

EMPATIA, PERCEPÇÃO E INTELIGÊNCIA

Tanise Knakievicz

RESUMO. Assumindo a premissa de que o comportamento humano resulta da interação de duas variáveis, uma fisiológica e outra psicológica, foram escolhidos os seguintes elementos de estudo: o neuromodulador ocitocina (fisiologia) e o comportamento empático (psicologia), devido aos papéis de ambos no comportamento social humano e suas intercorrelações. A ocitocina modula os comportamentos de empatia (altruísmo) e de inveja (egoísmo). A empatia é um dos comportamentos mais ancestrais das sociedades humanas, estando na base do surgimento da linguagem e da cognição. Os benefícios da empatia e do altruísmo são tão grandes que parecem contrassenso os comportamentos egoístas, do ponto de vista da evolução biológica. Uma vez que a natureza biológica parece ter papel neutro quanto ao temperamento humano, sugiro que os comportamentos disfuncionais humanos, a exemplo da inveja, são o reflexo da intraconflituosidade diante da inabilidade consciencial de lidar com a própria natureza multidimensional de sua manifestação.

INTRODUÇÃO

O maior inimigo do conhecimento não é a ignorância, mas a ilusão do conhecimento
Stephen Hawking.

Nosso comportamento parece ser moldado e explicado pelas neuromoléculas e seus respectivos mecanismos fisiológicos. Por exemplo, a ocitocina estimula ações cooperativas, altas doses de testosterona resultam em comportamentos egoístas e a adrenalina potencializa as respostas instintivas e instantâneas de “lute ou fuja”, entre outros neurotransmissores (BURNHAM & PHELAN, 2002; HALL, 2011). Neste contexto, nossos comportamentos poderiam ser explicados por flutuações de biomoléculas endógenas em complexa interação com estímulos exógenos moleculares (hormônios, ferormônios naturais ou sintéticos, substâncias tóxicas voláteis quaisquer), ou sociais (JAVOR et al, 2013) e espelhamento neurocomportamental (LOMBERA & ILLES, 2009).

Essas informações nos fazem questionar a autonomia e o livre-arbítrio humano. O funcionamento do cérebro condiz com a assustadora analogia do enigma da esfinge: “*Decifra-me ou devoro-te*”. A questão chave é: pode-se ir além do cérebro e direcionarmos nossas ações pela vontade pessoal? O temperamento

e a moral humanas são o reflexo do equilíbrio dinâmico fisiológico em interação com o meio cultural? Seríamos um mero resultado da complexidade de diversos subsistemas interagindo simultaneamente? Na busca de compreensão a esses questionamentos, esse artigo analisa o comportamento humano, em sua essência mais humana, ou seja a empatia, tanto do ponto de vista biológico quanto psicológico e consciencial.

Assim, este estudo parte de duas abordagens paradigmáticas para o estudo da empatia, a qual está intimamente relacionada com percepção, altruísmo e inteligência: a biológica e a psicológica. É importante estar ciente do local atribuído à consciência humana no processo evolutivo em cada um destes paradigmas. A evolução biológica tem por base a premissa de que a consciência é o resultado evolutivo das interações moleculares, enquanto o paradigma consciencial tem por premissa que a existência da consciência independe da organização biológica, contudo se manifesta por meio dela quando na intrafísica (VIEIRA, 2012).

Nesta análise, parto da premissa de que o comportamento humano resulta da interação de duas variáveis: uma fisiológica (somática ou genética) e outra psicológica (temperamento). Para a análise biparadigmática foi escolhido fazer o estudo do neuromodulador ocitocina (Fisiologia) e sua relação com a empatia (Psicologia), devido aos papéis de ambos no comportamento social humano e no temperamento pessoal.

Assim, em primeiro lugar apresento a metodologia e informações gerais acerca dos estudos da evolução moral humana e em seguida recapitulo alguns marcos importantes da história biológica do surgimento da inteligência e da cognição. Em terceiro, descrevo as correlações entre o neuromodulador ocitocina e os comportamentos altruístico e invejoso. Em um quarto e último tópico, discuto as correlações da empatia com o parapsiquismo e com a Interassistencialidade (VIEIRA, 2014) e apresento algumas conclusões a partir desta análise.

1. METODOLOGIA

Os princípios da descrença e da falseabilidade dos dados são os recursos analíticos deste trabalho. De acordo com o princípio da falseabilidade, a veracidade e permanência de uma teoria científica independe da quantidade de observações positivas, pois pode ser *falseada* (refutada) por uma única observação negativa (POPPER, 1972). Nesse sentido, em Ciência, o que a experiência e as observações podem e devem tentar fazer é encontrar provas da falsidade da teoria sob análise. Esse princípio visa prevenir o pesquisador de buscar apenas fatos e dados que a comprovem, ignorando os dados contraditórios a suas opiniões pessoais. Esse critério demarca de modo simples a fronteira entre a ciência e a não-ciência.

Devido aos mecanismos cerebrais fisiológicos de encontrar maneiras de poupar esforços e de parar de pensar constantemente em comportamentos básicos (MATURANA & VARELA, 2005; DUHIGG, 2012; SHERMER, 2012), a aplicação do princípio da descrença se faz necessária, contudo requer esforços de reflexão e raciocínio lógicos contínuos. O princípio da descrença é a proposição na qual não se deve aceitar nenhuma ideia de maneira apriorista, dogmática, mística, sem reflexão ou demonstração prática e sem submetê-la a uma análise crítica, desapaixonada e racional (VIEIRA, 2013). Portanto, conforme o princípio da descrença, não acredite em nada, nem mesmo no que ler aqui. Experimente. Tenha suas experiências pessoais.

Para haver interlocuções entre autora e leitor, é necessário considerarmos válidas as premissas de ambos os paradigmas em debate: o paradigma Cartesiano-Newtoniano e o paradigma Consciencial. Muitos pesquisadores buscam proteger-se das pseudociências, apoiando-se na crença da distinção entre subjetividade e objetividade. Entretanto, os princípios da falseabilidade e da descrença auxiliam o pesquisador tanto na coleta de dados, quanto na análise e conclusões e, assim, o pesquisador passa a discernir dentro de si mesmo uma observação objetiva de uma subjetiva. Essa habilidade de discernir não pode ser ensinada diretamente por outrem, mas aprendida por si próprio a partir do exercício de reflexão constante. A pretensão de que se é capaz de ensinar ao outro a distinção entre elas gera preconceitos quanto ao objeto de pesquisa, *a priori* das investigações. O princípio da descrença e o princípio científico da falseabilidade asseguram demarcações importantes quanto aos pressupostos científicos, e por isso mesmo não impõem limites à busca de novos conhecimentos.

2. COMPORTAMENTO ALTRUÍSTICO

A teoria da mente busca explicar a capacidade humana de inferir sobre os estados mentais e emocionais de outras pessoas, uma das capacidades psicológicas mais desenvolvidas em seres humanos. Esta habilidade metacognitiva sofisticada apresenta uma alta complexidade, refletida em um amplo espectro de condições vantajosas (ABRIL, 2012) ou psicopatológicas (BRÜNE & BRÜNE-COHRN, 2006). Estas condições provavelmente são melhor explicadas por modelos multifatoriais (KRAKOWIAK et al, 2012).

