

Braga, R.C.*

* Educador, Pós-graduado em Metodologia Científica, Conscienciólogo e Presidente da Sociedade de Pesquisas da Consciência.

Unitermos:

Consciência
Inteligências Múltiplas
Cognição Humana

Key-words

Consciousness
Multiple Intelligences
Human Cognition

A Consciência e as Inteligências

Um esboço sobre a Integração do Potencial Humano

The Consciousness and the Intelligences: The Sketch of the Human Potential Integration

Resumo:

Após considerações iniciais sobre inteligência, cognição e capacidades do ser humano, aborda-se os principais componentes que formam o potencial da consciência como um todo, a saber: a) a inteligência em seus múltiplos módulos; b) as capacidades sensoriais e perceptivas; c) as habilidades emocionais e interpessoais; d) a capacidade sinérgico-associativa; e) a consciencialidade ou inteligência evolutiva. Discute-se também a integração adequada destas habilidades, direcionando-as para um maior aproveitamento no processo evolutivo da consciência. Ressalta-se a possível distinção entre o domínio de determinadas habilidades evolutivas e a capacidade de fazer uso adequado das mesmas, o que exige determinadas habilidades emocionais, popularmente designadas de "inteligência emocional". Conclui-se avaliando a possibilidade de que a ciência da cognição possa e deva levar em conta todas as habilidades humanas para a resolução de problemas pertinentes à melhoria das suas condições evolutivas.

Abstract:

After initial considerations about intelligence, cognition and human being capabilities, the main components that form the complete potential of the consciousness are approached, as follows: a) the Intelligence on its multiple modules; b) the sensorial and perceptive capabilities; c) the emotional and interpersonal abilities; d) the synergic-associative capability; e) the Conscientiability or Evolutionary Intelligence. The adequate integration of these abilities is also discussed, directing them to a major advantage of the evolutionary process of the consciousness. It is shown the possible discrimination between mastering some cognitive abilities and the capability of making adequate use of them, which demands some emotional abilities, generally denominated as Emotional Intelligence. A conclusion is made evaluating the possibility of the science of cognition could and should take in account every human ability for the resolution and elaboration of problems pertinent to the improvement of their evolutionary conditions.

1. Introdução

A Integração do Potencial da Consciência é o resultado final (transdisciplinar) da utilização otimizada de todas as possibilidades e recursos que a Consciência pode empregar, objetivando a catálise da sua jornada evolutiva.

O potencial consciencial pode ser, didaticamente, dividido em cinco componentes principais, que se integram quando da manifestação final dos atributos da Consciência.

1. A Inteligência em seus múltiplos módulos;
2. As capacidades sensoriais e perceptivas;
3. As habilidades emocionais e interpessoais;
4. A capacidade sinérgico-associativa;
5. A Consciencialidade.

2. As Inteligências

2.1 Definição de Inteligência

Há mais de 300 anos a ciência procura uma definição precisa para o termo inteligência, bem como uma maneira adequada de mensurá-la através de testagem padronizada.

No decorrer deste período a inteligência foi definida de inúmeras maneiras, desde a definição da Frenologia, proposta por Franz Joseph Gall¹ no final do século XVIII, que postulava que diferenças no tamanho e na forma do cérebro eram responsáveis pelo perfil mental e intelectualidade do indivíduo, até definições que associavam a inteligência com diversas funções mentais, como memória, atenção, orientação, entre outras.

Atualmente, admitindo-se a complexidade inerente à definição de inteligência, três conceitos se sobressaem:

- ♦ Inteligência como a capacidade de resolver problemas ou criar produtos que sejam valorizados dentro de um ou mais cenários culturais².
- ♦ Inteligência como o somatório de diversas habilidades cognitivas integradas e adaptadas ao ambiente;
- ♦ Inteligência como a capacidade de desenvolver estratégias para encontrar soluções e lidar com novidades.³



Sir Joseph Gall e o modelo da Frenologia

Nas últimas duas décadas intensificaram-se as pesquisas sobre a inteligência, polarizando a opinião dos estudio-

so entre a existência de uma inteligência única, por um lado ou, de múltiplas inteligências, por outro. A despeito destas divergências, parece que estabeleceu-se um consenso quanto à necessidade de revisão dos testes de inteligência empregados rotineiramente.

Os testes de inteligência, como o teste de QI e seus derivados demonstraram, praticamente, não serem capazes de avaliar a habilidade em assimilar informações novas ou resolver problemas novos. Não conseguiu mensurar o conhecimento "fluido", apenas o "cristalizado".⁴

Estes testes também demonstraram serem ineficazes para prognosticar o sucesso na vida profissional do indivíduo. Quando muito, são eficientes no prognóstico do sucesso ou fracasso escolar.

2.2 Teorias da Inteligência

Dois modelos teóricos, aparentemente opostos, sobressaem no cenário científico atual. Um deles aponta a inteligência como uma habilidade geral e inespecífica, emergente do cérebro como um todo. O outro, defendido pelo conhecido pesquisador Howard Gardner, postula o isolamento de diversas inteligências específicas como estratégia mais adequada para o entendimento da estrutura da cognição humana. No quadro seguinte, é possível identificar as diferenças entre as duas teorias.

