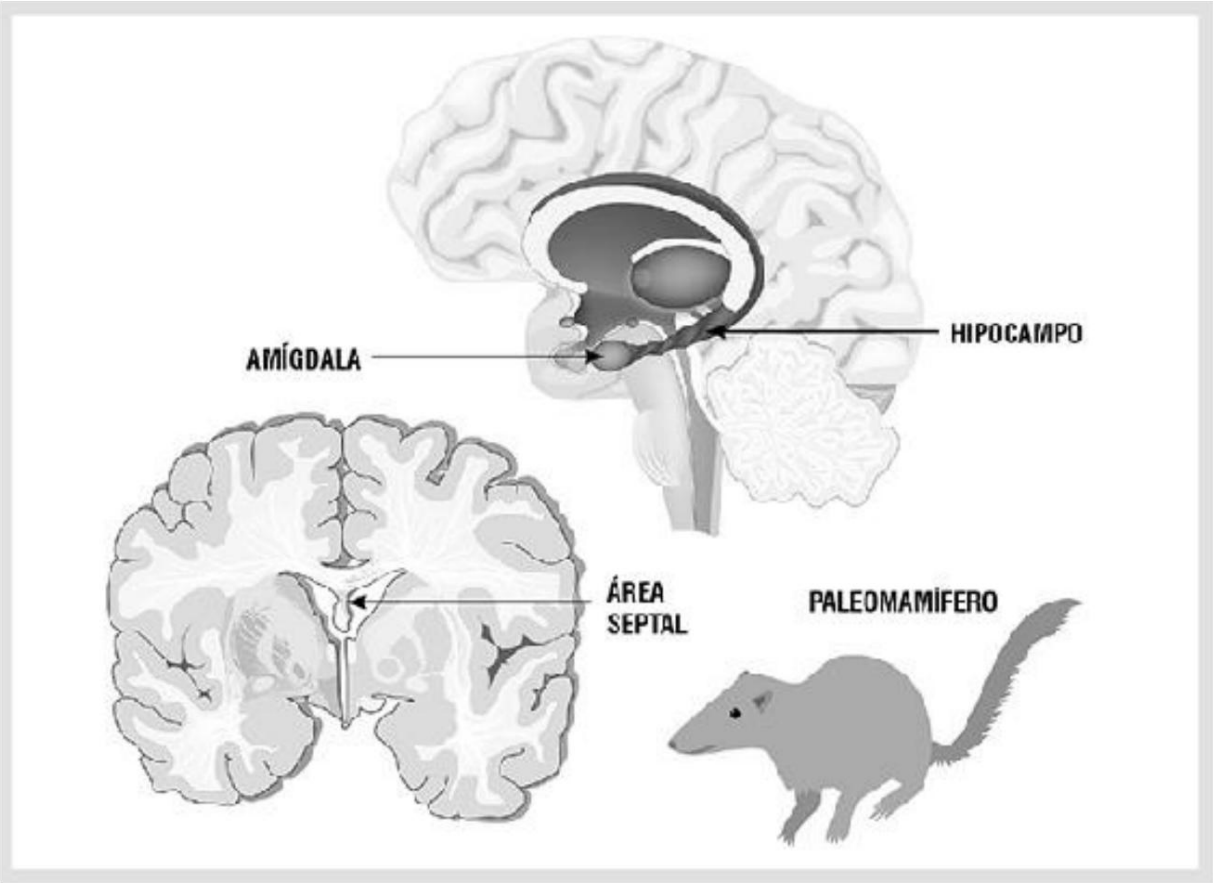
O sistema límbico permite modular as reações do hipotálamo para que não sejam tão repentinas e exageradas.
Isto, já dissemos, é uma vantagem evolutiva, porque num ambiente social deixar-se levar exclusivamente pelos instintos não é um bom presságio para um bom futuro nem favorece de forma alguma a cooperação, o que é uma vantagem competitiva excepcional.

Como já mencionamos, poucas são as estruturas cerebrais que podem exercer modulação sobre o hipotálamo e entre elas estão os núcleos do septo e da amígdala, pertencentes ao sistema límbico, e o córtex orbitofrontal, o mais proeminente.

Quando o sistema límbico, e especificamente a amígdala, vê algo perigoso, ele imediatamente envia um sinal ao hipotálamo para que ele inicie a reação de estresse. Também envia sinais ao hipotálamo quando,

Machine Translated by Google

Por exemplo, uma pessoa atraente é percebida e o desejo sexual é ativado.



Assim como o hipotálamo, o sistema límbico gera sensações agradáveis no córtex cerebral quando suas necessidades são atendidas ou gera sensações de grande desconforto quando não são atendidas. Da mesma forma, o sistema operacional do hemisfério esquerdo, ao ter acesso ao sistema límbico, pode nos fazer sentir seguros no que é conhecido e inseguros no que não é. Isso de alguma forma nos manteria presos em nossa zona de conforto, no mundo conhecido, e tornaria muito mais difícil sairmos e explorarmos um mundo que é novo e desconhecido para nós.

Um dos aspectos mais relevantes em relação ao sistema límbico é a necessidade de contato físico e

Machine Translated by Google

geração de laços emocionais. Temos que parar por aqui porque é aqui que se desenvolverão a maior parte dos traumas emocionais que o ser humano vivencia e que se projetam desde a infância até a idade adulta.

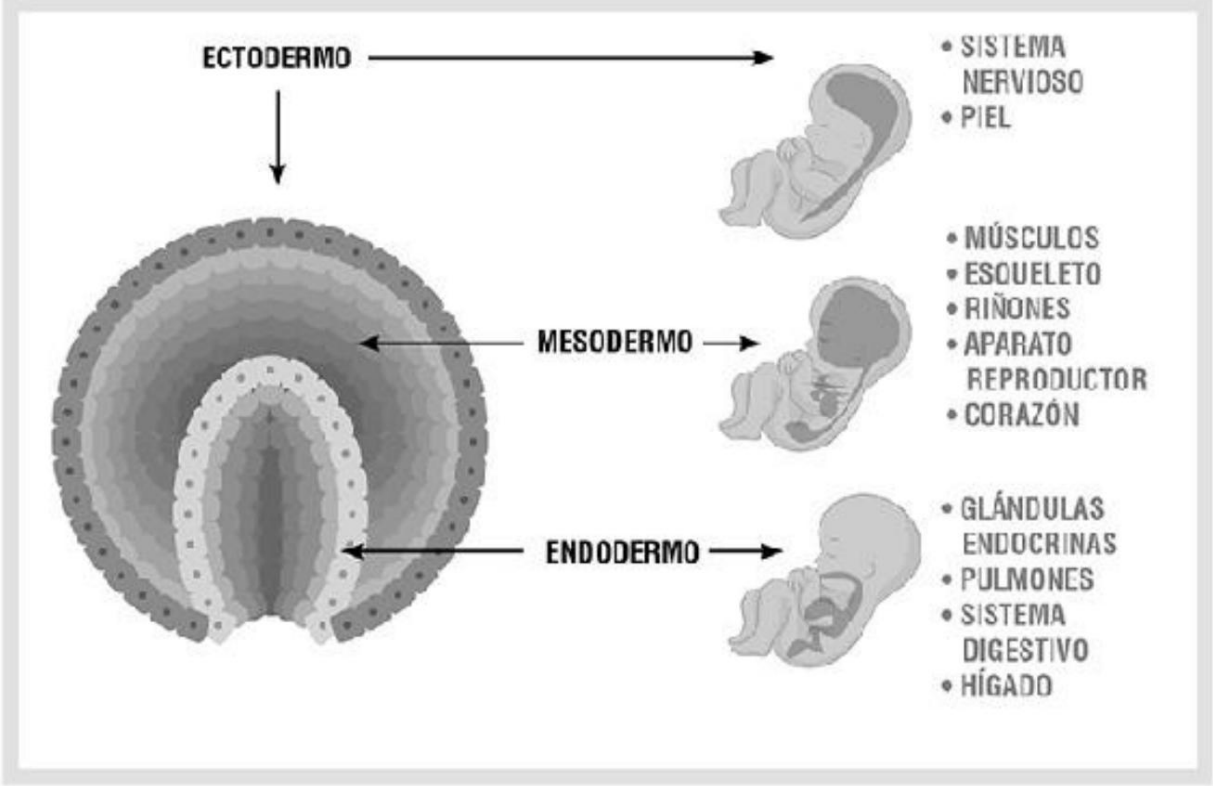
Machine Translated by Google

9

A PELE, ESSE CÉREBRO DE VOLTA AO REVERTER

O contato físico é de excepcional importância para o ser humano. Os bebês precisam ser abraçados, acariciados. A falta de contato físico pode impedir que núcleos como a amígdala se desenvolvam suficientemente bem e faz com que a pessoa, quando adulta, tenha dificuldades de interação social. Estudos com macacos separados dos pais logo após o nascimento e que não receberam essa ligação emocional mostram que, quando se tornaram adultos e tiveram bebês, mal interagiram com eles e até os morderam. Hoje sabemos que esses pequenos núcleos do tamanho de uma amêndoa, as amígdalas, localizadas na parte anterior dos lobos temporais do cérebro, são muito sensíveis à informação tátil. Lembremos que tanto a pele quanto o sistema nervoso são as únicas estruturas que provêm da mesma lâmina embrion

Machine Translated by Google



As amígdalas são os centros do sistema límbico onde são

armazenadas todas as memórias que possuem um grande componente afetivo.

Existem também os núcleos que desencadeiam muitas das nossas reações de raiva e medo. A amígdala é uma estrutura fundamental em tudo o que tem a ver com a criação de vínculos emocionais e interação social. É um dos centros nervosos mais importantes, não só quando se trata de vivenciar sentimentos, mas também quando se trata de ler os sentimentos dos outros.

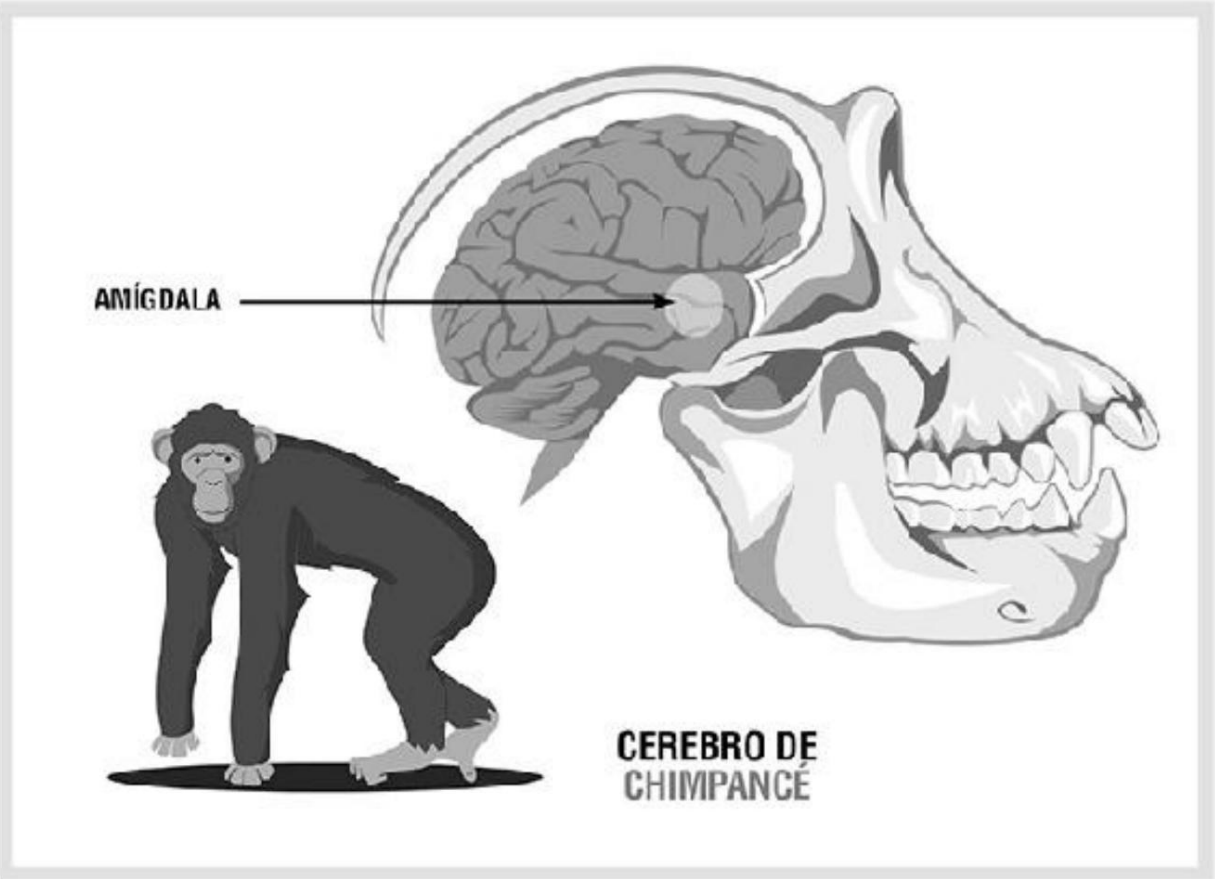
A amígdala é especializada em saber através da expressão facial o que uma pessoa está sentindo em um determinado momento. A falta de desenvolvimento das amígdalas em crianças diagnosticadas com certas formas de

Machine Translated by Google

O autismo significa que eles podem reconhecer os rostos de pessoas familiares, mas não o que sentem. A amígdala é muito importante no comportamento materno e no domínio social.

O neurofisiologista espanhol José María Rodríguez Delgado estudou o que acontecia em macacos quando a amígdala de ambos os lados era ferida. Estes, que antes ocupavam o domínio social, passaram a assumir uma posição submissa, aceitando todo tipo de abuso. Quando a amígdala é destruída bilateralmente, o interesse pelo contato físico, social e emocional é completamente perdido. Por todos esses motivos, a amígdala pode ser considerada um elemento-chave no circuito das emoções, tanto as agradáveis – como a geração de vínculos emocionais – quanto as desagradáveis – medo e raiva. Poucas estruturas têm a capacidade de modular a amígdala para que ela não gere laços emocionais com pessoas que não sejam adequadas e para que não desencadeie reações de medo ou raiva que não correspondam em intensidade ou duração. Dentre essas estruturas, destacam-se os núcleos do septo, que, sendo muito importantes no vínculo social, modulam justamente o tipo de vínculo que a amígdala gera para que, como dissemos antes, esse vínculo não seja feito com quem não é conveniente .

Machine Translated by Google



Todos conhecemos ou já ouvimos falar de pessoas que têm tanta fome, tanta necessidade de contacto físico, social e emocional para tentar compensar o que não tiveram quando crianças, que procuram contacto com pessoas abusivas e maltratadas. Neste caso, poderia ser uma falta de desenvolvimento dos núcleos do septo, cuja função é evitar que a amígdala lance comportamentos desesperados de aproximação onde e com quem. Nesse sentido, são bastante impressionantes os estudos com gatos cujos núcleos septais foram danificados e que se aproximaram de cães para tentar criar vínculos emocionais.

Nas crianças, esses núcleos começam a amadurecer a partir dos seis meses de idade, quando também começam a distinguir melhor os rostos familiares dos desconhecidos.

Machine Translated by Google

Conhecendo o funcionamento da amígdala, podemos entender, embora não justificar, por que quando, quando criança, essa necessidade de contato físico e vínculo emocional não é atendida, uma pessoa, como adulto, pode reagir de forma excessiva, com raiva, agressividade e até violência quando ela se sente abandonada pelo parceiro. Do ponto de vista anatômico e fisiológico, é essa falta de contato físico e emocional durante os primeiros anos de vida que pode dificultar o desenvolvimento de centros como os núcleos do septo ou a amígdala. Isto marca uma séria dificuldade para essas mesmas crianças gerarem vínculos emocionais durante o resto de suas vidas. O vínculo emocional nos mamíferos, e claro, nos humanos, é de tal importância que a sua ausência pode levar não só a um comportamento agressivo, mas também a uma grande deterioração física. Existe nos mamíferos, e principalmente nos humanos, pois é a criatura que mais necessita de cuidados até poder cuidar de si mesma, uma saudade de proximidade, de contato próximo. Todos nós precisamos nos sentir amados e não nos sentir sozinhos e desamparados.

Muitos dos traumas que carregamos são consequência de nos sentirmos magoados, rejeitados, não amados o suficiente.

Machine Translated by Google

10

A EXPLICAÇÃO SURPREENDENTE PARA ALGUNS COMPORTAMENTOS

O sistema límbico, como outras partes do cérebro,
Estabelece muito rapidamente uma série de associações entre eventos que acontecem simultaneamente. O neurologista canadense Donald Hebb disse que “neurônios que disparam ao mesmo tempo acabam se conectando”. Se uma criança pequena se sente amada apenas quando você a pega para alimentá-la, quando adulta ela poderá comer demais e até desenvolver obesidade acentuada, justamente porque, inconscientemente, ao comer revive sentimentos de ser amada. Embora a necessidade seja de amor, a estratégia que permite ao ser humano suprir parcialmente sua necessidade de se sentir amado é comer. Isso está na base de muitos vícios, pois no caso em questão, a alimentação libera dois neurotransmissores, a dopamina e as endorfinas, que geram uma intensa sensação de prazer. Daí a grande importância de desenvolver novas estratégias que nos permitam cobrir esta necessidade sem ter que pagar um preço tão elevado.

As amígdalas também podem causar reações de raiva muito intensas quando a pessoa não se sente suficientemente valorizada e reconhecida. Mais uma vez, são ativados traumas emocionais, feridas emocionais típicas de

Machine Translated by Google

não ter se sentido valorizado quando criança. Como essas experiências de solidão, abandono e falta de valorização foram registradas em centros do sistema límbico, não é fácil acessá-las de forma consciente, pois é a amígdala do lado direito a mais importante na hora de registrar. memórias emocionais traumáticas, especialmente quando esses traumas ocorreram nos estágios iniciais de desenvolvimento.

O hemisfério esquerdo, sede da autoconsciência, é incapaz de compreender o que realmente está por trás de certos comportamentos. Ele só sabe julgar e colocar rótulos e, por isso, não entende que por trás de muitos comportamentos está um trauma que foi vivido na infância.

> Julgar não é o mesmo que tentar compreender.
> Ter uma visão limitada de algo também não é o mesmo que expandir essa mesma visão para descobrir aquilo para o qual antes estávamos cegos.

Como vemos, somente compreendendo o que uma pessoa passou podemos discernir o que a levou a se comportar daquela maneira. Isto não significa de forma alguma que o passado determine o presente ou o futuro, mas sim que deve ser levado em conta para colocar as coisas no seu devido contexto. Se apenas punirmos determinados comportamentos sem tentar educar a pessoa para não repeti-los, teremos “pão para hoje e fome para amanhã”. Cada pessoa deve assumir a responsabilidade por seus atos e estar atenta às suas consequências e também, se quisermos que esses comportamentos não se repitam, devemos tentar entender o que os causou em primeiro lugar. É difícil para mim acreditar que existem pessoas que nascem boas e outras que nascem más. É difícil para mim acreditar que existem algumas pessoas que “nascem com uma estrela” e outras que são “estreladas”. Não considero que apenas a genética decida a moralidade de um indivíduo.

Machine Translated by Google

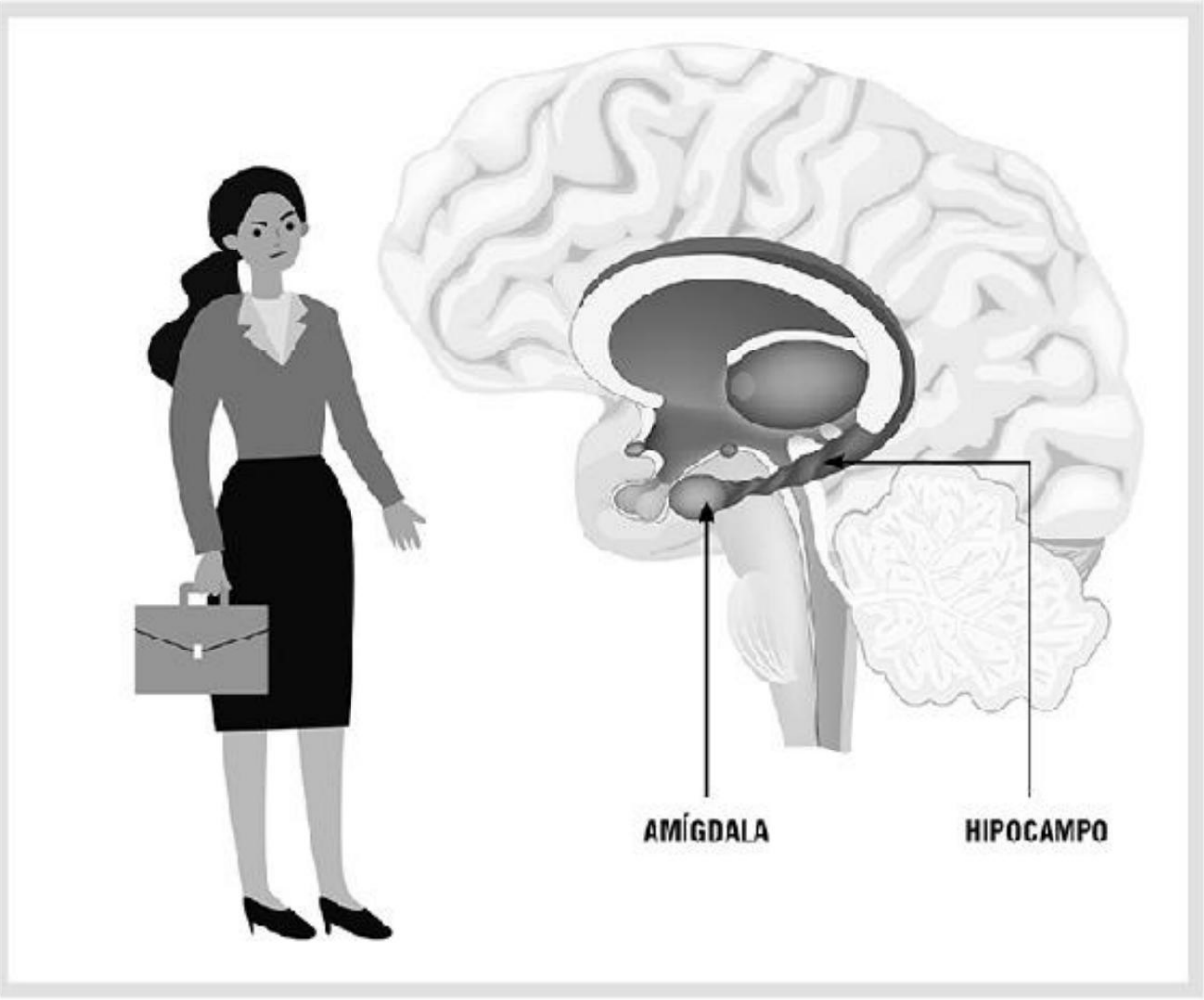
Nem creio que seja decidido pelo ambiente em que se viveu e pela educação que se recebeu. O que acredito é que eles podem influenciar muito o nosso comportamento, mas não determiná-lo.

As amígdalas estão conectadas a estruturas vizinhas que são os hipocampos. Ambos funcionam para armazenar memórias de grande intensidade emocional. A amígdala, principalmente a do lado direito do cérebro, armazena a experiência afetiva vivida em um determinado momento, enquanto o hipocampo do lado direito armazena em seu banco de memória o local onde ocorreu aquele impacto emocional. Todos nós, sem dúvida, nos lembramos perfeitamente de onde estávamos no dia 11 de setembro de 2001, quando ocorreu o terrível ataque às Torres Gêmeas em Nova York.

Os hipocampos, assim como os núcleos septais e o córtex orbitofrontal, têm a capacidade de modular os núcleos da amígdala.

O hipocampo do lado esquerdo armazena não lugares espaciais, mas conceitos, palavras e, claro, aquelas palavras que nos foram ditas ou que dissemos a nós mesmos e que tiveram um grande impacto emocional sobre nós. Ou seja, o hipocampo esquerdo contém a memória semântica, a memória das palavras, enquanto o hipocampo direito contém a memória espacial e visual. Isso será importante quando falarmos sobre a forma como são construídas a autoimagem e a autoestima.

Machine Translated by Google



O sistema operacional do sistema límbico gerará sensações desagradáveis no córtex cerebral se quiser que nos afastemos de algo e sensações agradáveis se quiser que nos aproximemos de algo. O que acontece é que o córtex cerebral pode interpretar mal as necessidades que vêm do sistema límbico. Na verdade, quem pior sabe ler essas mensagens é o hemisfério esquerdo do cérebro.

Machine Translated by Google

11

SEJA MUITO INTELIGENTE

NÃO É O MESMO QUE SER MUITO SÁBIO

O terceiro sistema operacional é o do hemisfério esquerdo do cérebro. Este é especializado em observar os detalhes e partes do todo. O que acontece é que quando isso acontece, fragmenta tudo e esquece que fazem parte de um todo. É o hemisfério dualista, que em seu processamento separa o que está fora do que está dentro, ao contrário do que faz o hemisfério direito, que não distingue a separação entre os dois. O hemisfério esquerdo também diferencia as partes, enquanto o hemisfério direito vê o todo. Onde o hemisfério esquerdo vê apenas um nariz, uma boca, orelhas e olhos, o hemisfério direito vê um rosto, e também pode não apenas captar que esse rosto é familiar, mas também o que ele está transmitindo emocionalmente.

Assim como o hemisfério direito é especializado na visão da realidade mais profunda, a dimensão espiritual, o hemisfério esquerdo é especializado na visão superficial e material da realidade.

Machine Translated by Google

O hemisfério direito está interessado no relacionamento, enquanto o hemisfério esquerdo está interessado em metas e resultados. Se a direita está interessada na observação e na contemplação, a esquerda só se interessa pelo que é prático e útil. O hemisfério esquerdo centra-se naquilo que pode ajudar a atingir um determinado objetivo, sem que nenhum elemento de natureza pessoal e emocional tenha especial relevância. O importante são os resultados e não as relações, a menos que sirvam para alcançar melhores resultados. Do ponto de vista do hemisfério esquerdo, falar sobre sentimentos coloca alguém numa situação vulnerável e não é uma vantagem competitiva, mas exatamente o oposto. Para o hemisfério direito, porém, elementos como empatia e compaixão são essenciais. O hemisfério direito está interessado em gerar vínculos emocionais. É precisamente a geração destes vínculos que favorece a cooperação, o que é, sem dúvida, uma vantagem competitiva extraordinária.

Uma pessoa com um claro domínio do hemisfério esquerdo do cérebro será alguém que se concentrará em objetivos, ações e realizações na sua conversa, enquanto alguém com um maior domínio do hemisfério direito se concentrará em tópicos muito mais pessoais.

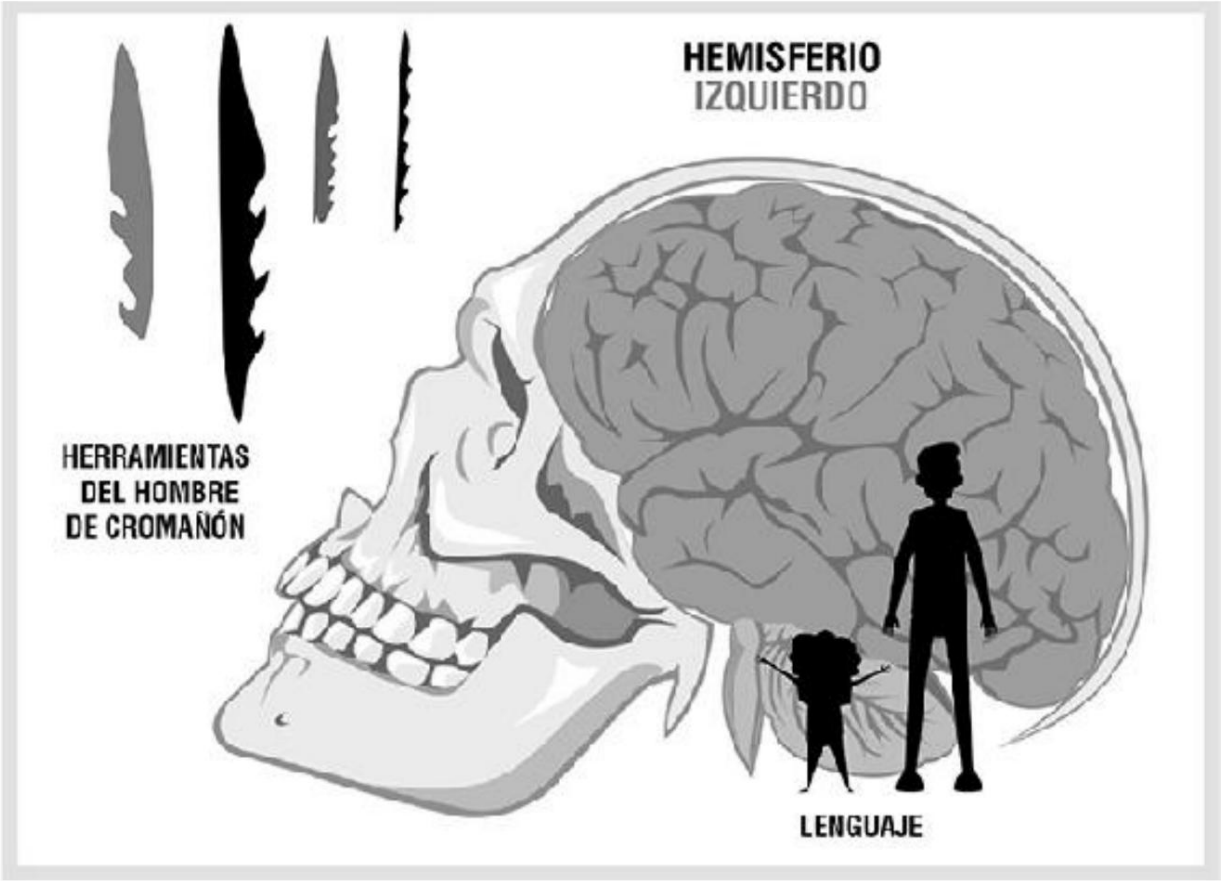
Para o hemisfério esquerdo do cérebro, a hierarquia é fundamental, enquanto para o direito, a proximidade, a proximidade, é fundamental. Por isso, os gestos de arrogância e arrogância estão mais ancorados no hemisfério esquerdo, que é aquele que favorece a separação, a distância entre o eu e o você. O hemisfério esquerdo está mais interessado na aparência de alguém do que nas suas qualidades e seu olhar é mais superficial que o do hemisfério direito. O hemisfério esquerdo começou a se desenvolver na evolução humana

Machine Translated by Google

aproximadamente cem mil anos e representou um avanço evolutivo extraordinário, pois permitiu o desenvolvimento científico e tecnológico que nos trouxe onde estamos hoje.

Autores de alto nível científico consideram que antes do desenvolvimento do hemisfério esquerdo - que se estende desde há aproximadamente cem mil anos até há quarenta mil anos, momentos em que já ocorreu a diferenciação completa dos dois hemisférios -, o ser humano tinha apenas 10 % do vocabulário do homem atual, sendo a maior parte de sua linguagem gestual e musical. O hemisfério cerebral esquerdo não é a estrutura física que sustenta exclusivamente a linguagem, mas também sustenta o que é conhecido como consciência linguística ou autoconsciência. Esse tipo de consciência, que é o que nos permite perceber o que estamos percebendo, também é essencial para a fabricação de instrumentos como as armas de caça. Não deveríamos surpreender-nos, portanto, com a diferença que existe entre a indústria acheuliana do **Homo erectus,** com os seus machados de sílex, e os instrumentos de caça e pesca extremamente sofisticados, feitos de marfim e osso, que o homem de Cro-Magnon utilizava.

Machine Translated by Google



Graças ao desenvolvimento do hemisfério esquerdo do cérebro, também temos a capacidade de criar conceitos e comunicar. Lembremos que antes do desenvolvimento deste hemisfério, a nossa forma de comunicar era muito rudimentar. Todos sabemos a importância que a comunicação desempenha no trabalho em equipe. Imagine a vantagem competitiva que teria a capacidade do homem de Cro-Magnon de se comunicar com grande precisão ao organizar uma caçada para matar um mamute ou um mastodonte. A caça a animais tão grandes e perigosos, muito maiores que um elefante moderno, exigia uma estratégia coordenada para que pudesse ser eficaz e menos membros do clã morressem durante a caça.

Machine Translated by Google

12

O PREÇO A PAGAR PARA DESENVOLVER CERTOS CAPACIDADES

O desenvolvimento do hemisfério esquerdo do cérebro envolvido que tínhamos que pagar um pedágio muito alto e era o nosso distanciamento da natureza. Assim como o hemisfério direito não vê um dentro e um fora, mas vê apenas uma única coisa, o hemisfério esquerdo é aquele que separa o que existe dentro e o que existe fora. Através do desenvolvimento progressivo do hemisfério esquerdo, chegamos a uma percepção, a uma forma de ver a realidade em que havia um interior, que era o que estava acontecendo dentro de nós – pensamentos, sentimentos, sensações, emoções – e o que estava acontecendo dentro de nós. fora de nós, no mundo natural. É importante lembrar que o hemisfério cerebral que processa os sons da natureza é o correto. Se percebermos, toda a ciência atual, principalmente desde Newton, se baseia nesta percepção: existimos e existe um universo externo a nós.

Essa mesma separação afetou profundamente as religiões ao considerar que estávamos de um lado e ali ao longe vivia um Deus ou uma série de deuses.
A forma como os seres humanos se relacionavam com a natureza antes do desenvolvimento do hemisfério esquerdo,

Machine Translated by Google

Não tem nada a ver com o que usamos atualmente. Eles se viam como parte integrante da natureza, enquanto nós nos vemos separados dela e por isso cuidamos tão pouco dela. É verdade que aqueles povos ancestrais não se perguntariam o significado das estrelas ou da lua, mas apenas os contemplariam e se sentiriam unidos a eles. Algo parecido com o que aconteceu com São Francisco de Assis quando falou em “irmão Sol”, “irmã Lua” ou “irmão lobo”. Com o desenvolvimento do hemisfério esquerdo do cérebro começamos a questionar: por que a natureza era assim e não de outra forma?A que distância está a lua de nós? e muitas outras questões. A grande perda que experimentamos em muitos casos foi a troca de experiência pela descrição. É como se, em vez de provar um prato delicioso, o cozinheiro nos oferecesse uma descrição detalhada do mesmo, sem que pudéssemos experimentá-lo. Há, no entanto, pessoas que, devido ao ambiente cultural em que vivem, continuam hoje a ter esta experiência de profunda ligação com a natureza. As experiências que eles nos contam são muito profundas e transformadoras.

Devemos compreender que o cérebro é enormemente plástico e maleável e que a cultura em que vivemos pode favorecer mais o domínio de um dos hemisférios ou mesmo favorecer que funcionem de forma mais integrada.