A teoria da mente é o resultado da soma de linhas de pesquisas que buscam entender como surge e se desenvolve a psicologia humana. Essa teoria apresenta discrepâncias entre pesquisadores e divergências teóricas, as quais podem vir a ter relações de complementaridade (JOU & SPERB, 1999). Contudo, o principal desafio pesquisístico da teoria da mente é identificar se a mente é inata ou adquirida. Esse dilema entre o inato e o adquirido nasceu nos primórdios filosóficos da

humanidade e acompanha o desenvolvimento da Psicologia. Para exemplificar, Platão propôs que as ideias tem caráter inato, enquanto Aristóteles defendia as ideias como produtos do mundo, adquiridas pela experiência. A busca da compreensão da natureza humana está no cerne das ocupações das Ciências Humanas e de grandes pensadores, que contribuíram para o progresso nas áreas exatas. Embora tal progresso tenha melhorado as condições de vida de modo vertiginoso, a natureza moral humana e seus conflitos ainda são pouco compreendidos.

Maturana e Varela (2005) propõem uma visão integrada das ciências naturais e humanas para a compreensão da natureza humana. Segundo os autores, o homem, por não compreender profundamente a sua natureza biológica e cultural, é movido por seus impulsos biológicos de altruísmo e de cooperação para unir-se com outros seres humanos, inclusive para a negação de outros seres humanos. Sugerem, para transcender esse estado de ambiguidades e conflitos, que a humanidade deva conhecer a si mesma por meio de dois recursos: o altruísmo biológico e a reflexão consciente, que nos equipam com o formidável poder de transformação do próprio mundo, graças à nossa habilidade de refletir detalhadamente sobre os fatos antes de reagir.

Quanto a nossa natureza biológica, Vieira (2012b) afirma que se temos um cérebro e não o compreendemos, é como se não o possuíssemos. Para sermos realmente despertos¹ (LEITE, 2004) é necessário saber de que forma o cérebro funciona neurofisiologicamente. O cérebro é um dos sistemas mais complexos, pois não há como estudá-lo separado de qualquer sistema do corpo humano; em especial é intimamente correlacionado ao sistema endócrino, imune e com a psique humana. Contudo, hoje temos acesso a informações suficientes para compreendermos e estarmos cientes dos processos neurofisiológicos que dizem respeito a nossa manifestação, inclusive discernindo as fontes das interferências multifatoriais e/ou multidimensionais e mesológicas.

Vários estudos científicos apresentam evidências convincentes de que, em média, a humanidade é geneticamente predisposta a ser compreensiva e empática (RUDD et al, 2014). Os pesquisadores Kropotkin, Humberto Maturana, Gregory Bateson e Moisés Bertoni afirmam que a vida está pautada nos vínculos de cooperação e relações de mútuo respeito, sem contradizer a teoria de seleção natural de Charles Darwin, a qual foi equivocadamente interpretada e utilizada para justificar a exploração de outros seres biológicos e/ou humanos. O princípio do apoio mútuo ocorre em diferentes espécies animais, e é responsável nos humanos pelo desenvolvimento da ética intersubjetiva essencial à dignidade humana (de WAAL, 2012).

¹ Desperto é o *desassediado permanente total*, quem não sofre mais intrusões patológicas em seu microuniverso consciencial.

Quanto mais estimulado conscientemente o cultivo da gratidão e da generosidade nos grupos familiares e sociais, mais rapidamente se estabelecem a alegria e a felicidade (ARAÚJO, 2011; CARTER, 2011). Os benefícios da generosidade são tão grandes que os cientistas questionam a razão de não ser uma habilidade generalizada (ANWAR, 2009).

Suponho que a base do egoísmo deva-se, em parte, à falta de habilidade ou de conhecimentos para administrar conflitos pessoais frente a novos conhecimentos. Segundo Moisés Bertoni, a origem dos conflitos reside na dualidade da essência humana: a moral mutante e a imutabilidade dos hábitos. E assim, embora o homem em sua natureza moral anseie por mudanças, paradoxalmente se desorienta, fisiologicamente, ao lidar com elas (BUTTURA & NIEMEYER, 2012). Outro exemplo disso é a citação de Cartwright e Zander (1975, p.): “quando pessoas inteligentes se reúnem em um grupo, o resultado é um grande parvo, porque cada indivíduo se perturba com a diversidade dos outros”. Assim é compreensível que algum nível de conflito seja inerente às interações sociais.

3. EVOLUÇÃO DARWINIANA DA INTELIGÊNCIA

O comportamento humano tem por base somática o sistema nervoso, o qual é o resultado de um processo contínuo e gradual de aumento de complexidade fisiológica. A vida surgiu na Terra há cerca de 3,4 bilhões de anos com o surgimento de seres unicelulares (DALGALARRONDO, 2011). Esses primeiros seres unicelulares já continham os primórdios moleculares da sinalização celular, evidenciada pela presença de dopamina em todos os seres vivos (HALL, 2011).

Com os organismos multicelulares, surgem as primeiras redes de neurônios e em 2 bilhões de anos de seleção natural surge o cérebro (Figura 1). Entre o surgimento do primeiro cérebro propriamente dito (invertebrados) até o surgimento dos cérebros dos hominídeos levou somente 500 milhões de anos de história evolutiva biológica, em torno de 1/4 do tempo levado para o surgimento do cérebro em si. Assim, uma vez que tenham surgido os elementos-chave neuronais, estes se diversificaram rapidamente. Outro exemplo de tal mecanismo de diversificação foi o rápido aumento de mais de 3 vezes do tamanho cerebral da linhagem ancestral dos hominídeos, que permitiu o surgimento do *Homo sapiens* (DALGALARRONDO, 2011; RIBAS, 2006). Para esse aumento abrupto do tamanho cerebral, provavelmente houve uma mudança genética no sistema de controle da expressão gênica, o qual influenciou o desenvolvimento do sistema nervoso, as funções sensoriais e a habilidade de aprendizagem do processo motor (LAKATOS & JANKA, 2008). Essas aquisições foram essenciais para manifestações da linguagem, registradas através da expressão artística há cerca de 30 mil anos e através da expressão escrita há aproximadamente 10 mil anos (RIBAS, 2006).