Quadro Comparativo entre a Teoria das Inteligências Múltiplas e a Teoria Geral da Inteligência

Inteligência Única	Inteligências Múltiplas
<ul style="list-style-type: none"> ♦ Considera o intelecto como um todo indissociável ♦ Há uma habilidade geral (essencial) acidentalmente determinada para uma direção particular. ♦ A estrutura da cognição humana é formada por uma inteligência única, mais ou menos especializada conforme as tendências e os estímulos do meio. ♦ As principais funções intelectuais são propriedades do cérebro como um todo. ♦ Holistas ♦ Estruturas Gerais da Mente e um fator geral do Intelecto (Piaget) ♦ Funções mentais como memória, percepção e atenção fazem parte da estrutura geral da mente. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ O intelecto é fragmentado em vários componentes ♦ A facilidade de um indivíduo em lidar com um determinado conteúdo apresenta pouco poder prognóstico sobre sua facilidade com outros tipos de conteúdos ♦ A estrutura da cognição humana é formada por inteligências mais ou menos independentes e autônomas ♦ Diferentes partes do sistema nervoso intermediam diversas capacidades intelectuais. ♦ Localizadores ♦ Uma família de habilidades sem nenhuma proeminência entre elas. ♦ Não há poderes mentais gerais como percepção, memória e atenção; mas antes, há diferentes formas de percepção, memória e similares para cada uma das diversas faculdades intelectuais.

Mesmo considerando o antagonismo destas duas teorias, não seria paradoxal ou incoerente admitir que ambas podem estar parcialmente corretas. É o que o binômio cérebro/mente é de tal complexidade, que o mesmo

fenômeno pode ser avaliado em diferentes níveis. É necessário entender que não há partes isoladas do todo do ponto de vista funcional, porém, propriedades que emergem dos vários níveis de organização.

2.2.1 Teoria Geral da Inteligência

Admite que o indivíduo inteligente apresenta a característica de agir racionalmente avaliando todas as evidências disponíveis, mesmo quando vão contra suas preferências.⁵

2.2.2 Teoria das Inteligências Múltiplas

Pode ser sintetizada nos seguintes aspectos:

- admite que muitas das habilidades do ser humano não se prestam a medições através de métodos padronizados, com testes onde predomina uma combinação de habilidades lógicas e lingüísticas;
- os testes das diversas inteligências devem utilizar os meios adequados para cada tipo de inteligência;
- o ser humano possui competências intelectuais relativamente autônomas;
- a sua pesquisa considerou: estudos de crianças prodígios, *idiots savants*, crianças normais, indivíduos talentosos, pessoas com danos cerebrais, especialistas e pessoas de diversas culturas.

2.2.3 Teoria das Habilidades Mentais Primárias

Thurstone postulou a existência de um pequeno conjunto de faculdades mentais primárias relativamente independentes entre si, são elas: compreensão verbal, fluência verbal, fluência numérica, visualização espacial, memória associativa, velocidade de percepção e raciocínio.

2.2.4 Teoria Triárquica do Intelecto:

Abrange a manipulação interna das informações, a sensibilidade ao contexto externo e o relacionamento integrativo entre estes dois componentes do intelecto.⁶

2.3 Módulos da Inteligência

Baseando-se e ampliando a proposta de Gardner, podemos considerar os seguintes módulos de inteligência:

- ◆ Inteligência Matemático-Lógica
- ◆ Inteligência Verbal-Lingüística
- ◆ Inteligência Espacial
- ◆ Inteligência Cinestésico-Corporal
- ◆ Inteligência Musical
- ◆ Inteligência Intrapessoal
- ◆ Inteligência Interpessoal
- ◆ Inteligência Parapsíquica

2.3.1 Inteligência Matemático-Lógica

Esta inteligência é a mais valorizada nas culturas ocidentais. Piaget ao pensar que estava estudando toda a inteligência, estudava apenas esta. Foi muito bem explicada por ele quando estruturou as formas de pensamento: pré-operatório, operatório, concreto, etc.

Os principais componentes da Inteligência Matemático-lógica são:

- Reconhecimento da natureza das ligações entre as proposições;
- Memórias para etapas numa cadeia de raciocínio;
- Noção de sequencialidade de eventos;
- Noção de causalidade (causa e efeito);
- Capacidade de trabalhar com hipóteses;
- Habilidades de comparação e abstração.

2.3.2 Inteligência Verbal-Lingüística

Apresenta os seguintes componentes:

- Semântica** = exige uma sensibilidade às nuances de significado.
- Fonologia** = sensibilidade aos sons das palavras = harmonia.
- Sintaxe** = domínio das regras que governam a ordenação das palavras e suas inflexões.
- Pragmática** = os usos que se podem dar a linguagem (lirismo, épico, descrição, narrativa, súplica, informação, etc.)