Sempre me pareceu lamentável referir-me às tribos nativas, sejam elas da Amazónia, da Austrália ou dos Estados Unidos, como tribos de selvagens. Acho que quando se trata de se relacionar com a natureza e saber como

Machine Translated by Google

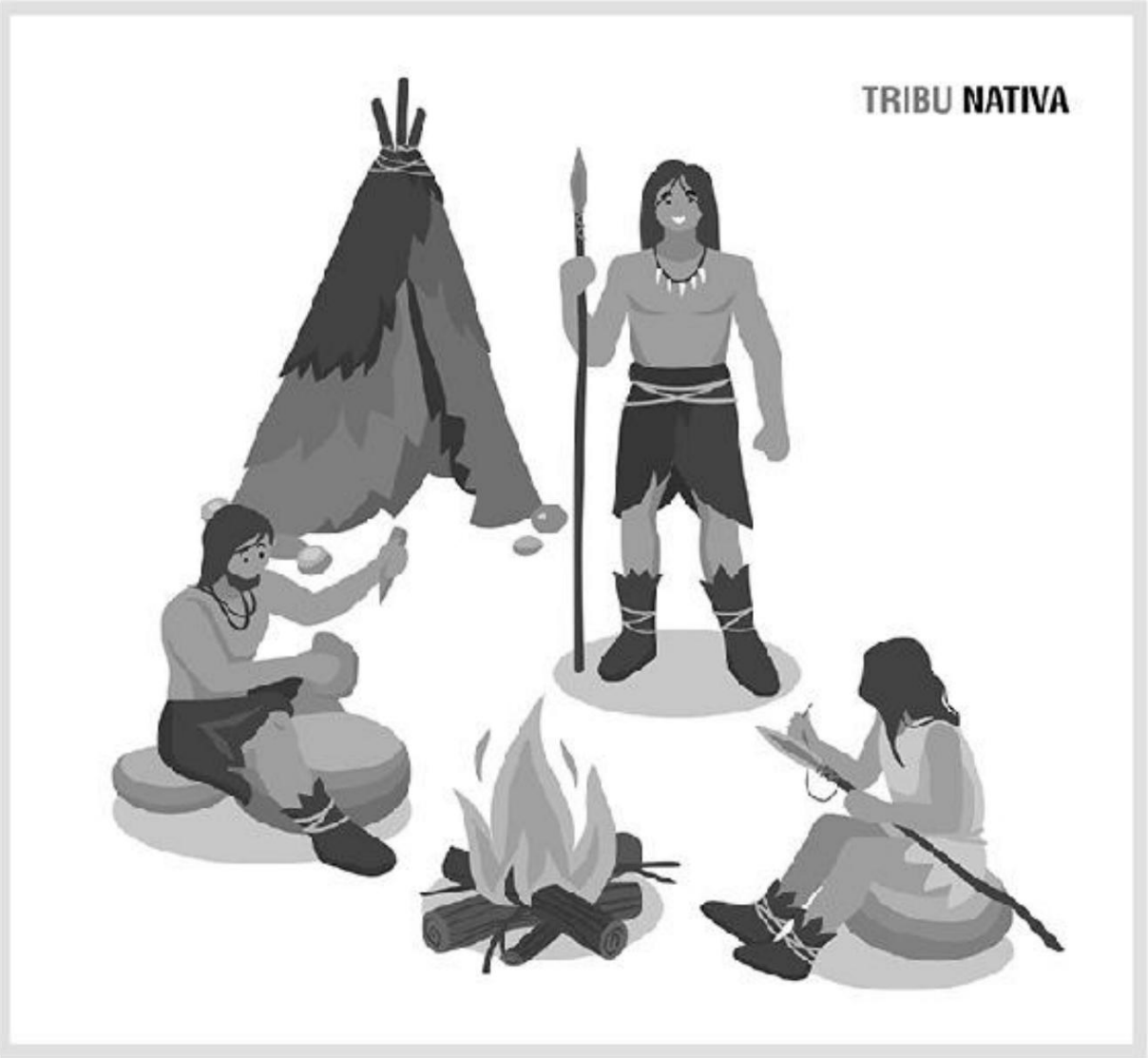
cuide disso, eles têm muito a ensinar àqueles de nós que nos autodenominamos “pessoas modernas e civilizadas”.

Quando estive no Butão, na cordilheira do Himalaia, pude constatar o respeito com que muitos habitantes deste país se relacionavam com a natureza. Ao contrário do que acontece no Nepal, que é um país vizinho, a escalada é proibida no Butão. Para eles é algo como insultar a montanha. Amigos meus que estiveram no Nepal me disseram que existem locais de escalada que parecem verdadeiros depósitos de lixo. À medida que as funções do hemisfério esquerdo se desenvolveram, tudo relacionado à conexão com o mundo natural foi realizado quase exclusivamente pelo hemisfério direito. Hoje, muitos povos nativos continuam a ter essa ligação íntima com a natureza, o que é, sem dúvida, o que permite, por exemplo, que tribos da Amazónia, da Austrália ou da América do Norte falem sobre a natureza com um nível de proximidade que nós fazemos. os homens e as mulheres da cidade nos surpreendem e nos desconcertam. Como homem da ciência, sempre fiquei chocado ao aprender sobre alguns dos remédios terapêuticos utilizados por vários povos aborígenes. É de se perguntar como eles poderiam descobri-los se a própria natureza não os revelasse de alguma forma.

Se em nossa evolução passássemos por uma fase arcaica altamente mediada pelos sentidos e depois por um tempo mágico em que nos sentíamos completamente conectados com a natureza, o desenvolvimento do hemisfério esquerdo marcaria o início de uma ampla jornada em que pouco a pouco O método científico se desenvolveria e culminaria no que conhecemos como era moderna, com pensadores proeminentes como Descartes, Galileu ou Newton. Se primeiro o ser humano viveu conectado de forma íntima com a natureza, depois começou a se desconectar dela naquela que é a era mítica e passou a valorizar a razão como único instrumento válido para conhecer. Isto também marcaria o que ficou conhecido como a transição do

Machine Translated by Google

mito em logos. A vergonha é que o preço que foi pago para alcançar um desenvolvimento científico e tecnológico tão notável tenha sido o esquecimento daquelas dimensões que, sendo reais, não podem ser pesadas nem medidas.



O materialismo, o nosso interesse exclusivo pelo que é acessível à razão e que se enquadra nas dimensões do espaço e do tempo, tornou-nos cegos para aquilo que os ultrapassa e que só é acessível à intuição e à imaginação. Falo do mundo do espírito, do mundo da transcendência. Daí a importância do hemisfério

Machine Translated by Google

certo, dada a sua capacidade de interagir com o mundo suprasensorial, algo a que o hemisfério esquerdo do cérebro não parece ter acesso fácil.

William Blake, poeta e gravador inglês do século XVIII, disse a este respeito : “Ver o mundo num grão de areia, o paraíso numa flor, a eternidade num instante e tudo o que existe na palma da minha mão”. Poucas pessoas falaram tão profundamente sobre a imaginação como Blake e a maneira como ela nos permite conectar-nos com aquelas realidades que excedem em muito a capacidade de conhecimento da nossa razão.

Machine Translated by Google

13

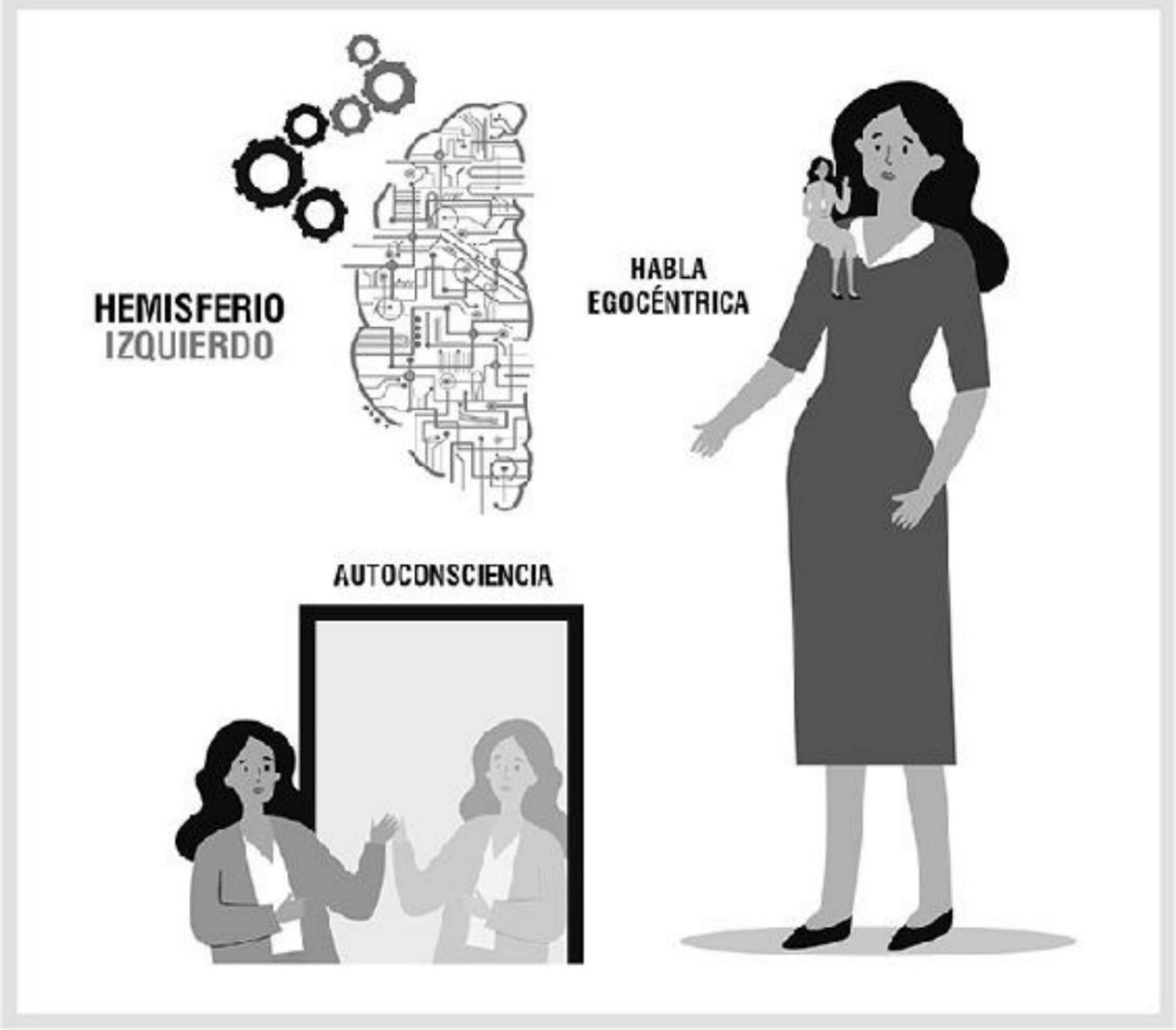
POR QUE VEMOS AS COISAS COMO AS VEMOS?

O sistema operacional do hemisfério esquerdo do cérebro

É dualista, ou seja, distingue polaridades como preto e branco, certo e errado, quente e frio, bom e mau. É deste hemisfério que as coisas são nomeadas e rotuladas.

O hemisfério esquerdo do cérebro, como já dissemos, é o local onde se baseia a autoconsciência, ou seja, perceber que o estamos realizando, e é um hemisfério que só tem uma ideia muito vaga ou até ignora completamente o que estamos vivenciando. Está acontecendo no hemisfério direito, no sistema límbico ou no hipotálamo. Este hemisfério, como o da lógica e da razão, é o lugar a partir do qual tomamos decisões conscientes, desde o que pensamos, até a forma como valorizamos e interpretamos o que acontece. É a linguagem da descrição literal das coisas e da abstração; isto é, a extração de certos aspectos da realidade para descrevê-los e conceitualizá-los. Através da consciência ligada ao hemisfério esquerdo, da consciência linguística ou da autoconsciência, cimentamos essa narrativa com a qual construímos o nosso sentido de identidade, o nosso eu.

Machine Translated by Google



Essa narrativa, esse discurso dito egocêntrico, nos ajuda a explicar tudo, desde quem somos até por que acontece conosco o que acontece conosco. Nós mesmos criamos e acreditamos nessa história, naquela narrativa, independentemente do grau de distanciamento que ela possa ter da realidade. A fala egocêntrica começa a se desenvolver à medida que o hemisfério esquerdo do cérebro amadurece, o que geralmente ocorre por volta dos dois a três anos de idade. No início, quando somos bem pequenos, falamos em voz alta e aos poucos essa fala vai sendo internalizada até chegarmos a um ponto em que pensar e falar passam a ser a mesma coisa. Ao fim e ao cabo,

Machine Translated by Google

Pensar é falar que só a gente ouve. O discurso egocêntrico tem muito poder porque não afeta apenas a forma como nos sentimos, mas também a forma como percebemos.
Além disso, tem um grande impacto no corpo, nos sentimentos e, claro, no tipo de ações que realizamos, no nosso comportamento. Podemos dizer que a forma como pensamos afeta o modo como nos sentimos, o funcionamento do corpo e também a nossa forma de nos comportar.

A fala egocêntrica nos permite interagir com o mundo material e, consequentemente, com aquilo que está dentro das coordenadas do tempo e do espaço.

O que não nos permite interagir é o que está além da matéria, além do tempo e do espaço.
Existem quatro tipos de linguagem que nos permitem abrir-nos a esta outra dimensão, a da profundidade. Essas línguas
filho:

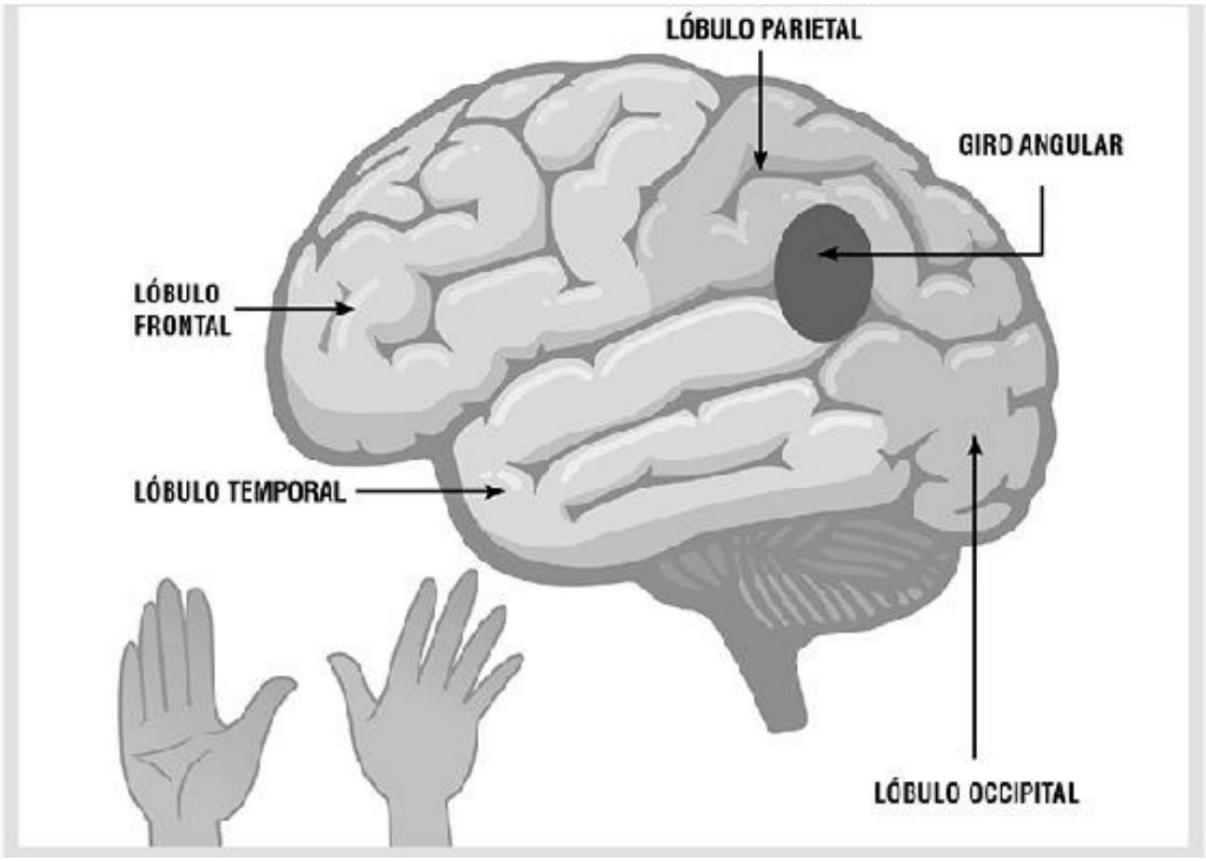
— poesia, —
metáfora, —
arte (pintura, escultura, música, dança…), — e a
linguagem do transe.

Machine Translated by Google

14
QUAL É O REAL PODER DA LINGUAGEM?

A linguagem é de grande complexidade e é de grande capacidade. absolutamente excepcional e único na espécie humana que ambos os hemisférios colaboram tanto na sua construção como na sua percepção. O hemisfério esquerdo é responsável pelo que é dito, pela descrição, pela ordem em que as palavras vão. Sua importância é máxima em tudo que envolve seguir uma sequência temporal. É por isso que a intervenção do hemisfério esquerdo é tão importante na hora de decidir os passos a seguir para fazer algo. É fundamental colocar as palavras em uma determinada ordem para que possam ser compreendidas. Portanto, a fabricação de instrumentos, função do hemisfério esquerdo do cérebro, também é feita em sequência. O giro angular, localizado no hemisfério cerebral esquerdo e na encruzilhada entre três lobos cerebrais, o occipital (visão), o temporal (audição) e o parietal (posição do corpo no espaço e sensações táteis), não é chave apenas na linguagem, mas no funcionamento da mão. Quando falamos, também movemos as mãos. Vale ressaltar que essas estruturas linguísticas são, em geral, mais desenvolvidas nas mulheres do que nos homens.

Machine Translated by Google



O hemisfério direito do cérebro não é responsável pelo que é dito, mas sim como é dito, a intenção por trás do que é dito, as palavras que são escolhidas e o tom com que são ditas.

Tudo isso reflete o estado emocional de uma pessoa. As áreas do hemisfério direito que fazem parte da linguagem processam não o significado das palavras, mas a forma como são ditas. O hemisfério direito do cérebro também processa música e canto. Pacientes com lesões nas áreas de linguagem que correspondem ao hemisfério esquerdo podem não conseguir falar e ainda assim cantar.

No lobo temporal do hemisfério cerebral direito existem áreas especializadas na captação melódica da linguagem, enquanto no lobo frontal direito existem

Machine Translated by Google

outras áreas responsáveis pela entonação melódica. Ou seja: o hemisfério esquerdo falaria em prosa e compreenderia as palavras de forma literal, levando em conta o que significam as diferentes palavras, enquanto o hemisfério direito falaria de forma poética e captaria as imagens, sensações, sentimentos e os símbolos a que essas mesmas palavras se referem.

Durante a nossa evolução como espécie, passamos de “falar em poesia” para “falar em prosa”. O hemisfério direito também presta atenção ao contexto em que o que está sendo dito está sendo dito. Uma coisa ou outra não é valorizada da mesma forma se levarmos em conta as circunstâncias em que o que está sendo dito está sendo dito. Se eu disser a alguém: "Não suporto você!" O que eu disse não terá o mesmo impacto se a pessoa a quem eu digo souber que estou tendo um dia horrível por motivos diferentes ou se eu disser isso estando completamente calmo.

> O contexto tem uma importância enorme na forma como avaliamos as coisas e, consequentemente, na forma como nos sentimos.

O hemisfério esquerdo entende o que é dito de forma totalmente literal. É “Eu não suporto você” e pronto. A direita entende o que é dito dentro de um contexto, ou seja, “ele não me suporta porque agora está nervoso e não suporta nada, não suporta nem ele mesmo”.

Aquelas pessoas que têm um claro domínio do hemisfério esquerdo do cérebro tendem a entender tudo literalmente, sem levar em conta o contexto, enquanto aquelas que têm um maior domínio do hemisfério direito do cérebro entendem o que é dito dentro do contexto.

Machine Translated by Google

contexto em que o que é dito está sendo dito. É mais difícil para o primeiro compreender o que é uma piada do que para o segundo.

Machine Translated by Google

15

ONDE ESTÁ A DIFERENÇA ENTRE SENTIMENTOS E EMOÇÕES?

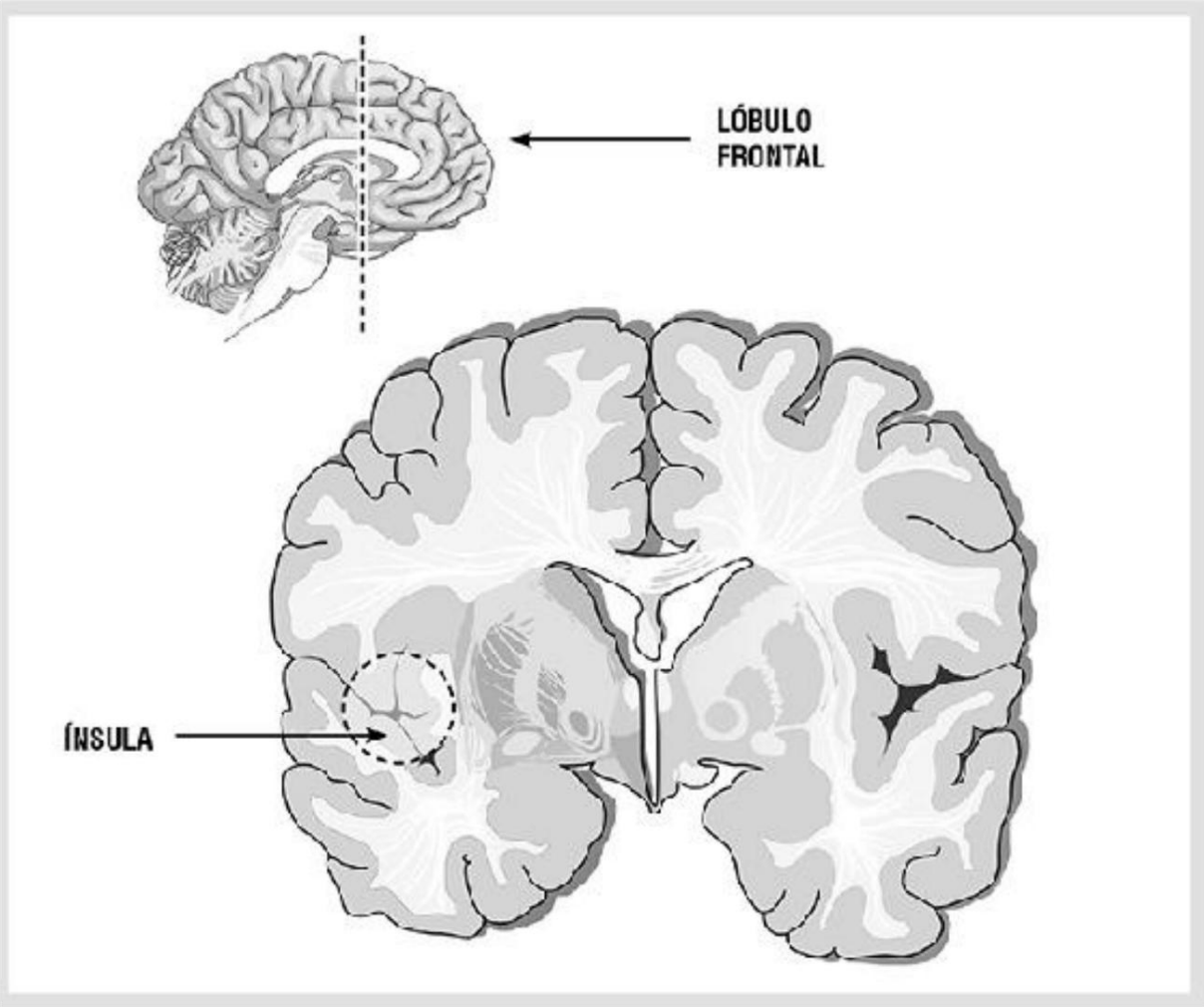
O psicólogo social Stanley Schachter, da Universidade de Columbia, em Nova York, fez um estudo fascinante nesse sentido nos anos 60 que mostra a importância de estarmos conscientes do impacto que o contexto tem no tipo de sentimentos que temos. Ele dividiu um grupo de voluntários, todos homens, em dois grupos. Ele disse a um desses grupos que um animal perigoso iria entrar no laboratório, e ao outro, que uma mulher muito bonita iria entrar. Schachter então injetou adrenalina neles sem que eles soubessem o que era. A adrenalina é liberada quando o sistema nervoso simpático é ativado na reação ao estresse. Os voluntários começaram a notar como seus corações estavam acelerados e como eles respiravam com mais frequência. Quando o Dr. Schachter perguntou-lhes o que estavam sentindo, as respostas dos dois grupos foram completamente diferentes. Os integrantes do primeiro grupo – que esperavam o aparecimento de um animal perigoso – disseram estar com medo. Os do segundo grupo, que esperavam o aparecimento de uma mulher muito bonita, ficaram entusiasmados. Isto é muito interessante e tem conotações muito importantes.

Machine Translated by Google

> O que sentimos depende não só do que se passa no corpo e na nossa fisiologia, mas também e fundamentalmente, das expectativas e da forma como estamos a avaliar determinada situação.

Essas descobertas acrescentam algo de grande importância ao conhecimento das emoções que a teoria de Cannon-Bard já havia fornecido. Esta teoria foi revolucionária para a sua época porque sustentava que a primeira coisa que aconteceu em relação à experiência das emoções foi que o corpo desencadeou uma série de mudanças fisiológicas quando estava em perigo e só então percebemos conscientemente uma sentindo como poderia ser medo. O que Stanley Schachter contribuiu foi que a leitura do que acontecia no corpo - emoção - e que gerava em nós uma percepção consciente - sentimento - poderia ser alterada dependendo do contexto e da forma de interpretá-lo através da linguagem. Hoje, graças sobretudo ao trabalho do Dr. António Damásio, sabemos que a percepção consciente das emoções, que é o que chamamos de sentimentos, ocorre numa zona do cérebro chamada ínsula de Reil. A ínsula recebe tanto informações do corpo (emoção) quanto informações do córtex cerebral dos lobos frontais (interpretação, avaliação através da linguagem dependente do hemisfério cerebral esquerdo). O resultado disso é o sentimento. Seria algo como se a emoção fosse um líquido amarelo, e a avaliação, a interpretação, fosse um líquido azul e, ao se unirem na ínsula do Reil, surgisse uma nova cor, que é verde e corresponderia ao sentimento . Um sentimento seria, portanto, uma avaliação consciente sobre se determinada situação nos convida a nos aproximar ou nos afastar.

Machine Translated by Google



A percepção, a avaliação inconsciente de uma determinada situação potencialmente perigosa, ocorre na amígdala, que é o que faz com que o hipotálamo orquestre, a partir dessa avaliação, uma resposta fisiológica do corpo para que fujamos, ataquemos ou permaneçamos bloqueados. Essa reação fisiológica, por sua vez, atingiria a ínsula, fazendo-nos sentir medo.

Machine Translated by Google

16

COMO O CÉREBRO TOMA DECISÕES?

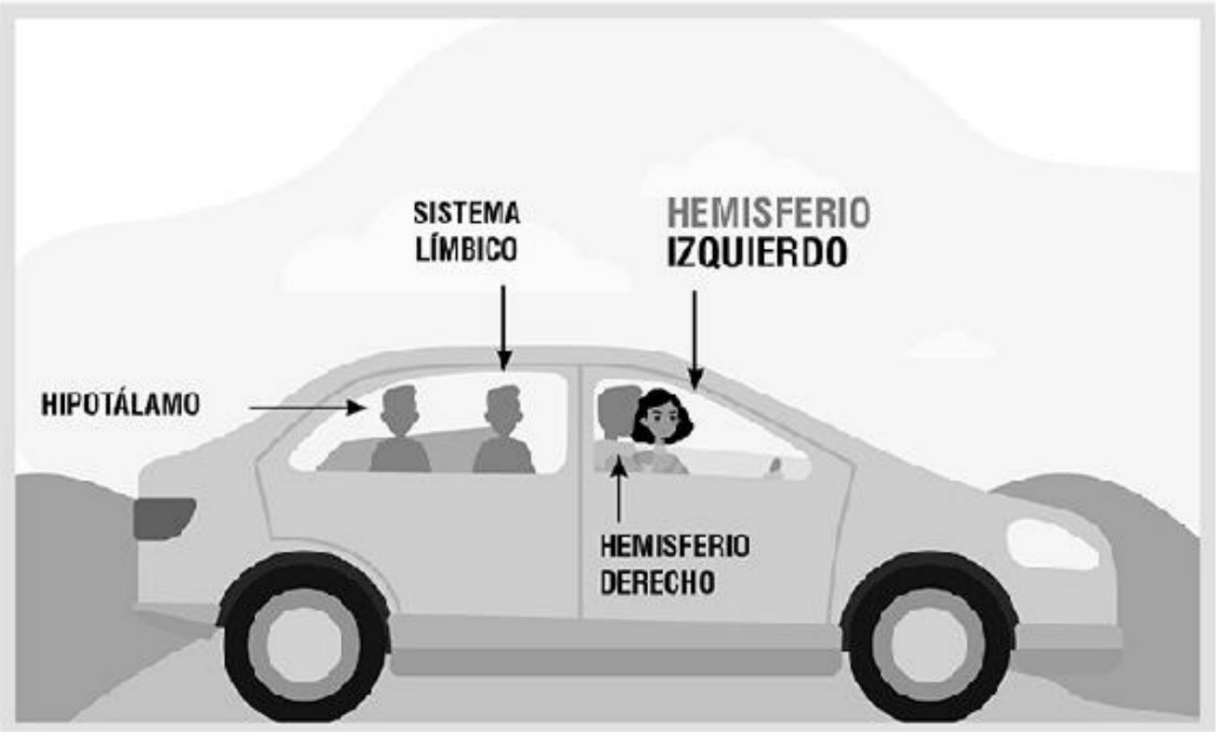
O hemisfério esquerdo do cérebro está sujeito a muitas pressões, tanto por parte do hemisfério direito como por parte do sistema límbico e do hipotálamo. Essas pressões têm como objetivo fazer com que o hemisfério esquerdo tome certas decisões e implemente alguns comportamentos que atendam às necessidades do hemisfério direito, do sistema límbico ou do hipotálamo. Notamos conscientemente estas pressões – no hemisfério esquerdo – como uma sensação de desconforto até satisfazermos estas necessidades. Se o nosso comportamento conseguir atender às necessidades que o hemisfério direito, o sistema límbico ou o hipotálamo nos transmitem, seremos recompensados com uma sensação de prazer pela liberação de opiáceos internos. Demos antes como exemplo de procurar algo para comer para atender às necessidades do hipotálamo de aumentar os níveis de glicose no sangue quando estão baixos.

Todos nós já experimentamos as sensações agradáveis que surgem depois de termos satisfeito esta necessidade.
Porém, o mais interessante acontece quando tomamos decisões que não sabemos por que tomamos ou quando nos sentimos atraídos por coisas que não gostamos.

Machine Translated by Google

concorda ou é repelido por coisas que fazem. Tomemos, por exemplo, aquelas situações em que parece que se escolhe como parceiro o parceiro errado ou rejeita aquele que melhor lhe convém. Nesse caso, o desejo de atender a certas necessidades do hipotálamo, do sistema límbico ou do hemisfério direito se infiltra sem que o hemisfério esquerdo perceba.

O sistema operacional do hemisfério esquerdo tem um tipo de consciência diferente do hemisfério direito. A primeira nos torna conscientes de que estamos conscientes, enquanto a segunda – a consciência do hemisfério direito – nos permite tornar-nos conscientes sem saber que estamos conscientes. Portanto, suas ações não pertencem ao mundo consciente, mas sim ao inconsciente.



Machine Translated by Google

Vamos imaginar que o hemisfério esquerdo do cérebro seja o piloto de um carro que compete no Paris-Dakar, a tradicional corrida automobilística. O piloto quer terminar em primeiro e esse é o seu objetivo. Por isso é preciso estar muito atento e dirigir com muita precisão. No entanto, e sem que o condutor se aperceba, encontram-se no carro outros três tripulantes. À sua direita está o hemisfério direito e atrás dele o sistema límbico e o hipotálamo. Num momento de distração do hemisfério esquerdo, do direito, do hipotálamo ou do sistema límbico acessam o volante e fazem aquele carro, que representa a pessoa como um todo, tomar outro rumo.

Essa mudança de direção surpreende o hemisfério esquerdo, que é o condutor, porque não entende por que isso ocorreu. Devemos lembrar que, para o hemisfério esquerdo, os três personagens são invisíveis porque fazem parte do mundo inconsciente. No entanto, esse “condutor” que é o hemisfério esquerdo do cérebro usará algumas de suas capacidades para explicar por que ocorreu um desvio tão surpreendente e desconcertante na trajetória.

Machine Translated by Google

17

AS HISTÓRIAS QUE PRIMEIROS NOS CONTARAM CONTAMOS E DEPOIS NÓS ELES GOVERNAM

Todos nós nos definimos de acordo com a forma como somos tratados. De alguma forma, nos vemos refletidos na maneira como as outras pessoas interagem conosco. É a partir daí que construímos as narrativas que são cuidadosamente recolhidas na parte do sistema límbico que corresponde à amígdala e ao hipocampo do lado esquerdo. A forma de avaliar as coisas, de interpretá-las, seja ou não coerente com a realidade, torna-se para nós a única verdade. Por isso é tão fácil ficar preso na própria narrativa, naquilo que se conta e que nem questiona.