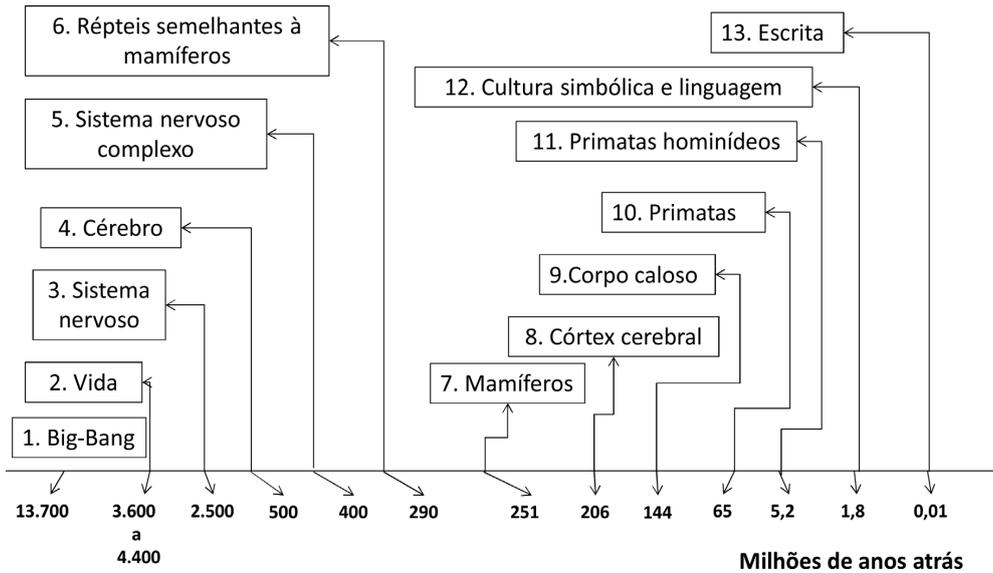


Figura 1. Diagrama esquemático da evolução biológica da linguagem. 1. Origem da vida. Sugerem as primeiras células procariotas; 2. Surgem na Terra os primeiros seres pluricelulares com mecanismos moleculares de comunicação célula a célula; 3. Início do sistema nervoso em invertebrados; 4. Surgimento da sinalização e do cérebro, aparecimento dos olhos primitivos, radiação explosiva da vida animal; 5. Surgem os primeiros vertebrados, sistema nervoso complexo; 6. Répteis semelhantes a mamíferos; 7. Surgem os primeiros dinossauros e os primeiros mamíferos; 8. Córtex cerebral dos mamíferos com mais uma camada. 9. Surge o corpo caloso e expansão do córtex; 10. Surgem os primatas; 11. Primatas hominídeos: início da postura ereta; 12. Início da cultura simbólica e linguagem, surgem as áreas cerebrais frontotemporais da linguagem, fabricação de artefatos de pedra; 13. Depois da idade do cobre, do bronze e do ferro, surgem as primeiras civilizações e a escrita.

A comunicação entre os indivíduos de uma espécie aumenta a capacidade de adquirir habilidades úteis para a sobrevivência e a proliferação e, assim, pode conferir importante vantagem seletiva para estes (CALALLI-SFROZA & FELDMAN, 1983). Existem similitudes nos processos evolutivos entre comunicação, cooperação, socialização e altruísmo, pois provavelmente essas habilidades coevoluiram no mesmo nicho cognitivo (PINKER, 2010). Em princípio, a comunicação envolve a interação recíproca entre um receptor e um emissor. Assim, a cooperação social e o comportamento altruísta nos grupos familiares facilitariam o estabelecimento da comunicação em comunidades pré-falantes, ao mesmo tempo em que a cooperação social e o comportamento altruísta seriam reforçados entre muitos indivíduos através da coordenação da linguagem. Portanto, é provável ter ocorrido evolução conjunta da socialização e linguagem.

A linguagem é um meio de transmitir informações cérebro a cérebro, mostrando a conexão entre linguagem e *know-how*. Portanto, a linguagem não

somente baixa o custo de adquirir habilidades complexas, mas também multiplica os benefícios dos já adquiridos. Essa teoria é fundamentada na ciência cognitiva e na fisiologia evolutiva, segundo as quais os hominídeos evoluíram cooperando com outros indivíduos, compartilhando conhecimentos e negociando acordos via linguagem para investir no cuidado parental, acumular saberes e manter a organização social.

Seguindo o curso da história evolutiva, novas competências e corpos de conhecimentos foram sendo desenvolvidos, a exemplo de esquemas cognitivos e emocionais, levando ao aumento das estruturas mentais complexas (PINKER, 2010). As sinapses (conexões neurológicas) são ativadas através de neurotransmissores, ao modo da serotonina, melatonina, ocitocina, entre outros. Os neurotransmissores desempenham papéis importantes no desenvolvimento cerebral, além do comportamento e da fisiologia, participando dos processos de respiração, nutrição e proliferação celular, termorregulação, comportamento emocional, social e materno, oncogêneses e doenças neurológicas (HALL, 2011; DENERIS, 2011; REUEHR et al., 2006; LILJAN et al., 2012).

A produção destes neurotransmissores é dependente da sincronização do ritmo circadiano através do relógio biológico, bem como está intimamente associada ao sistema endócrino e imunológico (ALVES & PALERMO-NETO, 2007; 2010). Quando o ritmo de produção destes neurotransmissores é alterado, há rupturas dos ritmos celulares e, conseqüentemente, muitas doenças sistêmicas (CANAPLE et al, 2003), déficits cognitivos e de empatia se desenvolvem (LEE et al, 2009). Fica evidenciada a constante modulação das respostas neuroquímicas e fisiológicas de acordo com as condições ambientais.

4. OCITOCINA, EMPATIA & INVEJA

A ocitocina é um neuromodulador que atua como hormônio e neurotransmissor, envolve retroalimentação positiva, tendo importante papel no parto, na amamentação, no cuidado parental, nas interações sociais (ROSS & YOUNG, 2010). Sua produção endógena é estimulada através das interações sociais ou contato físico e é inibida pelo isolamento ou solidão, ansiedade, depressão, estresse crônico, e as deficiências nos hormônios sexuais. É produzida durante o ato sexual, contribuindo para a saúde emocional, satisfação pessoal e fidelização dos parceiros. Devido a isso, ela é atualmente usada como medicamento para o tratamento dos déficits sociais em autistas e de transtornos de ansiedade social (ANDARIA et al, 2010) e para redução das respostas fisiológicas ao estresse (CHEN et al, 2011). É também inibidor da fome e responsável pela manutenção da homeostase alimentar (OLSZEWSKI et al, 2010). No entanto, a variabilidade gênica nos receptores de ocitocina modula a qualidade e a intensidade destas respostas de indivíduo a indivíduo (CHEN et al 2011).