Esta inteligência, por ser muito abrangente, pode ser subdividida nas seguintes capacidades:

- Aspecto Retórico da Linguagem:** é a capacidade de usar adequadamente a linguagem nas relações interpessoais - oratória e influência.
- Potencial Mnemônico da Linguagem:** é o auxílio na recuperação de informações.
- Transmissão de Conceitos através da Linguagem:** é correta veiculação da informação.
- Metalingüística:** é o uso da linguagem para refletir sobre a linguagem. Em outras palavras é verificar "o que se quis dizer com isto."

2.3.3 Inteligência Espacial

É a capacidade de formar um modelo mental de uma realidade espacial e de ser capaz de manobrar e operar utilizando este modelo. Ex. Einstein, marinheiros que se guiam por estrelas, escultores, engenheiros, etc.

Os principais componentes desta inteligência são:

- Noção de perspectiva;
- Capacidade descritivo-visual;
- Capacidade de reconhecer a identidade de um objeto quando ele é visto de diferentes ângulos;
- Capacidade de pensar sobre as relações espaciais nas quais a orientação corporal do observador é uma parte essencial do problema.

2.3.4 Inteligência Cinestésico-Corporal

É a capacidade de resolver problemas utilizando o corpo. Esta inteligência envolve o domínio da psicomotricidade, do esquema corporal, da somatognosia, da lateralidade, dos reflexos, da coordenação motora, do equilíbrio, da expressão dos movimentos, da harmonia na seqüência de movimentos, entre outros. Ex. Dançarinos, Cirurgiões, artistas de teatro, etc.

2.3.5 Inteligência Musical

Refere-se ao senso de musicalidade, de harmonia. Autistas que não conseguem falar, mas tocam muito bem um instrumento musical atestam a autonomia desta inteligência. Esta habilidade predomina no hemisfério não-dominante (direito). Existem danos cerebrais que podem levar a amusia. No campo da estimulação precoce, os estudos com bebês mostram o benefício da exposição do bebê ou do feto à acordes musicais harmônicos e suaves. (como exemplo temos o cinturão de Logan).

O desenvolvimento da Inteligência musical envolve os seguintes componentes: memória tonal, léxico musical, ritmo e timbre de cada som.

2.3.6 Inteligência Intrapessoal

É a capacidade de formar um modelo acurado e verídico de si mesmo e de utilizar este modelo para operar efetivamente na vida.

É também a capacidade de transcender à satisfação dos impulsos instintivos. Capacidade de adiar a recompensa. É também a capacidade de acesso aos nossos próprios sentimentos, a capacidade de discriminá-los e usá-los para orientar o comportamento.

2.3.7 Inteligência Interpessoal

É a capacidade de compreender outras pessoas. Perceber desejos e intenções não-verbalizadas.

Pode-se dividir em quatro tipos:

- ◆ capacidade de liderança;
- ◆ capacidade de resolver conflitos;
- ◆ capacidade de análise social;
- ◆ capacidade de manter relações;

2.3.8 Inteligência Parapsíquica

Refere-se a um conjunto de habilidades que envolvem, em menor ou maior grau, os seguintes componentes:

- ◆ perceber as bioenergias;
- ◆ decodificar esta percepção (sinalética energética);
- ◆ mobilizar as energias;
- ◆ promover certo grau de soltura energética (holochacral);
- ◆ realizar mini ou maxi-descoincidências dos veículos de manifestação;
- ◆ acessar a realidade interdimensional.

3. Capacidade Sinérgico-Associativa

É a capacidade de utilizar as diferentes inteligências para resolver um problema. Em outras palavras, é a capacidade de associar e integrar as inteligências para que o resultado final seja maior do que a utilização isolada de cada uma delas (sinergia).

A capacidade de realizar associação de idéias é o ponto forte da intelectualidade de alguém, e o continuísmo consciencial é um dos mais importantes auxiliadores no desenvolvimento desta capacidade.

A Criatividade é um dos principais componentes desta capacidade. Quando estudamos os mecanismos do pensamento criativo, consideramos as seguintes variáveis:

- ◆ Motivação;
- ◆ Capacidade antidispersiva e antidevaneante;
- ◆ Concentração;
- ◆ Capacidade de transitar entre os opostos (ex.: síntese e análise);
- ◆ Considerar as possibilidades que não estão em jogo.

O cérebro memoriza, não a percepção no seu conjunto, mas somente algumas marcas a partir das quais pode reconstituir, sob a forma de recordação, o conjunto destas percepções.⁷

O engrama armazenado é poli-localizado. Não são engramadas representações das percepções, mas sim computações das mesmas. A rememoração se dá por recomputação. O que está armazenado é uma computação e não um registro

A memória seria o computo da representação psíquica das percepções e sensações. Quanto mais refinada as percepções melhor o processo mnemônico. A chave de tudo é o processo da conectividade associativa no armazenamento das informações.

Outro provável componente da capacidade Sinérgico-associativa é a Intuição. Esta pode ser entendida, como um salto sobre a lógica, antecipação quanto aos processos da razão, atalho na elaboração natural do pensamento. É superior a razão. Será um atributo da própria consciência? A intuição necessita de um estado de acalmia total quanto às emoções. Talvez seja uma incursão na holomemória associada a habilidades ainda não desenvolvidas da consciência ou do mentalsoma?