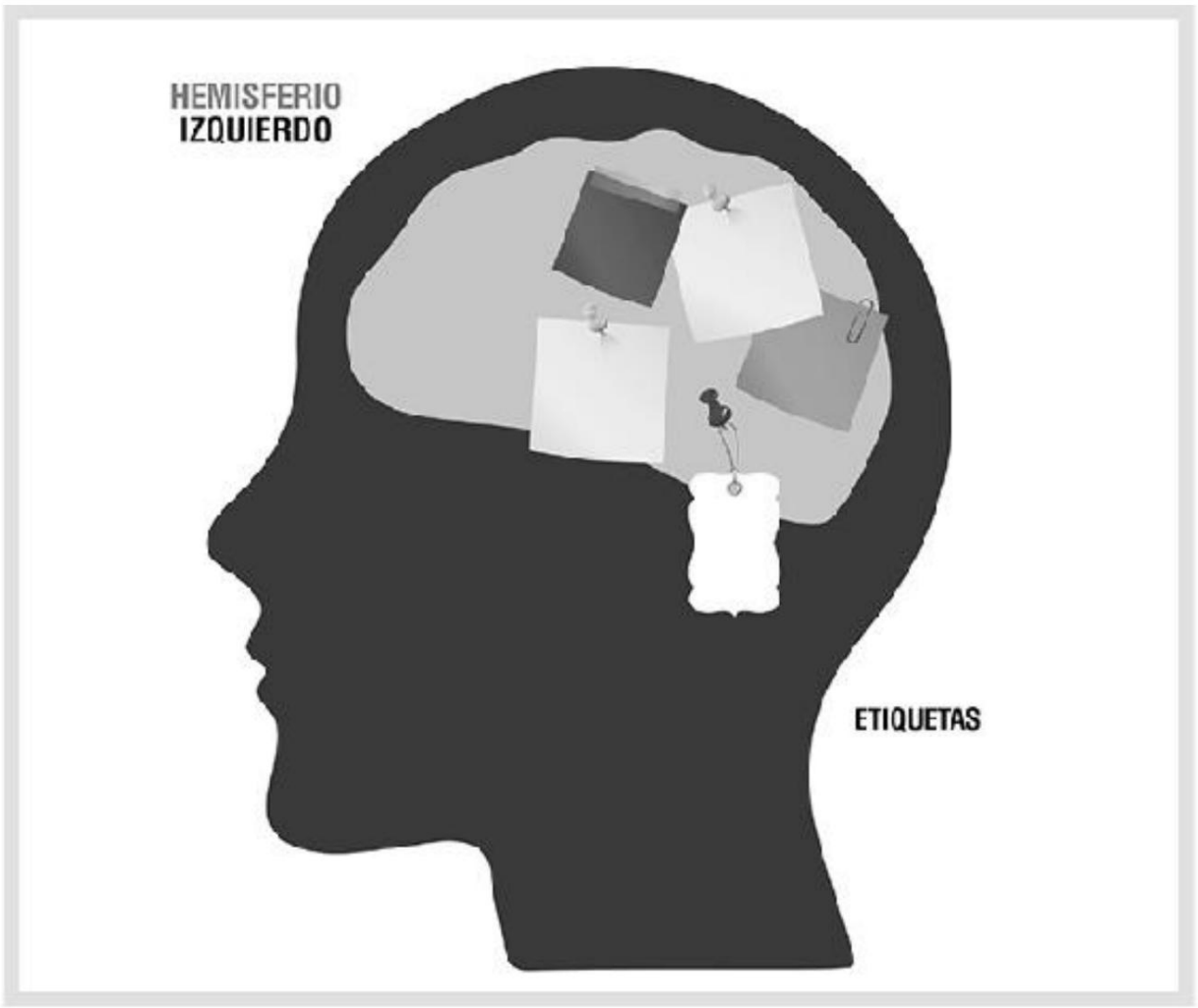
Esta narrativa também começa a moldar o que será a nossa zona de conforto, à medida que começamos a nos familiarizar cada vez mais com a descrição que fazemos de nós mesmos. Se há algo que define fundamentalmente a zona de conforto, nada mais é do que ser uma área que nos é muito familiar.

O lado esquerdo do cérebro tende a ser mais cauteloso ao tentar coisas novas, enquanto o lado esquerdo tende a ser mais cauteloso ao tentar coisas novas.

Machine Translated by Google

O hemisfério direito gosta de aventura e exploração porque sabe que são o prelúdio da descoberta e do aprendizado.

O hemisfério esquerdo está muito interessado em conhecer, saber, acumular conhecimentos e demonstrar o quanto sabe. Porém, a aplicação prática desses conhecimentos, o verdadeiro trabalho de campo, não é algo que lhe interesse tanto. Ele se preocupa muito mais em saber do que em saber fazer.



O hemisfério esquerdo é, como diria o Dr. Michael Gazzaniga, aquele intérprete que constrói uma narrativa plausível para nos explicar porquê

Machine Translated by Google

sentimos o que sentimos. Além disso, tem a capacidade de nos informar detalhadamente sobre a natureza das coisas por meio da análise. No entanto, tem uma tendência muito acentuada a permanecer nos limites do que se conhece, no “mapa”. Somente o hemisfério direito do cérebro consegue, através da contemplação, revelar a natureza mais profunda das coisas. A lei é o que se destina justamente a sair do “mapa” e conhecer o “território”. O problema não é que ambos os hemisférios cerebrais se movam em campos tão diferentes como o “mapa” e o “território”. O problema é que o hemisfério esquerdo acredita que a solução para todos os problemas deve ser encontrada dentro do “mapa”, quando a realidade é que onde normalmente se encontram é fora. Daí a conhecida expressão “pensar fora da caixa”.

Como o hemisfério esquerdo do cérebro tende a estruturar tudo, ele também tende a agir com padrões fixos de resposta. Seu universo é o mundo do julgamento e da geração de rótulos. Sua tendência de colocar rótulos não se aplica apenas às coisas, mas também às pessoas. Daí comentários como: “É uma pena”, “Você é preguiçoso”, “Você é desajeitado”...

Quando colocamos um qualificador atrás do verbo “ser”, estamos rotulando. Dizer “é uma cadeira” é tão etiqueta quanto dizer “ele é incapaz”. Nada acontece com a cadeira porque ela está rotulada; No entanto, para uma pessoa é assim, porque se ela acreditar no seu rótulo, tenderá a ajustar-se a ele.

> As etiquetas são muito úteis porque nos permitem um manuseio rápido das coisas e um controle eficiente. Porém, quando aplicados às pessoas, implicam uma redução de nível, uma reificação.

Se o hemisfério esquerdo do cérebro é aquele que conhece os processos químicos, o direito é aquele que entende os processos químicos.

Machine Translated by Google

essência da alquimia. É este hemisfério, o certo, que consegue se conectar com a parte mais íntima e oculta da natureza, com a sua verdadeira essência, não com a sua aparência.
Portanto, a lei pode conhecer realidades supra-sensíveis. A natureza se torna inteligível, compreensível quando sabemos olhar. O que acontece é que estamos acostumados a prestar muito mais atenção à aparência do hemisfério esquerdo do cérebro do que à aparência do hemisfério direito.

Como o observador está sempre influenciando o que é observado, a forma de observar do hemisfério esquerdo significa que ele vive sempre preso na mesma realidade racional, lógica e mensurável.

Machine Translated by Google

18
UMA JANELA PARA O INFINITO

O hemisfério direito é capaz de olhar para tudo o que Transcende, vai além da lógica. O sistema operacional do hemisfério esquerdo do cérebro nos ajuda a compreender o mundo, enquanto o hemisfério direito nos permite compreender esse mesmo mundo. A natureza não está escondida diante dos nossos olhos, apenas esquecemos como olhar para vê-la.

No mundo hindu, o que chamam de Atman e que estaria relacionado com o reconhecimento da nossa verdadeira essência, resultado da integração de ambos os hemisférios cerebrais, o hemisfério direito seria o responsável fundamental pela referida unificação, pela referida integração. É através do reconhecimento do nosso Atman, a nossa verdadeira essência, que nos conectaremos com a Realidade Última ou Brahman. O próprio William James, o pai da psicologia anglo-saxônica e um homem de extraordinária profundidade em seus comentários, disse: “Se houvesse uma dimensão espiritual com a qual pudéssemos entrar em contato, faríamos isso através da dimensão inconsciente”.

É através do sistema límbico e do hemisfério cerebral direito que nos conectamos com o mundo espiritual, pois é nessas estruturas onde se baseia o inconsciente.

Machine Translated by Google

Se o hemisfério esquerdo do cérebro é aquele que nos dá o conceito de Deus, do inefável, do campo quântico, da Consciência Universal, é o direito que abre o caminho para que possamos vivenciá-lo. Digamos que a esquerda descreve e a direita vive. No entanto, todos sabemos como é difícil explicar certas experiências.

> A experiência sempre excede em muito a descrição dela, não importa quanta paixão coloquemos em contá-la.

Uma pessoa também pode ser muito religiosa e pouco espiritual, da mesma forma que pode ser muito espiritual e pouco religiosa. Aqui a palavra religião refere-se a práticas institucionalizadas e não ao significado etimológico de reunir o que estava separado.

O grande psiquiatra americano Milton Erickson, um homem marcado na sua vida pela dislexia, pela poliomielite e pela capacidade de reconhecer apenas a cor púrpura, tinha plena consciência disso e através da indução de um estado de transe conseguiu que os seus pacientes tivessem acesso a um mundo inconsciente cheio de recursos e possibilidades. Ele conseguiu curas que poucos especialistas eram capazes de alcançar.

O próprio Carl Gustav Jung, psiquiatra de origem suíça e colaborador próximo de Sigmund Freud durante seis anos, falou da existência de um inconsciente individual e coletivo. Nesse inconsciente coletivo estaria armazenada toda a experiência que a humanidade acumulou ao longo de sua história. Havia também aquelas ideias ou arquétipos originais que de alguma forma simbolizavam uma ponte entre o mundo comum e consciente, e um mundo absolutamente extraordinário, cheio de recursos e possibilidades. Neste sentido é muito

Machine Translated by Google

interessante lembrar algo que aconteceu com Jung com um de seus pacientes.

Era uma jovem com enorme dificuldade em ser tratada por seus conflitos internos devido à sua extrema racionalidade, o que a tornava uma pessoa completamente fechada a tudo que não pudesse ser demonstrado logicamente. De alguma forma, era-lhe impossível abrir-se a qualquer coisa que não fosse completamente científica e racional. Devemos lembrar que naquela época muitos psiquiatras não estavam interessados em encontrar uma correlação entre alterações psicológicas e distúrbios anatômicos no cérebro. Também naquela época não haviam sido descobertos os neurotransmissores cerebrais, aquelas substâncias químicas que, em excesso ou em deficiência, produzem mudanças profundas no humor. Embora psiquiatras como Freud usassem estritamente o método científico, ele era aplicado a algo difícil de especificar, como a psique humana.

Não devemos esquecer que Sigmund Freud passou seis anos de sua vida em um laboratório de biologia e, além disso, deu contribuições interessantes em relação a doenças como a paralisia cerebral ou a afasia. Na verdade, houve um tempo em que ele pensou em se tornar neurologista em vez de psiquiatra. E embora já não se interessasse tanto pela neuroanatomia, adaptar rigorosamente o método científico aos seus pacientes era essencial para ele.

O fato é que a jovem compareceu diante de Jung para ver se poderia ajudá-lo a melhorar sua situação. Ele sempre deu grande valor ao tema da interpretação dos sonhos. Na verdade, quando o livro de Freud, **A Interpretação dos Sonhos, foi publicado em 1900,** Jung tinha acabado de iniciar seu treinamento como psiquiatra em Zurique. Isso fez com que Jung expressasse seu interesse em conhecer Freud e em 1907 viajou para Viena e encontrou-se com ele pela primeira vez. O que aconteceu foi que para Freud os sonhos tinham um significado oculto de tipo substitutivo, ou seja, que, por exemplo, uma espada

Machine Translated by Google

Representava o órgão sexual masculino, e um túnel, o feminino. Segundo Freud, quando os conteúdos do inconsciente queriam subir ao consciente e não eram adequados porque a pessoa não queria reconhecer que os possuía, então eles seriam suprimidos no nível do que ele chamou de pré-consciente, ou , diretamente, substituído por imagens que não gerassem desconforto como a espada ou o túnel. Lembremos que na era vitoriana, que terminou um ano depois de Freud publicar seu livro sobre a interpretação dos sonhos, tudo que era sexual era considerado tabu. Ninguém se atreveu a admitir que tinha qualquer tipo de impulso sexual. O pré-consciente, estando entre o inconsciente e o consciente, atuaria como um guardião ciumento para que conteúdos inadequados não passassem para o consciente. Assim a pessoa continuaria acreditando nas próprias mentiras, podendo acessar o material inconsciente rejeitado, mas, sim, apenas sob um disfarce em que, como já mencionamos, uma espada representava o órgão sexual masculino e um túnel, o feminino. Hoje sabemos que o lobo frontal do cérebro tem a capacidade de gerar este tipo de inibições.

Não devemos esquecer que no corpo caloso,
estrutura que liga o córtex cerebral dos dois hemisférios,
aproximadamente 15% de suas fibras são inibitórias.

Jung pensava que embora existissem sonhos individuais que se referissem às próprias experiências da pessoa, existiam outros sonhos coletivos que colocavam a pessoa em contato com esse inconsciente coletivo. De alguma forma, quando o sonho sonhado era desse tipo, a pessoa recebia ajuda da forma mais surpreendente. Esta era a função dos arquétipos ou ideias originais, como Platão os chamava. Estes representavam ajuda para

Machine Translated by Google

superar conflitos que a mente racional foi incapaz de resolver porque ela mesma os gerou desde o início.

Jung estava com essa paciente, tão racional e resistente a qualquer forma de terapia, quando ela começou a descrever-lhe um sonho muito estranho, no qual aparecia um escaravelho egípcio chamado besouro-jóia. Este tipo de inseto é muito raro; Geralmente são de cor azul, dourada ou esverdeada, quase fosforescente. Enquanto ele descrevia o sonho, ambos ouviram um barulho na janela. Quando Jung se aproximou para ver o que estava causando o barulho, viu que era um besouro exatamente igual ao que seu paciente havia descrito em seu sonho. Jung pegou o besouro e mostrou-o ao paciente. A partir desse momento, a excessiva rigidez mental da paciente desapareceu ao perceber que havia realidades além do que sua razão era capaz de compreender. Uma vez que sua resistência a tudo que não fosse “estritamente racional” desapareceu diante de tal experiência, a mulher superou naturalmente o conflito interno pelo qual vinha consultando diversos psiquiatras há algum tempo. Esta experiência reforçou ainda mais a convicção de Jung de que havia algo que ele chamava de sincronicidade e que era completamente oposto ao acaso.

O conceito de sincronicidade se referiria às coincidências significativas que vão além do acaso.

Machine Translated by Google



Além disso, para Jung, e como já vimos, o conhecimento ancestral da humanidade era expresso numa série de imagens simbólicas que ele, seguindo Platão, chamou de arquétipos. Quando esses arquétipos se manifestaram em nossas vidas, eles nos ofereceram uma forma de libertação.

Se voltarmos à experiência do sonho com o besouro que o paciente de Jung teve, é importante notar que este animal no antigo Egito representava o sol nascente e era um símbolo da ressurreição que protegia contra o mal visível e invisível. A paciente de Jung tinha uma doença invisível para a qual ela consultou um psiquiatra, seu problema

Machine Translated by Google

mental e, aquele sonho coletivo em que apareceu um escaravelho egípcio ajudou-a a abrir a mente e a renascer para uma vida mais alegre e satisfatória.

Machine Translated by Google

19

A LIGAÇÃO ENTRE DOIS MUNDOS

Sigmund Freud era um homem excepcionalmente racional e ele não acreditava em nenhuma dimensão espiritual, algo em que Jung não apenas acreditava, mas também havia experimentado diretamente. Portanto, para Freud, os sonhos substituíram uma coisa por outra. Seria como um sinal de trânsito que tem um significado específico. Para Jung, os sonhos, especificamente os chamados coletivos, não possuíam meros significados, mas sim símbolos profundos que ligavam o mundo sensível ao mundo supra-sensível e que, quando compreendidos, tinham um grande impacto curativo e transformador. Esses símbolos, esses arquétipos, que no caso do paciente de Jung era um besouro-joia, nos conectariam com nossa herança ancestral, com aquele conhecimento e sabedoria que a humanidade acumulou ao longo dos séculos. Para Jung, os símbolos estabelecem uma ligação entre dois mundos, sendo uma imagem do universal no indivíduo.

Falando em símbolos, Santo Ambrósio disse: “A natureza é o símbolo da criação de Deus”. De alguma forma, o santo viu na natureza uma ponte entre o mundo sensível e material e o mundo supra-sensível e espiritual.

Machine Translated by Google

O símbolo conecta o latente com o manifesto e tem uma energia associada que os sinais simples não carregam.

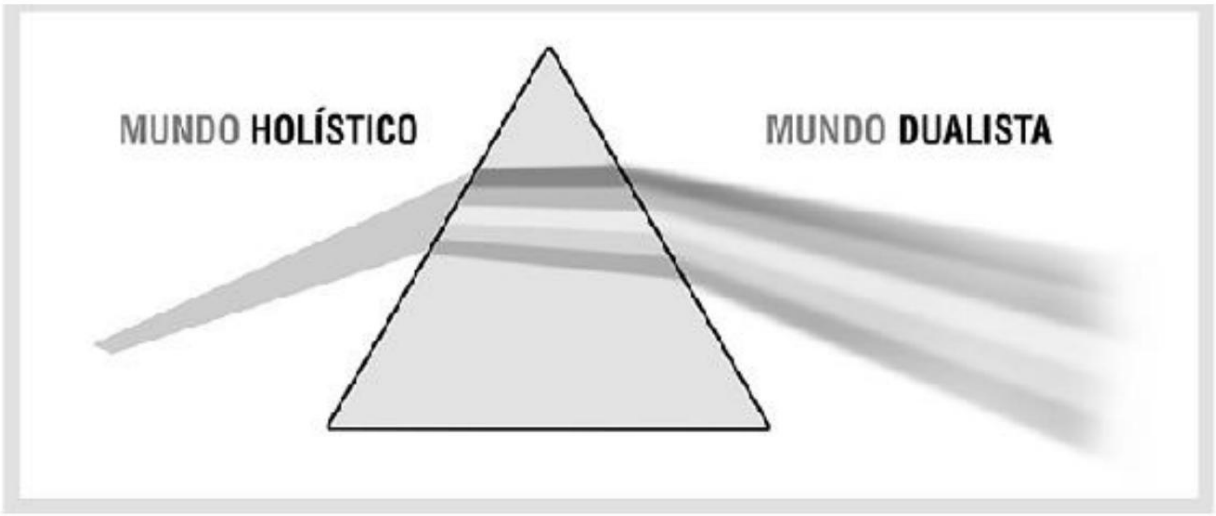
Os símbolos podem ser de uma ajuda inestimável quando enfrentamos desafios importantes. Os arquétipos nos fornecem os recursos de que mais precisamos para superar com sucesso situações complexas nas quais estivemos presos por muitos anos.

Freud, como já dissemos, era um homem com uma mentalidade muito racional e a ideia de que existia uma dimensão espiritual transcendental não o convenceu em nada. É por isso que ele é considerado um dos chamados “mestres da suspeita”.

Jung tinha uma visão muito mais ampla e profunda do que a realidade representava. Ele, como grande pesquisador, viajou ao Oriente, Austrália, África e América do Norte para estar com tribos ancestrais, ouvir seus mitos e participar de seus rituais. Toda essa experiência o fez ver uma realidade muito mais “multifacetada” do que Freud via. Podemos dizer, então, que se tratava de alguém muito mais arraigado naquele hemisfério cerebral esquerdo, dualista, materialista e profundamente racional. Carl Gustav Jung estava mais conectado ao hemisfério direito do cérebro e tinha uma visão mais holística.

Quando estive na casa de Freud em Viena e pude ver sua famosa cadeira onde ele psicanalisava seus pacientes, fiquei impressionado com a frieza que aquele lugar transmitia. Jung era aparentemente um homem mais próximo de seus pacientes, algo mais típico daquelas pessoas que são orientadas pelo hemisfério direito do cérebro.

Machine Translated by Google



Existe outra metáfora que pode ser muito útil para diferenciar os sistemas operacionais do hemisfério esquerdo e direito e é a figura de um prisma. Todos sabemos que quando um feixe de luz atinge a superfície de um prisma, ele se decompõe em todas as suas cores maravilhosas. Na verdade, é a mesma coisa que as gotículas de água na atmosfera fazem com a luz solar e é assim que nasce o arco-íris.

O hemisfério esquerdo do cérebro não compreenderia que todas as cores, as sete cores do arco-íris, provêm de um único feixe de luz branca. Este é o mundo dualista. Não é que não seja verdade que estas sete cores existam, mas trata-se de compreender que existem duas dimensões da realidade, uma dualista - a das sete cores - e uma holística - a de um único raio de luz. luz. -. O problema é que, uma vez que o hemisfério esquerdo é dominante, estamos completamente cegos para aquela dimensão holística da realidade que ele não consegue captar. Podemos estender esta metáfora à relação entre os seres humanos e à rejeição que muitas vezes experimentamos em relação à diversidade. Não estou falando apenas de diversidade de gênero, raça ou cultura, mas também de diversidade de religiões, inclinações políticas ou formas de pensar. O "azul" quer

Machine Translated by Google

demonstre ao “vermelho” que ele é melhor que ele e o “vermelho” faz exatamente o mesmo e assim, uma e outras “cores” se confrontam, esquecendo que são todos filhos da mesma realidade, de um único feixe de branco claro. Uma consciência unida não rejeita nenhuma cor, mas sim, ao abraçá-las todas, integra-as e assim reconstrói o sentido de unidade, o feixe de luz. É interessante neste sentido lembrar que Einstein, um cientista profundamente espiritual, declarou que adoraria dedicar toda a sua vida ao estudo da natureza da luz.

Machine Translated by Google

20
DIVIDIR E CONQUISTAR

Influenciados pelo domínio do hemisfério esquerdo do cérebro, só consideramos razoável o que está dentro dos limites da nossa “cor”, sendo incapazes de reconhecer a grande estreiteza de visão que esta forma de pensar representa.

O ego assim apoiado pelo sistema operacional do hemisfério cerebral esquerdo só pode existir enquanto mantiver esta divisão e o seu lema não for outro senão “dividir para conquistar”. Essa divisão é acentuada ao ampliarmos os defeitos dos outros e ao nos mantermos completamente cegos em relação aos nossos. Daqui também se originam manifestações absolutistas e excludentes. Portanto, embora o hemisfério esquerdo do cérebro possa saber e saber muito, num nível profundo ele entende muito pouco.

Na Índia, e como já referimos, chamam Atman aquela realidade profunda que todos somos a nível individual - o raio de luz branca - e Brahman a fonte desse raio - o sol.

Quando uma consciência como aquela ligada ao hemisfério esquerdo do cérebro, que só consegue perceber uma determinada “cor”, escuta e se integra com aquela outra consciência ligada ao hemisfério direito, que é capaz de ver o raio de luz branca, então a pessoa alcança não apenas conhecimento, mas também sabedoria. A pessoa

Machine Translated by Google

Ele se identifica naquele momento com seu Atman, sua verdadeira essência. É o momento do despertar. Estamos então falando de alguém que sabe navegar no mundo da realidade material, mas que o faz a partir de uma perspectiva espiritual.

No momento em que ambos estão unificados consciências, são liberados recursos excepcionais como clareza mental, criatividade e capacidade de responder da forma mais eficaz nas situações mais complexas.

Somente quando a autoconsciência estiver ciente daquilo de que não está consciente agora, ocorrerá aquele despertar de que falam todas as tradições de sabedoria do Oriente e do Ocidente. Portanto, a autoconsciência deve primeiro sair do seu “pedestal” e reconhecer que não sabe. Depois ele tem que querer saber e, finalmente, tem que se deixar ensinar. O “mestre” deve agora ser um “discípulo” e em vez de querer controlar deve ter a humildade de se deixar ensinar. A dificuldade é que a autoconsciência é ignorante, está acostumada a ver as coisas como as vê e, por fim, é arrogante. Ele não gosta que lhe ensinem aquele hemisfério, o direito, que ele considera inferior.

Machine Translated by Google



Há um filme, **Finding Forrester,** no qual um professor de literatura de uma escola americana de elite gosta de se sentir superior aos seus alunos. A chegada de um novo aluno, um jovem oriundo de meios muito desfavorecidos e que ganhou uma bolsa para estudar naquela escola, provoca um acentuado desagrado a este professor. Este jovem é realmente um verdadeiro gênio em potencial, o fato é que ele também é uma pessoa rebelde e desafiadora. O professor, que ignora o potencial excepcional do menino e que, além disso,

Machine Translated by Google

Está habituado a uma forma rotineira de ensinar, não suporta esse aluno, que considera claramente inferior. Por isso, trata-o com enorme arrogância, tenta envergonhá-lo diante dos colegas e faz todo o possível para que seja demitido. Algo assim acontece com a relação entre o hemisfério esquerdo do cérebro e o direito. Este hemisfério, a direita, tem um potencial oculto absolutamente extraordinário, mas é rebelde e não gosta das regras que a esquerda lhe impõe nem da forma autoritária como o trata. Temos o mesmo conflito que surge na aula de Literatura em **Descobrindo Forrester** naquela sala de aula que fica entre nossos ouvidos. O hemisfério esquerdo, tão conservador e tão ávido por controlo, não se dá bem com um hemisfério que quer sempre tirá-lo da sua zona de conforto.

No filme de que falamos, o medo é o que alimenta o professor, o medo de que alguém saiba mais do que ele, o medo de perder o controle. Porém, o que alimenta seu aluno é o amor pelas grandes obras da literatura.

Machine Translated by Google

21

NÃO VER AS COISAS COMO ELES REALMENTE SÃO

Outra coisa em que o sistema operacional se destaca do hemisfério cerebral esquerdo está naqueles processos conhecidos como eliminação, distorção e generalização. Relacionamo-nos connosco próprios, com os outros e com o mundo olhando, ouvindo e sentindo através daqueles "óculos virtuais" que chamamos de "mapas", e que correspondem às nossas representações mentais. Para criar esses mapas, a mente elimina elementos que estão no "território", impedindo-nos de percebê-los, impedindo-nos de ter consciência da sua existência. Além disso, nestes "mapas" certos elementos presentes no "território" aparecem deformados, sem que tenhamos consciência disso. Por fim, nesses mapas o que se apresentam são generalizações, mas não são percebidas como tal, mas sim como descrições precisas do que existe no "território". É importante lembrar que não se tem consciência de que se está usando esses "óculos virtuais" e por isso nem se questiona que o mundo poderia ser de outra forma. Isto gera uma visão muito limitadora das coisas porque o mundo real nos oferece muito mais opções, possibilidades e oportunidades do que aquele mundo mental que conhecemos.

Machine Translated by Google

É virtual. O que é mais difícil é alguém perceber isso.



Como cada um de nós tem o seu próprio “mapa mental”, só podemos comunicar e compreender bem com aquelas pessoas que tenham um semelhante ao nosso.

É por isso que nos apegamos tanto ao nosso ponto de vista, porque esquecemos que ter um ponto de vista é ter uma visão a partir de um ponto. Isto também torna muito difícil ouvirmos pessoas que utilizam diferentes “mapas da realidade”, pois para cada um de nós existe apenas uma realidade real e essa é a que vemos.

Machine Translated by Google

22

A ARTE DA CONFABULAÇÃO

Há algo que é de excepcional importância quando
Falamos sobre a vida mental de uma pessoa e isso é conspiração.

> Por confabulação entendemos a capacidade do hemisfério esquerdo de preencher todas as lacunas de informação para gerar uma narrativa que explique algo de forma viável, de forma credível, mesmo que esteja completamente afastada da realidade a que se refere a referida narrativa.

Não conhecendo suficientemente a informação, o hemisfério cerebral esquerdo inventa uma realidade paralela, que é aquilo em que acredita e a partir da qual age.
Esta capacidade de preencher lacunas de informação é a base dos nossos julgamentos e suposições. Não é que o hemisfério esquerdo não tenha acesso a uma maior quantidade de informação, mas sim que pode bloqueá-la ativamente. Na verdade, o hemisfério cerebral direito capta muitos dados que poderiam ser de extraordinário valor para o hemisfério esquerdo, para que este pudesse tomar melhores decisões. Contudo, por razões que veremos mais adiante, o lobo frontal do hemisfério esquerdo bloqueia esta entrada de dados. Isto tem especial

Machine Translated by Google

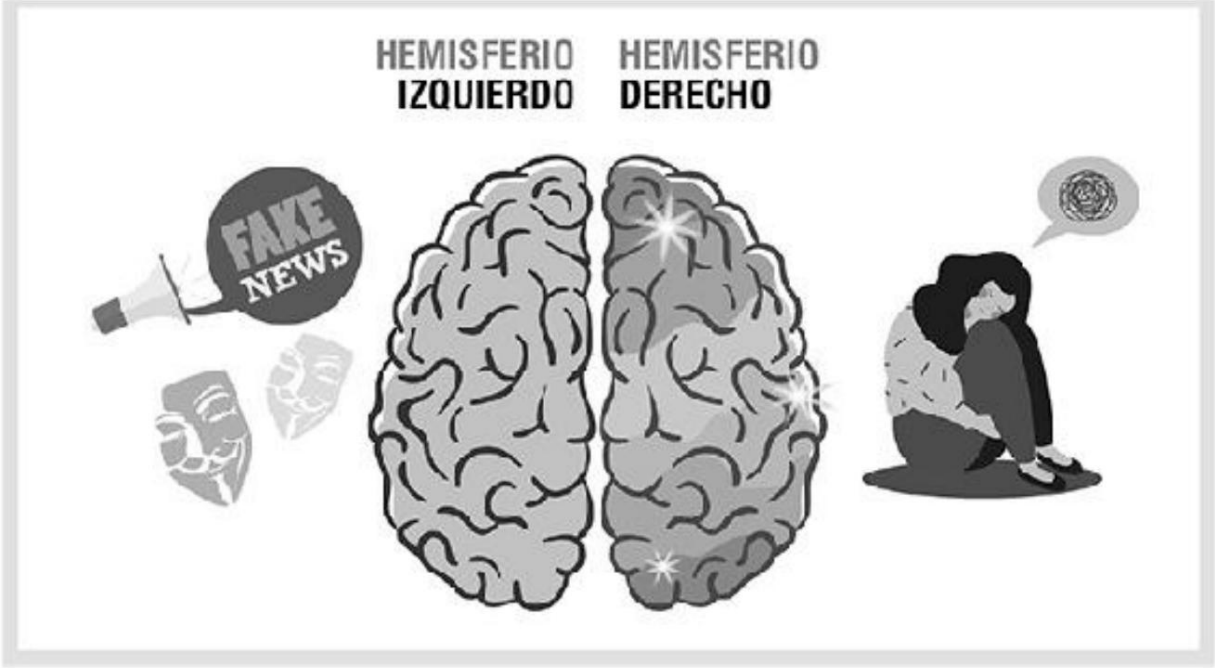
relevância na interação social porque os dados que o hemisfério cerebral direito capta têm a ver com os sinais emocionais que outras pessoas emitem a partir da linguagem não verbal. Portanto, cada um dos dois hemisférios cerebrais, se perguntássemos, contaria uma história completamente diferente. Portanto, nunca ficamos com raiva pelas razões que pensamos. Há, como dizem, muito mais “swell” do que pensamos. Portanto, a causa da nossa raiva geralmente é alguma ferida, algum trauma que fica armazenado no hemisfério direito e ao qual o hemisfério esquerdo não tem acesso. Este hemisfério tem de encontrar uma justificação racional para esta raiva, mesmo que esta explicação esteja muito longe da realidade. A realidade é que esta situação que tanto nos irritou reativou rápida e automaticamente um destes traumas, uma destas feridas. Consequentemente, o hemisfério esquerdo do cérebro fabrica uma série de “evidências” que explicam de forma “credível” a razão de certos comportamentos e resultados. No entanto, o hemisfério direito sabe a verdade sobre por que tais comportamentos existem e por que são produzidos os resultados que obtemos e que às vezes tanto detestamos.

Dado que o hemisfério esquerdo é geralmente dominante, especialmente numa cultura tão materialista como a nossa, e mostra uma marcada “arrogância intelectual”, ele acredita, assume, dá por certo, que sabe mais do que realmente sabe. Portanto, normalmente não há aquela abertura humilde, curiosa e interessada para explorar o que o hemisfério direito realmente sabe.

Não pode haver combinação pior do que ignorância e arrogância. O hemisfério esquerdo do cérebro não tem consciência das suas limitações e não está de todo disposto a reconhecê-las. Daí seu abuso de poder.

Machine Translated by Google

Por outro lado, a obsessão em manter uma determinada imagem o mais próxima possível do que é ser um vencedor pode fazer com que o hemisfério esquerdo do cérebro negue, reprima, altere qualquer informação que venha do hemisfério direito e que questiona a dita imagem que com tanto esforço ele tenta manter.



Uma das coisas mais impressionantes que já foram vistas na neurologia é o que acontece com pessoas que tiveram um derrame no hemisfério direito. Alguns pacientes não reconheceram partes do próprio corpo após a lesão. Quando perguntaram a esses pacientes quem era o dono daquela parte do corpo que eles não reconheciam como sua e que poderia ser um braço ou uma perna, eles responderam coisas tão surpreendentes quanto que pertencia a outra pessoa. Se o hemisfério esquerdo, onde se baseiam a linguagem e a autoconsciência, é capaz de inventar e acreditar nessas coisas, como pode não acreditar em outras histórias mais simples que ele mesmo cria!

Além da confabulação, o hemisfério esquerdo do cérebro utiliza outra estratégia chamada projeção.

Machine Translated by Google

Através desta estratégia projetamos nas outras pessoas aquelas características que nós mesmos possuímos e que não queremos reconhecer nem, claro, aceitar. É sempre mais fácil condenar os outros pelos seus erros do que enfrentar a própria verdade, reconhecendo a nossa.

> Nem tudo o que projetamos tem necessariamente um tom negativo, mas também podemos projetar nas outras pessoas vários traços admiráveis que, embora existam em nós, ainda não reconhecemos.

No primeiro caso, quando projetamos nos outros os nossos traços que não gostamos, sentiremos uma enorme rejeição em relação a eles. Porém, quando o que projetamos nos outros são aqueles traços favoráveis que não reconhecemos em nós mesmos, sentiremos admiração por essas pessoas.

Machine Translated by Google

23

A RAZÃO É IMPORTANTE, MAS NÃO É A ÚNICA COISA IMPORTANTE

O Uma pessoa que está apegada ao funcionamento do hemisfério esquerdo do cérebro torna-se alguém frio e rígido, incapaz de se colocar no lugar dos outros e de alguma forma compreender seus sentimentos. Imaginemos a importância disso quando falamos em ter inteligência emocional ou agir humanamente em um ambiente social.

Em qualquer caso, é fundamental saber valorizar o trabalho excepcional que realiza o hemisfério esquerdo do cérebro. Podemos imaginar como seria a vida se não pudéssemos pensar, falar ou escrever? A genialidade do hemisfério esquerdo do cérebro é que, usando apenas vinte e seis símbolos que são as letras do alfabeto, ele pode combiná-los para formar palavras e frases que nos permitem analisar, descrever, conceituar, conhecer, compreender, interagir, construir e manipular. Lembremo-nos de que pensamos com palavras e que a nossa forma de pensar afeta tanto a forma como percebemos como a forma como sentimos.

O hemisfério esquerdo do cérebro desempenha um papel fundamental na forma como vivenciamos nossas vidas. Quando usamos a linguagem de forma construtiva, nos sentimos melhor e vemos mais possibilidades na realidade. Da mesma forma, quando o usamos de forma destrutiva, nos sentimos pior e vemos mais

Machine Translated by Google

problemas nessa mesma realidade. O hemisfério esquerdo do cérebro nos dá aquela visão dualista das coisas em que contemplamos que existe “um dentro de nós” e também “um fora de nós”. O hemisfério direito do cérebro transcende o interior e o exterior, pois está além do mundo da dualidade. Lembremo-nos de que não havia mundo separado de nós até que a linguagem pudesse expressá-lo.