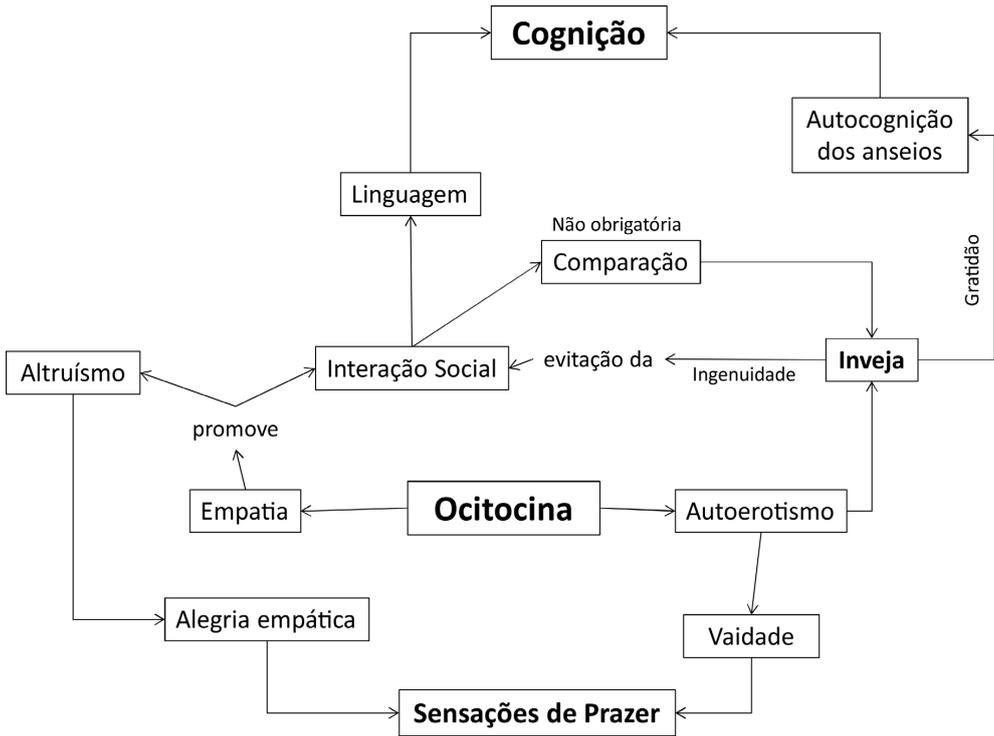


Figura 2. Mapa conceitual simplificado dos papéis comportamentais da ocitocina. O ocitocina é um dos neurotransmissores-chave do comportamento social e teve papel na evolução da linguagem e da cognição humana. Promove a empatia (amor pelos outros) e autoerotismo (amor a si mesmo); ambos desencadeiam sensações de prazer. A métrica entre a vaidade e as comparações sociais pode informar quanto às causas desencadeantes da inveja.

A ocitocina favorece a criação de vínculos, deflagra sentimentos de confiança, mas também tem efeitos bastante adversos, pois faz aumentar a inveja e impulsiona o prazer com o infortúnio alheio (CRUSISUS & MUSSWEILER, 2014), promove o etnocentrismo e o favoritismo dentro do grupo (De DREU et al, 2011). Os efeitos da ocitocina independem das normas culturais, posição social e status socioeconômicos. Durante a evolução da espécie humana, tal etnocentrismo pode ter tido um valor adaptativo para indivíduos em seus grupos; porém hoje, infelizmente, fundamenta os preconceitos, conflitos e violências entre grupos distintos. Assim, a ocitocina modula comportamentos, do amor à segregação étnica.

O termo empatia, segundo Hoffman (1981), é a reação afetiva em resposta a outras pessoas, ou seja, uma ação afetiva apropriada à situação de outra pessoa, e não à própria. A empatia predispõe o indivíduo a tomar atitudes altruístas, as quais desencadeiam resposta fisiológica de autorrecompensa, a alegria empática – um processo neurofisiológico de valor adaptativo, o qual contribuiu para a cooperação social e o comportamento altruístico nos hominídeos pré-falantes.

A partir do surgimento da empatia, desenvolveu-se o sistema mais avançado, que é o da cognição e linguagem em espécies de cérebros grandes, por exemplo o *Homo sapiens* (de WAAL, 2012).

A empatia, linguagem e cognição são entendidas como inextricavelmente entrelaçadas e indelevelmente presentes em todas as atividades humanas (MATURANA, 2001). Cognição é o ato ou processo de conhecer, que envolve atenção, percepção, memória, raciocínio, juízo, imaginação, pensamento e linguagem. A linguagem refere-se à capacidade para aquisição e utilização de sistemas complexos de comunicação. Altruísmo é a base da inteligência humana, para o qual a ocitocina desempenha papel importante (Figura 2).

A inveja é o ressentimento e a frustração com o bem-estar do outro, e a reação de prazer com o infortúnio alheio. Germina nos sonhos, devaneios ou desejos de ter o que outros têm (EPSTEIN, 2004), e nasce da comparação, especialmente entre pessoas muito parecidas, na qual o invejoso “perdeu” a disputa e, assim sentiu-se inferiorizado. O invejoso sente-se ferido, excluído de um direito seu, sensação percebida tal como um sofrimento físico e sente prazer pelo infortúnio alheio (JANKOWSKI & TAKAHASHI, 2014; CRUSISUS & MUSSWEILER, 2014), uma forma de compensar sua dor.

A psicanalista Melanie Klein (1947) concluiu que a inveja e a gratidão são sentimentos opostos e operantes desde o nascimento, sendo o primeiro objeto de ambas é o seio nutridor (KLEIN, 1991). A ocitocina presente no leite materno medeia essa relação do bebê com a mãe (TAKEDA et al, 1986; MOBERG, 2013), contudo não a determina. Segundo Melanie Klein, a inveja não nasce da frustração ou da decepção e independe das atitudes maternas ou do ambiente; ela é endógena, do próprio sujeito, e faz parte da vida mental desde que somos bebês. Parece estar associada ao sentimento de impotência em relação ao seio materno, do qual gostaria de ser o proprietário vitalício. A criança não admite nenhum concorrente; o invejoso é insaciável.

Assim, pode-se dizer que a inveja nasce da ilusão de se ter direito a algo por imaginação, por suposição (vaidade ou autoerotismo). A frustração frente à realidade é tida como injusta. Essa frustração pode desencadear reações de agressão contra os aportes de realidade. A inveja incapacita as pessoas à empatia, pois um modo de evitar a dor da desilusão é por meio da indiferença para com os outros. A solidão é refúgio aos conflitos com a realidade. Portanto, para a profilaxia da inveja, o melhor é não se apaixonar por ideias (OSTERWALDER, 2014), mas trabalhar para a realização dos ideais, com flexibilidade (KASHDAN, 2010).

A inveja, por ser extremamente desagradável e dolorosa, impulsiona ações e esforços para escondê-la ou para transformá-la, podendo ser classificada como inveja benigna ou maliciosa. Quando a inveja é benigna, embora haja aspectos desagradáveis das emoções dolorosas, o invejoso tem consciência de que a pessoa invejada tem méritos e sentimentos positivos de admiração são estabelecidos (CRUSISUS & MUSSWEILER, 2014). Neste caso, a pessoa invejada passa a ser

exemplo de aprendizado, sendo um propulsor da evolução grupal. No caso da inveja maliciosa, o invejoso esforça-se por escondê-la por meio dos mecanismos de defesa do ego (ANNA FREUD), os quais amenizam momentaneamente o desconforto através de comportamentos psicopatológicos e disfuncionais de adaptação ao meio social.

A inveja não deve ser confundida com conflito aberto ou a busca de realização de anseios publicamente (EPSTEIN, 2004). A inveja é sempre secreta, conspiradora, silenciosa, maldosa, está nos bastidores e nem sempre é verificável. A publicidade de sonhos e anseios pode ajudar a lidar com frustrações de modo saudável. Segundo Leslie Farber “*a inveja, por sua natureza, é obstinada em sua oposição à investigação*”. Devido ao talento para o disfarce da inveja, as psicoterapias podem ser uma boa estratégia para o seu enfrentamento e cura.