4. Habilidades Emocionais

4.1 Definição de Emoção

A palavra emoção deriva do latim *movere*, que significa o ato mover, afastar-se.

A emoção leva a um impulso para agir, promove uma gama de tendências cerebrais e corporais para a ação. Isto

pode ser melhor evidenciado, estudando-se um pouco da fisiologia das emoções.

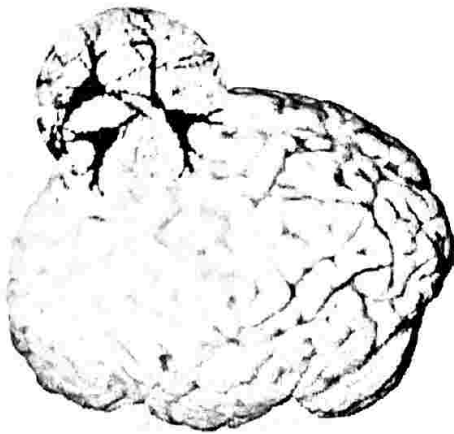
4.2 Sistemas Cerebrais para a Emoção

Incluem o Sistema Límbico, alguns córtices pré-frontais e os setores cerebrais que recebem e integram os sinais enviados pelo corpo.

O principal órgão límbico relacionado à emoção é a amígdala cerebral. Animais que têm a amígdala retirada ou cortada não sentem medo nem raiva, perdem o impulso de competir ou cooperar e não têm mais nenhum senso do lugar que ocupam na ordem social de sua espécie; a emoção fica embotada ou ausente.⁸

A extensa rede de ligações neurais da amígdala lhe permite, durante um sequestro neuronal, comandar grande parte do cérebro. Há sinais sensoriais dos olhos e dos ouvidos que chegam à amígdala antes do que ao neocórtex.⁹

A amígdala comporta-se como um sentinela psicológico, rastreando os sinais sensoriais internos e externos e analisando possíveis situações de perigo reais ou não, físicas ou psicológicas.



4.3 Fisiologia das Emoções

Questiona-se hoje a possibilidade de divisão das emoções em primárias e secundárias. As emoções primárias seriam as básicas, nucleares, mais primitivas, e as secundárias seriam derivações destas, como se fossem intermináveis matizes mutacionais de nossa complexa vida emocional.

Paul Ekman, neurocientista da Universidade da Califórnia, detectou através de uma pesquisa antropológica de ampla escala, que a expressão facial de quatro emoções possuíam caráter universal. (medo, ira, tristeza e alegria) - que foram reconhecidas como sendo as principais emoções básicas.

Ira: fúria, revolta, ressentimento, raiva, exasperação, indignação, animosidade, aborrecimento, irritabilidade, hostilidade e ódio.

Tristeza: sofrimento, mágoa, desânimo, desalento, melancolia, solidão, desamparo, desespero, depressão.

Medo: ansiedade, apreensão, nervosismo, preocupação, inquietação, pavor, susto, terror, fobia, pânico.

Prazer: felicidade, alegria, alívio, contentamento, deleite, diversão, orgulho, sensualidade, arrebatamento, gratificação, satisfação, bom humor, euforia, êxtase, mania.

Questiona-se a possibilidade de três outras emoções serem também universais:

Surpresa: choque, espanto, pismo, maravilha.

Nojo: desprezo, desdém, antipatia, aversão, repugnância, repulsa.

Vergonha: culpa, vexame, remorso, humilhação, arrependimento, mortificação.

As emoções alteram toda a fisiologia corporal e cerebral. O medo, por exemplo, produz descargas de adrenalina, desvio do aporte sanguíneo da superfície do corpo para a musculatura esquelética, aumento do inotropismo e cronotropismo cardíaco, entre outras.

Todas estas reações visam "por o corpo em ação", facilitando atingir o prazer (bem estar) ou livrar-se da dor (física ou psíquica), falando do ponto de vista estritamente biológico.

A gênese das emoções se relaciona com processos pulsionais, que se referem a pressões que dirigem um organismo para fins particulares. São as forças propulsoras que incitam as pessoas à ação. Os aspectos físicos das pulsões são as necessidades; e seus aspectos mentais são os desejos.

O termo pulsão refere-se a um processo dinâmico que consiste em uma pressão ou força que faz tender o organismo para um alvo.

O circuito neural emocional (dos sistemas sensoriais ao tálamo e à amígdala) faz com que se reaja frente a algo que não se compreende ainda, decidindo se gosta-se ou não daquilo. É o inconsciente cognitivo que apresenta à consciência não apenas a identidade do que é visto, mas também uma opinião sobre o que é visto. Isto é o "sen" do pensene, corroborando a hipótese da indissociabilidade dos componentes do **pensene** (pensamento + sentimento + energia).

4.3.1 O Sequestro Neuronal

A manifestação emocional mais significativa em termos cognitivos é a denominada de "sequestro neuronal", que se refere a uma resposta límbica de emergência, recrutando a maior parte do cérebro antes mesmo do que o neocórtex possa tomar ciência do que está acontecendo.

Devido ao controle pelo sistema límbico, após o episódio passar, a pessoa fica com a sensação de que não foi ele que fez aquilo.