Nesse sentido, é importante destacar que nas práticas meditativas é registrada uma atividade particularmente intensa que começa no hemisfério direito e termina sincronizando os dois hemisférios.
Lembremos também que os sentidos internos do corpo, embora enviem informações para ambos os hemisférios, apenas o correspondente ao lado direito recebe informações de ambos os lados do corpo. Por tudo isto podemos reconhecer que o hemisfério cerebral direito tem acesso a três dimensões:

— Inteligência somática.
— Inteligência espiritual.
— Memórias de grande intensidade emocional e experiências fundamentalmente associada à dor.

Devido à confabulação e projeção do hemisfério cerebral esquerdo que estudamos no capítulo anterior, vemos egoísmo, hipocrisia e ignorância nos outros, mas não os reconhecemos em nós mesmos.
Se os reconhecêssemos, inventaríamos uma história, uma narrativa, para que nos parecessem completamente justificáveis. Não é fácil perceber que, embora as inconsistências possam ser de diferentes níveis, não existem mais inconsistências nos outros do que em nós mesmos.

Machine Translated by Google



A primeira coisa que precisamos aprender é parar de atacar, amaldiçoar e odiar nossos “inimigos”.
A sabedoria nos permite compreender que eles não são muito mais cegos do que nós.

A cegueira não se resolve com desprezo, ofensa ou insulto, mas com o reconhecimento de que todos somos de alguma forma “marionetes”, “fantoches” das pulsões do ego. Este nível de compreensão é

Machine Translated by Google

Transforma-se em compaixão e capacidade de perdão, e isso cria uma nova energia que é capaz de curar e transformar a pessoa desde o mais profundo. Portanto, uma nova vida emerge. Por tudo isso, é muito importante valorizar algo nos outros, por mais oculto que esteja. Apreciamos com sabedoria e curamos com compaixão e perdão.

Machine Translated by Google

24

O QUE AS ÁRVORES NÃO NOS IMPEDE DE VER A FLORESTA

O quarto sistema operacional é o do hemisfério direito do cérebro. Essa estrutura corresponderia ao córtex cerebral do hemisfério direito e a algumas estruturas que estão abaixo dele como, entre outras, o tálamo e os chamados gânglios da base, que têm muito a ver com a análise da informação que chega através o cérebro, os sentidos – exceto o olfato – e com a coordenação das funções motoras e dos hábitos.

O sistema operacional do hemisfério direito é holístico, ou seja, o que lhe interessa é observar a relação entre as partes e o funcionamento de um sistema como um todo. O sistema operacional do hemisfério direito busca compreender os contextos e está muito mais interessado em conhecer o todo do que as partes.

> Se estivéssemos num lugar cheio de árvores, o hemisfério direito não estaria interessado em contar as árvores, simplesmente veria uma floresta.

O sistema operacional do hemisfério direito observa cuidadosamente a linguagem não verbal expressa pelas pessoas com quem estamos em contato. Contribuir,

Machine Translated by Google

juntamente com todo o sistema límbico, ao armazenamento daquelas memórias, imagens e símbolos que possuem um elevado componente emocional; especialmente se estiverem associados a experiências dolorosas. O hemisfério direito é especializado em captar, por meio de um sistema denominado neurocepção, se determinada pessoa é amiga ou inimiga. A percepção de hostilidade ativa imediatamente o sistema nervoso simpático e outras partes do sistema nervoso, o que produz os seguintes efeitos:

- Tensão muscular.
— Rigidez da face, dilatação da pupila e secura da boca.
— Alteração do padrão respiratório.
— Paralisia do aparelho digestivo.
— Perda de coerência cardíaca.



Tudo isto tem um enorme impacto nos músculos, no coração e no sistema digestivo, não considerados estes órgãos exclusivamente pela sua capacidade de se movimentar, bombear sangue ou processar alimentos, mas como autênticos cérebros que processam milhões de informações e as partilham com o cérebro intracraniano. A tensão gerada no corpo, quando

Machine Translated by Google

percebe que estamos diante de uma pessoa hostil, ativa um escudo, uma trava neuromuscular que impede a pessoa de lançar outros padrões de resposta que não sejam ataque, fuga ou bloqueio.

É importante neste momento lembrar que esses tipos de reações intensas não precisam ser causadas por um inimigo real, mas podem ser produzidas por traumas que vivenciamos anos atrás e que agora são revividos novamente com todo o cortejo emocional que os acompanha.

> Um simples gesto, uma certa maneira de olhar, um comentário aparentemente trivial pode desencadear automática e quase imediatamente uma grande reação emocional.

A mesma reação emocional também pode ser causada por uma interpretação que fazemos de algo que acontece e que gera sentimentos de culpa, vergonha, desamparo ou desesperança. Nesse caso, é uma narrativa gerada a partir do hemisfério cerebral esquerdo que ativa aquelas feridas que ficam armazenadas em forma de memórias no hemisfério direito, em nosso inconsciente.

A reação do sistema nervoso simpático é apenas uma manifestação da rejeição que sentimos a uma determinada situação, uma reação que se expressa através do corpo, que a partir desse momento se torna o grande impedimento para que tal situação seja aceita e resolvida de forma maneira correta, da maneira mais criativa e eficiente possível. O segredo é não resistir a essa experiência, aceitá-la sem se envolver nela, observando-a de certa distância. Ficar totalmente atento e ao mesmo tempo sereno e relaxado é o que nos permite fluir.

Músculos tensos, um coração que não está em coerência e um sistema digestivo paralisado fechado

Machine Translated by Google

qualquer outra possibilidade que não seja atacar, correr ou congelar. Nada disso permite que a inteligência e a criatividade fluam. Portanto, quando mudamos a nossa narrativa e quando o corpo permanece relaxado, calmo e sereno, estamos também mudando esses padrões de reação automática que, embora surjam do hemisfério cerebral direito, na verdade são desencadeados pelo esquerdo, que está interpretando esta situação. de uma certa forma e que, evidentemente, não tem de corresponder de forma alguma à realidade.

A incompatibilidade que vemos entre enfrentar uma situação complexa e ao mesmo tempo manter a calma não é real, é apenas uma ficção em que acreditamos de tanto praticá-la. Todos nós já tivemos pelo menos uma experiência em que, diante de uma situação de alta complexidade, mantivemos a calma e agimos com rapidez, resolução e eficiência que até nos deixaram perplexos. É como se as nossas capacidades fossem subitamente expandidas para um nível que nunca tínhamos conhecido anteriormente. Nesses momentos, a mente fica cheia de clareza e o corpo fica livre de qualquer tensão desnecessária. Ao mesmo tempo, notamos uma serenidade surpreendente que nos permite agir com uma precisão excepcional. Não precisamos pensar, é como se uma inteligência que fosse além do próprio pensamento guiasse os nossos passos. Chamamos isso de fluxo de estado e, como vemos, é completamente diferente de atacar, fugir ou ser bloqueado. Por outro lado, a relação com o desafio é completamente diferente, pois dá a sensação de que em vez de resistir estamos “dançando” com o referido desafio numa dança cheia de equilíbrio e harmonia.

Ambos os hemisférios integraram suas funções como se fossem uma unidade e por isso existe tanta harmonia ao mesmo tempo.

Machine Translated by Google

e precisão. Digamos que a música - hemisfério direito - e a letra - hemisfério esquerdo - estão criando uma música que te faz feliz, seduz e te faz apaixonar.

Machine Translated by Google

25

A SOLUÇÃO ESTÁ NA UNIÃO

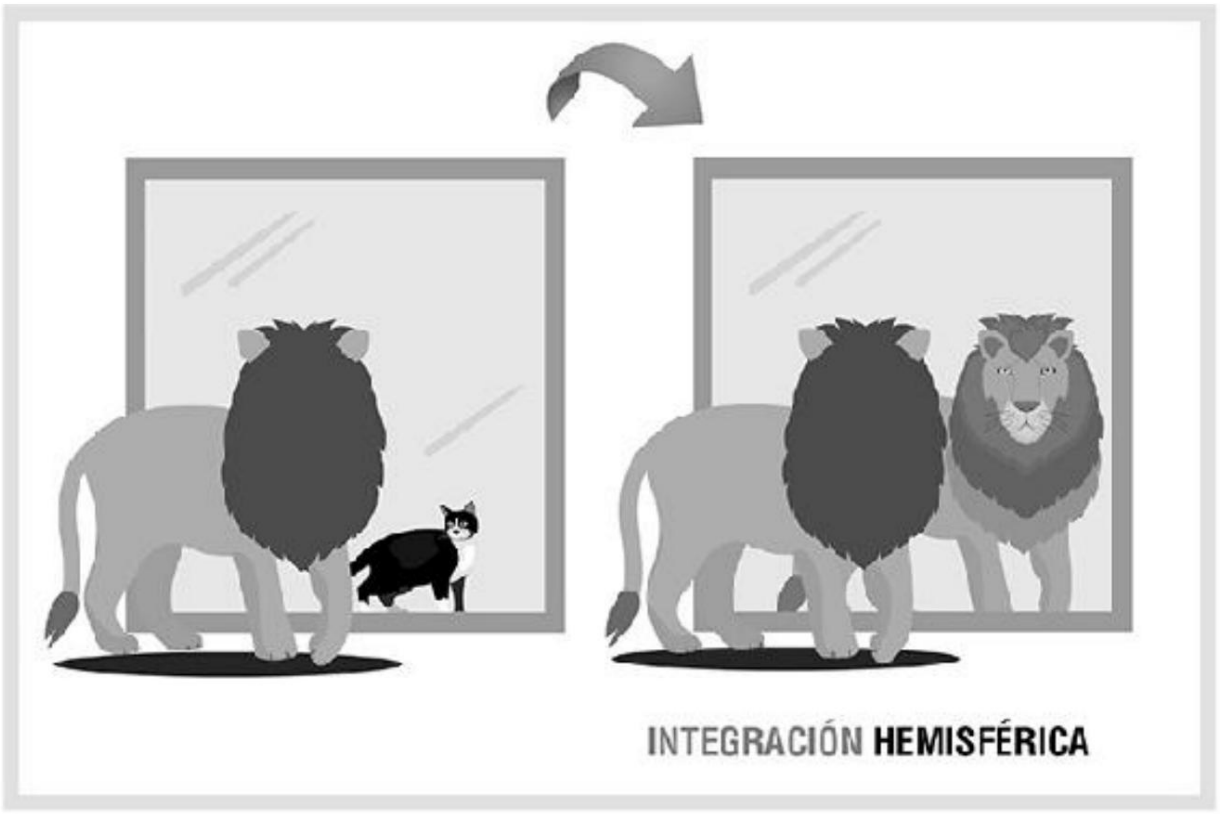
As dificuldades que enfrentamos ao fazer enfrentar desafios, problemas e situações complexas não deriva da falta de recursos internos, mas da nossa divisão interna. A capacidade de fluir diante de uma situação difícil só poderá surgir se superarmos a divisão que existe entre os dois hemisférios cerebrais. É o desconhecimento deste facto que traz tantas limitações e tanto sofrimento às nossas vidas. Portanto, a solução está na união.

> A integração dos dois hemisférios supera as limitações com que opera o hemisfério esquerdo e pode trazer para o mundo da matéria as possibilidades que só o hemisfério direito está vendo, que é aquele que se conecta com o mundo do espírito.

É a integração de ambos os hemisférios e a unificação dos seus processos mentais que permite, ao superar a divisão que existia anteriormente, curar e transformar os traumas emocionais e os padrões limitantes que antes dominavam a vida. O ego, símbolo de divisão e estabelecido como única força dominante, desaparece quando ocorre essa união. A pessoa que unificou suas duas consciências é percebida pelos outros em

Machine Translated by Google

de uma forma nova e diferente, tendo uma presença que irradia um poder interior extraordinário. Essa mesma pessoa se vê de uma forma completamente diferente e agora pode reconhecer em si talentos e potencialidades para os quais antes estava completamente cega. Não é de surpreender que aquela pessoa que se descobriu com uma nova identidade se sinta agora muito mais capaz e confiante quando se trata de vencer aqueles complexos desafios da vida diante dos quais antes se sentia impotente e desamparado. Agora, diante de tais provas, enfrenta-as sem hesitação, com absoluta determinação e com a convicção de que mais cedo ou mais tarde as superará.



A integração das funções operacionais de ambos os hemisférios produz uma transformação na forma como nos relacionamos connosco próprios, com os outros e com o mundo. É por isso que também é raro que algo possa compensar mais, por mais difícil que seja e por mais que custe, do que

Machine Translated by Google

gerar essa unificação. O que uma pessoa com uma consciência unificada pode fazer para ajudar a tornar este mundo um mundo melhor é algo extraordinário. Ela não apenas é inspirada pelas ideias mais elevadas e pelo conhecimento mais profundo, mas também é capaz de fundamentá-los em uma maneira de ser e de ser. que tem um enorme impacto e influência sobre outras pessoas.

> Quem conseguiu tal integração de sistemas operativos é alguém que, em vez de se posicionar a favor de um ou outro hemisfério cerebral e das suas capacidades específicas, tem procurado formas de ambos falarem entre si, dialogarem e assim uma nova forma de poder emergir.realidade. Esta nova realidade é muito mais do que a soma das suas partes.

Quando ocorre a unificação de ambos os sistemas operacionais, experimentamos que somos dignos de ser amados, que somos verdadeiramente valiosos, que não estamos sozinhos, que somos capazes de superar qualquer prova porque existem grandes recursos dentro de cada um de nós. Quem antes talvez fosse visto como um pedaço de madeira tosco, agora começa a ser descoberto como um violino extraordinário e, que antes era visto como um simples e enfadonho tabuleiro de madeira, agora é percebido como um emocionante tabuleiro de xadrez.

Machine Translated by Google

26
COBRIR A UNIDADE NO DIVERSIDADE

O sistema operacional do hemisfério cerebral direito não divide, mas une. Ele não vê a separação entre as coisas, mas sabe que elas formam uma unidade. É por isso que é conhecido como **hemisfério holístico.** Este sistema operacional se desenvolve e amadurece antes do hemisfério esquerdo.

Nas crianças pequenas, o hemisfério direito é o mais ativo na coleta de informações. Pela mesma razão, as crianças, quando são muito pequenas, não conseguem diferenciar o seu corpo do resto do mundo, pois só veem uma unidade. O hemisfério direito do cérebro é aquele que promove empatia, compaixão, conexão, unificação e integração.

O sistema operacional do hemisfério direito do cérebro não conhece através do raciocínio ou da linguagem, mas através da imaginação, que, como veremos mais tarde, se distingue claramente da fantasia. O direito também tem acesso às informações que chegam de todo o corpo e tem uma conexão muito íntima com o sistema límbico. Em relação às estruturas que dão suporte físico ao inconsciente, podemos identificar três:

—O hipotálamo, que seria a base anatômica do inconsciente mais antigo e arcaico

Machine Translated by Google

corresponderia ao ID.

— O sistema límbico, que daria origem ao chamado inconsciente límbico

— O hemisfério direito do cérebro, que daria origem ao que se conhece como inconsciente consciente; Ou seja, estar ciente disso sem percebermos. É como dirigir no piloto automático. Há algo que nos leva ao nosso destino sem que percebamos.



O sistema operacional do hemisfério direito do cérebro processa as informações que recebe com o objetivo fundamental de permitir que o corpo se adapte a ambientes novos e em mudança. Além disso, está muito envolvido no crescimento, melhoria e evolução do

Machine Translated by Google

pessoa, ajudando-a a transcender e conectar-se com realidades supra-sensíveis.

O hemisfério direito do cérebro sabe a importância de gerar laços emocionais consigo mesmo, com os outros e com o mundo. De alguma forma o seu sistema operacional procura superar qualquer divisão e recuperar o sentido de unidade. É por isso que procura ligar o mundo superficial ao mundo profundo e por vezes fá-lo através da expressão artística.

O sistema operacional do hemisfério cerebral direito está focado em promover o despertar da consciência para a criação de um mundo melhor.

Por todas estas razões, este sistema operativo não só olha “fora da caixa”, mas também nos leva a pensar e viver fora dela, a partir de uma “caixa” que é representada pelo sistema operativo do hemisfério esquerdo. O sistema operacional do hemisfério direito é aquele que convida à aventura, ao desafio, à quebra de limites, ao despertar e à contribuição. Dos dois hemisférios cerebrais, o direito é o único que tem a capacidade de captar realidades supra-sensíveis. Poderíamos enfatizar mais uma vez que se trata de um espaço finito no qual ocorrem infinitos processos.

Existe, portanto, uma dimensão oculta no hemisfério direito que está completamente escondida do esquerdo, e que nada tem a ver com pesar, medir, calcular, conceituar, classificar ou fabricar, e isso é algo tão típico do hemisfério esquerdo.

Esta capacidade do hemisfério direito do cérebro de captar realidades profundas e elevadas pode gerar uma posição aparentemente inconciliável com o sistema operacional do hemisfério esquerdo do cérebro, tão focado no material, tão fechado ao espiritual e tão interessado no poder, segurança,

Machine Translated by Google

controle, utilidade, realização, resultados, praticidade, racionalidade, regras estabelecidas e padrões fixos de comportamento.

No mundo inconsciente, que como vimos está ligado a três estruturas anatómicas, o hipotálamo, o sistema límbico e o hemisfério direito, existem capacidades excepcionais para

— imaginar e criar novas possibilidades e oportunidades na vida, — manter a calma, a
calma no meio de situações de enorme pressão e grande complexidade, — compreender imediatamente uma
situação, por mais complicada que seja e agir com extraordinária eficácia e eficiência,

— aprender com enorme velocidade, —
expressar grande firmeza e força interior, —
superar a fadiga e agir com maravilhosa
energia.

Como o hemisfério esquerdo do cérebro amadurece mais tarde que o direito, muitas das experiências afetivas que vivemos durante a infância e que são fundamentais na construção de um sentido de identidade – de encontrar a resposta à pergunta: Quem sou eu? armazenados no hemisfério cerebral direito e não são facilmente acessíveis ao hemisfério esquerdo, onde se baseia a autoconsciência.

O hemisfério direito tem acesso muito mais rápido e amplo ao que está acontecendo no sistema límbico, que está em contato muito íntimo com o corpo, e nisso tem uma clara vantagem sobre o hemisfério esquerdo. Muitas vezes queremos nos sentir de uma forma e nos sentimos de uma forma bem diferente e, também por isso, podemos perceber que,

Machine Translated by Google

Objetivamente, está tudo bem em nossas vidas e ainda assim não nos sentimos felizes.

Machine Translated by Google

27

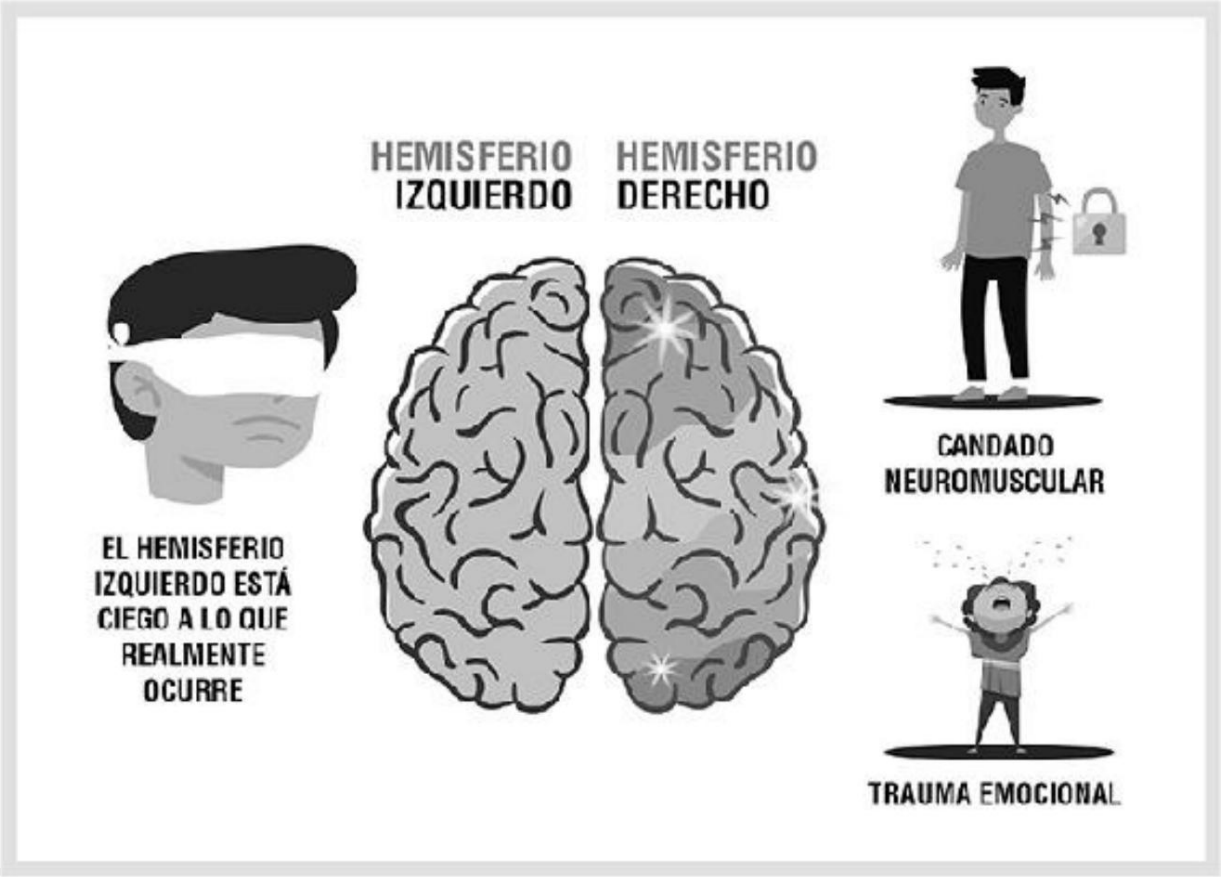
QUANDO O CORPO É O ÚNICO FALA

O hemisfério direito do cérebro é fundamental na linguagem corpo, pois registra informações de ambos os lados do corpo, ao contrário do hemisfério esquerdo, que só recebe informações do lado direito. Essa conexão íntima entre o hemisfério direito e o corpo é responsável por sentimentos intensos que se expressam tão rapidamente no corpo. Eles também explicam por que as mudanças na postura corporal e no nível de tensão têm um impacto tão marcante na forma como nos sentimos.

Quando uma pessoa relaxa o rosto e sorri, ela começa a se sentir melhor e faz com que as pessoas ao seu redor também se sintam mais calmas e confiantes.

Todos nós tendemos a ficar presos naquela série de armaduras corporais, bloqueios neuromusculares que não apenas refletem os traumas vivenciados, mas também mantêm esses mesmos traumas vivos. Não esqueçamos que estamos falando de circuitos de ida e volta; Ou seja, sua influência é perceptível em ambos os sentidos.

Machine Translated by Google



Uma das coisas mais importantes que podemos fazer para nos sentirmos melhor é nos esforçarmos para adotar posições corporais abertas, expandidas e relaxadas, por mais difícil que isso possa parecer. Outro trabalho muito importante para melhorar o mundo emocional é gerar em nós o tipo de sentimentos que temos quando nos sentimos valiosos, dignos de ser amados, capazes e inteligentes. Lembremos que muitos dos sentimentos que vivenciamos todos os dias e que já fazem parte da nossa zona de conforto obedecem apenas a padrões passados que se repetem continuamente. Embora possa não nos ser familiar, é importante que nos treinemos para nos sentirmos bem e que o corpo, longe de contradizer isso, também expresse esse bem-estar interno. Para muitas pessoas, o que lhes é familiar são sentimentos de frustração, desamparo e desesperança. Eles os experimentam há tanto tempo que

Machine Translated by Google

Acabaram por se identificar com eles, acabaram por considerá-los como parte de quem são. Portanto, quando começam a se sentir bem, competentes, valiosos, entusiasmados, esses sentimentos lhes parecem tão estranhos que começam a sentir uma ansiedade profunda. É como se dissessem para si mesmos: “Isso não pode ser tão bom, algo está errado. "É melhor não ficar muito feliz porque, quando tropeçar novamente, será pior."

Parece incrível que algo assim possa nos pegar.
Preferimos o sofrimento do que é familiar à ansiedade causada pelo que não é familiar. O maior obstáculo ao nosso crescimento e evolução não está fora, mas dentro de nós. Extraímos desculpas e justificativas de circunstâncias externas para explicar por que não avançamos. Desta forma não temos que enfrentar uma verdade que nos convida a assumir responsabilidades e que nos mostra que nos escondemos atrás dessas desculpas e justificativas para não reconhecermos essa divisão que existe dentro de nós e fazer algo para superá-la.

O mundo interno e externo fazem parte da mesma realidade e, embora possam ser distinguidos, não podem ser separados, da mesma forma que o ouro não pode ser separado da joia feita desse metal. Ambos agora formam uma unidade.

Quanto mais dividido eu estiver por dentro, mais fácil será encontrar justificativas confiáveis para explicar por que não estou avançando e progredindo mais na vida. Quanto menos dividido eu estiver por dentro, mais difícil será encontrar desculpas para justificar porque não estou avançando. Portanto, não faz sentido amaldiçoar os obstáculos que aparecem na vida porque, ao fazê-lo, estamos também a amaldiçoar-nos por não os enfrentarmos com a serenidade, o entusiasmo e a confiança que correspondem.

Machine Translated by Google

Rejeitar certas provas porque são difíceis também é rejeitar a nós mesmos, mesmo que não tenhamos consciência disso. Não precisamos reduzir o tamanho da prova, mas sim aumentar nossa força diante dela.

Grande parte dessas reações emocionais automáticas que afetam o corpo e que não sabemos compreender ou administrar desde o hemisfério esquerdo se devem à ativação de uma série de memórias com grande carga afetiva e que são as nossas “feridas”. A consciência do hemisfério esquerdo do cérebro não só não reconhece a sua existência, mas também não tem acesso a eles. Tudo o que sentimos é desconforto, confusão e falta de controle. Essas “feridas” podem ser reativadas por incidentes mínimos que tenham alguma associação com elas. O que os trabalhos de Freud, Jung, Erickson e muitos outros grandes terapeutas buscavam era que o sistema operacional do hemisfério esquerdo do cérebro pudesse conectar-se de uma forma muito mais profunda com o sistema operacional do hemisfério direito. Isto produziria uma unificação de ambos, o que geraria a cura desses traumas, dessas “feridas”, e a transformação da pessoa.

Por alguma razão, temos que perceber (hemisfério esquerdo do cérebro) o que não estamos percebendo (hemisfério direito do cérebro), a fim de expandir a nossa consciência e sermos verdadeiramente livres.

Machine Translated by Google

28
INTEGRAR É MELHOR QUE CONFRONTAR

A dificuldade fundamental para tal integração entre ocorre a consciência de ambos os hemisférios cerebrais, é que o sistema operacional do hemisfério esquerdo não quer saber o que está acontecendo do outro lado, do direito. É como se ele considerasse isso uma espécie de "depósito de lixo" onde se acumulam coisas que ele não está interessado em reconhecer que existem - nossos traumas emocionais, nossas "feridas", nossas "sombras". O que o hemisfério esquerdo não percebe é que esse outro que ele percebe como um simples “depósito de lixo” não contém apenas, na verdade, aqueles traumas emocionais e dolorosos que vivenciamos na infância, mas também recursos extraordinários e é uma ponte para o espiritual. dimensão da existência.

Se usássemos uma analogia, o hemisfério esquerdo é aquele que nos fornece duas dimensões – comprimento e largura – ou duas cores – preto e branco – enquanto o hemisfério direito nos forneceria a terceira dimensão – profundidade – e os três cores primárias— amarelo, magenta e ciano—.

Continuando com a mesma analogia, não podemos reconhecer num plano bidimensional – hemisfério esquerdo – o que

Machine Translated by Google

que existe na terceira dimensão porque nem sabemos que existe, nem passa pela nossa cabeça. Também não podemos reconhecer a existência de cores se a nossa visão for apenas preto e branco. Na verdade, a região V8 do córtex cerebral do lobo occipital do cérebro pode ser lesionada e pode ocorrer acromatopsia, que significa “visão incolor”. Vamos imaginar como deve ser ver um tomate cinza ou uma folha de alface. Portanto, quando falamos em “pensar dentro da caixa” estamos falando de pensar dentro das coordenadas do hemisfério esquerdo do cérebro e que se referem à matéria, ao tempo, ao espaço, ao mensurável, ao razoável. Ignoramos tudo o que existe além da matéria - energia, imaginação, amor -, além do tempo - o eterno presente - e do espaço - o vazio, aquilo que não tem forma e ainda assim contém todos eles. Também sentimos falta do que não é mensurável e do que não é razoável, mesmo que seja possível.

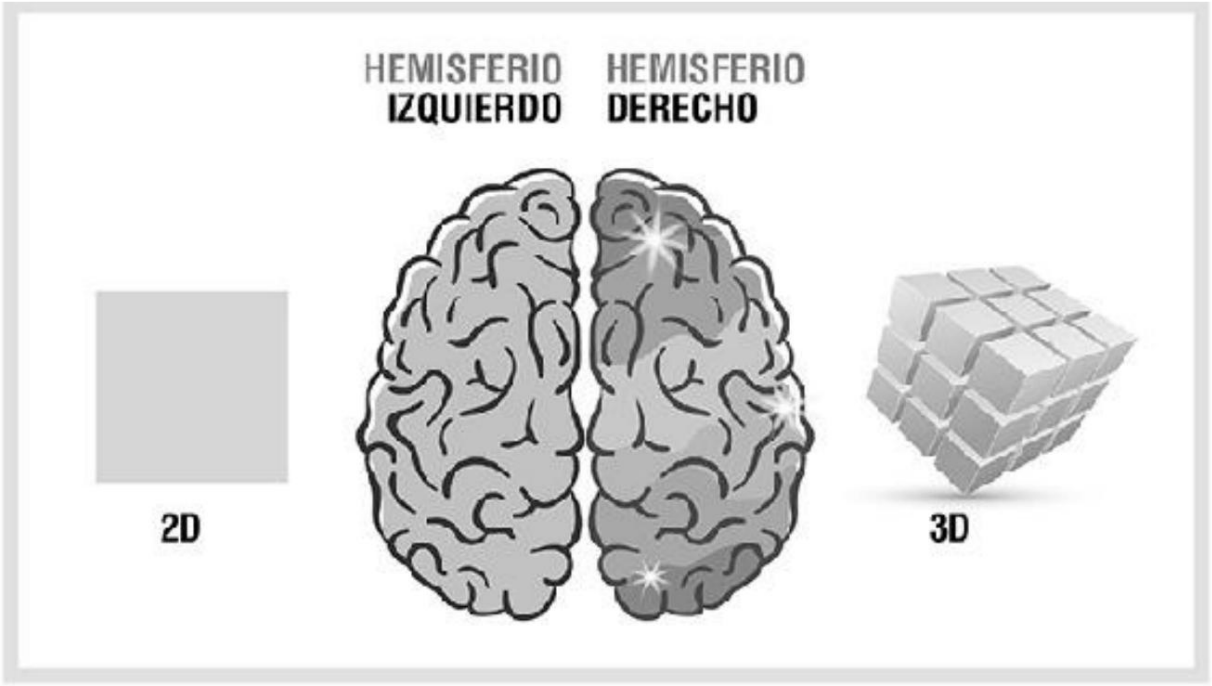
A intuição e a imaginação transcendem, vão além das estreitas coordenadas da razão. Se o hemisfério esquerdo do cérebro foi o que deu origem à física newtoniana, o direito é o que deu origem à física quântica. Não é que uma realidade e outra sejam inconciliáveis, mas que são complementares se formos capazes de compreender que se pode ver com os olhos e que também se pode ver através dos olhos. Quando vemos com os nossos olhos, vemos um mundo material e superficial. Quando vemos através dos olhos, vemos um mundo espiritual profundo. A primeira nos traz praticidade e a segunda, sabedoria. De alguma forma, o hemisfério direito do cérebro nos colocaria em contato com aquele conhecimento ancestral dos arquétipos de que Jung tanto falou e que contém a sabedoria acumulada ao longo da evolução humana. Por outro lado, é o hemisfério cerebral direito que nos mergulha no mistério, em tudo o que ultrapassa os limites daquela lógica que gere o

Machine Translated by Google

hemisfério esquerdo e que chamamos de razão. Portanto, “só os loucos quebram limites”.

> Os limites não são estabelecidos pela realidade, mas pelo hemisfério esquerdo do cérebro através da lógica muito limitada que ele controla.

À medida que o hemisfério cerebral esquerdo percebe a presença de forças que não sabe compreender ou controlar, ele as percebe como forças obscuras e até diabólicas. Esse é um dos motivos pelos quais entrar no mundo do inconsciente pode gerar tantas suspeitas em muitas pessoas.



Existe outro mundo muito interessante que mostra claramente a diferença com que operam ambos os hemisférios cerebrais. Isto é o que chamamos de geometria sagrada. Voltada para o hemisfério esquerdo, a geometria sagrada é uma forma peculiar de formas geométricas. Contudo, voltada para o hemisfério direito, a geometria sagrada é um símbolo; isto é, uma ponte que conecta dois

Machine Translated by Google

mundos: um material e outro espiritual, e que nos mostra um conhecimento que não conseguimos explicar, apenas vivenciar. A predominância do hemisfério cerebral esquerdo me lembra o que acontece quando o sol brilha intensamente e não é possível distinguir as estrelas. As estrelas estão lá, mas não há como vê-las.

Machine Translated by Google

29
OS LIMITES DO MUNDO

Quando expandimos nossa linguagem, também expandimos a nossa razão, a nossa lógica, pois no hemisfério esquerdo do cérebro, a lógica e a linguagem são duas realidades que podem ser distinguidas, mas não separadas. É por isso que o filósofo austro-húngaro Wittgenstein disse: “Os limites da minha linguagem são os limites do meu mundo”.

Quem faz novas distinções linguísticas vê mais, realiza mais coisas, amplia mais a sua razão e, consequentemente, a sua percepção. Infelizmente, o domínio que o hemisfério cerebral esquerdo exerce sobre o direito é de tal magnitude que não só tenta subjugá-lo, mas também quer absorver as suas funções mesmo naquelas em que é muito menos capaz de o fazer. Quem só sabe “pensar dentro da caixa” não consegue resolver desafios cuja solução está justamente fora dela. Por sua vez, o hemisfério direito do cérebro faz o que pode para que a sua voz seja ouvida, por mais difícil que seja o outro hemisfério.

O brilhante William Blake disse: “A melhoria traça caminhos retos, mas caminhos sinuosos e imperfeitos são os do gênio”.