Outro aspecto da inveja é o medo de provocar inveja e este medo pode ser o motivador da procrastinação (autodesamparo e autoabandono). A procrastinação ou a excelência funcionam tal qual um hábito, composto por uma deixa, uma rotina e uma recompensa (DUHIGG, 2012) (Figura 3). A manutenção de hábitos de autoboicote e mediocridização podem ser mecanismos de defesa contra a agressão da inveja.



Figura 3. Diagrama do Loop hipotético do hábito de excelência (adaptado de Duhigg, 2012). Um hábito é composto por 3 elementos: deixa; rotina; recompensa, o qual é estabelecido para atender a um anseio. Neste caso, o anseio por socialização mobiliza o loop do hábito. O gatilho do hábito é a deixa (elogio), que desencadeia a rotina (comportamento automático o qual pode ser modificado com esforço, desde que a recompensa seja mantida). Quando o anseio é atendido produz-se ocitocina (recompensa).

Por exemplo, no ambiente universitário, a autorrepressão em função do melhor desempenho acadêmico pode ser comparada, por analogia, ao cinto de cilício dos antigos mosteiros. Essa autorrepressão pode desencadear a apatia em relação a demandas públicas e o isolamento social. Entretanto, sendo uma das de-

mandas mais básicas dos seres humanos o anseio por socialização, o isolamento torna-se, então, ectópico. Por consequência surgem compulsões, comportamentos esdrúxulos e improdutivos que reforçam os sentimentos de ingratidão e a sensação de impotência. Estes, então, podem gerar autorressentimento, autodesvalorização e autodepreciação justamente naquilo que potencialmente pode-se ter ou igualar-se.

Paradoxalmente, a autorrepressão para não causar inveja pode ser o agente desencadeante da inveja pelo dos outros. Para Dorothy Sayers a *“inveja é a grande niveladora: ela não nivela por cima, mas por baixo e tem propensão a destruir a felicidade dos outros”*. Organizações sociais opressoras geram climas propícios à inveja disseminada e aos vampirismos energéticos patológicos interconscenciais (TELES, 2007). A inveja, se não tratada, pode ser inexaurível, pois ela age similar a um prion², alterando de modo patológico interações saudáveis.

Segundo Duhigg (2012), um modo de mudar um hábito (Figura 3) é manter a deixa e a recompensa e mudar a rotina dos comportamentos. A percepção da rotina (procrastinação ou excelência) é a mais fácil de observar, enquanto que a identificação do estímulo (específico a cada indivíduo) e da recompensa (gratificação) são os mais difíceis de se identificar. Uma vez identificados os componentes do hábito, novas rotinas podem ser propostas. Pequenas vitórias diárias geram sentimentos de autogratidão genuínos. A gratidão é o melhor antídoto aos sentimentos de inveja, pois há substituição de competições por complementações (RYAN, 2008). Sentimentos de gratidão podem, então, ser a base da liberdade criativa e inventiva nos grupos intelectuais.

A habilidade de imaginar é necessária para elaborar estratégias de ação, contudo, não substitui a ação. O apego às próprias ideias (autoerotismo) pode transformá-las em crenças e mitos, que são protegidos de qualquer ação que as confrontem com a realidade. Imaginar é fácil; realizar requer mobilizar esforços, adquirir novas habilidades, modificar hábitos e sofrer desilusões. A realidade é factual. A coragem de enfrentar as próprias ideias fantasiosas, as crenças associadas e as emoções dolorosas das autofrustrações associadas, tem por recompensa o aumento da pacificação íntima, da maturidade consciencial e da liberdade de expressão.

5. EMPATIA, PARAPSIQUISMO & INTERASSISTENCIALIDADE

A ocitocina tem um papel biológico importante, como visto anteriormente, mediando as interrelações humanas. Esse neurotransmissor em si não determina a qualidade do sentimento, pois tanto pode ser empatia ou inveja. Pode se supor que ela é neutra na questão do temperamento humano. Assim, o temperamento

² Prion, agente infeccioso composto por proteínas com forma aberrante, ligado à transmissão de doenças raras. O prion induz proteínas normais a também se transformarem em príons, e a doença evolui à medida em que há acúmulo de príons no sistema nervoso. Embora em sua forma normal essas proteínas sejam inofensivas, o acúmulo da forma modificada (priónica) pode levar à morte de neurônios.

humano teria algum outro fator a ser cogitado. Este fator é parte, propõe-se aqui, de uma realidade não biológica e sim consciencial.

Por meio das habilidades psíquicas e parapsíquicas (metacognitivas sofisticadas, envolvendo outras dimensões além da intrafísica) percebe-se o estado emocional de outras pessoas, e por meio da empatia busca-se minimizar o sofrimento alheio, ou seja, assistir o outro.

A interação entre consciências ocorre espontaneamente por interfusões pensênicas, processo despercebido pela maioria das pessoas, contudo não inócua. Técnicas de higiene energética e conscienciais (MARTINS, 2012) são importantes para o discernimento preciso da origem de determinada emoção, ideia ou sensação física, se endógena ou exógena. A precisão do diagnóstico é muito importante para a eficiência das técnicas assistenciais (Figura 4).

As técnicas assistenciais quanto aos conflitos intraconscienciais podem ser classificadas em dois grupos: as técnicas assistenciais de consolação e as de esclarecimento (VIEIRA, 2012). Nos processos de reciclagens intraconscienciais (VIEIRA, 2014) geralmente ambas são aplicadas simultaneamente.

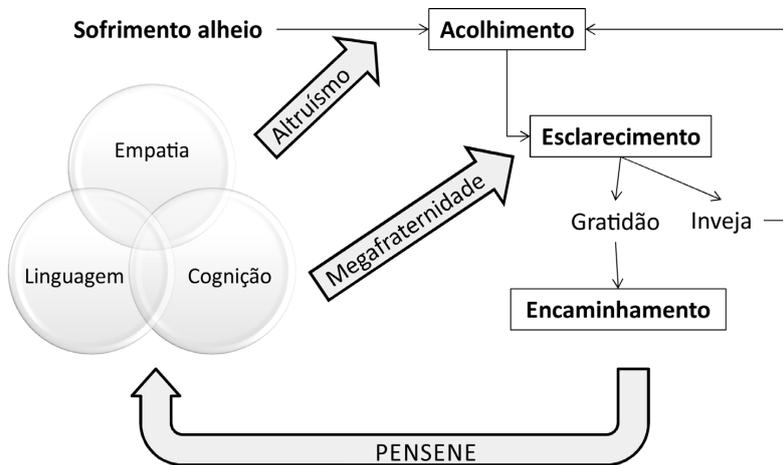


Figura 4. Fluxograma esquemático da interassistencialidade consciencial. O sofrimento humano é gerado pela não aceitação, não compreensão ou medo. A assistencialidade inicia-se pelo acolhimento (aceitação), processa-se por meio do esclarecimento, etapa na qual são dadas informações (sentimentos, ideias e energias) disponíveis e adequadas para cooperar com o processo de compreensão do assistido. Encaminhamento é o respeito à tomada de decisão das partes envolvidas. Essas ações reforçam ou aprimoram os pensenes transafetivos.