O sequestro neuronal baseia-se no hipocampo e na amígdala cerebral, sem a qual o indivíduo fica com uma incapacidade de avaliar o significado emocional dos fatos (cegueira afetiva).¹⁰

Devido as ligações córtico-límbicas, um indivíduo vivenciando fortes emoções, que provocam um "sequestro neuronal", levam o cérebro a uma condição de estática neural, pois, quando estas ligações enviam sinais neurais de forte emoção, impedindo o lobo pré-frontal de manter a atividade cognitiva (racional) em nível adequado, comprometendo também a memória funcional. Esta é uma deficiência que não aparece nos testes de QI, mas se revelam em avaliações neuropsicológicas dirigidas.

A interferência de pensenes intrusivos, patopenses, intrusão holossomática (assedialidade) provoca reações semelhantes, ou seja, reações emocionais sem cognição da causa, uma vez que os órgãos sensoriais do soma não detectam diretamente esta intrusão. Por isso a importância da sinalética energética para dar a devida cognição ao processo.

Determinados conteúdos podem ser "registrados" a nível de sistema límbico. O hipocampo registra o contexto e os fatos e amígdala cerebral retém o "sabor" emocional que os acompanha.

A grande força de retenção dos conteúdos experienciados na memória emocional se deve a utilização, para gravação na memória, dos mesmos sistemas por ela deflagrados, como os sistemas de alarme neuroquímicos que preparam o corpo para a luta ou para a fuga.¹¹

Estes circuitos "emocionais" são esculpidos pela experiência, por isso a necessidade de se configurar uma "memória emocional" adequada a cada vivência emocional. Isto, entretanto, só será possível mediante a ascendência do mentalsoma sobre o psicossoma, ou seja, deve-se levar "inteligência", racionalidade e discernimento às emoções, proporcionando um adequado controle pré-frontal aos impulsos límbicos.

Toda emoção forte tem sua raiz no impulso para agir.

A resistência aos impulsos é considerada por muitos psicólogos como uma aptidão psicológica fundamental enquanto reveladora do caráter e de sua trajetória no decorrer da vida. A emoção leva a um impulso para agir e a capacidade de resistir a este impulso exige um nível de inibição do sistema límbico. A capacidade de adiar recompensa apresenta também ligação direta com o potencial intelectual.

4.3.2 A Tomada de Decisões

A disfunção entre os circuitos que ligam o lobo pré-frontal e o sistema límbico, mais precisamente a amígdala, comprometem a capacidade de tomar decisões, devido à perda ou dificuldade de acesso ao aprendizado emocional. O pensamento é capaz de executar todas as etapas envol-

vidas no processo decisório, considerando todas as inferências (prós e contras), mas incapaz de atribuir valores às estas variáveis. Todas as opções de escolha parecem semelhantes em importância, pois são emocionalmente neutras. As decisões não podem ser tomadas por pura racionalidade, exigem um certo grau de sabedoria emocional.

4.3.3 A Empatia

A palavra empatia vem do grego *empátheia* = entrar no sentimento. A chave da empatia, da capacidade de perceber e entender os sentimentos dos outros está na capacidade de perceber as bioenergias e interpretar os canais não-verbais de expressão, como: tom de voz, gestos, expressão facial, etc. Mais de 90% de uma mensagem emocional é não-verbal. A verdade emocional está mais em como se diz alguma coisa do que no que se diz.

Quando os sentimentos de uma pessoa são empatizados pela outra, se dá um processo chamado de sintonia. Repetidas sintonias desenvolvem a sensação de que outras pessoas podem partilhar nossos sentimentos. A sintonia nada mais é do que a contraparte psíquica de um acoplamento energético com certo grau de assimilação simpática.

O processo da sintonia espelha para a outra pessoa uma compreensão do seu estado interior. O processo de poder sentir tudo o que os outros ao seu redor estão sentindo, quando excessivo, pode vir a ser patológico, levando à intoxicação energética oriunda da assimilação simpática.

A empatia exige sintonia, exige calma e receptividade para que os sutis sinais de sentimento da outra pessoa sejam recebidos e **imitados** por nosso cérebro emocional. Em outras palavras, só atingimos a empatia quando o nosso corpo repete as alterações fisiológicas que estão ocorrendo com o outro. Este é o princípio básico da assimilação simpática.

O sentimento de fraternismo e maxifraternismo só podem ser desenvolvidos a partir da empatia e da sintonia.

Dissemia, o oposto de empatia, é uma dificuldade com a linguagem não-verbal, se caracterizando como um mal sentido de espaço social, deixando a pessoa extremamente frustrada. Este distúrbio, não raro, pode associar-se à chamada Síndrome do Estrangeiro.¹²

4.3.4 O Estado de Fluxo

O cume da manifestação de determinada habilidade ou inteligência se caracteriza por um estado emocional, chamado por alguns de **Fluxo**, onde parece que tudo flui com absoluta precisão, é uma zona onde a excelência vem fácil.