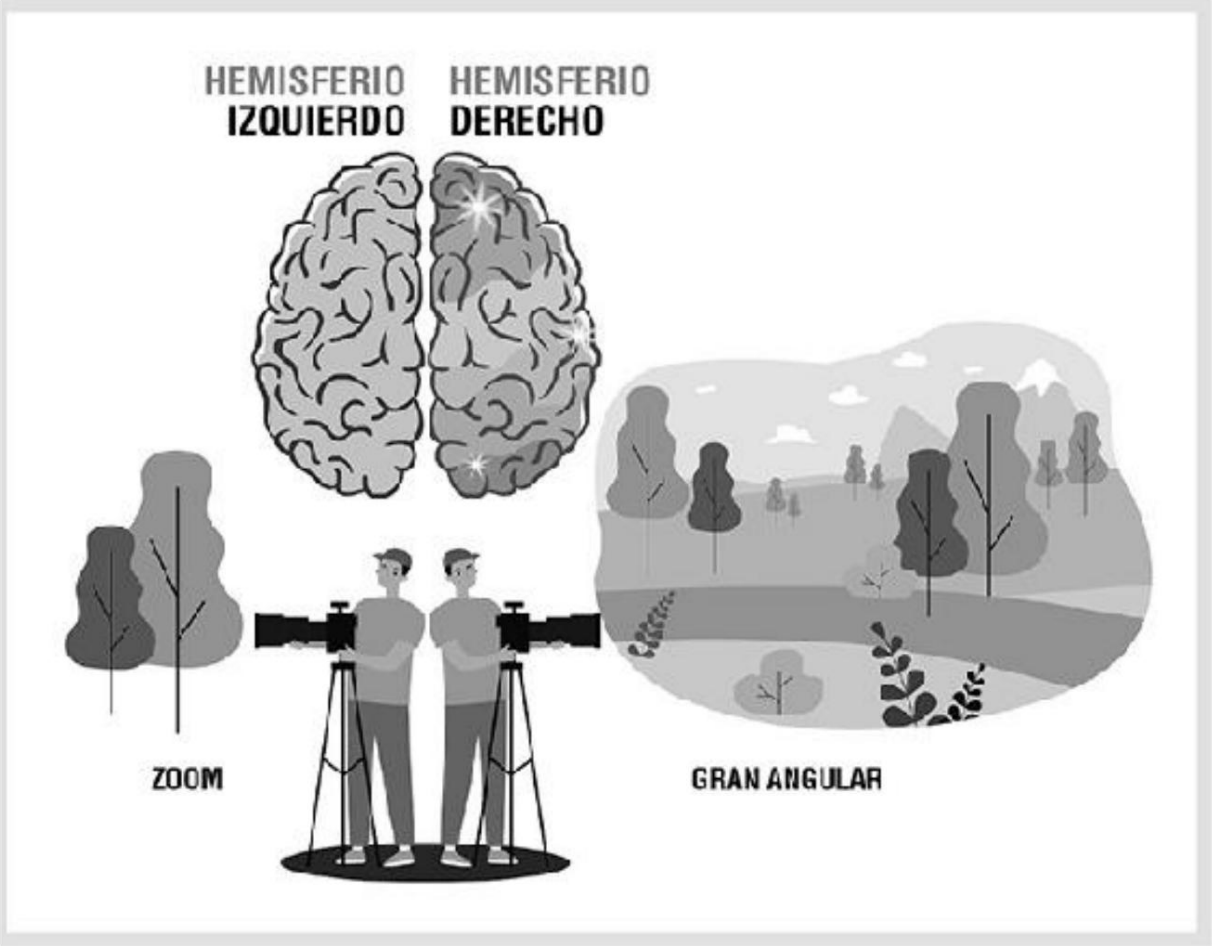
Embora devamos reconhecer que tanto o progresso científico como o técnico se devem em grande parte ao hemisfério cerebral esquerdo, não é menos verdade que o

Machine Translated by Google

Grandes saltos de imaginação e intuições profundas são o resultado do processamento realizado pela lei.
Esta poderia ser uma das razões pelas quais Einstein ficou tão irritado quando as suas descobertas foram atribuídas à lógica, em vez de dar o devido reconhecimento à imaginação. As verdades mais profundas não são imediatamente acessíveis ao hemisfério esquerdo do cérebro. Apenas o lado direito tem acesso a eles. Numa cultura onde o lado esquerdo do cérebro exerce tal nível de domínio, aspectos tão profundos da realidade são ignorados ou mesmo desprezados. Por esta razão, os homens e mulheres da ciência não podem dizer que estas realidades, quer as chamemos de energia vital, ki, campo quântico ou Deus, não existem. A única coisa que podem dizer é que não sabem se existem ou não porque neste momento isso não pode ser verificado com os métodos científicos atuais. Não ser capaz de provar a existência de algo hoje não significa que não possa necessariamente existir.

Quem vê apenas a superfície do mar perde os segredos e possibilidades que as suas profundezas encerram. Quem vê apenas o mundo material, do que tem forma, erra o fundo, o mundo espiritual que contém dentro de si todas as formas infinitas.

Machine Translated by Google



Hoje, quando falamos do campo quântico, falamos de uma das infinitas possibilidades e que, dependendo do tipo de observador que somos, de todas essas infinitas formas potenciais que existem nesse campo quântico, é apenas uma delas que entra em colapso , o que se manifesta no mundo físico. Não se trata de “vender” qualquer ideia a ninguém, apenas de nos abrirmos para explorá-la. Anos atrás, ninguém imaginaria que o coração e o sistema digestivo seriam considerados cérebros complementares ao que existe em nossas cabeças. Nem ninguém teria pensado que os processos mentais teriam um impacto tão grande no funcionamento do organismo. Hoje poucos questionam que o estresse, aquela forma negativa de estresse que tantas pessoas sofrem, é capaz de causar ou agravar doenças físicas. Lembremos que aqui não se trata de confrontar dois

Machine Translated by Google

sistemas, o consciente e o inconsciente. Nem para descobrir se o hemisfério cerebral esquerdo ou direito é mais valioso. Trata-se de integrar ambos para que surja algo novo. Portanto, a solução está na união.

Devemos evitar o posicionamento típico que acaba gerando confronto. É verdade que para o hemisfério esquerdo do cérebro o inconsciente é um mundo escuro e caótico que deve ser esquecido. No entanto, esta leitura é errónea, pois nesse mundo proscrito e esquecido existem recursos excepcionais que complementariam os do hemisfério cerebral esquerdo. Se o hemisfério esquerdo aumentar o zoom **e** focar nos detalhes de algo excluindo o contexto, o hemisfério direito seria a “grande angular” que focaria no contexto e excluiria os detalhes.

Não encontraremos muitas das soluções para os problemas que enfrentamos, por mais que os analisemos detalhadamente, porque estão no contexto. É como tratar os sintomas de uma doença sem entender quais fatores internos e externos estão causando essa doença. A medicina alopática, a medicina ocidental, é muito focada na análise e no detalhamento de cada elemento. É por isso que cada bactéria e cada tumor são estudados em profundidade. A medicina tradicional tibetana presta maior atenção ao contexto, ao motivo pelo qual alguns organismos são mais suscetíveis à infecção por certas bactérias ou ao desenvolvimento de certos tumores. A medicina alopática estaria mais focada na destruição do agente nocivo, enquanto a medicina tradicional tibetana e outras formas de medicina oriental se concentrariam em como tornar o terreno, o corpo, mais hostil à presença de bactérias ou ao desenvolvimento de tumores.

Machine Translated by Google

30

HUMILDADE E ATENÇÃO, UM BINOMIAL VENCEDOR

Devemos também levar em conta que o hipotálamo, o sistema límbico, os hemisférios cerebrais direito e esquerdo lutam entre si para ter acesso a:

— Formas como a atenção é focada; para onde você olha e o que você vê.
— Formas como as coisas são valorizadas, qual é a escala de prioridade.
— Sentimentos que são vivenciados.
— Processos emocionais que são lançados no corpo.
— Decisões que são tomadas.
— Comportamentos que são empreendidos.

Quando o hemisfério esquerdo do cérebro se abre para explorar os processos que acontecem no outro hemisfério, ambos começam a integrar e unificar os seus sistemas operacionais, dando origem a algo novo, diferente e com capacidades e recursos surpreendentes. Para conseguir essa integração é necessária a humildade, a humildade por parte do hemisfério esquerdo do cérebro para reconhecer que toda abstração é uma extração e isso limita a forma de contemplar uma realidade, pois só observamos o que vemos.

Machine Translated by Google

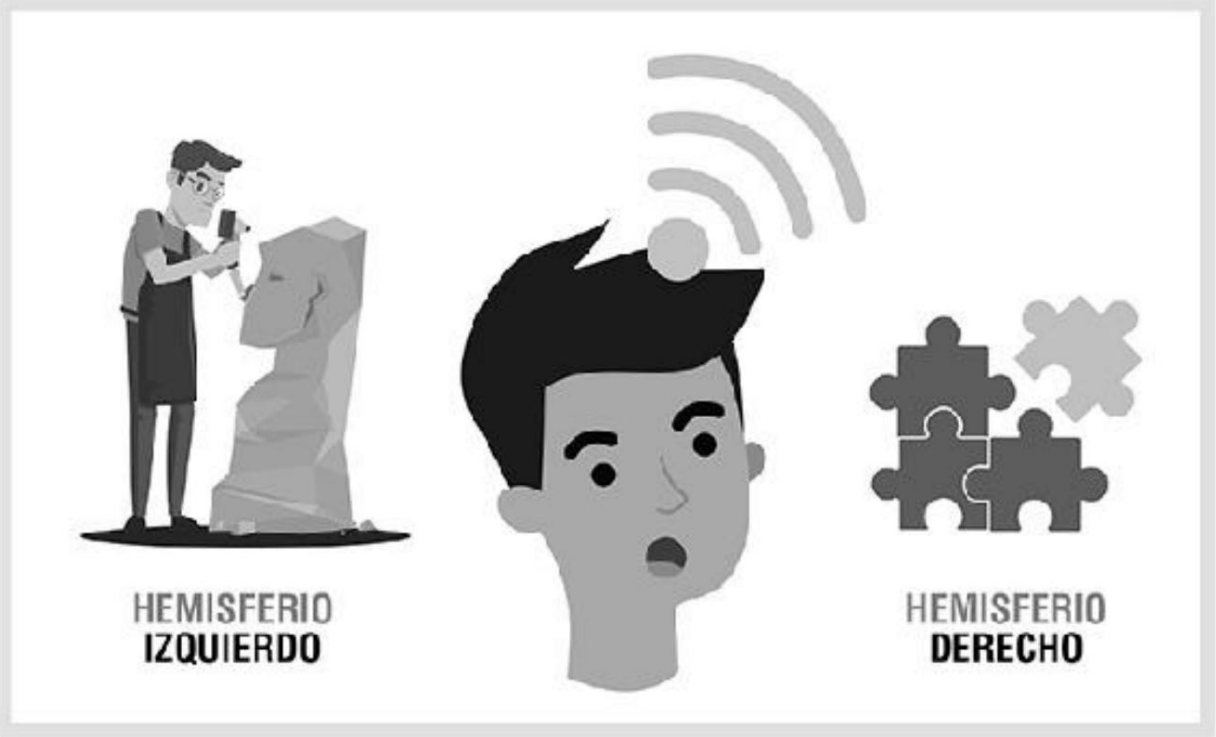
extraiu dele. Lembremos que é o hemisfério esquerdo que fornece suporte fundamental ao ego humano, um ego que se caracteriza por:

— percepção de escassez,
— egocentrismo,
— obsessão pela própria segurança e pela cobertura dos próprias necessidades,
— vontade de dominar, procura de poder, — tendência para a rivalidade,
— mentalidade crítica, — rejeição da incerteza.

O hemisfério direito do cérebro, profundamente conectado ao mundo espiritual, precisa do hemisfério esquerdo para interagir com o ambiente físico. É isso que pode capturar realidades profundas e supra-sensíveis no mundo da matéria. Michelangelo, possivelmente o melhor escultor da história, apesar da sua enorme inspiração e extraordinária criatividade, precisou de capturar este génio na pedra, utilizando instrumentos simples como o martelo e o cinzel, algo que dependia do seu hemisfério esquerdo do cérebro.

Se o hemisfério direito é quem nos fala da verdadeira identidade, do nosso Ser autêntico, é o hemisfério esquerdo que deve traduzi-lo numa forma específica de ser e estar no mundo.

Machine Translated by Google



Dos dois hemisférios cerebrais, é o direito que decide onde fundamentalmente colocamos a nossa atenção, pois tem um claro domínio nisso. Não deveria surpreender que este seja o dominante quando se trata de atenção, pois é responsável por nos ajudar a enfrentar territórios incertos nos quais não podemos implementar simples padrões automáticos de funcionamento. É o hemisfério direito do cérebro que tem de descobrir – e para isso é preciso estar muito atento aos padrões que operam nesse novo território. Ele presta atenção sem que nós, o hemisfério esquerdo, tenhamos consciência disso. É por isso que falamos —, de atenção inconsciente, atenção da qual não temos consciência.

A atenção é de fundamental importância em todos os sistemas operacionais do cérebro, pois determina o seguinte:

Machine Translated by Google

1. Se ficamos no passado, se estamos no presente ou nos projetamos no futuro. Todos sabemos que existem pessoas “presas” ao ontem ou ansiosas pelo amanhã. É fundamentalmente o hemisfério esquerdo do cérebro que nos move ao longo da linha do tempo, já que para o direito existe apenas um presente contínuo.

2. O que é prioritário porque é valorizado de certa forma especial.
3. O nível de profundidade com que se explora uma determinada realidade e, consequentemente, o que se pode ver e descobrir nessa realidade.

O hemisfério esquerdo utiliza a atenção para analisar e “dissecar” uma determinada realidade. Isso é essencial para conhecer os detalhes. O direito usa a atenção para estudar a conexão entre as diferentes partes.

Dada a ascensão que a lógica tomou especialmente desde a época de Newton, Galileu, Descartes e o período do Iluminismo no século XVIII até o que é conhecido como Idade Moderna, tudo o que não seguisse as regras estritas do conhecimento científico Ele foi encarado com um certo desdém. Por outro lado, a separação que se via entre o mundo interior e o mundo exterior fazia com que mesmo nas religiões, Deus ou os deuses, segundo diferentes tradições, estivessem num lugar distante, quer o chamemos de céu ou de Monte Olimpo, que era o lugar onde se considerava que a Grécia clássica viviam seus deuses.

Esta distância entre os dois mundos não tem favorecido em nada uma experiência espiritual íntima e profunda em que se tenha uma experiência pessoal de Deus, da Consciência Universal, do campo quântico ou como preferirmos chamá-lo. Nada de tal magnitude pode estar contido em qualquer palavra. Seria algo como

Machine Translated by Google

querer colocar o oceano num buraco que fizemos na praia com uma pá e um ancinho.

O hemisfério direito do cérebro, ao contrário do esquerdo, não separa os dois mundos, mas sim os conecta. Por esta razão, e como comentei anteriormente, gosto de enfatizar que a física newtoniana reflete o sistema operacional utilizado pelo hemisfério esquerdo do cérebro, enquanto a física quântica reflete o sistema operacional do hemisfério direito. Nenhum deles possui a verdade e, embora tendamos a ver ambas as visões da física como inconciliáveis, na realidade elas são complementares porque falam de duas dimensões da mesma realidade. Na superfície tudo é matéria, enquanto no fundo tudo é energia. Na superfície as coisas estão separadas, mas no fundo estão todas conectadas. Na superfície o observador apenas descreve o que é observado, mas não o influencia, enquanto na profundidade o observador influencia o que é observado.

Machine Translated by Google

31
O DESCOBRIMENTO DE UMA NOVA REALIDADE

Quando os dois sistemas operacionais estão integrados,
o do hemisfério esquerdo do cérebro e o do direito, surgem então novos conhecimentos e uma nova percepção da realidade. É a partir desse momento que começamos a contemplar a realidade com outros olhos.

Isto foi maravilhosamente descrito por Marcel Proust com palavras simples, cheias de sabedoria e profundidade: “O verdadeiro ato de descoberta não consiste em sair em busca de novas terras, mas em aprender a ver a velha terra com novos olhos”.

Para ter acesso à magia contida no hemisfério direito e estimular a integração dos dois sistemas operacionais, o do hemisfério esquerdo do cérebro e o do hemisfério direito do cérebro, é necessário:

1. Reconecte-se com o corpo e com os elementos do inconsciente que estão relacionados com ele.
2. Abandonar a utopia de querer controlar um processo que escapa completamente aos estreitos limites da razão.

3. Trabalhar a contemplação; isto é, saber permanecer em silêncio, de forma aberta e

Machine Translated by Google

receptivo ao que pode surgir, ao que pode se manifestar, permitindo-nos surpreender.

4. Evite julgar o que acontece como bom ou ruim. Há coisas que na superfície podem parecer de uma maneira e no fundo ser algo muito diferente.
5. Desenvolver a empatia, abrindo-nos para ouvir para conhecer e compreender em vez de julgar.
6. Mantenha um espírito curioso e interessado.

Lembremo-nos de que se o sistema operacional do hemisfério esquerdo do cérebro é aquele que cria essa narrativa, esse eu com o qual nos identificamos, é o sistema operacional do hemisfério direito que nos permite conectar-nos com a verdadeira identidade, com o nosso verdadeiro Ser. Portanto, o ponto de partida quando queremos integrar os dois sistemas é o mundo conhecido do hemisfério esquerdo com todas as suas crenças, regras e suposições. Para penetrar nesse mundo desconhecido que o hemisfério direito nos mostra, devemos aprender a observar sem preconceitos ou suposições prévias. Aceitar que a disposição de alguém em relação a um mundo familiar não é a mesma que em relação a um mundo que não o é, é de extraordinária importância.

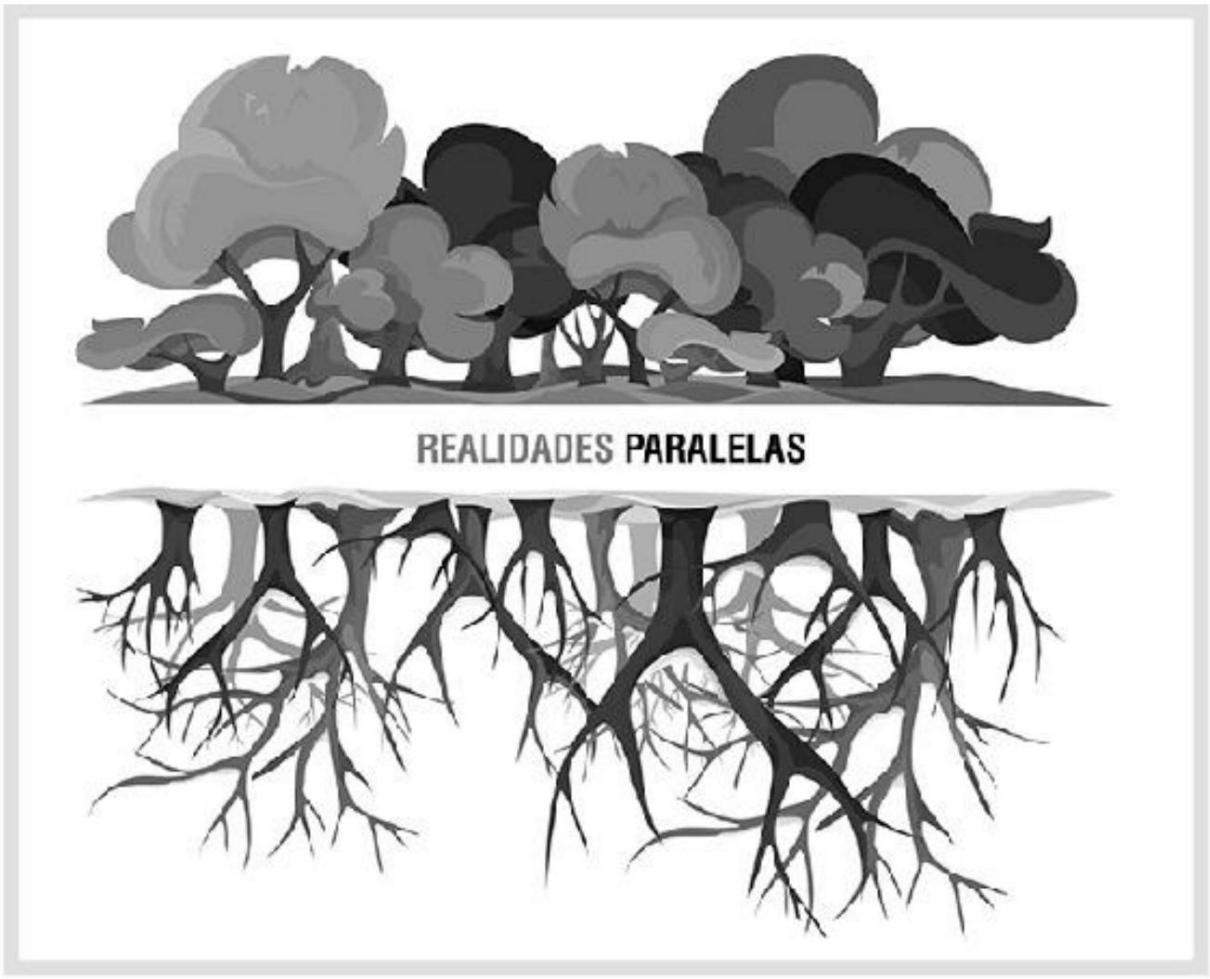
> Quem soma sua arrogância à sua ignorância cometerá todo tipo de erros. Quem age desta forma acredita que possui a verdade e tentará aplicar o que sabe e o que sabe a tudo o que encontrar.

Mark Twain disse: “Aquele que tem um martelo como única ferramenta acreditará que tudo o que encontra é um prego”.
Quando o que ele encontra não é um prego, mas uma noz, como não tem como distingui-los, ele baterá nela como se fosse um prego. Ao ver que ele não está pregado na parede, você vai acreditar que aquele prego está com defeito. É difícil para um

Machine Translated by Google

pessoa presa nessa percepção muito limitada, considera as coisas de uma maneira diferente. Na Índia falam de **maya** para se referir àquele sonho em que vivemos e que nos parece estar acordado. Maya estaria conectada ao hemisfério esquerdo do cérebro, enquanto o mundo conectado ao hemisfério direito do cérebro seria uma vigília, um despertar que Maya, entretanto, interpretaria como um sonho. Portanto, uma realidade que apenas vivenciamos conscientemente através do hemisfério esquerdo do cérebro, quando incluímos o hemisfério direito nessa experimentação consciente, é contemplada como se conhecêssemos essa mesma realidade pela primeira vez. É nesse momento que o objeto contemplado deixa de ser algo que está fora de nós e o vemos como parte de uma unidade da qual o observador também faz parte. Talvez seja por isso que William Blake disse: “Um tolo não vê a mesma árvore que um homem sábio”.

Machine Translated by Google



Para Blake, seria a nossa imaginação, que depende fundamentalmente do hemisfério direito do cérebro, que nos permitiria aceder a realidades que estão para além dos nossos sentidos. Não falamos da imaginação como algo passivo que descreveria aquilo que os sentidos não são capazes de ver, mas como uma faculdade humana que também teria a capacidade de criar o que imagina. Assim, a capacidade de manifestar novas realidades no mundo físico e temporal residiria na imaginação humana. A tarefa, portanto, não se limitaria a formar uma imagem de um mundo acabado, mas sim colaboraríamos através da imaginação para fazer com que o mundo passasse a existir. Primeiro desejaríamos algo, depois imaginaríamos o que desejamos e, por fim, criaríamos.

Machine Translated by Google

32

CADA SEPARAÇÃO É UMA ILUSÃO

Enquanto a partir da lógica que administra o hemisfério cerebral esquerdo o observador observa passivamente o que é observado ou no máximo pode dissecá-lo, analisá-lo e medi-lo, somente a partir de uma lógica mais ampla o observador influencia o que é observado. Isso é algo sobre o qual a física quântica fala extensivamente. Na verdade, um dos maiores pioneiros nesta área, o físico dinamarquês Niels Bohr, vencedor do Prémio Nobel da Física em 1922, apenas um ano depois de Albert Einstein ter obtido o mesmo prémio, disse com muita eloquência: «Existem dois tipos de verdade, o superficial e o profundo. Superficialmente, o oposto de uma proposição verdadeira é falso; No fundo, o oposto de uma proposição verdadeira é igualmente verdadeiro.

Bem-vindo ao mundo do paradoxo onde a mente racional se sente confusa e perdida. Só uma expansão da consciência, uma integração dos sistemas operacionais dos dois hemisférios nos permite ver duas realidades diferentes e complementares na mesma árvore. Por um lado vemos o aspecto superficial da árvore, seu tronco, seus galhos, suas folhas, e por outro, vemos seu lado profundo, sua alma, que não é apenas a alma da árvore, mas a do mundo. O olhar do hemisfério esquerdo do cérebro me permite ver uma árvore separada de mim. A árvore está em um lugar e eu estou em outro.

Machine Translated by Google

A árvore pertence ao reino vegetal e eu ao reino animal. A árvore não pensa e eu penso. Porém, o olhar do hemisfério direito é muito mais profundo que o do lado esquerdo e por isso não permanece superficial. Nessa verdade profunda da qual Bohr falou: “Eu também sou aquela árvore”. Os limites que nos separavam desapareceram e agora só existe uma unidade em que o observador e o observado são a mesma coisa, a consciência.

Imaginemos o quão inovador isto é para mentalidades tão racionais e empíricas que só consideram como existente o que pode ser medido e pesado.
Há uma clara diferença entre o que procuramos ver e o que é visível, entre conhecimento e revelação.

> O conhecimento científico é a porta de entrada para a realidade, mas nada mais. O erro que cometemos é querer ver a parte como se fosse o todo, em vez de ver o todo contendo a parte.

Este é o grande drama: banimos de nossas vidas o sentido do espiritual, do numinoso, do sagrado. Isso é o que é conhecido como Mistério.

Essa visão do hemisfério direito do cérebro é considerada maluca pelo outro hemisfério. Onde o hemisfério esquerdo vê apenas um interior e um exterior, o hemisfério direito vê uma unidade. Se não vemos as coisas desta perspectiva é porque os sistemas operacionais de ambos os hemisférios não estão integrados e é o hemisfério esquerdo do cérebro que domina. Portanto, se o hemisfério esquerdo tem uma determinada forma de lidar com as situações, o direito tem uma forma completamente diferente de fazê-lo, muito menos estereotipada e muito mais criativa. Sperry, juntamente com o Dr. Gazzaniga e outros membros da equipe, descobriram que temos esses dois sistemas operacionais muito diferentes,

Machine Translated by Google

Observaram que, ao escolher entre duas opções, ambos os hemisférios também escolheram alternativas completamente diferentes. A tudo isto temos que acrescentar a forma como fomos culturalmente ensinados a olhar e, consequentemente, o que somos capazes de observar. Numa sociedade que por uma razão ou outra se tornou tão materialista e ignorou a dimensão espiritual, perdemos o encanto de nos conectarmos com essa visão mais profunda das coisas. Charles Darwin expressou isso de uma forma muito eloqüente. Foi uma pessoa que, quando jovem, amou a literatura, a poesia, a pintura e a música, mas chegou um momento da sua vida em que não conseguiu experimentar as sensações que antes tanto desfrutava: «A minha mente parece tornaram-se uma espécie de máquina que extrai leis gerais de quantidades de dados. É impossível para mim compreender por que isso causou uma atrofia naquela parte do cérebro da qual dependem os sabores mais elevados. E acrescentou, referindo-se à perda do gosto pela arte nas suas diferentes manifestações: «A perda destes passatempos representa uma perda de felicidade, podendo eventualmente ser prejudicial ao intelecto, e mais certamente ao carácter moral, pois enfraquece o emocional da natureza.

Machine Translated by Google



Este comentário de Darwin é impressionante, especialmente numa época em que muitas das coisas que hoje se sabem sobre o funcionamento do cérebro não eram conhecidas. Na verdade, é o hemisfério direito que se conecta com o mundo da arte nas suas diferentes formas, gerando sensações e emoções. Parece que a falta de cultivo desse gosto pela arte e sua dedicação absoluta ao registro e análise de dados fizeram com que um homem como Darwin, tão renomado na área

Machine Translated by Google

da ciência, sentiu uma profunda melancolia por aquela “terra perdida”. Não há dúvida de que a dedução lógica e a explicação científica têm valor inquestionável e, no entanto, existem outros elementos, talvez não tão utilitários e que, no entanto, ressoam muito mais na nossa alma.

Algo havia acontecido na alma de Darwin e ele sentia muita falta daquela presença que, quando era mais jovem, o fazia sentir-se mais vivo. Ao focar tanto no mundo exterior, parece que Darwin se esqueceu de continuar seguindo o caminho para dentro. A literatura, a música, a pintura, a dança ou a escultura tornam-se assim um reflexo do mais elevado e permitem-nos, através dos nossos sentidos, captar realidades que estão para além deles.

Já deixamos de ver com os olhos e passamos a ver através deles. Já deixamos de ouvir com os ouvidos e passamos a ouvir através deles. É provavelmente por isso que pintores como Van Gogh sentiam tanta alegria quando olhavam a natureza não com os olhos, mas através deles.

Como já mencionamos, para Albert Einstein a grande obra de arte era a luz e ele dedicou grande parte de sua vida a estudá-la. Para ele, luz era aquilo que, estando no plano físico, nos aproximava do mundo espiritual.

Machine Translated by Google

33

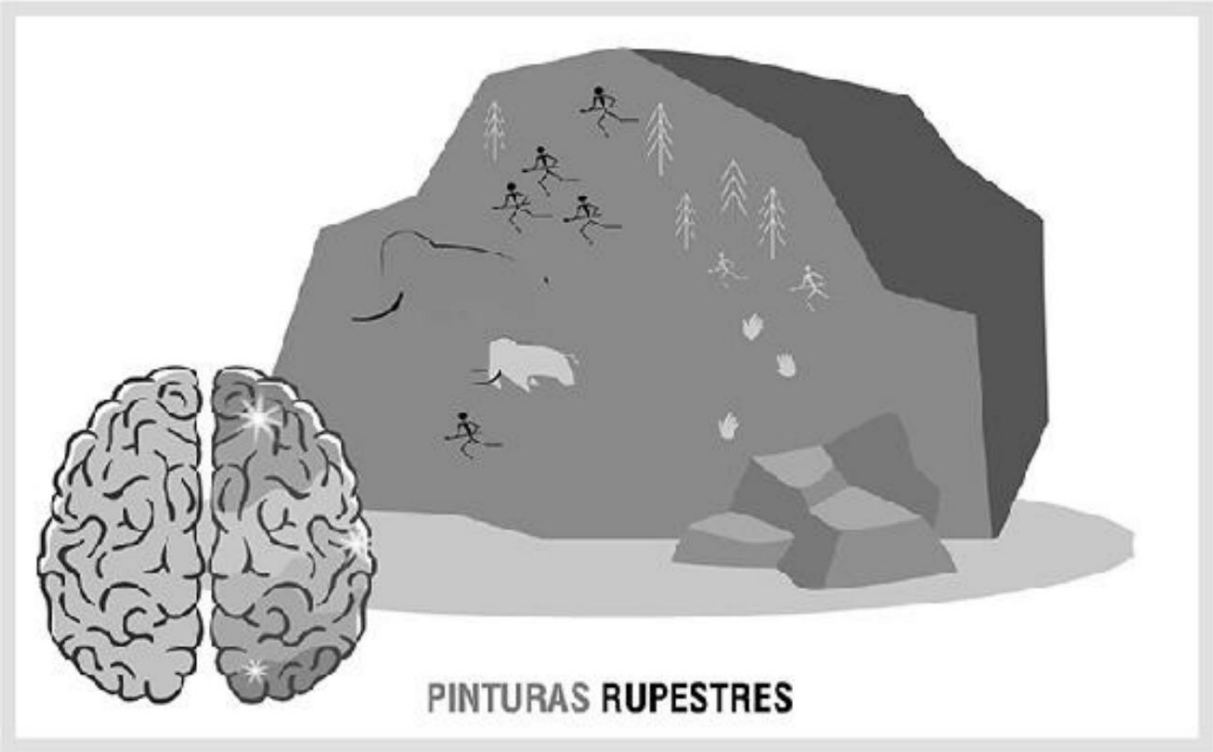
AS DUAS FACES DO MESMO MOEDA

Ao longo da história o

duas dimensões da realidade. Por exemplo, os hieróglifos egípcios descrevem, por um lado, um mundo material e temporal de dinastias e faraós, de grandes batalhas e conquistas extraordinárias. Por outro lado, falamos de um mundo sutil, imaterial, atemporal e espiritual. Também nas pinturas rupestres é possível ver animais toscamente desenhados e, no entanto, parece que essas pinturas faziam parte de ritos que davam coragem aos guerreiros, que entravam em estado de transe antes da caça.

O mundo dos fenômenos físicos, a fenomenologia, está conectado ao hemisfério esquerdo do cérebro, enquanto o mundo do metafísico, do ontológico, nos fala sobre uma realidade que existe além do que nossos cinco sentidos podem captar.

Machine Translated by Google



O que acontece é que muitas vezes esta realidade se encontra além dos limites do que pode ser expresso. É importante unificar os dois sistemas operacionais, o do hemisfério esquerdo do cérebro e o do direito. Se conseguirmos integrar a perspectiva material proporcionada pelo hemisfério esquerdo com a perspectiva espiritual do hemisfério direito, a nossa vida poderá assumir outra dimensão, outro alcance, um novo significado. Este processo, que é conhecido em diferentes tradições espirituais como “iluminação”, “despertar”, “satori” ou “graça divina”, ocorre quando a autoconsciência do hemisfério esquerdo do cérebro consegue reconhecer e integrar plenamente o não- consciência autoconsciente do hemisfério direito.

Devido ao extraordinário prestígio de que goza a ciência e o racionalismo, tudo o que fala de realidades mais profundas e menos tangíveis é visto com suspeita e até com desdém. Tem havido falta de pessoas da estatura de Proust, Rilke, Goethe e Blake na literatura, de cientistas

Machine Translated by Google

como Einstein, Bohr ou Bohm, de místicos como Santa Teresa de Ávila ou São João da Cruz, de filósofos como Platão, Plotino, Pascal ou Kierkegaard para nos esclarecer sobre a relevância de nos conectarmos com aquelas realidades que podem ser vivenciadas e que, sem No entanto, eles são difíceis de descrever.

Estamos falando de seres humanos que perceberam no temporal e no terreno o eco do eterno. Eles perceberam que existe um pano de fundo por trás de cada forma. Hoje, e infelizmente, até o sagrado só é considerado digno de respeito se estiver envolto em ciência. Nisso o atual Dalai Lama tem demonstrado grande habilidade na promoção do diálogo entre ciência e espiritualidade. Acontece simplesmente que existe uma maneira mais inteligente e profunda de ler as coisas do que aquela que a razão limitada nos mostra. É por isso que é tão importante ensinar a apreciação da arte nas escolas, universidades e na sociedade em geral.

A arte nos coloca em contato com aquela realidade que está além do mundo material. A arte abre-nos ao mundo da contemplação e permite-nos desenvolver o gosto pela beleza. A arte é muito útil para viver, mesmo que não tenha um componente utilitário.

Não se trata apenas de descrever a obra de arte, algo típico do hemisfério esquerdo do cérebro, mas de aprender a contemplá-la e esperar que ela fale conosco.

Anos atrás, participei de um programa organizado pelos doutores Howard Gardner e David Perkins, da Faculdade de Educação Superior de Harvard. Um dia fomos com Perkins ao museu de arte da referida universidade. Depois de passar uma hora caminhando por ela, David nos chamou para nos dizer para escolhermos uma das pinturas e fazê-lo com muito cuidado, pois ficaríamos várias horas em frente a ela.