O modo mais eficiente de diminuir a conflituosidade das interações interpessoais e da ampliação da cognição é por meio da interassistência. Tal como o hábito, o temperamento assistencial cosmoético precisa ser aprendido e incorporado ao holopense pessoal (VIEIRA, 2014). A interassistencialidade desencadeia a alegria empática e contribui para o aumento de cognição, a qual é o melhor antídoto à conflituosidade.

Tal como o ar que respiramos, compartilhamos pensamentos e sentimentos pelas trocas constantes e espontâneas de energias conscienciais. Assim, ideias, sentimentos e sensações diversas à nossa natureza fazem parte constante do dia a dia das interações sociais. Do mesmo modo que podemos compartilhar intersincronizações entre cérebros via música (MÜLLER et al., 2013), também podemos sintonizar pensamentos e sentimentos de outras consciências. Algumas pessoas sensíveis percebem e se sincronizam com os pensamentos de outras consciências intrafísicas ou extrafísicas com mais facilidade (CHAN, 2014; STAMATEAS, 2010).

O desconforto eventualmente sentido pode não dizer respeito à qualidade das interfusões pensênicas e sim ao grau de estranheza que estas causam em nosso equilíbrio íntimo (Figura 5). Ou seja, a intensidade do impacto da nova informação à consciência não depende da energia potencial da comunicação (E_p , diferença de nível de informação entre o comunicador e o emissor), mas depende da resistência do receptor às novas informações. A resistência é dada pela força do apego ao que já se sabe.

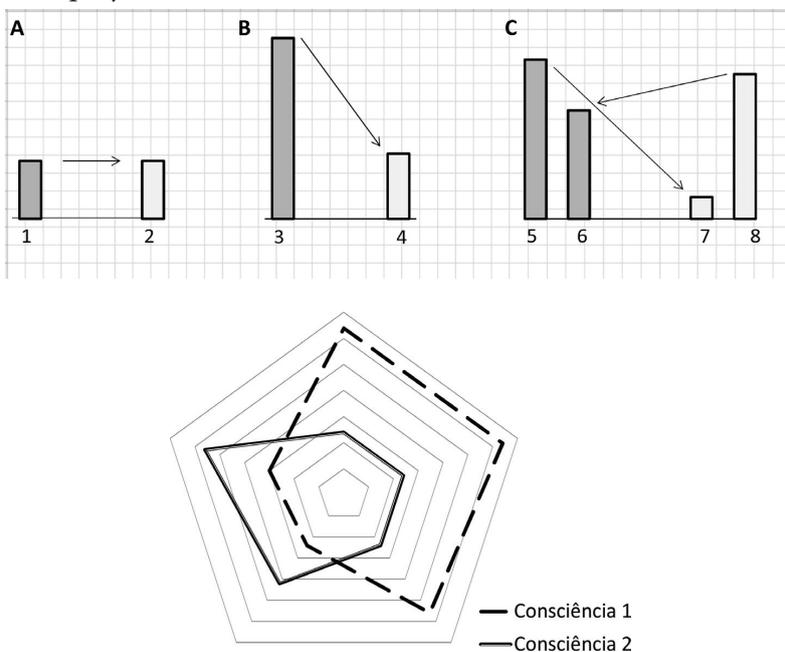


Figura 5. Representação esquemática da comunicação. A altura da barra representa o nível de conhecimento (pensene). Quanto maior o desnível, maior a energia potencial da comunicação. As letras A, B e C representam pares de comunicadores. Os números representam conhecimentos. No par **A**, o saber 1 e o saber 2 têm o mesmo nível, não há trocas efetivas na comunicação. No par **B**, entre os saberes 3 e 4 há desnível de conhecimento, essa interação social causa uma mudança de nível de conhecimento no saber 4. No par **C**, há trocas mútuas entre os pares de comunicadores, para os saberes 5, 6, 7 e 8. O saber 5 complementa o saber 7 e o saber 8 complementa o saber 6. **D**. Na interação entre duas consciências poliédricas (NADER, 2012), devido aos pensenes e saberes distintos, os desníveis de conhecimento são percebidos.

A presença de resistência (impacto) pode estar associada a crenças. A técnica da tábula rasa (VIEIRA, 1994) é um recurso para minimizar o impacto das interações sociais, principalmente para quem tem a crença de que já sabe muito. No processo de assistência, a *expertise* em lidar com a resistência é atributo otimizador no processo de aquisição de novos saberes, próprios ou dos compassageiros evolutivos.

Essas interações conscienciais, se não compreendidas, podem dificultar o estabelecimento de estratégias de reciclagem de traços-fardo, por exemplo, a inveja. A manutenção da higidez pensênica e homeostase pessoal, independentemente da atmosfera do ambiente em que se está ou das consciências (intrafísicas ou extrafísicas), pode ser alcançada por todos, por meio da aquisição de habilidades pessoais de autoequilíbrio.

Entre as habilidades importantes para a manutenção da saúde emocional, podemos citar a flexibilidade (KASHDAN, 2010), a tranquilidade, a desassimilação energética por meio do estado vibracional (ou EV) (conforme VIEIRA, 2014), por exemplo, o autoconhecimento da própria natureza consciencial e o discernimento da natureza pensênica das interações conscienciais.

CONCLUSÕES

*A maior doença do animal humano é a fascinação.
Todo assédio interconsciencial começa por algum fascínio.*
Waldo Vieira

A reflexão sobre a natureza da mente humana, se inata ou adquirida, é a porta de entrada para uma série de análises que contribuíram para o atual nível de compreensão da natureza humana biocultural. Por exemplo, a natureza biológica parece fixar, por meio da automatização de *loops* neurofisiológicos (DUHIGG, 2008), as escolhas mais frequentes, as tendências, o temperamento de cada indivíduo. Mesmo sentimentos desagradáveis, por exemplo, a dor, o medo, a inveja e a raiva são vinculados a neurotransmissores que desencadeiam sensação de prazer fisiológico e são adotados como parte do comportamento integrante, mesmo sendo disfuncionais e improdutivos. Ao se compreender os mecanismos neuromoleculares associados aos sentimentos e comportamentos, essas aparentes incoerências esdrúxulas a nível biológico, podem nos auxiliar na compreensão da própria consciência quanto a sua natureza, se inata ou adquirida.

Uma vez que os dados de estudos biológicos e antropológicos revelam o alto valor adaptativo do altruísmo, e que a humanidade é predisposta e não determinada à empatia ou à inveja, questiona-se a razão da existência do egoísmo. A partir dos dados até então discutidos, sugiro que a causa da existência do egoísmo esteja na dificuldade intraconsciencial em se lidar com a diversidade, ou com

o divergente, seja ele qual for, independentemente do valor moral intrínseco em si, e/ou na incompreensão da nossa natureza biológica. As sinapses, para minimizar o gasto energético do cérebro, automatizam as rotinas mais utilizadas, as quais se tornam inconscientes, autônomas. Novos conhecimentos requerem novos comportamentos. Essas dificuldades geram conflitos interpessoais, em escalas de magnitudes variadas, desde simples desentendimentos entre irmãos até conflitos bélicos entre povos ou nações.