"A capacidade de entrar em fluxo é a inteligência emocional no ponto mais alto; o fluxo representa, talvez, a última palavra na canalização das emoções a serviço do desempenho e aprendizado. No Fluxo, as emoções não são

apenas contidas e comandadas, mas positivas, energizadas e alinhadas com a tarefa imediata.”¹³

O fluxo é um estado que exige elevado grau de contínuo pensênico, em que se permanece absolutamente absorvido no ato, dando indivisa atenção à tarefa; a consciência fundida com os atos, perdendo a noção de tempo e espaço, mantendo porém, absoluto controle sobre o que se está fazendo.

O fluxo é um estado sem estática emocional, a não ser por um sentimento “compulsivo”, suave e altamente motivador. Ao que tudo indica, este estado é subproduto direto do grau de concentração. A prática da técnica da **Imobilidade Física Vigil** pode proporcionar ao praticante constantes acessos ao estado de fluxo.

Quando se entra em fluxo, as mais desafiantes tarefas são executadas com dispêndio mínimo de energia mental. O cérebro se “aquietar”, há uma diminuição da estimulação cortical. No entanto, este processo só se dá no cume de determinada capacidade, onde há circuitos neurais eficientes e preparados.¹⁴

Uma concentração forçada e com preocupações produz uma maior ativação cortical e dificilmente levam ao estado de fluxo.

4.3.5 *Contágio Emocional:*

Enviamos sinais emocionais em todos os encontros. A transmissão da emoção se dá, presumivelmente, através do acoplamento energético gerando assimilações simpáticas de diferentes intensidades e, da sintonia com os marcadores não-verbais da emoção, como a mímica motora inconsciente, expressão facial, gestos, tom de voz.

O contágio se dá até com cegos, o que evidencia a participação do componente bioenergético no contágio.

A direção da transferência do estado de espírito se dá da mais vigorosa na expressão de sentimentos para a mais passiva. Algumas pessoas, no entanto, são particularmente sensíveis ou susceptíveis ao contágio emocional. Estas pessoas são mais impressionáveis, mas também são mais empáticas. Quanto maior a sintonia entre duas pessoas que estão interagindo, maior será o contágio emocional.

4.4 A “Inteligência” Emocional

“Na medida em que nossas emoções atrapalham ou aumentam nossa capacidade de pensar e fazer planos, de seguir treinando para alcançar uma meta distante, solucionar problemas ou coisas assim, **definem os limites de nosso poder de usar nossas capacidades mentais inatas**, e assim determinam como nos saímos na vida. E na medida em que somos motivados por sentimentos de entusiasmo e prazer no que fazemos - ou mesmo por um grau ideal de ansiedade (o eustress) - esses sentimentos nos levam à conquista. É neste sentido que a inteligência emocional é uma aptidão fundamental, uma capacidade que afeta profundamente todas as outras, facilitando ou interferindo com elas”. Em outras palavras, o limite de atuação do

mentalsoma, quando na coincidência dos veículos de manifestação, é dependente do grau de equilíbrio do psicossoma.

A Inteligência emocional também pode ser definida como a capacidade de atingir metas, determinando como as pessoas podem empregar, bem ou mal a sua capacidade mental.

Isto pode ser melhor compreendido através do entendimento de que a capacidade de saber fazer é diferente da capacidade de fazer propriamente dita. A intelectualidade responde pela capacidade de saber fazer e a emocionalidade inteligente e bem conduzida responde pela capacidade de efetivamente fazer.

Como o saber só se consolida no fazer, devemos nos voltar para o direcionamento de nossas forças instintivas e pulsionais no sentido de atingir metas evolutivas mais prioritárias. Não seria esta forma mais inteligente do que a tentativa de reprimir os instintos e as pulsões?

Levar inteligência às emoções é conseguir o equilíbrio na manifestação das emoções, não é a eliminação das emoções pois, se isto acontecesse não haveria motivação para a ação e a vida seria de uma neutralidade estagnadora, embotada. Se houver emoção demais, descontrolada, tornam-se patológicas, monopolizando a vida da pessoa.

Um estado de euforia branda, chamado de hipomania parece ser o ideal para a plena manifestação da criatividade e da produtividade cognitiva. No entanto, se esta euforia sair de controle, tornando-se mania o fluxo das idéias torna-se intenso e livre, impedindo qualquer processo construtivo.

O neocórtex frontal pode e deve comandar as emoções, dando a elas inteligência. É o mentalsoma direcionando o equilíbrio do psicossoma. No entanto, não será pela sufocação das emoções, norteadas por uma pseudológica racional, que atingiremos este *status* de equilíbrio, mas sim pela correta administração e burilamento das emoções é que atingiremos este intento. Isto é “levar inteligência e discernimento às emoções” e requer a sabedoria necessária de quem soube aproveitar construtivamente as experiências que a vida (ou as vidas) lhe ofereceu.

Em suma, a importância de administrarmos adequadamente as nossas emoções resultam na melhoria das seguintes condições:

- ♦ proporcionam a disposição certa e adequada para agirmos em cada situação de vida;¹⁵
- ♦ permitem a tomada de decisões - iniciativa;
- ♦ representam o impulso motivador para a criação;
- ♦ facilitam e proporcionam a capacidade de utilização prática das habilidades cognitivas.