Machine Translated by Google

do. Escolhi uma bela paisagem das Montanhas Rochosas pintada por Albert Bierstadt.

Perkins nos disse para pegar uma cadeira e sentar em frente à pintura, comprometendo-se a apenas levantar para ir ao banheiro. As primeiras duas horas pareceram eternas e, no entanto, na terceira algo mudou, como se a relação que tinha com a pintura começasse a ser diferente. A partir daquele momento comecei a sentir uma emoção difícil de descrever. Depois desta experiência surpreendente, David Perkins reuniu-nos novamente para saber o que pensávamos. Jamais esquecerei, tinha gente chorando. Foi então que compreendi que a descrição de um quadro ou de uma flor não se assemelha em nada à contemplação desse quadro ou daquela flor. Coisas muito diferentes são apreciadas e percebidas. Não podemos definir o indefinível, o que podemos fazer é experimentá-lo. A descrição da pintura de Bierstadt, quem era o pintor e o que representava teria me dado a visão de uma natureza distante no tempo e no espaço, enquanto contemplar aquela pintura me fez perceber uma natureza próxima e viva.

Lembremos que a verdadeira arte, seja literatura, música, pintura, escultura ou dança, comove-nos porque nos conecta com a dimensão espiritual da existência.

Machine Translated by Google

34
APRENDA A CONTEMPLAR

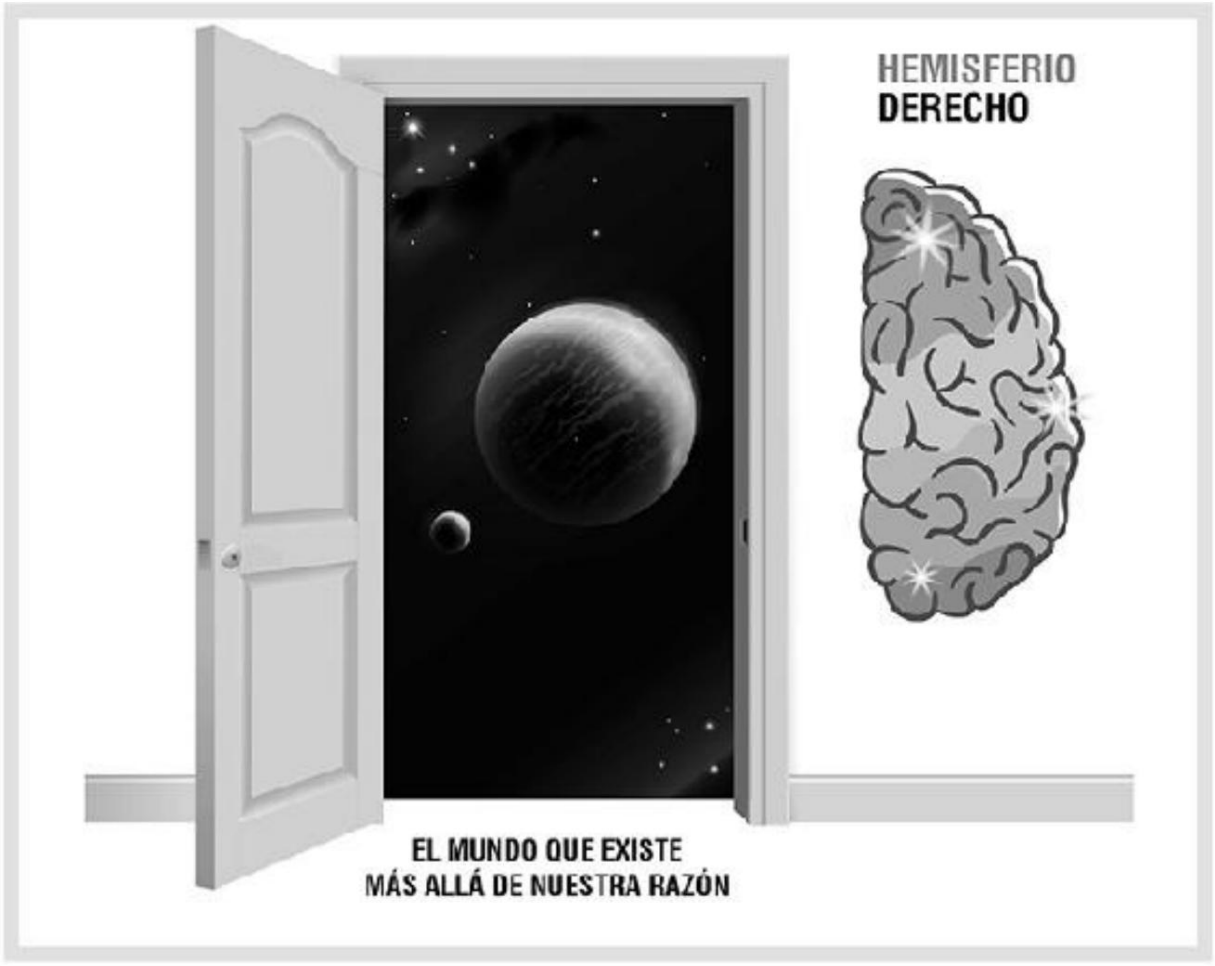
Não há dúvida de que desfrutar da contemplação de

Uma obra de arte pode parecer uma perda de tempo. No entanto, eu, pessoalmente, encontrei momentos de excepcional clareza, inspiração, paz e serenidade quando abordei a arte nas suas diversas formas. Por isso é tão importante educar-nos na contemplação, para poder conhecer um mundo que não conhecemos e que está além da razão. Como é importante explorar novas formas de perceber! Precisamos daquela consciência ligada ao hemisfério direito que nos permita ir além do mundo dualista e que nos ajude a descobrir a unidade inerente a todas as coisas. Esta consciência vivencia o mundo de forma poética, simbólica e transcendente, acessando uma realidade suprasensorial e transcendental que está além da mera abstração. Isso permite que essa consciência tenha uma compreensão imediata da dimensão íntima das coisas, e não da aparente. É precisamente a linguagem metafórica, simbólica e poética que se refere a um conhecimento que não pode limitar-se a uma mera descrição, a uma mera abstração dos diferentes elementos que constituem a realidade. Estamos a falar de um aspecto da realidade que não é

Machine Translated by Google

nada óbvio e que muito poucas pessoas conseguiram alcançar.

Existem símbolos, metáforas e poemas que tocam essas "cordas misteriosas" que existem dentro de cada coração humano.



Chega um momento em que a consciência ligada ao hemisfério cerebral esquerdo consegue compreender racionalmente o que a metáfora, símbolo ou poesia está transmitindo. É nesse momento que ocorre o chamado fenômeno Eureka . Quando o valor do mito, símbolo ou metáfora é desprezado, e essas tribos e culturas ancestrais são consideradas ignorantes

Machine Translated by Google

que floresceram ao seu redor, está sendo desconsiderada a profunda sabedoria daquelas pessoas que souberam compreender a realidade de outra perspectiva.

Quando valorizamos apenas o valor do logos, da razão, perdemos o acesso a esse mundo que simplesmente o ultrapassa.

É a consciência ligada ao hemisfério direito que nos permite conectar-nos com a natureza mágica da realidade.

Acredite ou não, o hemisfério esquerdo do cérebro nos desumaniza, enquanto o direito faz o oposto.

Enquanto o hemisfério esquerdo percebe apenas separação, escassez e limites, o hemisfério direito percebe conexão, abundância, possibilidades e ausência de limites. Graças ao hemisfério direito começamos a apreciar um mundo diferente daquele visto pela perspectiva do esquerdo e que é, infelizmente, a realidade em que normalmente vivemos presos.

Machine Translated by Google

35
NOSSA CRIANÇA INTERIOR

Há alguns anos visitei em Cleveland, nos Estados Unidos, um museu de ciências naturais onde havia um corte, como se fosse uma fatia, de uma gigantesca sequóia, uma das maiores e mais altas árvores que existem no planeta. Todos sabemos que a idade de uma árvore pode ser conhecida contando os seus anéis. Quando a árvore tem centenas de anos, ainda é possível ver os primeiros anéis que nos lembram aquela pequena árvore que era inicialmente. Há momentos em que até aparecem rachaduras naquele trecho da árvore e começam nos primeiros anéis e se estendem até os últimos. De certa forma, somos como aquela parte da sequoia e as experiências que vivemos quando crianças ainda estão presentes em nós quando somos adultos. Essas feridas, esses traumas emocionais que vivemos se estendem até os dias de hoje como as rachaduras daquela árvore.

Machine Translated by Google



Saber disso nos permite compreender muitas dessas reações que podem causar grande sofrimento a nós e a outras pessoas. Obviamente, aqueles primeiros anéis que correspondem à infância estão ocultos e ocultos em um mundo inconsciente que é sustentado pelo hipotálamo, pelo sistema límbico e pelo hemisfério direito do cérebro. Portanto, eles não são facilmente acessíveis à consciência do hemisfério esquerdo do cérebro. Nessa criança interior representada pelos primeiros anéis da árvore, continuam a existir sentimentos muito dolorosos que não foram expressos e necessidades que também não foram satisfeitas. Lá podemos encontrar uma experiência de intensa frustração e emoções como raiva, solidão, tristeza, ciúme, medo, desamparo ou

Machine Translated by Google

desesperança Lá você também encontrará aqueles desejos profundos que nunca desiste de ver satisfeitos.

A criança interior é um ser muito emocional e muito irracional. Deve-se levar em conta que as estruturas cerebrais mais desenvolvidas na infância são o hipotálamo, o sistema límbico e o hemisfério direito do cérebro.

> Na infância, o hemisfério cerebral esquerdo, que é a base da autoconsciência, não amadureceu o suficiente. Portanto, o trabalho que este hemisfério faz na hora de realizar interpretações sobre o que nos acontece ainda não é eficiente.

Nossa criança interior vive nas profundezas do inconsciente e tem um enorme impacto em dois níveis. A primeira delas é como alguém se vê - autoconceito - e a segunda é como alguém se valoriza de acordo com o que vê - autoestima -.

Há algo de excepcional importância que deve ser levado em consideração quando nos referimos à nossa criança interior e é o seguinte: quando uma criança faltou contato físico e emocional ou, ainda, quando foi abusada física ou emocionalmente, longe de considerar que O problema está naquelas pessoas que, tendo a responsabilidade de cuidar dele, não o fizeram, consideram que o problema está nele. Se não o amam é porque há algo errado com ele e, portanto, é a causa desse tratamento. Imaginemos a distorção que isso implica, uma vez que as crianças que cresceram em lares onde um dos pais ou parentes próximos sofriam de psicopatia, longe de reconhecerem uma doença nessas pessoas, atribuíram o abuso à sua própria condição defeituosa.

Machine Translated by Google

36
POR QUE ME ABANDONARAM?

Os seres humanos são os únicos membros do reino animal que precisam de um tempo excepcionalmente longo para se defenderem sozinhos. Para uma criança que sabe disso intuitivamente, seus pais são todo o seu mundo e, por isso, ela busca criar um vínculo emocional com eles, aconteça o que acontecer. Para receber atenção, para ser “vista”, para ter contato físico, a criança corre o risco até de apanhar. Muitas pessoas não desistirão de criar esse vínculo pelo resto da vida.

Um dos traumas emocionais mais comuns de se ver na criança interior e que dará origem à criança ferida é o sentimento de abandono. Quando uma criança se sente rejeitada, abandonada ou renegada, gera uma ferida profunda que, assim como naquela árvore de que falamos, se estende desde os primeiros anéis (infância) até os últimos (maturidade), passando pelos intermediários (infância e adolescência-. Isto pode dar origem a padrões característicos de comportamento que reflectem uma raiva intensa contra si mesmo – por “merecer ser abandonado” – ou contra outros – por ter abandonado alguém.

Inconscientemente, esse ser humano, seja na infância, na adolescência ou na idade adulta, se fará a mesma pergunta: o que há de errado comigo por

Machine Translated by Google

que me abandonem, que me renegam, que não me amam?

Nesse sentido, é importante salientar que, durante a infância, a morte de um dos pais pode ser vivenciada como um abandono, ainda que, sem dúvida, não tenha sido esse o caso.

Outro elemento a levar em consideração é que pelo fato de a criança se sentir mal pela falta de carinho que percebe, ela também passa a associar sentir-se mal a ser mau e inadequado. É algo como pensar que “já que sou mau e inadequado, o normal, lógico e esperado é que eu me sinta mal”. Esse sentimento ruim por ser quem ele é — "ruim, inadequado" — constitui sua baixa auto-estima. Essa mesma criança, à medida que evolui para adulto, continuará a considerar sentir-se mal como familiar e, se por algum motivo se sentisse bem, isso geraria profunda ansiedade porque "ele não merece", "não é o lugar dele para se sentir bem." A criança, o adolescente, o adulto vão preferir se sentir mal porque é um sentimento que lhes é familiar.

Para ele, para ela, sentir-se bem é algo estranho e desconhecido e, por isso, pode gerar uma grande ansiedade.

Quando o hemisfério esquerdo do cérebro se desenvolve suficientemente através do trabalho interno, a criança, o adolescente e o adulto podem começar a interpretar o sentimento de mal de uma forma diferente e compreender que, claro, merecem sentir-se bem porque nem sequer são defeituosos! nem indignos de se sentirem bem. ser amado! Desta forma e sob esta nova interpretação, as feridas podem cicatrizar.

Machine Translated by Google



Porém, num grande número de pessoas e porque o hemisfério cerebral esquerdo tem que interpretar este desconforto de uma forma credível, mesmo que não seja verdade, este hemisfério acaba por reforçar aquela autoimagem, aquele autoconceito deteriorado que a criança formou quando ele ainda era um ser profundamente emocional e pouco racional.

Dado o poder da autoconsciência ligada ao hemisfério esquerdo do cérebro para fazer novas interpretações, se tivéssemos acesso a essas primeiras memórias de infância e pudéssemos assim reinterpretá-las - "você não é um ser defeituoso, mas sim a pessoa que abusou de você tinha um problema mental sério" —, transformaríamos completamente tanto o autoconceito quanto a autoestima dessa pessoa. Daí a grande relevância do poder

Machine Translated by Google

acesso com autoconsciência àquele mundo inconsciente em que se encontra a criança ferida. O que acontece é que o caminho para chegar a lugares tão profundos do inconsciente é tortuoso e requer mapas muito precisos para percorrer territórios tão desconhecidos.

Além disso, e através do processo educativo, que é também um processo de condicionamento mental promovido pela cultura, muitas crianças percebem que a sua forma de ser não é adequada e que, por isso, têm de suprimir certos aspectos para que possam ser aceites e amadas. . De certa forma, a mensagem que recebem e integram é a seguinte: “Há algo defeituoso em você e por isso você tem que se tornar quem você não é para que possamos amá-lo”.

É fundamental neste momento fazer um esclarecimento extremamente relevante.

> É lógico que as crianças tenham que aprender gradualmente certas normas e regras para viver em sociedade de forma pacífica e amigável. No entanto, há uma enorme diferença entre o que se faz e o que se é.

Quando os adultos não sabem ver esta diferença, não esperemos que as crianças a vejam. Uma coisa é dizer a uma criança que ela se comportou muito mal, transmitir-lhe de alguma forma que ela foi má ou que é má. Se a criança perceber que o adulto a ama menos quando ela não se comportou bem, e dado que o vínculo afetivo é para aquela criança a coisa mais importante do mundo, ela fará o que for preciso para se tornar alguém “digno de ser amado”. "

Machine Translated by Google

37
CONDICIONAMENTO SOCIAL
O QUE NOS MOLDA

O condicionamento social nos ajuda a viver em sociedade e, no entanto, em muitas ocasiões nos encoraja a desenvolver um autoconceito pobre - “Não sou bom” - e baixa autoestima - “Não consigo me sentir bem porque não sou bom” -. Uma das coisas mais dolorosas que uma criança pode experimentar é sentir como seus pais retiram seu amor se não for como “deveria ser” e que, obviamente, não é como ele é. O pequeno aspira receber amor incondicional e o que vê é que o amor é uma “troca”, em que só se é amado se se comportar de determinada forma. Do meu ponto de vista, o verdadeiro “pecado original” não é termos a semente do mal na nossa origem, mas sim que ao nos desligarmos da nossa fonte, do universo que nos criou, também nos esquecemos do que é o amor incondicional. o tipo que ama por quem você é e não por como você é.

Somente o amor incondicional cura até os traumas mais profundos que possam existir naquela criança ferida.

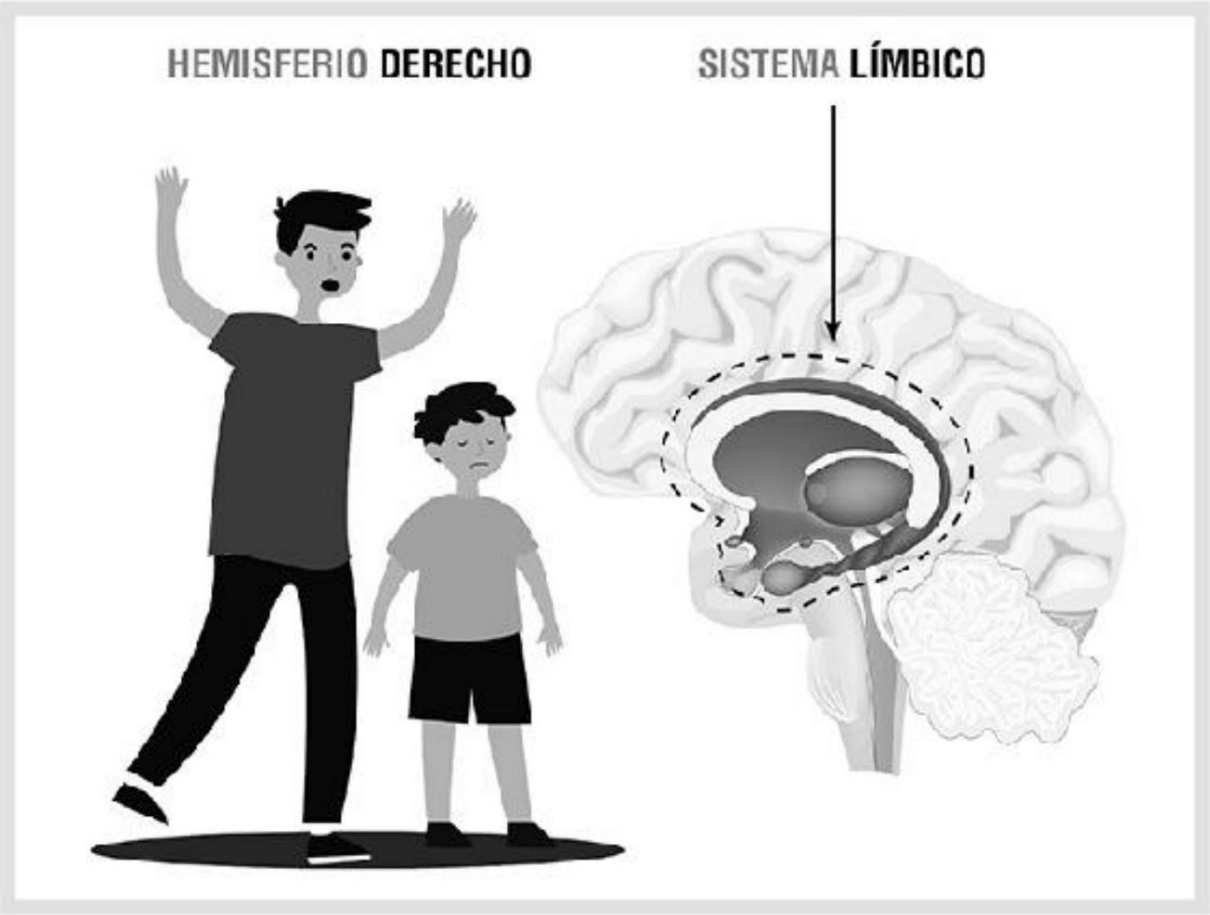
Machine Translated by Google

Muitos dos sentimentos que temos quando adultos têm, portanto, origem naqueles primeiros anéis da árvore que representam a nossa criança interior. Dentre esses sentimentos podemos destacar:

— Sentimentos de abandono e solidão causando tristeza profunda e medo intenso.
— Raiva contra as figuras parentais por não nos darem o que Ansiamos e precisamos muito.
— Raiva contra si mesmo por não ser como deveria ser.
— Sentimentos de culpa por sentir raiva dos outros pais.
— Sentimentos de vergonha por ser quem você é.

Os pais, muitas vezes, inadvertidamente, não passam a mensagem de que determinado comportamento é inadequado, mas sim de que o filho é problemático.
Isso penetra profundamente no sistema límbico e no hemisfério direito do cérebro. Lembremos que ambas as estruturas são muito hábeis na captação da linguagem não verbal.

Machine Translated by Google



Lembro-me de quando, há muitos anos, num programa de formação que estava a realizar em Los Angeles, um dos participantes, um psicoterapeuta, trouxe à luz uma enorme ferida que estava escondida há muitos anos e vimos até que ponto isso influenciou a sua vida. Num momento, sem dúvida de grande pressão, seu pai lhe dissera, quando ele era apenas uma criança: "Eu gostaria de nunca ter nascido". Tenho certeza de que o pai não quis dizer o que disse e, no entanto, o impacto naquele ser humano ainda foi muito profundo, apesar dos anos que se passaram. Há até momentos em que, embora mensagens deste tipo não sejam verbalizadas, são expressas através de linguagem não verbal. Pode-se pensar que a criança não é capaz de ler esta língua e ainda assim é um verdadeiro especialista nela.

Machine Translated by Google

38

AS CRIANÇAS TAMBÉM PRECISAM AUTONOMÍA

Outro elemento que os pais podem negligenciar não é promover a autonomia dos nossos filhos. Às vezes, os comentários das crianças são subestimados e elas ouvem:

—Quando você for mais velho você vai entender, agora você é pequeno demais para entender.

Além disso, são forçados a fazer certas coisas sem levar em conta os seus sentimentos. As crianças têm de aprender regras e "ordem e comando" não costuma ser a melhor estratégia para que as aprendam sem afetar o seu autoconceito e sentido de autonomia. Um dos meus filhos, quando era bem pequeno, me perguntou:

—Pai, por que na rua ou quando entramos numa loja eles só prestam atenção nos pais e os filhos parecem nos ignorar?

Num momento fundamental para o desenvolvimento do autoconceito e da autoestima, a criança não deixa de receber mensagens como:

— Você é pequeno e não entende.
— Você é pequeno e não pode.
— Você é pequeno e sua opinião não conta.
— Você é pequeno e vai se machucar.
— Você é incapaz de fazer qualquer coisa sem a minha ajuda.

Machine Translated by Google

Como pai, sei como é fácil enviar essas mensagens porque são as mesmas que, em muitos casos, também recebemos quando tínhamos a idade deles. Porém, ao ouvi-los repetidamente, a criança se convence de que é insuficiente e também insignificante.

Muitos adultos passam a vida buscando formas de ganhar significado, importância, status e estão obcecados em mostrar a todo momento quem decide e quem manda. No fundo, esse comportamento nada mais é do que uma estratégia para evitar se sentir tão insuficiente ou tão insignificante.

O que acontece é que esta estratégia cobre apenas parcialmente aquela necessidade oculta de se sentir suficiente, de se sentir capaz e, além disso, geralmente se paga um preço alto por isso.

Se ligarmos agora estas duas necessidades imperativas da criança – sentir-se amada e sentir-se competente – não nos deveria surpreender que muitas pessoas fiquem obcecadas em mostrar o quanto controlam e o quanto sabem, porque então poderão valorizá-las mais. e eles finalmente se sentem amados. Como se costuma dizer “isto é pão para hoje e fome para amanhã”.

Algo que devemos ter em mente para compreender o comportamento do adulto é que, mesmo que muitos anos tenham se passado, continuará existindo, mesmo que inconscientemente, uma conexão profunda com aquela criança interior que pode não ter se sentido amada o suficiente, valorizado e autossuficiente. Logicamente, não só os pais, irmãos e demais membros que convivem na família contribuem para a geração desses sentimentos, mas também seus professores, amigos e colegas de escola.

Machine Translated by Google



Dois comportamentos principais podem surgir na criança como consequência dessas experiências. Um deles é a rebelião. Nesse tipo de comportamento “a ferida passa a ser a força motriz”. Haverá uma clara obsessão em mostrar que vale a pena, que é capaz, que sua opinião conta, e isso pode fazer com que ele se torne uma pessoa profissional e socialmente “importante” e reconhecida pelos outros. Porém, existe outro tipo de comportamento muito diferente que consiste em assumir uma atitude submissa a tudo e a todos. A pessoa se resignou à sua suposta “inferioridade” e não luta para mostrar que é capaz e que sua opinião é válida.

Machine Translated by Google

Lembro-me do fantástico filme **Marnie the Thief,** dirigido por Alfred Hitchcock e estrelado por Tippi Hedren e Sean Connery. Marnie é uma mulher assombrada por fantasmas do passado que se tornou uma ladra experiente. Aconteceu algo quando ela era criança que a marcou muito profundamente e da qual ela não se lembra. A mãe, que mora em uma cidade pequena, parece não ter muito carinho pela filha. Há uma cena em que Marnie a visita e está escovando o cabelo da filha de uma vizinha. Ela anseia que a mãe trate aquela menina com tanto carinho e, no entanto, trate a própria filha, ela, de uma forma tão fria e distante. Todos os esforços que ele faz e o principal motivo pelo qual rouba é para comprar coisas para sua mãe na tentativa de conquistar aquele amor que ela não expressa a ele. De alguma forma, Marnie, uma mulher adulta, volta sempre ao mesmo lugar porque não perde a esperança de se sentir amada.

Machine Translated by Google

39
QUEM SOU EU?

A criança aos poucos aprende a saber quem ela é, vendo como é tratado. Se ele se sentir abandonado ou até mesmo renegado, pode passar a pensar que é ele o causador do comportamento dos pais, até mesmo das brigas entre eles. Também não se considera que os comportamentos inadequados que existem no casal, nos seus pais, possam não ter nada a ver com ele e possam ter algo a ver com eles. É um tremendo paradoxo que um ser humano aprenda a ver e a perceber-se de uma forma tão distorcida. Continuamos a ouvir essa voz dos pais quando somos adultos e ela tem a capacidade de nos fazer sentir como quando éramos crianças. Esta voz parental, que inclui não só os pais, mas outras pessoas com quem a criança conviveu durante a sua infância e infância, ficou gravada no mundo pré-verbal do hipotálamo, do sistema límbico e do hemisfério cerebral direito e, portanto, consequentemente , fora do alcance da autoconsciência ligada ao hemisfério esquerdo.

Essa voz parental, carregada de imagens, sentimentos e sensações, é o que se chama ego parental e faz parte daquela conversa interna, daquela ruminação que tanto nos afeta e que pode nos limitar de forma tão importante. Mais uma vez é fundamental ressaltar que quando falamos do ego parental, estamos falando de uma influência não só dos pais, mas também

Machine Translated by Google

de familiares, cuidadores, amigos, professores e colegas de escola que, de alguma forma, impactaram na geração desse autoconceito quando se era pequeno.

O ego parental, como a criança que éramos naqueles primeiros “anéis da árvore”, pode fazer com que nós, como adultos, assumimos uma posição submissa-agressiva. A submissão reflete aquela rebelião que não foi tolerada quando éramos crian Nossa agressão é dirigida contra aqueles que não nos permitiram ter voz própria ou mesmo contra nós mesmos por aspirarmos a tê-la.



Machine Translated by Google

Podemos nos encontrar nesta situação paradoxal em que o adulto, movido por forças inconscientes, busca ambientes nos quais não lhe é permitido expressar o que sente e o que necessita. Digamos que o que esses ambientes proporcionam é que você os conhece porque você já os vivenciou quando criança e, além disso, talvez lhe ofereçam a possibilidade de transformar essa história. Nunca deixa de surpreender que, para retornar ao que lhe é familiar, um ser humano esteja disposto a reviver a dor que sentiu quando criança.
Estamos falando de adultos que aceitam ser tratados como quando eram crianças e que imediatamente se sentem ofuscados pelas figuras de “autoridade”.

Quando o ego parental é ativado em nós, podemos não apenas adotar uma posição submissa, mas também o contrário.
De alguma forma, e em certos casos, identificamo-nos com a forma de ser e agir destas figuras parentais e podemos criticar e humilhar os outros da mesma forma que o fizemos. Tratar-se como adulto da mesma forma que foi tratado, ou tratar os outros da mesma forma que foi tratado, torna-se assim as duas faces de uma moeda, duas faces de uma dor não expressa e um desejo não satisfeito.

Em algumas ocasiões, quando uma das figuras parentais demonstrava grande domínio e a outra grande submissão, a criança pode identificar-se tanto com a primeira como com a segunda. Se você fizer isso com a figura dominante, tenderá a controlar, dominar e até sobrecarregar pessoas que não demonstram força de caráter. Se, por outro lado, se identificar com a outra figura parental, poderá sentir-se completamente incapaz de viver de forma autónoma e habituar-se-á a precisar de ajuda para tudo, pois não é capaz de tomar as suas próprias decisões.

Aqui reside a dificuldade de mudar certas formas de sentir e agir quando somos adultos. Estamos tão apegados, tão presos por esse autoconceito que foi criado quando éramos crianças e que se tornou

Machine Translated by Google

nossa zona de conforto. Dizemos “Eu sou assim” em vez de dizer algo muito mais real: “Eu me tornei assim”.

> A zona de conforto que nos é mais difícil ultrapassar é justamente esse autoconceito, aquela autoimagem que temos e que para nós corresponde à nossa identidade, a quem acreditamos que verdadeiramente somos.

Daí a nossa tendência de rejeitar tudo o que não esteja de acordo com esta representação mental. É então que o hemisfério esquerdo do cérebro – que é, como já vimos, um mestre na confabulação – cria uma história que explica certos sucessos e certas evidências que contradizem um autoconceito tão limitado e limitante. É então quando, para justificar aquele sucesso insuspeitado ou aquela evidência surpreendente, dizemos a nós mesmos coisas como: “Tive sorte”, “Foi mais fácil do que parecia”, “É a exceção que confirma a regra”...

> A falta de investigação faz com que não percebamos algo que é bastante óbvio, ou seja, que a exceção não confirma a regra, mas pelo contrário, o que faz é desafiá-la.

Esse sucesso insuspeitado e esse desempenho surpreendente, corajoso, inteligente ou compassivo que está chamando a atenção é a necessidade de rever nosso autoconceito para expandi-lo.

Machine Translated by Google

40
POR QUE PARECEM COMO PARECEM?

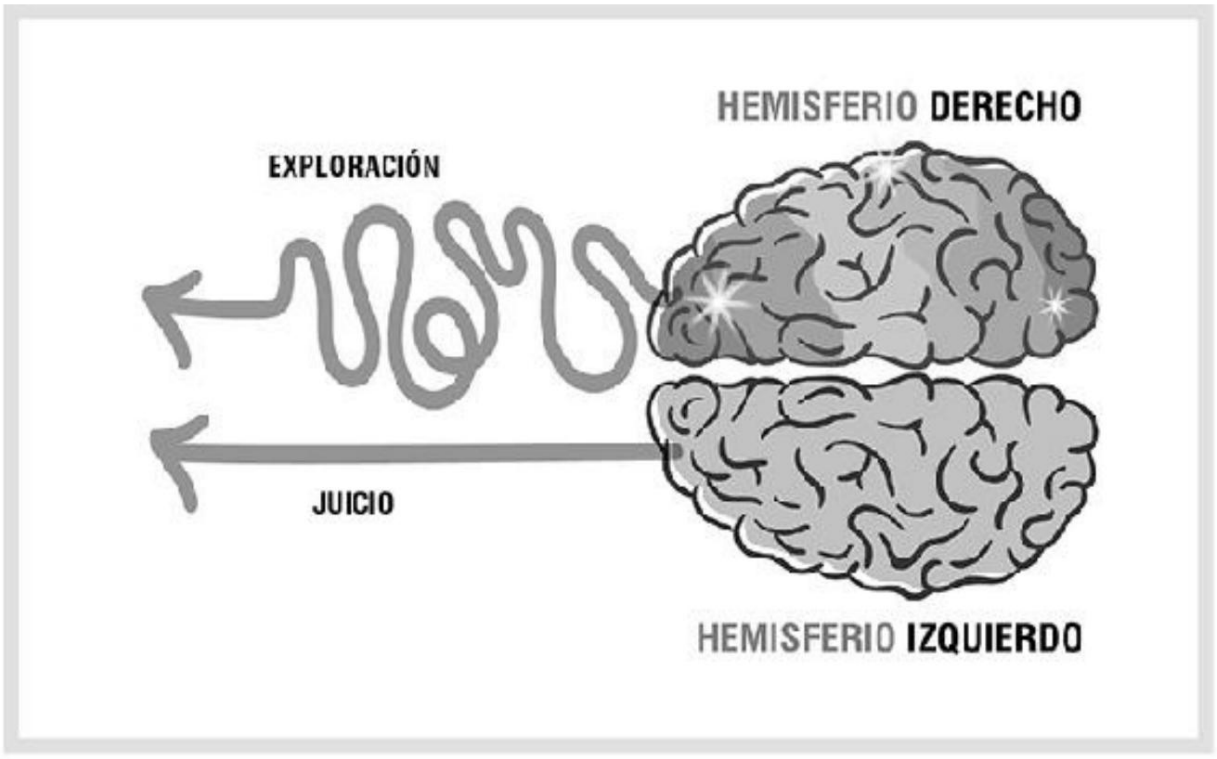
Outra coisa que aprendemos com os números de autoridade quando somos crianças, é ser incoerente. Os adultos costumam dizer uma coisa e fazer o contrário, sem perceber. As crianças, inconscientemente, também integram esta mesma incoerência. De certa forma, “o que uma mão faz, a outra não deveria saber”.

Como o hemisfério esquerdo do cérebro tem a capacidade de suprimir as informações que chegam do lado direito, a incoerência em nossas ações não é aceita pelo hemisfério esquerdo e, portanto, permanecemos completamente cegos a ela.

Quando falamos de autoconceito, autoimagem, precisamos falar de duas partes. Um está ancorado no ID, no sistema límbico e no hemisfério direito do cérebro, e é o da criança e do ego parental. A outra parte é o que o adulto tem a nível consciente. Ambas as dimensões do autoconceito são fundamentalmente mantidas pelos lobos frontais dos hemisférios cerebrais. Contudo, por mais que o lado esquerdo tente manter uma certa autoimagem, o ego inconsciente — a autoimagem da criança e o ego parental — continua a ter um impacto enorme. Portanto, quando falamos sobre

Machine Translated by Google

Autoconceito, na verdade estamos falando de um conjunto de coisas diferentes que juntas constroem a autoimagem que a pessoa tem de si mesma.