O conhecimento da história evolutiva da inteligência humana mostra que esta correlaciona-se à empatia, ao altruísmo e à linguagem. Ao estudar o papel do neurotransmissor ocitocina, pode-se concluir que mesmo tendo um papel decisivo na evolução da empatia, cuidado parental, altruísmo, linguagem e inteligência, o temperamento humano preponderante não é determinado por ela. A ocitocina, por si só, não muda o temperamento dos indivíduos, se altruísticos ou se egoicos. Assim, pode desencadear a alegria empática ou a inveja.

A inveja é a dor causada pelo egoísmo consciencial em decorrência de uma desilusão. Por se tratar de uma patologia da consciência, que não se restringe à natureza biológica, a medicina alopática é ineficaz. Assim, requer estratégias terapêuticas intraconscienciais. O medo da inveja, tanto de senti-la quanto de ser vítima dela, é o principal empecilho ao tratamento da inveja, pois desencadeia mecanismos de negação. Assim, a etapa chave do tratamento é a aceitação do quadro clínico. A autoaceitação (autoacolhimento) desta patologia pela consciência como parte do microuniverso consciencial já é mais de 51% do processo de cura.

O parapsiquismo cosmoético utilizado por meio das interações pensênicas lúcidas interassistenciais é um importante recurso terapêutico das mazelas da alma humana entre os pares no dia a dia. O parapsiquismo pode ser fonte de inspirações, ideias, *insights* que podem ajudar na qualificação do modo de pensar, sentir e agir frente às demandas, para sermos mais reflexivos, ponderados, serenos e assim realizarmos nossos sonhos e anseios.

Penso que a gratidão, mesmo sendo somente de 51%, já é o suficiente para fazer-nos contribuir conosco mesmos no processo de autoaprimoramento da estrutura consciencial pessoal, ou seja, um ato de inteligência. E a soma destes atos de inteligência resulta em desempenhos acima da média a excelentes. As dificuldades, então, passam a ser vistas como estímulos a qualificar as habilidades de percepção e de discernimento das nuances das realidades multidimensionais rumo à serenidade e à transafetividade.

REFERÊNCIAS

ABRIL. *Por Dentro da Mente: 29 Gênios: Por Trás dos Maiores Cérebros da História*. São Paulo: Abril, 2012.

ALVES, G.J. & PALERMO-NETO, J. Neuroimunomodulação: influências do sistema imune sobre o sistema nervoso central. *Rev Neurocienc.*, 18 (2): 214-219; 2010.

ALVES, G.J. & PALERMO-NETO, J. Neuroimunomodulação: sobre o diálogo entre os sistemas nervoso e imune, *Rev Bras Psiquiatr.*, 29 (4): 363-9; 2007.

ANDARIA, E. et al., 2010. Promoting social behavior with oxytocin in highfunctioning autism spectrum disorders. *PNAS*, 107 (9): 4389–4394.

ANWAR Y. Nascidos para o amor: teoria defende a sobrevivência do mais bondoso, 2009. *Diário da Saúde*. Disponível em: <<http://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=nascidos-amor-teoria-defende-sobrevivencia-mais-bondoso&id=4827>>, acesso em 25 de maio de 2014.

ARAÚJO, A. P. (Coord.). *Aprendizagem infantil: uma abordagem da neurociência, economia e psicologia cognitiva*. Rio de Janeiro: Academia Brasileira de Ciências, 2011.

BRÜNE. M & BRÜNE-COHRN, U. Theory of mind-evolution, ontogeny, brain mechanisms and psychopathology. *Neurosci Biobehav Rev.* vol. 30, n. 4, p 437-455, 2006.

BURNHAM, T. & PHELAN, J. *A culpa é da genética: do sexo ao dinheiro, passando pela comida: dominando nossos instintos primitivos*. Rio de Janeiro: Sextante, 2002.

BUTTURA, E. & NIEMEYER, A. *Moisés Bertoni: Uma Vida para a Ciência*. Foz do Iguaçu: Epígrafe, 2012.

CANAPLE, L.; KAKIZAWA, T. & LAUDET, V. The days and nights of cancer cells. *Cancer Research*, 63: 7545–7552, 2003.

CARTER, C. *Educar Para a Felicidade*. São Paulo: Papel de Lua, 2011.

CAVALLI-SFORZA, L.L., & FELDMAN, M.W. Cultural versus genetic adaptation. *Proc Natl Acad Sci USA*, vol. 80, n. 16: 4993-6, 1983.

CHAN, A.L. 16 sinais de que você é uma pessoa extremamente sensível. *BRASIL POST*. Outra Medida. Disponível em: <http://www.brasilpost.com.br/2014/03/17/habitos-pessoa-sensivel_n_4980174.html>, acesso em 25 de maio de 2014.

CHEN, F.S.; KUMSTA, R.; VON DAWANS, B.; MONAKHOV, M.; EBSTEIN, R.P. & HEINRICHS, M. Common oxytocin receptor gene (OXTR) polymorphism and social support interact to reduce stress in humans. *PNAS*, vol. 108, no. 50: 19937–19942, 2011.

CLARK, L., AVERBECK, B., PAYER, D., SESCOUSSE, G., WINSTANLEY, C.A. & XUE, G. Pathological Choice: The Neuroscience of Gambling and Gambling Addiction. *The Journal of Neuroscience*, 33(45):17617–17623, 2013

CRUSISUS, J. & MUSSWEILER, T. Inveja: Quem está livre dela? *Scientific American Mente Cérebro*. Ano XX, n. 255, p. 22 - 29, 2014.

DALGALARRONDO, P. *Evolução do Cérebro. Sistema Nervoso, Psicologia e Psicopatologia sob a Perspectiva evolucionista*. Porto Alegre: Artmed, 2011.

de DREU, C.K.W.; GREER, L.L.; VAN KLEEF, G.A.; SHALVI, S. & HANDGRAAF, M.J.J. Oxytocin promotes human ethnocentrism. *PNAS*, Vol. 108, no. 4: 1262 - 1266, 2011.

de WAAL F.B. The antiquity of empathy. *Science*, 336(6083): 874-6, 2012.

DENERIS, E.S. Molecular genetics of mouse serotonin neurons across the lifespan. *Neuroscience*, 1(197):17-27, 2011.

DUHIGG, C. *O Poder do Hábito. Por que Fazemos o que Fazemos na Vida e nos Negócios*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

EPSTEIN, J. *Inveja*. Coleção Sete Pecados Capitais. São Paulo: ARX, 2004.

HALL, J. *Tratado de Fisiologia Médica*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

JANKOWSKI, K.F. & TAKAHASHI, H. Cognitive neuroscience of social emotions and implications for psychopathology: Examining embarrassment, guilt, envy, and schadenfreude. *Psychiatry Clin Neurosci.*, 68 (5): 319-36, 2014

JAVOR, A; Monika KOLLER, M.; LEE, N., CHAMBERLAIN, L. & RANSMAYR, G. Neuro-marketing and consumer neuroscience: contributions to neurology. *BMC Neurol.* 13: 1-12, 2013.