4.5 *Alfabetização Emocional*

A autoconsciência do processo emocional demonstra que os circuitos neocorticais estão monitorando ativamente as emoções, que é o primeiro passo para se adquirir algum

controle emocional. A consciência das emoções pode ser considerada a aptidão emocional fundamental, sobre a qual se fundam as outras. A autoconsciência significa estar consciente ao mesmo tempo de nosso estado de espírito e de nossos pensamentos sobre esse estado de espírito.

O processo da alfabetização emocional em crianças envolve as seguintes etapas:¹⁶

a) Autoconsciência Emocional

- ◆ melhora no reconhecimento e designação das próprias emoções;
- ◆ maior capacidade de entender as causas dos próprios sentimentos;
- ◆ reconhecimento da diferença entre sentimentos e atos.

b) Domínio das Emoções

- ◆ melhor tolerância à frustração;
- ◆ maior capacidade de expressar adequadamente as emoções;
- ◆ menor impulsividade e mais autocontrole;
- ◆ maior controle sobre os sequestros neuronais.

c) Desenvolvimento da Empatia

- ◆ maior capacidade de adotar a perspectiva do outro;
- ◆ aumento da percepção dos sentimentos dos outros;

d) Canalização Produtiva das Emoções

- ◆ aumento da capacidade de concentração;
- ◆ fortalecimento da capacidade decisória.

A função de pais e educadores no que se refere à alfabetização emocional, compreende as seguintes etapas:

- ◆ perceber a emoção da criança;
- ◆ reconhecer o momento da expressão emocional como uma oportunidade de intimidade e transmissão de experiência e saber;
- ◆ legitimar (validação) os sentimentos da criança (empatia);
- ◆ auxiliar a criança a reconhecer, nomear e verbalizar as emoções;
- ◆ trabalhar a noção de limites a partir do senso de responsabilidade, que permite a expressão livre, que é a liberdade acompanhada de responsabilidade, onde a criança assume tudo o que a liberdade pressupõe: limitações, frustrações, necessidade de organização para atingir resultados, etc.;
- ◆ auxiliar a criança a encontrar alternativas para lidar com determinada emoção (ajudar a criança a enxergar ou criar soluções).

Para se desenvolver a empatia os pais devem, ao invés de criticar a atitude da criança, ele deve mostrar a ela o que o comportamento dela desencadeou nas outras pessoas. Uma ausência de sintonia entre pai e filho impõe um pesado tributo emocional à criança, pois a criança passa a bloquear e a deixar de sentir as emoções. A sintonia empática entre pais e filhos é o que cancela o processo da **validação** da emoção e do sentimento da criança.

Para solucionar este problema profilaticamente é preciso ensinar as crianças a nomear e se aperceber de suas emoções na fase de molde, impedindo que a memória emocional se forma totalmente desvinculada de uma cognição à respeito.

O desenvolvimento do estado de fluxo é a maneira mais saudável de ensinar às crianças, motivando-as muito mais, sem a necessidade da pedagogia do reforço.

5. Funções Sensoriais e Perceptivas

Os canais sensoriais e perceptivos representam a porta de entrada para informações e estímulos, que formarão o substrato da nossa cognitividade, ou seja, são responsáveis pela captação dos dados que "alimentam" o processamento cerebral.

Relacionaremos apenas algumas das principais vias sensoriais e perceptivas que podem e devem ser desenvolvidas e estimuladas. Em artigo próximo detalharemos a questão.

- ◆ Visão
- ◆ Audição
- ◆ Olfato
- ◆ Paladar
- ◆ Tato
- ◆ Sensações dolorosas (noci-sensações)
- ◆ Sensações térmicas
- ◆ Sensações cinestésicas
- ◆ Geograviométricas
- ◆ Barométricas
- ◆ Eletromagnéticas
- ◆ Iônicas
- ◆ Bioenergéticas

Só para exemplificar a importância da estimulação adequada das senso-percepções, lembramos que o olfato é a raiz da vida emocional - há uma assinatura molecular em tudo, que pode ser captado por este sentido. Um bom exercício é a associação entre os odores e as sensações por eles despertada (desenvolve a capacidade de discriminação de odores, associação de sensações e discriminação de emoções).

6. Consciencialidade

A manifestação integral do potencial humano jamais será completa e, tampouco terá utilidade, se não estiver contextualizada com os objetivos e necessidades evolutivas da Consciência. Para isto, faz-se necessário o desenvolvimento de uma habilidade que permita se colocar as capacidades e potenciais cognitivos e emocionais a serviço desta evolução. Podemos denominar a esta habilidade, ou conjunto de habilidades, de Consciencialidade ou "Inteligência Evolutiva".

A Consciencialidade envolve as seguintes etapas em seu desenvolvimento:

- a) Ampliação das percepções e parapercepções, através do desenvolvimento do parapsíquismo e da estruturação da sinalética energética;
- b) Aumento da visão de conjunto evolutiva, desenvolvendo a Hiperacuidade Consciencial;
- c) Compreensão vivenciada da realidade interdimensional e da pluriexistencialidade;
- d) Aplicação do discernimento evolutivo e da maturidade consciencial com relação ao grau de prioridades na tomada de decisão;
- e) Realização do auto-enfrentamento para a estruturação de uma planilha evolutiva, calcada a partir das reciclagens intraconscienciais.