ID + criança inconsciente + ego parental inconsciente + ego adulto consciente = AUTOCONCEITO

Devemos saber que a narrativa gerada a partir do hemisfério esquerdo do cérebro sobre quem somos é altamente influenciada pelas sensações que vêm do hemisfério direito e do sistema límbico, às quais o hemisfério esquerdo acrescenta suas próprias interpretações. Se, por exemplo, lhe chegam as sensações e sentimentos típicos de uma criança ferida - "Não presto, não valho nada, não mereço ser amado" - o hemisfério cerebral esquerdo, longe de procurar compreender o que está no origem desses sentimentos e dessas sensações, assuma que

Machine Translated by Google

Existe uma incapacidade real, uma falta real de valor.

> O hemisfério esquerdo “onipotente” assume que sua interpretação corresponde à realidade. Suas interpretações tornam-se verdadeiras criações narrativas.

O hemisfério esquerdo torna-se assim aquele roteirista que escreve o roteiro de um filme no qual estamos presos como personagens. Como este hemisfério não sabe que isso corresponde a uma percepção que teve quando criança e não a uma realidade verdadeira, precisará justificar essas sensações com ideias como "Não sou válido o suficiente, bonito, bonito, bom, bom , capaz...". Aqueles ecos do inconsciente que chegam ao consciente, longe de provocar interesse e curiosidade em saber a sua verdadeira origem - o trauma, a ferida emocional - levam-no a reforçar de forma "lógica e racional" a razão pela qual você sente o que sente. Seria algo como: “Abel, é normal você se sentir assim, pequeno, insuficiente, inferior - esse sentimento vem do sistema límbico e do hemisfério direito do cérebro - porque - isso é acrescentado pelo hemisfério esquerdo - você está você não é inteligente, você não é criativo, você não é. Você é bom e nem sequer é atraente e, por essa razão – isto também é acrescentado pelo mesmo hemisfério – você não tem sucesso na vida nem jamais poderá sê-lo, já que é isso que você é.

Encontramos um hemisfério cerebral, o esquerdo, que segue o caminho fácil, o do julgamento, e não o caminho difícil e tortuoso da exploração.

> É mais fácil julgar alguém como desajeitado, incompetente e mau do que se esforçar para entender de onde vem.

Machine Translated by Google

vem aquela falta de jeito, aquela incompetência e aquela maldade aparente.

Gosto de lembrar de Ben Carson, uma criança “desajeitada”, “incompetente” e “má”, que mesmo assim acabou se tornando o melhor neurocirurgião infantil do mundo.
Isso foi possível porque, embora a maioria dos professores, diante de manifestações de falta de jeito, incompetência e maldade, considerassem Ben desajeitado, incompetente e mau, sua mãe e seu professor de ciências conseguiram ver além e de alguma forma sabiam que o que eu tinha era um autoconceito pobre, uma autoimagem pobre e, claro, uma auto-estima muito baixa.

Quando essas duas pessoas extraordinárias o ajudaram a melhorar seu autoconceito e sua autoestima, todo o seu potencial também foi liberado. Portanto, é fundamental que o hemisfério esquerdo tenha informações mais verdadeiras para que possa escrever um novo roteiro em que o personagem experimente uma melhor forma de ser e estar naquele “novo filme” que será a próxima etapa de sua vida. A consciência do hemisfério esquerdo do cérebro deve penetrar no mundo do hemisfério direito para conhecer a realidade do que aconteceu e por que tal autoimagem foi gerada quando alguém era apenas uma criança. Como o hemisfério esquerdo é o que causa essas certezas, esse sentimento sobre como sou, como são os outros e como é o mundo, será necessário desafiar essas crenças para ampliar a visão que temos de nós mesmos. Não esqueçamos que é o hemisfério esquerdo que completa frases como:

— Não obtenho resultados porque… não sou capaz.

— Eles não me valorizam porque… eu não valho a pena.

—Não posso porque... não presto.

Machine Translated by Google

Tudo o que vem por trás da palavra “porque” é pura invenção do hemisfério esquerdo e, no entanto, já podemos intuir até que ponto isso afeta o nosso caminho de vida.

Portanto, quando falamos de nós mesmos, da nossa identidade, não nos referimos a quem realmente somos, mas à imagem verbal e não verbal com a qual nos identificamos, e ambas se reforçam.
Quando uma criança é considerada desajeitada, incompetente e má, e tratada adequadamente, longe de ajudá-la a melhorar, nós a encorajamos a piorar. A imagem distorcida que esta criança tem e que está escondida no seu inconsciente é reforçada a partir das mensagens que recebe que a fazem sentir-se desajeitada, incompetente ou má.
Quando aquele ser humano, seja criança, adolescente ou adulto, se sentir desamparado diante de determinado obstáculo, ele assumirá que esse sentimento de desamparo é perfeitamente justificado porque ele não é inteligente ou capaz o suficiente para enfrentá-lo. . Se o que ele sente não é amado, ele justificará dizendo que é normal que ele se sinta assim porque no fundo ele não merece ser amado.

Machine Translated by Google

41
AUTOIMAGEM E SOFRIMENTO HUMANO

Esta definição muito errada da verdadeira origem de um
Um certo sentimento e comportamento tem um efeito muito negativo. Há muitos anos, os médicos, no Renascimento e também em épocas anteriores, pensavam que as doenças eram causadas por “maus humores”, substâncias tóxicas que viajavam pelo sangue. Portanto, o remédio era realizar sangria. Obviamente, quem se curou não o fez por causa do sangramento. Melhores remédios terapêuticos não foram aplicados até que os germes fossem descobertos. Se acreditarmos que alguém, criança ou adulto, é desajeitado, incapaz ou mau porque é assim que “sai da caixa”, aplicaremos um remédio terapêutico como o “sangramento”. Se entendermos que não existe ninguém que “nasça como padrão” desajeitado, incapaz ou mau, tentaremos descobrir que tipo de “germe”, que tipo de experiência emocional o está fazendo parecer, sentir e agir como se existisse. não havia escolha a não ser ser desajeitado, incapaz ou mau.

Ben Carson mudou sua autoimagem quando começou a ter um sucesso inesperado na escola, superando todos os seus colegas. Na origem deste sucesso, como vimos, esteve a figura da sua mãe e da sua professora de ciências. Duas pessoas que o trataram de certa forma

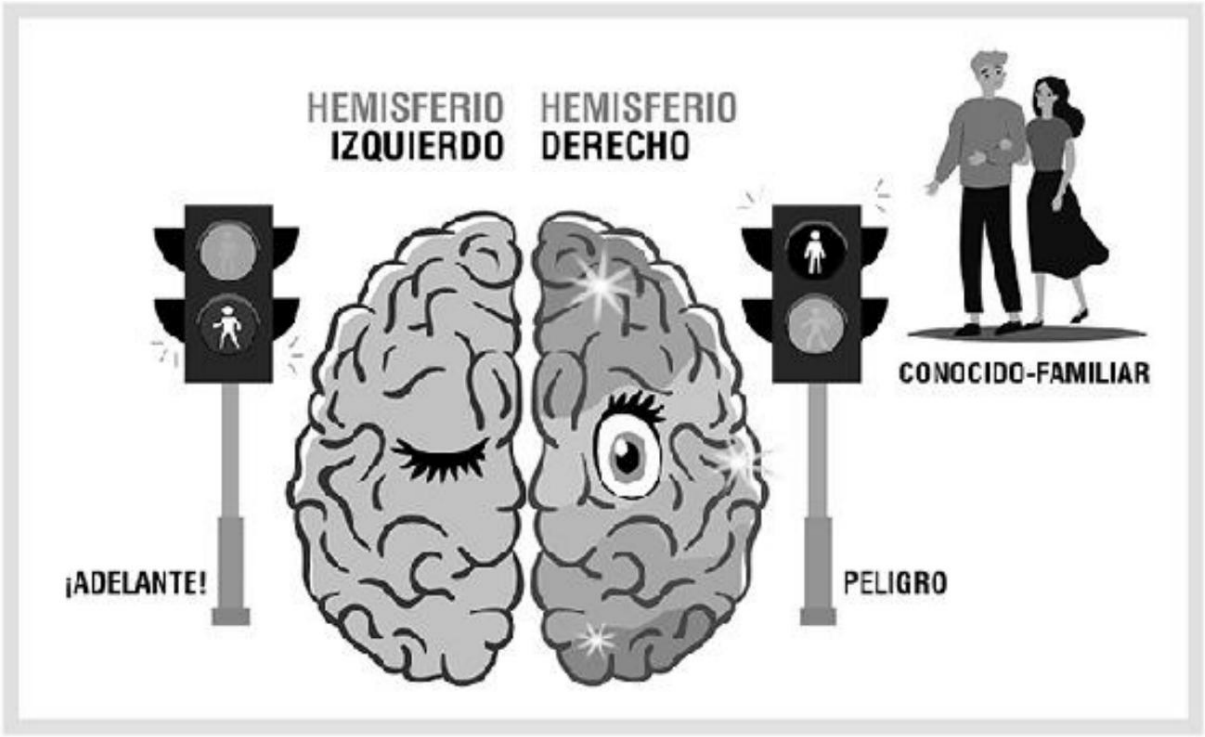
Machine Translated by Google

completamente diferente de como o resto de seus pares e até mesmo a própria sociedade fizeram. Não devemos esquecer que Carson era negro, numa época em que ser negro nos Estados Unidos era considerado inferior.

Quando, ainda adultos, nos encontramos com alguém que acredita em nós, que nos ama, que nos valoriza, que nos desafia, que nos apoia e que nos acompanha, não porque nos manifestamos como inteligentes, competentes ou bons, mas porque ele acredita no nosso potencial, algo muito profundo, o nosso autoconceito, começa a se transformar. Este é o poder brutal da sabedoria e da compaixão. Este é o poder extraordinário da compreensão profunda e do amor verdadeiro, do amor incondicional.

Há muitas pessoas que tratam os outros como foram tratados e muito poucos que os tratam como gostariam. Já podemos imaginar quais são os que subtraem valor na sociedade e os que o agregam.

Machine Translated by Google



Há pessoas que reclamam do “azar” quando acabam convivendo com pessoas menos adequadas para elas.
É importante que compreendam que o hemisfério direito do cérebro capta, sem se aperceberem disso, uma série de sinais familiares. Esses tipos de chaves conectam o adulto com as pessoas com quem ele conviveu quando criança e que de alguma forma tinham um jeito de ser semelhante ao da outra pessoa que acabou de conhecer. Lembremos que o hemisfério direito capta muito bem os sinais não-verbais.

O outro hemisfério cerebral, o esquerdo, não consegue lê-los. Por isso, ou ela ignora a intuição que lhe diz "cuidado com essa pessoa", ou se sente atraída por essa pessoa, pois o hemisfério direito busca o familiar, mesmo que esteja associado ao sofrimento. Hay veces que se eligen personas lo más parecidas a esa figura que denominamos el ego parental, mientras que en otras ocasiones sucede lo contrario y se busca a personas que no se parezcan en nada y que aporten ese afecto y esa valoración que no se recibieron de Menino.

Machine Translated by Google

42
DE ABUSADO A ABUSADOR

Uma das situações mais difíceis que podem ocorrer em
A vida é quando alguém que foi abusado quando criança se torna um agressor quando adolescente ou adulto.

Isso é o que pode acontecer com um **agressor.** Trata-se de uma criança, jovem ou adulto que procura alguém que o possa obrigar de alguma forma a “ter empatia” com os sentimentos que está a passar ou já passou. As vítimas ideais destas pessoas são aqueles seres que, longe de se posicionarem e demarcarem claramente os seus limites, “se permitem” ser tratados com desconsideração e crueldade.

Às vezes acontece exatamente o contrário, e não é o ego parental que escolhe quem maltratar, mas a criança interior que escolhe alguém para maltratá-la. Mais uma vez vemos como o familiar, o conhecido e o vivenciado adquirem mais importância do que o conveniente e, por isso, acaba se impondo.

Machine Translated by Google



O adulto sente atração ou repulsa por um tipo de pessoa e seu hemisfério esquerdo tende a interpretar mal o real motivo pelo qual isso acontece. Não esqueçamos que o ser humano escolhe com emoção e justifica a razão da sua escolha com a razão.

A criança ferida, a criança que se sentiu privada do carinho ou do apreço de pessoas que foram importantes na sua vida, nunca perde o desejo de se sentir amada e de uma segunda oportunidade.

Uma simples palavra gentil de um agressor pode fazer com que a pessoa abusada continue a lhe dar uma nova chance continuamente. Ao dar essa oportunidade a outra pessoa, você também está se dando uma nova oportunidade de se sentir amado.

Machine Translated by Google

Estas feridas da infância não só têm um grande impacto na escolha de um ou outro tipo de pessoa, mas também na escolha de um ambiente, de um ambiente.

Às vezes pode ser surpreendente como os adultos têm reações infantis e esquecemos que existem certos eventos que ativam diretamente a nossa criança interior. Portanto, nunca ficamos com raiva pelas razões que acreditamos. Na verdade, todos somos muito sensíveis a qualquer palavra, qualquer tom, qualquer gesto, qualquer comportamento que reative o sentimento de não ser amado, de não ser aceito, de não ser valorizado. Todos nós ficamos surpresos com a forma como demonstramos reações excessivas a coisas aparentemente triviais.

A compaixão é uma virtude imponente, pois longe de aumentar o tamanho da ferida, ajuda a curá-la conectando-se com a sua origem e não apenas com a sua expressão de raiva.

Para quem quando criança se sentiu culpado, inferior e envergonhado, esta é a forma “normal” de se perceber e, portanto, não pode esperar sentir-se de outra forma. Essa é a sua zona de conforto, o mundo emocional que lhe corresponde e, portanto, ele exercerá, mesmo que inconscientemente, uma resistência em se sentir melhor, valioso e capaz. Lembremos mais uma vez que a zona de conforto não se refere a nenhum estado ou situação confortável, mas sim àquilo que toleramos porque nos é conhecido e familiar.

Quem se sentiu desprezado quando criança pode tolerar ser desprezado quando adulto, porque para essa pessoa essa é a única realidade com a qual está familiarizada.

Machine Translated by Google

Às vezes, e claro sem ter plena consciência disso, o adulto procura formas de provocar a rejeição dos outros e assim ter mais provas de que não merece ser amado. Isso reforça o seu autoconceito, por mais falso que seja. Este tipo de autoconceito gera muito pouca autoestima e isso dá origem a sentimentos de raiva, raiva de si mesmo e também de profunda desesperança, pois se supõe que esta situação não pode ser mudada. “Ser assim” é confundido com “ser assim”.

Um adulto também pode se comportar com um grau surpreendente de dependência porque quando era criança sentia que não conseguiria resolver nada sozinho. É por isso que outros devem tomar as decisões e dizer-lhe o que fazer.

São muitas as pessoas que, diante de figuras de autoridade, seja pelo cargo que ocupam, pela sua aparência ou pelo seu modo de falar confiante e contundente, adotam uma posição submissa e passam por cima dos seus próprios critérios. Não é incomum que haja também uma grande sensibilidade à culpa e a pessoa se sinta responsável por tudo o que acontece ao seu redor que tenha uma conotação negativa. O sentimento característico é “se não fosse por mim, isso não teria acontecido”. É comum esquecer o que se chama de **variáveis de confusão** e que nada mais são do que uma série de fatores ocultos que medeiam entre uma causa e um efeito.

Há pessoas que, por terem um autoconceito pobre, abrigam sentimentos de tristeza que de alguma forma são “afogados” em raiva, ressentimento e raiva.
Portanto, o verdadeiro potencial dessa criança, a sua verdadeira natureza, a realidade de quem ela é, só pode emergir quando esses sentimentos de tristeza, solidão, desamparo, medo e desesperança forem curados. O que acontece é que para chegar até eles, primeiro vamos encontrar outros como raiva, raiva, aborrecimento, e eles não vão

Machine Translated by Google

facilitar o alcance daqueles outros sentimentos em que o ser humano se sente tão frágil e vulnerável.

Machine Translated by Google

43
O TALENTO SEQUESTRADO

Imaginemos a enorme tensão em que vive alguém que
Ele quer realizar seus sonhos e alcançar seus objetivos e, ao mesmo tempo, está sabotando todos os esforços para alcançá-los. É fundamental lembrar que um autoconceito pobre sequestrou e trancafiou enormes capacidades e talentos poderosos que surgirão quando esse autoconceito se ajustar mais de perto à realidade da pessoa. Trata-se de cada ser humano dizer a si mesmo algo tão simples como: "Posso ter minhas limitações e não ser perfeito, mas mereço ser feliz e ter sucesso na vida porque sou uma pessoa capaz e alguém que sem uma dúvida, vale a pena.

Freud disse que a depressão era o resultado de uma agressão dirigida contra si mesmo. Quem se considera portador de características inadmissíveis não hesitará em atacar-se com absoluta dureza, aumentando o sentimento de culpa pelo que faz e de vergonha pelo que é.

Machine Translated by Google



Quando todo esse mundo emocional entra em erupção como se fosse um vulcão, a pessoa derrama a raiva contida como lava ardente sobre outros seres humanos, fazendo-os compartilhar seu sofrimento. Marshall Rosenberg chamou esse tipo de comunicação de “comunicação suicida”. Quem “explode” é aquele que não consegue mais suportar a pressão interna a que está submetido, e isso é o mesmo que acontece quando um vulcão entra em erupção.

A pessoa que subjuga e tiraniza os outros projeta a sua própria imagem de criança nesses seres humanos para, por sua vez, ativar o seu ego parental e tratá-los como ele ou ela se sente.

Machine Translated by Google

Porém, é difícil para a pessoa que teve uma reação violenta reconhecer que o problema está dentro dela, pois inconscientemente projetará nos outros o que não quer reconhecer em si mesma. É como se “explodíssemos” quando alguém tocou suavemente nossa mão sem reconhecer que havia uma ferida muito profunda e dolorosa naquela mão.

Sem ter consciência disso, atacamos constantemente aquela parte de nós que é o nosso autoconceito, a nossa autoimagem, simplesmente porque nos parece impossível apreciá-la, acolhê-la, abraçá-la. É como se nos sentíssemos obrigados a carregar algo na vida que odiamos. Não temos consciência de que, para transformar a nossa autoimagem, devemos primeiro aceitá-la e depois abraçá-la.

> Essa autoimagem só é curada e ampliada com empatia, compaixão e capacidade de perdoar, não com rejeição.

A cura é, portanto, o resultado de uma vontade determinada da autoconsciência ligada ao hemisfério cerebral esquerdo de parar de projetar e de conspirar e de ousar olhar para dentro. Quando olhamos para dentro, para esse lado “escuro”, primeiro encontramos aquela raiva, aquela agressividade, aquele ressentimento que emana da ferida. É isso que simbolizamos como nosso “dragão”. Se não nos assustarmos, se não julgarmos, se permanecermos com uma atitude aberta, gentil e compreensiva, então aparecerá aquela dor, aquela tristeza, aquela solidão, aquele desamparo da criança que não se sentiu amada. Abraçar ambos os lados do autoconceito, o que magoa e o que está ferido, é essencial no processo de cura.

Machine Translated by Google

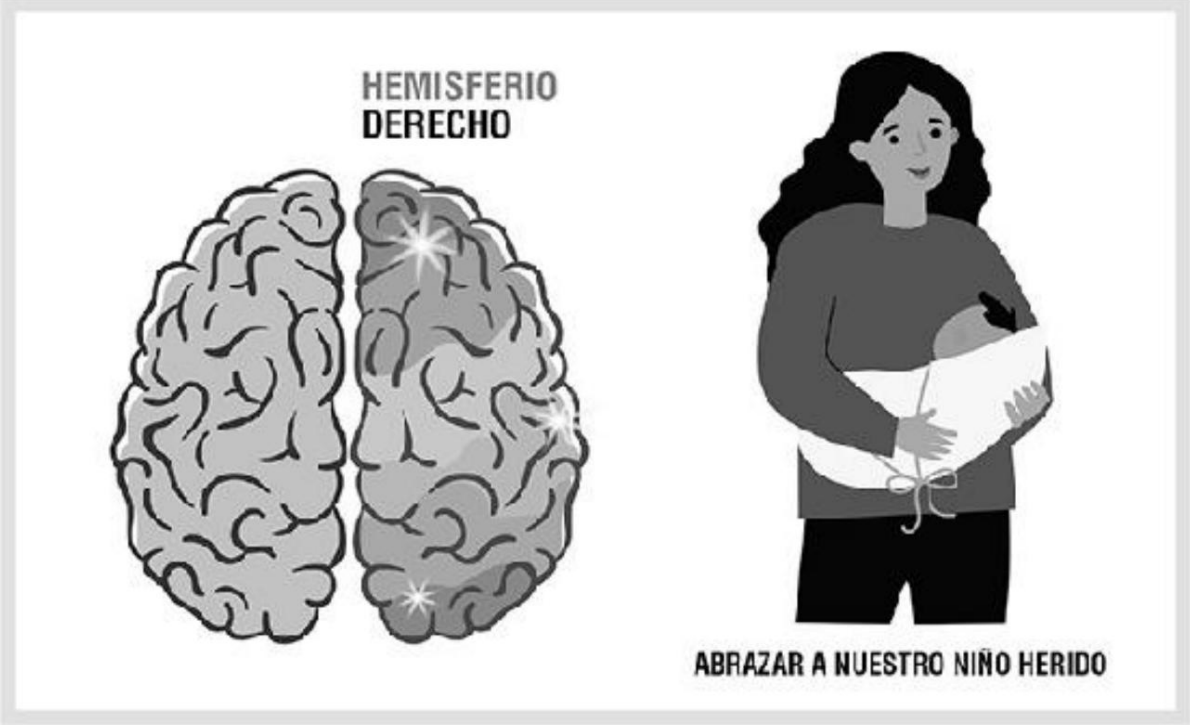
44
RELACIONAMENTOS TÓXICOS

Quando falamos sobre relacionamentos tóxicos, temos que entenda por que, tantas vezes, é difícil abandonar esses vínculos que geram tanto sofrimento. A explicação está no fato de que, por um lado, não se perde a esperança de sentir o carinho que não sentiu quando criança e, por outro, não se acredita que mereça aspirar a algo melhor. É como se aquela pessoa que está aguentando o que não tem mais que aguentar dissesse para si mesma: “No fundo, tenho sorte que essa pessoa queira ficar comigo”.

Aqueles que não se valorizam muito não se sentem merecedores de que coisas boas lhes aconteçam. É por isso que há casos em que se um dos pais era alcoólatra e violento, podem inconscientemente procurar pessoas semelhantes porque naquele ambiente familiar querem ver se conseguem reescrever a sua história. Tratar-se-ia de alcançar uma espécie de redenção pessoal. Às vezes, e isso é difícil de entender pela autoconsciência, outra pessoa é inconscientemente “provocada” a reviver o mesmo ambiente que viveu quando criança. Então o hemisfério cerebral esquerdo fará o que quiser, o que puder e o que souber para permanecer cego a esta situação e procurar outras explicações que não nos obriguem a rever a verdade do que aconteceu, a existência de uma ferida profunda que é nem mesmo assim

Machine Translated by Google

Você nem quer se reconhecer. Às vezes, e para não ter que gerir aquela tempestade emocional que existe no hemisfério direito do cérebro, o esquerdo simplesmente se dissocia deste mundo emocional e do corpo físico, já que o corpo faz parte do inconsciente, e como temos já mencionado, O corpo "conta" as emoções vivenciadas. Esse tipo de dissociação torna a pessoa fria e distante.



Lembro que, quando eu estava começando a ministrar um curso para um grupo de gestores, um dos participantes me disse: —Tenho medo que você fale o que eu não quero

ouvir.

Isso acontece quando alguém não quer olhar para dentro de si para saber o que realmente está acontecendo. Todos nós temos nossas "sombras" e nossos "dragões". Repudiar este mundo emocional é uma alternativa, embora dificilmente seja uma solução.

O grande especialista em mitologia Joseph Campbell disse, referindo-se ao caminho do herói: "O propósito do

Machine Translated by Google

jornada é compaixão. Quando superamos a dor dos opostos, alcançamos a compaixão. Para mim, o que esta frase significa é que nesse caminho interior em que nos encontramos com o ego parental ou mesmo com o filho ferido, é fácil experimentarmos uma rejeição profunda em relação a um, a outro ou a ambos. Isto não leva à cura, muito pelo contrário. A compaixão pede-nos primeiro que aprendamos a compreender o que ambos os parceiros sentem e precisam, em vez de julgar o seu comportamento.

> Somente com empatia podemos saber o que fazer para reduzir a dor existente. Isto é compaixão.

Tem gente que consegue até ir mais longe e exercer misericórdia. Misericórdia é a arte de saber perdoar sem que seja necessário desculpar, simpatizar ou esquecer.

Machine Translated by Google

45

A VOZ QUE NÃO OUVIMOS E SIM SENTIMOS

A importância do que estamos vendo é muito grande se Entendemos que o autoconceito e a autoestima são a pedra angular sobre a qual será construído aquele “edifício” que é a vida humana. Tudo o que percebemos, o que pensamos, o que sentimos e o que fazemos tem uma grande ligação com a imagem que temos de nós mesmos.

Como já comentamos em diversas ocasiões, uma série de mensagens inconscientes podem estar sabotando as dimensões da nossa vida da forma mais surpreendente e criativa, sem que tenhamos consciência disso. Muitas pessoas recebem constantemente mensagens muito duras que vêm de regiões profundas de sua psique:

— "Você não merece ser bem tratado."
— «Nada pode dar certo para você.»
- "Não serve para nada"
— «Ninguém pode te amar»

Machine Translated by Google



Se isto fosse algo excepcional e só acontecesse a um número muito limitado de pessoas, não teria o impacto que tem hoje e que se verifica na enorme incidência de ansiedade e depressão que assola o mundo.
Grande parte da violência existente também tem as suas raízes nestes conflitos internos que não foram resolvidos.

Existem pessoas rebeldes que não querem cumprir nenhuma norma ou regra de conduta. Não é de surpreender que essas pessoas, quando crianças, tivessem figuras parentais muito dominantes – pai ou mãe. Essas crianças, agora adultas, não toleram que ninguém lhes diga o que fazer, produzindo nelas uma reação imediata de rejeição. No entanto, por sua vez, podem tentar forçar outras pessoas a seguirem as suas regras sem terem consciência da enorme inconsistência do seu comportamento. Neste caso, eles agem, por um lado, como aquela criança que é

Machine Translated by Google

ele o forçou a fazer algo e, por outro lado, como a figura paterna que o forçou a fazer isso. Como vemos, podem existir muitos personagens adormecidos no mesmo ser humano. Vamos imaginar um adulto que vai ao aeroporto de sua cidade para pegar seu cartão de embarque. Mesmo que o funcionário da companhia aérea no balcão o trate corretamente, um leve comentário pode ser percebido pelo passageiro como uma provocação – a reação da criança ferida – e então seu ego parental é ativado e ele começa a expressar em seu tom de voz: a sua aparência e as suas palavras, uma enorme agressividade e arrogância que pode despistar completamente a outra pessoa que o está a ajudar.

Quando alguém internaliza um ego parental severo e autoritário, pode provocar e desprezar aqueles que considera fracos e sem possibilidade aparente de se defenderem. Porém, se ele se deparar com alguém que considera poderoso, poderá assumir uma atitude muito submissa.

Anos atrás, fui convidado a ministrar um curso para uma organização empresarial. A gestão de recursos humanos me alertou que a equipe com a qual eu trabalharia estava “emocionalmente devastada”. A explicação que recebi foi que o chefe deles dedicou um ano inteiro para tornar a existência de cada membro um inferno.
Porém, a atitude muito submissa que essa mesma pessoa aparentemente demonstrava aos seus chefes poderia ser a razão pela qual nenhum deles poderia conceber que ele pudesse ser tão duro com aqueles que estavam hierarquicamente abaixo dele. Só quando o impacto negativo deste homem se tornou evidente é que decidiram resolver o problema com as próprias mãos e despedi-lo, embora o estrago já tivesse sido feito.

Machine Translated by Google

46

NOS CORAÇÕES DE NOSSOS SENTIMENTOS

Embora seja verdade que o cerne do autoconceito e
A autoestima se desenvolve desde muito cedo na vida, na primeira infância (zero a seis anos) e na infância (seis a doze anos) e se estabelece fundamentalmente no sistema límbico e no hemisfério direito do cérebro, à medida que o hemisfério esquerdo começa a se desenvolver. madura e, com isso, a capacidade de usar a linguagem, a criança aprende a descrever-se como os outros a descrevem. A partir deste momento, junto com uma forma de ver e sentir, a criança acrescenta uma forma de se descrever. Portanto, em todo autoconceito devemos distinguir estes três elementos: uma imagem - claro que associada a sons e sensações -, alguns sentimentos e uma narrativa. O cérebro como um todo intervém na manutenção do autoconceito. O sistema límbico e o hemisfério direito do cérebro fornecem a parte experiencial do que foi vivenciado e está associado a imagens, sons e sensações, e o hemisfério esquerdo fornece a descrição, a narrativa, a explicação.

Machine Translated by Google



Para expandir o autoconceito é necessário impactar tanto o sistema límbico quanto os dois hemisférios do cérebro.

Se alguém abusou de nós quando éramos crianças e nos sentimos incapazes de enfrentá-lo e de nos afirmar, marcando claramente os limites, quando crescermos poderemos temer que alguém abuse de nós ou mesmo esperar isso, sabendo que seremos "incapazes de abusar de nós". "ser assertivo e enfrentá-los. Esse tipo de pessoa não está atento e alerta, mas está sempre alerta quando alguém se aproxima, mesmo que seja apenas para perguntar as horas.

Também é verdade que muitos que abusam dos outros sem quaisquer restrições o fazem porque encontram seres

Machine Translated by Google

seres humanos cuja autoestima está muito prejudicada e, portanto, sentem-se incapazes de lidar com a situação.

Anos atrás vi um filme que refletia muito bem essa situação. Era sobre uma jovem que teve um relacionamento íntimo com um homem que mais tarde a abandonou quando se cansou dela. Repetidas vezes, quando ele a procurava para relacionamentos, ela se sentia incapaz de dizer não. Havia uma fraqueza intrínseca que a impedia de permanecer firme diante de alguém que apenas a tratava como objeto de prazer. Um dia a menina conheceu um homem mais velho que lhe recomendou assistir a uma série de filmes. Em todos eles o protagonista – ou a protagonista – tinha uma qualidade que era a assertividade. Aos poucos essa qualidade penetrou no inconsciente da mulher. O momento mais lindo é quando o ex-companheiro a localiza e vai até a casa dela procurando a mesma coisa. Perante a sua perplexidade, a jovem diz-lhe que não, e fá-lo com tanta solidez, com tanta força interior que o homem sai desnorteado e nocauteado por uma força que nem sequer sabe digerir. Não houve choro, nem gritos, nem violência, apenas uma força inquebrável. Por isso é tão importante valorizar o autoconceito e a autoestima e, por isso, costuma ser aconselhável assistir a bons filmes onde essas virtudes sejam valorizadas.

Às vezes, essas feridas da infância e da infância tornam o adulto tremendamente sensível a qualquer rejeição, até mesmo à recusa em comprar um produto que a pessoa está tentando vender. De certa forma, isso é percebido como uma rejeição da pessoa que o vende. Ao encarar as coisas de uma forma tão pessoal, não deveria surpreender que a confiança deste vendedor diminua. Na verdade, pode acontecer que o que se espera desde o início seja a rejeição ou mesmo que esta seja favorecida, fazendo um tipo de apresentação do produto que se pretende vender desprovida de entusiasmo e confiança.

Machine Translated by Google

Quem espera ser rejeitado em algo ou por alguma coisa é muito mais fácil de ser rejeitado. A mente é muito poderosa.

Há também adultos que reagem de forma muito intensa a qualquer pessoa que lhes transmita sentimentos de incompetência e insegurança.

A confusão, o medo, a raiva, a frustração, a inquietação, a tensão e até a depressão que muitas pessoas percebem em suas vidas e que não podem ser explicadas por algo específico que está acontecendo com elas, podem ter sua origem inconsciente nos conflitos que existem entre a criança interior e o ego parental, ambos tentando satisfazer suas necessidades.

O que acontece é que, como o hemisfério esquerdo do cérebro, que é a sede da autoconsciência, não tem ideia do que está acontecendo no hemisfério direito, você precisa inventar alguma explicação para explicar por que se sente assim.

Machine Translated by Google

47
LIBERDADE INTERNA

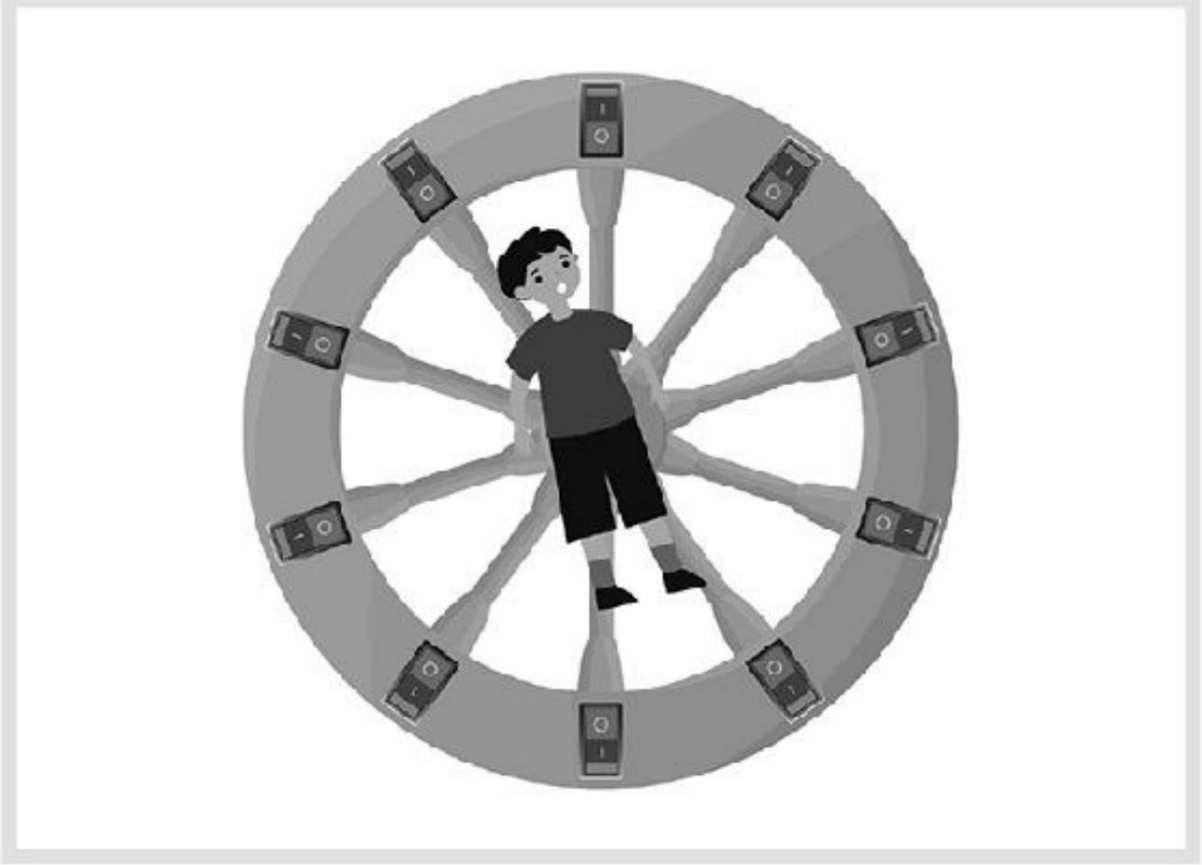
Alcançar a liberdade interior não é um caminho fácil, embora vale muito a pena. Saber reconhecer em si mesmo que determinado pensamento, sentimento ou comportamento responde à criança ferida ou ao ego parental e não corresponde a um adulto maduro, pode levar-nos a tomar novas decisões que não nos levam aonde essas inclinações querem levar. nós. Aos poucos, momento a momento, dia após dia, desenvolvemos aquelas “asas de liberdade” que nos permitem deixar esses elementos do passado onde eles pertencem, e isso é no passado, e não permitir que eles entrem no presente e determinem nosso futuro.