A Consciencialidade, quando cultivada, pressupõe a existência contínua e permanente de três estados conscienciais bem desenvolvidos: a) a **metacognição**, que é a consciência do processo de pensar. Estar lúcido para o processo de pensar; b) o meta-humor, que é a consciência das emoções e sentimentos. Ambas são capacidade de registrar o que passa pela consciência de modo não reativo (não se reage nem se altera aos pensamentos e emoções) e; c) o metapensene, que se refere à autoconsciência da pensenidade.

Mediante o exposto, podemos concluir que a força, a intensidade e a qualidade do pensene¹⁷ é resultante de uma combinação entre o discernimento e a clareza do pensamento, a força e o equilíbrio da emoção e do sentimento e a quantidade e qualidade da energia liberada. Vejamos os casos de assistencialidade mais evoluídos, onde o componente do amor ou do maxifraternismo potencializa o pensene, deixando-o com tal intensidade que ele torna-se capaz de interferir profundamente nas pessoas e nos ambientes.

7. A Ciência da Cognição

O cérebro de um adulto possui 1.500 gramas de massa encefálica, 100 bilhões de neurônios e 100 trilhões de conexões neuronais.

Gerald Edelman (prêmio nobel) demonstrou que as conexões entre os neurônios somente em pequena parte seriam estabelecidas pelo código genético, enquanto que a

maior parte das dos circuitos sinápticos são produtos da experiência. Nos bêbes a especialização dos hemisférios ainda não aconteceu, isto só se dará entre os 05 e 10 anos.

Ainda assim a individualidade da consciência é impressionante. Não há como garantir que um determinado estímulo gere um comportamento específico.

A análise da cognição deve levar em conta todas as habilidades humanas para a resolução e elaboração de problemas e estratégias para encontrar soluções. Os processos cognitivos incluem, também, a lógica, a heurística, a intuição, entre outros.¹⁸

A nossa maneira de pensar está intimamente ligada ao contexto das situações; de modo geral nós não analisamos a coisa em si, mas a relação entre as coisas.¹⁹

Ao invés de buscar uma simples formalização lógico-matemática e algorítmica do conhecimento, como predominou até então, a ciência cognitiva deve procurar o próprio conhecimento em si - a essência da sua gênese - eis aí o grande desafio.

Se a Consciência fosse tão simples que pudessemos compreendê-la na totalidade, nós seríamos tão simples que não o conseguiríamos.

8. Referências Bibliográficas

1. BORING, E.G. *A history of experimental psychology*. New York: Crofts, 1970.
2. GARDNER, Howard. *Estruturas da Mente. A teoria das Inteligências Múltiplas*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983.
3. SANVITO, Wilson Luiz. Inteligência biológica versus inteligência artificial: uma abordagem crítica. *Arq. Neuropsiquiatria*, 53(3-A): 361-368, 1995.
4. GARDNER, Howard. *Inteligências múltiplas: a teoria na prática*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.
5. BARON, Jonathan. *Rationality and Intelligence*. New York: Cambridge University Press, 1985.
6. STERNBERG, Robert. Toward a triarchic theory of human intelligence. *Behavioral and Brain Sciences*, 7:269-87, 1984.
7. BRONOWSKI, J. *As origens do conhecimento e da imaginação*. Brasília: UNB, 1985.
8. GOLEMAN, Daniel. *Inteligência emocional*. São Paulo: Objetiva, 1996, p.29.

9. LeDOUX, Joseph. Emotional systems in the brain. *Behavioral and Brain Research*, n.58, pp. 87-93, 1994.
10. DAMÁSIO, Antônio R. *O erro de descartes: emoção, razão e o cérebro humano*. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.
11. HEBB, D. *The organization of behavior*. New York: Wiley, 1987.
12. BALONA, Málu. *Síndrome do estrangeiro*. Rio de Janeiro. Anais do I Congresso Internacional de Projeciologia, 1990.
13. GOLEMAN, Daniel. *Inteligência emocional*. São Paulo: Objetiva, 1996, p.103.
14. HAMILTON, Jean, et al. Intrinsic enjoyment and boredom coping scales: validation with personality, evoked potential and attention measures. *Personality and Individual Differences*, 5: 2-13, 1984.
15. EKMAN, Paul. An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, n.6, pp.169-200, 1992.
16. GOTMAN, John. *Inteligência emocional e a arte de educar nossos filhos*. São Paulo: Objetiva, 1995.
17. VIEIRA, W. *700 experimentos da conscienciologia*. Rio de Janeiro: IIPC, 1994.
18. DEL NERO, H.S. *O sítio da mente: pensamento, emoção e vontade no cérebro humano*. São Paulo: Collegium Cognition, 1997.
19. PRIBRAM, K.H. *Languages of the brain*. New York: Prentice Hall, 1975.

Endereço do Autor:

Ryon Braga
Rua Martin Afonso, 1.310 - Ap. 111
Bigorriho - Curitiba - PR
CEP: 80.730 - 030