É preciso ter um grande nível de comprometimento e compaixão consigo mesmo para avançar neste árduo caminho, pois muitas das imagens que vemos, dos sons que ouvimos, das sensações e sentimentos que temos, nos lembrarão de algo que nos aconteceu quando éramos pequenos e vamos acordar alguns dos nossos “personagens adormecidos”. Esta é uma das razões pelas quais os humanos são tão reativos e ficam tão preocupados com coisas que são tão irrelevantes.

Se imaginarmos como é a roda de um carro, no centro estão aquelas experiências emocionais que tivemos quando crianças. Toda a parte externa é a exposição que temos a certas imagens, sons, sentimentos e

Machine Translated by Google

sensações. Como sabemos, numa roda de carrinho existem vários raios que ligam a superfície ao seu centro.
Uma série de estímulos chamados **gatilhos** – como o gatilho de uma arma – ativaria o centro da roda através desses raios.



Somos todos, em geral, muito mais sensíveis às críticas do que aos elogios, e isso geralmente se deve a um autoconceito muito limitador.

Devemos ter cuidado ao criticar uma pessoa e procurar fazê-lo de uma forma que não prejudique sua autoestima.

— Dizemos que a crítica é construtiva quando o que ela realmente busca é ajudar alguém a crescer, a

Machine Translated by Google

que tem maior sucesso.

— A crítica é destrutiva quando a verdadeira intenção, por mais oculta que esteja, é impedir alguém de crescer e melhorar, ou fazer-nos sentir superiores a ele.

Muitas pessoas que têm um autoconceito muito limitante ficam ansiosas quando alguém as trata bem, porque presumem que, ao descobrirem que são “uma fraude”, começarão a tratá-las mal. De alguma forma, consideram que não podem aspirar a nada melhor. Não é de todo estranho que prefiram não saber a verdade a enfrentar a dor que o reconhecimento dela acarretaria.

Poderíamos resumir tudo o que vimos dizendo que por trás do que pensamos que queremos e por trás do que interpretamos que fazemos, há algo mais profundo: necessidades que a pessoa deseja satisfazer. De alguma forma, o que acontece nas camadas profundas da mente inconsciente é irracional para a mente consciente.

Muitas das faltas de jeito que cometemos na vida e que geram críticas a nós nas outras pessoas, a única coisa que procuram, sem que tenhamos consciência disso, é claro, é reforçar o nosso sentimento de sermos insuficientes.

A criança interior operando abaixo da consciência pode causar situações que o lembram de como você é “estúpido”. Isto gera uma enorme confusão nas pessoas que não conseguem compreender como é possível que cometam sempre as mesmas “estúpidas”. Por outro lado, há pessoas que querem se sentir provocadas por outras pessoas para ter a oportunidade de desprezá-las.

É algo como "Preciso te humilhar para que você saiba como me sentia quando criança".

Como vemos, tanto essas necessidades da criança interior ferida quanto do ego parental que buscam ser atendidas utilizam estratégias que são muito destrutivas e geram um grande

Machine Translated by Google

Sofrimento. No fundo, além dessas estratégias, estão as verdadeiras necessidades não atendidas, que são a necessidade de se sentir amado e de se sentir válido e capaz.
Porém, a forma como isso se expressa é altamente disfuncional, pois é feito como um impulso que busca ferir e ser ferido, rejeitar e ser rejeitado. Não é incomum que haja pessoas completamente convencidas de que procuram encontrar outras pessoas que as amem e valorizem e, ainda assim, o que "curiosamente" acabam encontrando é justamente o contrário.

Existem indivíduos que se sentem culpados quando conseguem e que nunca querem ter objetivos muito elevados na vida porque, internamente, acreditam que não merecem. Uma voz interior negativa continua enviando mensagens como "você não merece ter sucesso" ou "nada do que você faz vale a pena e nunca valerá". Portanto, existem pessoas cujo maior fracasso é ter sucesso. Devemos ter em mente que, neste caso, a própria autoimagem tem um poder de sedução tão grande que o que é conhecido, o que é familiar, é preferido ao que não é. É bastante desconcertante que um ser humano possa sabotar a sua vida de tal forma sem ter consciência de que o está a fazer.

Quando Freud falou do complexo de Édipo e do complexo de Electra, a sociedade vienense da época ficou furiosa contra ele. Eles não podiam aceitar que tais conflitos sexuais existissem em criaturas tão inocentes como as crianças.

> Não é nada fácil admitir que dentro de nós e em idades muito precoces um sádico - o ego parental - e um masoquista - a criança inconsciente - possam desenvolver-se.

No entanto, parece que este é realmente o caso e explica muitos comportamentos que de outra forma seriam completamente incompreensíveis. Este mundo interior inconsciente tem nuances de drama e, às vezes, de tragédia. Portanto, é tão

Machine Translated by Google

É importante sair de algo que nos tira tanto e nos dá tão pouco.

Machine Translated by Google

48

NÃO É UMA CONTRADIÇÃO, É UM PARADOXO

Eu entendo que parece impossível para muitas pessoas.
que os seres humanos, que são criaturas tão inteligentes, podem ficar presos em tais dinâmicas mentais disfuncionais. Portanto, é fundamental que compreendamos a extrema importância do sentido de identidade. Mesmo as pessoas que não gostam nem um pouco de quem são, pelo menos sabem que são quem não gostam de ser.

> O erro que cometemos é que, uma vez construída uma identidade, acreditamos que não podemos ser outra coisa, que essa identidade não pode ser mudada.

O que está fora dessa identidade, sem sequer saber quem sou ou quem não sou, é vivido com uma enorme angústia comparável à sensação de morte. Portanto, não nos apegamos à vida, mas à nossa identidade, ao nosso autoconceito, à nossa autoimagem.

Como já vimos em diversas ocasiões, o hemisfério esquerdo do cérebro é uma das bases anatômicas em que se baseia o ego ou falsa identidade, aquele personagem que substituiu a pessoa e

Machine Translated by Google

isso faz parte da narrativa que direciona nossas vidas.

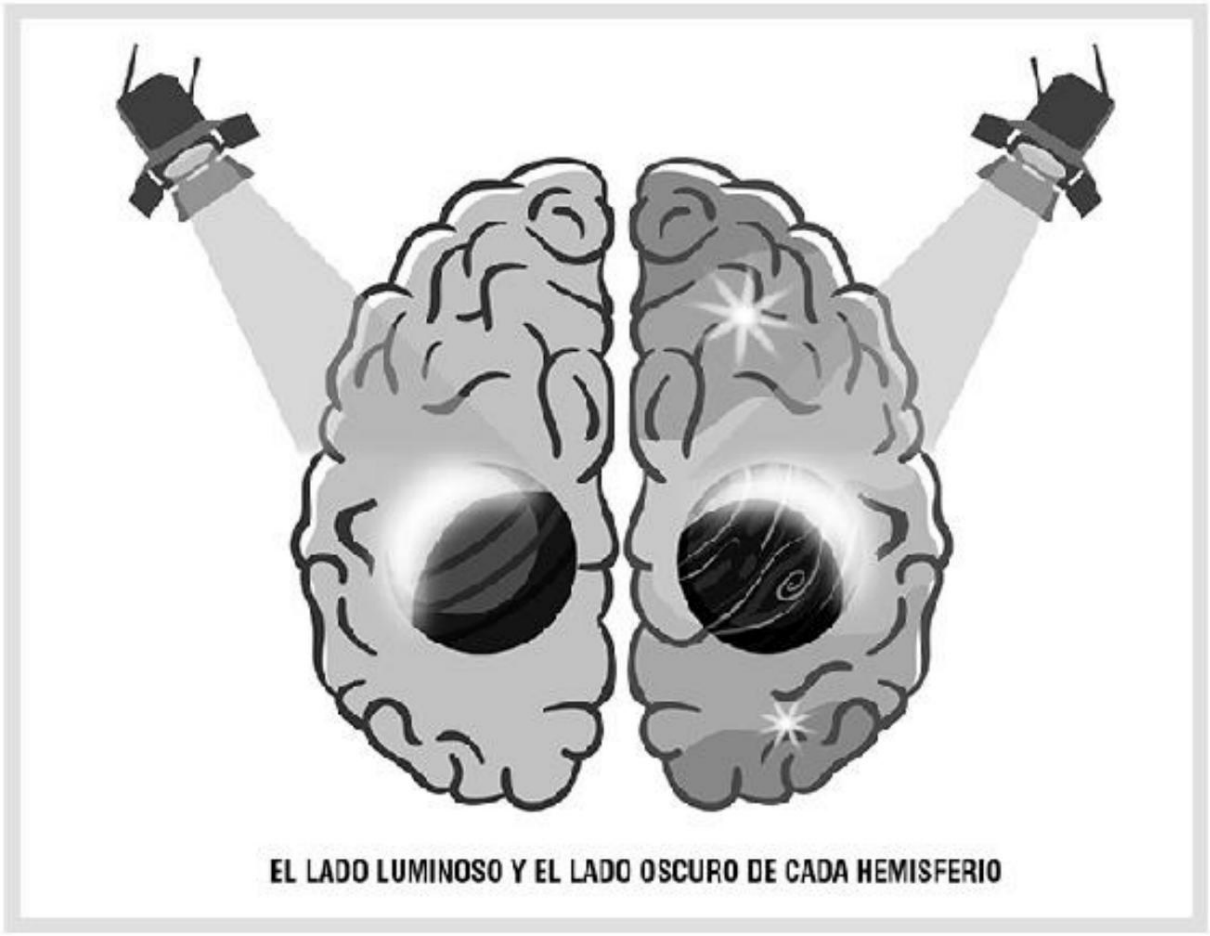
> O ego é uma estrutura mental com implicações físicas e que busca acima de tudo a sua sobrevivência, mesmo que isso signifique preencher de sofrimento a vida daquela pessoa onde reside o seu próprio ego.

O ego está, portanto, sempre focado na sua proteção e não demonstra nenhuma proatividade quando se trata de ajudar aqueles outros seres humanos que possam se encontrar em situação desfavorável. Para o ego, a cooperação não tem significado. Num mundo escasso como aquele que ele contempla, a única coisa que o ego compreende é a competição e a rivalidade; de amigos e inimigos. Isto contrasta com a visão do hemisfério direito do cérebro, que só vê professores.

É importante notar que no sistema operacional dos hemisférios cerebrais esquerdo e direito, existe um lado escuro e um lado claro. O lado escuro incentiva a destruição e o lado claro incentiva a construção.

É um erro básico querer cancelar o dado escuro porque ao tentar fazê-lo o que conseguimos é que ele seja reforçado. O que precisa ser feito é integrá-los a um processo com características tais que o que emerge seja algo completamente novo e transformador.

Machine Translated by Google



Se falamos do lado negro do hemisfério esquerdo do cérebro, temos que falar daquele ego que nele vive e que está obcecado em controlar, em se sentir seguro, valorizado e reconhecido. Porém, trata-se de ter um ego o mais funcional possível, ou seja, que se preocupa com a segurança, mas que não é obcecado por ela, que gosta de competir e de vencer, mas que não desmorona e fica deprimido se você perdeu. A figura do ego não deve ser destruída, mas sim integrada. Por outro lado, saber analisar as coisas com precisão é uma grande vantagem, mas a paralisia da análise não. Tentar medir as coisas é valioso, mas pensar que só existe o que pode ser medido pode não ser tão valioso. Seguir regras concretas e bem articuladas dá bons resultados, enquanto

Machine Translated by Google

que ser uma pessoa rígida, inflexível e obcecada em seguir certas regras pode não ser tão benéfico.

Além disso, o sistema operacional do hemisfério cerebral direito tem um lado escuro e um lado claro. O lado escuro nos conecta diretamente com os traumas do passado, enquanto o lado claro nos coloca em relação com um campo de infinitas possibilidades que é o mundo do espírito. Tentar negar, suprimir esses traumas leva à neurose.

Viver conectado ao mundo do espírito, desprezando o mundo da matéria, não nos ajudará a sobreviver por muito tempo na Terra.

Mais uma vez vemos que a solução está na união, na integração tanto do lado escuro como do lado claro para permitir que algo novo surja. Seria algo como “derrotar o mal com o bem” e não “combater o mal com o bem”. É melhor ir a favor de alguma coisa do que contra alguma coisa. É melhor ir pela paz do que contra a guerra. É melhor apostar na inclusão do que contra a exclusão. É melhor ir a favor da abundância para todos do que contra a fome para muitos. A própria linguagem que usamos já movimenta algumas energias ou outras. Às vezes, certas expressões têm a capacidade não apenas de nos fazer sentir coisas diferentes, mas também de experimentá-las de maneira diferente.

Machine Translated by Google

49

A CONSCIÊNCIA UNIFICADA

No hinduísmo, a consciência dividida é **o samsara** – "o inferno" – e a consciência unificada é **o nirvana –** "paraíso". Quando a autoconsciência ligada ao hemisfério esquerdo do cérebro se abre para a consciência não autoconsciente do hemisfério direito do cérebro, acolhe-a e ocorre a integração, ocorre o que é conhecido como **despertar espiritual** ou iluminação. Isto é o que experimentaram os grandes místicos de diferentes tradições. É por isso que o objetivo fundamental para o qual se orienta a pesquisa é superar esta divisão entre o hemisfério esquerdo (dualístico) e o hemisfério direito (holístico).

É por isso que quando falamos de transcendência estamos falando de ir além das necessidades corporais e da mente egóica, para acessar aquele nível superior de conhecimento que chamamos de sabedoria. Esta ligação com o sagrado permite-nos ver a eternidade em tudo e em cada momento. Este novo patamar se expressa, como mencionamos anteriormente, através da arte em suas formas, da geometria sagrada e também da mitologia.

A pessoa vai além das necessidades corporais de sobrevivência e reprodução dependentes do hipotálamo (DI) e também das necessidades de segurança, controle, status e pertencimento, típicas do ego. Falamos de

Machine Translated by Google

um ego no qual estão integrados tanto a criança ferida, o ego parental e o ego adulto.

> Transcender é ir além da realidade imediata, do mundo que nossos sentidos externos nos mostram, além do mundo dos instintos e do mundo do ego, que só entende a divisão, a separação e as lutas pelo poder.

A transcendência é uma característica inerente ao Ser, não ao ter. É por isso que a coragem de Ser é também a coragem de confiar e a coragem de transcender. Todos nós temos o desejo de ter e o desejo de Ser, o desejo de transcender. Quando uma pessoa transcende, ela percebe que a plenitude se esconde no vazio e tudo se esconde no nada. Existem razões para confiar e há razões para ter esperança. Daí a importância de nos orientarmos além do imediato, do útil, do confortável, do agradável e do prático.

Acreditávamos que o mundo era definido apenas pela matéria e pelas coordenadas do tempo e do espaço. Esta é a chamada visão materialista. No entanto, existe algo muito mais amplo do que este mundo e isso é a consciência. É por isso que quando a consciência individual e colectiva se eleva, o mundo também muda.

O materialismo racionalista que domina o pensamento actual significa que não experimentamos realmente a natureza, mas antes a observamos, analisamos e descrevemos.

Machine Translated by Google



Quando a consciência estiver unificada, nenhum elemento poderá ser considerado isoladamente, mas tudo será visto em relação. Em todo o lado vê-se a sua relação com o todo e no todo distinguem-se as diferentes partes que o constituem, de tal forma que é parte e todo simultaneamente.

Da autoconsciência ligada ao hemisfério esquerdo do cérebro o todo é feito de partes, enquanto da consciência unificada é feito de outros todos conhecidos como **hólons.**

Seria a relação que constituiria esse espaço de possibilidade para que as diferentes partes se integrassem para formar um todo. Temos que aceitar que sabemos pouco e controlamos menos ainda. Como disse o grande físico teórico

Machine Translated by Google

Dinamarquês Niels Bohr: “Meu trabalho não é investigar como é a natureza, mas o que pode ser dito sobre ela”.

O que nos impede de avançar nessa necessidade de autorrealização a que se referiu Abraham Maslow é que muitas vezes nem sequer satisfazemos as nossas necessidades de nos sentirmos seguros, de nos sentirmos amados e de nos sentirmos capazes. Há pessoas que nem sequer satisfazem as suas necessidades fisiológicas mais básicas.

Se o hemisfério esquerdo do cérebro representa o ser humano falando sobre a natureza, o direito representa a natureza falando através do homem.

Machine Translated by Google

IMPLEMENTE SEU VERDADEIRO

GRANDEZA

MEDITAÇÃO

Ouça com fones de ouvido estéreo via código QR. Sentado ou deitado, em local tranquilo e longe de qualquer atividade que exija atenção. Duração: 36 minutos e 16 segundos.

Machine Translated by Google



Encontre uma posição confortável na cadeira com a coluna esticadas, pernas descruzadas e braços apoiados nas coxas ou no colo... Coloque as palmas das mãos voltadas para cima e... deixe um leve sorriso aparecer em seu rosto... Comece a emprestar agora Preste atenção nas sensações do seu corpo em contato com a cadeira e com as sensações dos pés apoiados firmemente no chão... E embora possam surgir pensamentos que tentem captar a sua atenção, com gentileza e firmeza

Machine Translated by Google

traga sua atenção para os movimentos suaves e harmoniosos de sua respiração... e observe como esse movimento de sua respiração vai e vem como as ondas do mar... E à medida que esse movimento harmonioso e natural de sua respiração ocorre, você vai comece a notar como todos os seus músculos estão se soltando do alto da cabeça até a ponta dos pés, preenchendo você com uma sensação de calma, serenidade e paz interior... Agora permita que seu corpo relaxe ainda mais a cada expiração. mais , liberando assim qualquer tensão que possa ter se acumulado ao longo dos dias, semanas ou meses... E agora vou pedir que você leve sua atenção para a sola dos pés e comece a notar essa sensação de conexão íntima com a terra , aquela sensação de solidez, ancoragem e segurança... E à medida que você avança neste processo para mostrar sua verdadeira grandeza, você experimentará de forma cada vez mais intensa aquela calma imperturbável e confiança imóvel que vem de sua essência, daquele centro onde está seu reside o verdadeiro poder interior... Conecte-se agora com essa maravilha que é o seu corpo para descobrir qual parte dele está mais intimamente conectada com a sua essência, com quem você realmente é, com o seu verdadeiro centro, com o que lhe dá estabilidade... você você pode notar essa conexão mais intensamente no abdômen, no peito ou talvez em qualquer outro lugar..., procure esse lugar... e agora você pode permitir que ela surja em seu corpo. Pense em um número em uma escala de um a dez que descreva o intensidade dessa sensação de calma, solidez e confiança que você está vivenciando agora... O que você precisaria agora para aumentar ainda mais essa sensação?...

Permita que o seu inconsciente criativo lhe dê uma imagem, um símbolo, um som, uma sensação, um sentimento que potencialize essa calma, essa serenidade, essa segurança, essa confiança que você está sentindo agora... Se quiser, você pode se dar permissão para continuar melhorando, crescendo, evoluindo... Agora, se você decidir, você pode

Machine Translated by Google

Abra-se à possibilidade de que uma transformação interior muito profunda e positiva esteja acontecendo dentro de você, neste momento, aqui e agora... Essa transformação não só já está influenciando o seu presente, mas também terá um impacto muito positivo tanto no seu passado e em seu futuro. Seu inconsciente criativo está acessando os registros da sua memória neste exato momento... Todas as suas experiências passadas estão acumuladas ali... quando você era pequeno, quando era pequeno. São muitas as crenças que não te permitiram avançar, que não te permitiram reconhecer que tens asas e que não nasceste para andar com dificuldade, mas para voar livremente... Na tua infância, na tua Na infância, na adolescência e na maturidade, talvez você tenha interpretado certas coisas que lhe aconteceram como prova inquestionável de sua falta de talento, capacidade e valor... Hoje, a partir do presente, seu inconsciente criativo, seu professor interior, já está transformando esses registros por outros que se ajustem muito mais à realidade de quem você é, uma pessoa cheia de coragem e capacidade, uma pessoa digna de ser amada...

Seu inconsciente criativo está ativando a neuroplasticidade, aquele processo de reinvenção em que você começa a formar novos neurônios, novas conexões e novos circuitos... Aqueles registros de memória que estavam te limitando vão manter as informações que estão neles e, porém, quando você mudar a avaliação, a interpretação que você fez do que aconteceu com você, eles vão começar a parar de te limitar... Aquele erro que você cometeu, longe Em vez de refletir uma suposta falta de jeito, na verdade mostrava alguém que ousou tentar um caminho diferente... Aquela aparente incapacidade de aprender algo não refletia uma suposta falta de inteligência, mas mostrava a necessidade de perseverar mais... Esse sentimento de abandono, longe de refletir a sua falta de valor, foi apenas a expressão da acentuada dificuldade que muitas pessoas têm em reconhecer o que é verdadeiramente valioso... O seu inconsciente criativo já está

Machine Translated by Google

curando essas feridas e transformando-as em um motor para você avançar no presente e avançar no futuro com o entusiasmo, a serenidade e a confiança que você precisa para poder atrair a verdadeira abundância para sua vida... Essas limitações que você experimentou em O passado já perdeu qualquer poder de continuar fazendo parte do seu presente e de decidir o seu futuro...

Agora você é a voz, você é quem manda, você é quem conduz sua vida, você é quem pode construir uma nova realidade... ouça aquela voz que vem do seu verdadeiro ser e que lhe diz isso você pode criar uma nova realidade, uma vida extraordinária... Agora você é capaz de manifestar algo novo e diferente, um nível mais elevado de saúde, bem-estar, prosperidade e felicidade... Só porque você não foi capaz de alcançá-lo até agora não significa que de agora em diante você não será capaz... À medida que seu inconsciente criativo reescreve alguns daqueles roteiros que agiam como um fardo em sua vida, novos recursos, talentos e habilidades começarão a surgir que, embora eles já estavam dentro de você, estavam adormecidos. Antes desta experiência que você está vivendo agora e na qual seu inconsciente criativo, seu professor interior, tem reiniciado sua mente, você não tinha consciência desse poder que sempre esteve dentro de você ... E portanto, à medida que você mergulha cada vez mais neste processo de manifestação de sua grandeza, você sente como se conecta com maior intensidade com aquela sabedoria que cura tudo, que tudo transforma e que tudo une... Quando você deixa deixe-se guiar pelo seu inconsciente criativo Novas portas começam a se abrir em sua vida para que você tenha acesso a todo um mundo de possibilidades... E à medida que você avança neste processo de redefinir sua mente para exibir sua grandeza, você expande seu nível de consciência ainda mais... E você descobre que pode vivenciar o que almeja na vida porque agora você tem um novo sentimento de quem você realmente é e, portanto, daquilo que você faz.

Machine Translated by Google

você pode aspirar... E enquanto você desfruta dessas novas sensações, imagine o impacto que estar agora ainda mais consciente do valor e da grandeza que está dentro de você pode ter em sua vida futura... Permita que essas sensações que você está experimentando ressoem cada vez mais fundo no seu corpo e que as descobertas que você está fazendo se integrem nessa nova e muito mais positiva maneira de se ver e perceber... Talvez agora seja um bom momento para agradecer a si mesmo pelo compromisso que você está demonstrando para melhorar e viver .uma vida extraordinária... Agora você pode procurar algumas palavras para expressar gratidão... E você pode imaginar o impacto que essas palavras têm no seu corpo, na sua mente e na sua alma... Agora vou convidar você comece a sentir com maior intensidade aquela energia sutil que flui do seu inconsciente criativo e que está lhe permitindo acesso a todo um mundo de oportunidades...

Siga o ritmo, o fluxo dessa energia, e permita que ela lhe mostre o que você precisa saber sobre si mesmo... Abra-se à aventura e à descoberta... Mantenha aquela curiosidade que o ajuda a conhecer, compreender e aprender... Nota , perceba como você está em um espaço em que algo novo e extraordinário começa a surgir... Você está trilhando um novo caminho, um novo caminho em direção a um futuro extraordinário, um futuro que impactará não só a sua vida, mas também a de seus entes queridos... e você pode começar a sentir como surgem novas possibilidades que você nem sabia que existiam antes... E à medida que você segue esse caminho, a sensação de que seu verdadeiro potencial está se revelando torna-se cada vez mais clara. e agradável... E você pode sentir como está avançando com determinação, entusiasmo e confiança em direção a um futuro extraordinário cheio de oportunidades excepcionais... E à medida que você continua a progredir neste processo em que seu inconsciente criativo está reiniciando sua mente, estão emergindo de

Machine Translated by Google

novos recursos e habilidades naturalmente... E ao sentir uma energia mágica e transformadora fluindo através de você e te guiando, você sabe que algo extraordinário e profundamente transformador está acontecendo dentro de você... Você sabe que o que te bloqueou no passado, isso não terá mais o poder de te bloquear... Agora você está mais consciente de que tem forças e recursos que não sabia que tinha... E agora que você se vê de uma forma diferente, com muito mais recursos e pontos fortes, você entende que pode transformar seus sonhos em realidade...

Descubra-se vivendo esse sonho, essa visão profundamente inspiradora... Essa confiança na vida, esse deixar-se guiar pelo seu inconsciente criativo, pelo seu professor interior, está permitindo que você se conecte com esse poder extraordinário que o renova completamente, que cura o seu feridas emocionais e isso lhe oferece uma nova paisagem interior... Você está dando um passo à frente para se tornar aquela pessoa que você foi chamado a ser... E quando você dá esse passo você pode começar a notar um novo nível de excitação, alegria, serenidade e confiança... E dado que este processo de transformação interior é cada vez mais profundo, as capacidades e forças que vão surgindo também serão integradas com maior profundidade... agora... E isso faz com que você tenha uma disposição curiosa quando se trata de descobrir o que é realmente possível em sua vida e como você pode transmitir com sua presença essa energia criativa que flui através de você... Você está entendendo agora que quando você parar de querer controlar e se abrir para Com a orientação que seu o inconsciente criativo lhe oferece, você pode transformar qualquer problema que encontrar em uma oportunidade de crescimento e aprimoramento pessoal... É extraordinário descobrir como o seu professor interior sabe procurar e encontrar soluções criativas nos lugares mais inesperados e oferecê-las aos da maneira mais direta, mais original para você continuar avançando em seu caminho rumo à plenitude...

Seu professor interior é aquela ajuda essencial que

Machine Translated by Google

te ajuda a criar, manifestar, materializar o que você almeja... Ele te oferece novos mapas, novos recursos, novas capacidades e também te guia por novos caminhos... É o seu inconsciente criativo que conecta sua consciência com aquele universo que é fonte de infinitas possibilidades e é também o seu inconsciente criativo que está lhe oferecendo uma nova forma de ser e estar no mundo...

Agora você sabe que toda vez que embarcar nesse processo de resetar sua mente para exibir sua grandeza, você fortalecerá cada vez mais em si mesmo aquele nível de presença que é capaz de atrair abundância para sua vida... Agora você sabe que dentro de você , Na sua essência reside o poder de criar uma nova realidade...

Vou pedir-lhe agora que comece a tomar consciência novamente das sensações do seu corpo sentado na cadeira e que comece a mover suavemente os dedos dos pés e das mãos... Agora traga a sua atenção para as sensações do seu corpo, respirando. Agora faça uma, duas ou três respirações profundas e abra progressivamente os olhos para mais uma vez sentir-se totalmente orientado, orientado, no tempo e no espaço... Reserve alguns breves momentos agora para alongar e recuperar totalmente o tônus muscular inicial.

Machine Translated by Google

OBRIGADO

À minha esposa Isabela e aos meus filhos Mario, Joaquín e Borja, pela ajude-me a melhorar, ensinando-me coisas novas todos os dias.

Aos meus pais José María e María Celia, a Joaquín Lluch Rovira e aos meus grandes amigos Pablo Antoñanzas, Juan Picón, Antonio Fernández, pela lembrança inesquecível que deixaram no fundo do meu coração.

Aos meus cinco irmãos José María, Manolo, Juan Ignacio, Fernando e Alejandro, por serem uma referência para mim em tantas coisas.

A todos os meus familiares e amigos por me darem esse tesouro chamado carinho e amizade.

Gostaria de expressar minha especial gratidão e carinho a Maria Benjumea, Paris de L'Etraz, Jaime Antonanzas, Javier Antonanzas, Jesus Valderrabano, Ignatius Gomez Sancha, Leopoldo Boado, Genaro Pena, Fernando Fernandez, Pilar Casaseca, Mercedes Redondo, Juan Abarca Sidon, Francisco Rekings, Salvador Torres, Maria Eugenia Collado, Jorge Montes, Ian Triay e Jordi Nadal. Obrigado por ser uma grande fonte de inspiração para mim.

À Universidade IE e especialmente a Diego del Alcazar y Silvela, Diego del Alcázar Benjumea, Juanjo Güemes, Santiago Íñiguez, Salvador Carmona, Miguel Larrañaga e Miguel Costa.

Todo o equipamento do Centro de Saúde, Bem-Estar e Felicidade da Universidade IE e, especialmente para

Machine Translated by Google

Amélie de Marsily, Lee Newman, Norman Kurtis, Nick van Dam, Candela Terriza e Gonzalo Llanes.

À Fundação Rafael del Pino e especialmente aos seus a presidente María del Pino e seu diretor Vicente Montes.

A toda equipe da WOBI e em especial ao seu presidente Alberto Saiz.

Al Spain Startup e South Summit.

Ao Centro Europeu de Estudos e Formação Empresarial da Garrigues.

À YPO-WPO e especialmente a Ángel e Germán García Cordero.

Ao IDDI da Universidade Francisco de Vitória.

À Fundação Juegaterapia e especialmente à sua presidente, Mónica Esteban, pelo maravilhoso trabalho que realizam.

À fantástica equipe da editora Espasa e especialmente a Ana Rosa Semprún, Virginia Galán e David Cebrián.

Al Harvard Club da Espanha.

À fundação CEDE.

Aos profissionais da medicina, da psicologia e das abordagens terapêuticas complementares que fizeram da sua vida um compromisso para melhorar a saúde global de outros seres humanos.

Aos profissionais da gastronomia espanhola e muito especialmente Mário, Diego e Rafael Sandoval.

Aos profissionais docentes que buscam dar o melhor de si, apesar de muitas vezes não serem valorizados como sem dúvida merecem.

A todas aquelas pessoas que de qualquer esfera social unem forças para que a nossa sociedade entenda que o único caminho é a compreensão, o respeito e a ajuda mútua.

Machine Translated by Google

BIOGRAFÍA



Sala de Aula Cajal, Ilustre Colégio de Médicos de Madrid.

MARIO ALONSO PUIG é médico, especialista em cirurgia sistema geral e digestivo e presidente do Centro de Saúde, Bem-Estar e Felicidade da IE University. Além disso, é Fellow em Cirurgia na Universidade de Harvard em Boston, ITP no IMD em Lausanne, certificado em Coaching Sistêmico no Tavistock Institute em Londres e em Hipnose Ericksoniana no Milton Erickson Institute em Scottsdale, Arizona. Da mesma forma, ele treinou em medicina mente-corpo

Machine Translated by Google

no Mind-Body Institute da Universidade de Harvard, cujo presidente foi o Dr. Herbert Benson, e no MBSR **(Mindfulness Based Stress Reduction)** com o Center for Mindfulness in Medicine Health Care and Society, anexo à UMASS Medical School.

Ele é membro do Applied Innovation Institute (AII) com sede no Vale do Silício, Califórnia, e do GNH Center do Butão, sendo certificado como praticante de FIB pelo referido centro.
Além de exercer a profissão de cirurgião durante vinte e seis anos, formou-se e trabalhou durante dois anos no Instituto de Ciências Neurológicas de Madrid.

Alonso Puig foi convidado para falar sobre liderança, gestão de incertezas, estresse, criatividade, comunicação, saúde, bem-estar e felicidade em conferências, universidades, hospitais, empresas e instituições em mais de trinta países nos cinco continentes e é patrono de honra da Fundação Juegaterapia.

Em 2012 recebeu o prêmio de melhor comunicador de saúde da ASEDEF. Em 2013 ganhou o Prêmio Espasa de Ensaio. Em 2014 ganhou o Prémio Know Square pela exemplar carreira informativa e em janeiro de 2019 recebeu o Prémio Cubi 2018 de Gastronomia Saudável concedido pela FACYRE (Federação de Chefs e Pasteleiros de Espanha). Em 2019 também recebeu o Prêmio Otimistas Comprometidos na categoria transformação social.

Ele escreveu outros dez livros: **Leader's Wood, Living is an Urgent Matter, Reinventing Yourself: Your Second Chance** (36 edições e traduzido para 14 idiomas), **Now Me, The Answer, The Guts Quotient** (2013 Espasa Essay Award), **The Guardian da verdade e a terceira porta do tempo, faça uma pausa! Mindfulness, a arte de manter a calma em meio à tempestade, Seus três superpoderes para alcançar uma vida mais saudável, próspera e feliz** e **365 ideias para uma vida plena.**

Machine Translated by Google

CRÉDITOS

Redefina sua mente. Descubra do que você é capaz Dr. Mario Alonso Puig Não é
permitida a reprodução total ou parcial deste livro, nem sua incorporação em sistema informático, nem sua transmissão sob qualquer forma ou por qualquer meio, seja eletrônico, mecânico ou por fotocópia . , por gravação ou outros métodos, sem a permissão prévia por escrito do editor. A violação dos direitos acima mencionados pode constituir crime contra a propriedade intelectual (art. 270 e seguintes do Código Penal).
Entre em contato com o CEDRO (Centro Espanhol de Direitos Reprográficos) se precisar reproduzir algum fragmento desta obra.
Você pode entrar em contato com a CEDRO através do site www.conlicencia.com ou pelo telefone 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Ilustrações de interiores: Ilustrações de Teresa Sánchez-Ocaña baseadas em imagens de © Freepick e © Shutterstock Desenho da capa: Borja Alonso Lluch
baseado em imagem de © Science PhotoLibrary/
AGE Fotografias do autor:
fornecido pelo autor © Mario
Alonso Puig, 2021 © Editorial Planeta, SA, 2021 Espasa, editora da Editorial Pla
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (Espanha)
www.planetadelibros.com A
Espasa, no desejo de melhorar as suas publicações, apreciará as sugestões que os leitores fizerem ao departamento editorial eletrónico:
por sugestões@espasa.es Primeira edição em livro eletrónico (epub):
correo
março de 2021 ISBN:
978-84-670-6233- 5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.
www.safekat.com