JOU, G.I.de & SPERB, T.M. Teoria da Mente: diferentes abordagens. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, vol.12 n.2 Porto Alegre 1999. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79721999000200004&script=sci_arttext, acesso: 10 mai 2014.

KASHDAN, T.B. Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health. *Clinical Psychological Review.*; 30(7): 865–878. 2010.

KLEIN, M. *Inveja e Gratidão e outros Trabalhos (1946-1963)*. Rio de Janeiro: Imago, 1991.

KRAKOWIAK et al. Maternal metabolic conditions and risk for autism and other neurodevelopmental disorders. *Pediatrics.*;129(5):e1121-8, 2012.

LAKATOS L, JANKA Z. Evolution of human brain and intelligence. *Ideggyogy Sz*, 61 (7-8): 220-9, 2008.

LEE, H.-J., MACBETH, A.H., PAGANI, J. & YOUNG, W.S. Oxytocin: the Great Facilitator of Life. *Prog Neurobiol.*; 88(2): 127–151. 2009.

LEITE, H. Procedimentos Práticos para Alcançar a Desperticidade. *Conscientia*, Vol. 8, n. 2: 47-53, 2004.

LILJA T, HELDRING N, HERMANSON O. Like a rolling histone: Epigenetic regulation of neural stem cells and brain development by factors controlling histone acetylation and methylation. *Biochim Biophys Acta*. 2012.

LOMBERA, S. & ILLES, J. The International Dimensions of Neuroethics. *Dev World Bioeth.*, 9(2): 57–64, 2009.

LUSKIN, F.& PELLETIER, K.R. *Acabe de Vez com o Estresse: 10 Habilidades Naturais Cientificamente Comprovadas para a Saúde e a Felicidade*. São Paulo: Francis, 2008.

MAIA, A. da C. Emoções E Sistema Imunológico: Um Olhar Sobre A Psiconeuroimunologia. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2: 207-225, 2002.

MARTINS, E. Aplicações da Higiene Consciencial à Politicologia. *Conscientia*, 16 (2): 200-210, 2012.

MATURANA, H. *Cognição, ciência e vida cotidiana*. Belo Horizonte: UFMG, 2001.

MATURANA, U.R. & VARELA, F.J. *A árvore do Conhecimento*. São Paulo, Editora Palas Athena, 5ª edição, 2005.

MOBERG, K.U. Oxytocin and human milk. *8th International Breastfeeding and Lactation Symposium*, Copenhagen, Denmark, 2013. disponível em: < www.medela.com/.../kerstin_uvnaas_moberg_EN_medela_research_symp...>, acesso em 25 de maio de 2014.

MÜLLER, V., SANGER, J. & LINDENBERGER U. Intra- and Inter-Brain Synchronization during Musical Improvisation on the Guitar. *PLOS ONE*, 8 (9) : 1 -16, 2013.

NADER, R. Consciência Poliédrica. In: VIEIRA, W. *Enciclopédia da Conscienciologia*. Editares, Foz do Iguaçu, 2013. Disponível em: <<http://67.223.248.71/tertulia/Verbetes/Consci%C3%Aancia%20Poli%C3%A9drica.pdf>>, acesso em: 19 ago 2014.

OLSZEWSKI, P.K.; KLOCKARS, A.; SCHIÖTH H.B. & LEVINE, A.S. Oxytocin as Feeding Inhibitor: Maintaining Homeostasis in Consummatory Behavior. *Pharmacol Biochem Behav.* Vol. 97 ; n. 1: 47–54, 2010.

OSTERWALDER, A. Não se apaixone por ideias, diz autor do Canvas. Empreendedorismo. *Exame.com*. 2014. Disponível em: < <http://exame.abril.com.br/pme/noticias/nao-se-apaixone-por-ideias-diz-autor-do-canvas>>, acesso em 25 de maio de 2014.

PINKER, S. The cognitive niche: Coevolution of intelligence, sociality, and language. *PNAS*, vol. 107, suppl. 2: 8993–8999, 2010.

POPPER, K. *A Lógica da Pesquisa Científica*. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 1972.

RESUEHR, D.; SIKES, H.E. & OLCSESE, J. Exploratory Investigation of the Effect of Melatonin and Caloric Restriction on the Temporal Expression of Murine Hypothalamic Transcripts. *Journal of Neuroendocrinology*, 18: 279–289, 2006.

RIBAS, G. C. Considerações sobre a Evolução filogenética do sistema nervoso, o comportamento e a emergência da consciência. *Rev Bras Psiquiatr.* 28(4):326-38, 2006.

ROSS, H.E. & YOUNG, L.J. Oxytocin and the Neural Mechanisms Regulating Social Cognition and Affiliative Behavior. *Pharmacol Biochem Behav*; 97(1): 47–54. 2010.

RUDD, M., AAKER, J. & NORTON, M.I. Getting the most out of giving: Concretely framing a prosocial goal maximizes happiness. *Journal of Experimental Social Psychology*. Vol.54: 11–24, 2014.

RYAN, M.J. *O Poder da gratidão*. Rio de Janeiro: Sextante, 2008.

SHERMER, M. *Cérebro & Crença*. São Paulo: JSN Editora, 2012.

STAMATEAS, B. *Emoções Tóxicas: Como se Livrar dos Sentimentos que Fazem Mal a Você*. Rio de Janeiro : Thomas Nelson Brasil, 2010.

TAKEDA, S., KUWABARA, Y. & MIZUNO, M. Concentrations and Origin of Oxytocin in Breast Milk. *Endocrinol. Japon.*, Vol. 33, n. 6, p: 821-826, 1986.

TAKIMOTO. M. Linhas de Atuação da Consciencioterapia na OIC: Uma Perspectiva Institucional. V Jornada de Saúde da Consciência. *Conscientia*, 12(1): 118-130, 2008

TELES, M. *Profilaxia das Manipulações Conscienciais*. Foz do Iguaçu: Editares, 2007.

VAN HONK J.; PEPPER, J.S.; SCHUTTER D.J. Testosterone reduces unconscious fear but not consciously experienced anxiety: Implications for the disorders of fear and anxiety. *Biol Psychiatry*, 58:218–225, 2005.

VIEIRA, W. *700 Experimentos da Conscienciologia*. Rio de Janeiro: Instituto Internacional de Projeciologia, 1994.

VIEIRA, W. *Dicionário de Neologismos da Conscienciologia*. Foz do Iguaçu: Editares, 2014.

VIEIRA, W. *O Que É A Conscienciologia?* Foz do Iguaçu: Editares, 2012.

VIEIRA, W. Princípio da Descrença. *Enciclopédia da Conscienciologia*. Editares, Foz do Iguaçu, 2013. Disponível em : <<http://67.223.248.71/tertulial/Verbetes/Princ%C3%ADpio%20da%20Descren%C3%A7a>>, acesso em: 18 ago 2014.

Tanise Knakievicz é professora universitária. Pós-doutoranda em Ensino de Ciências (UNIOESTE), doutora em Biologia Celular e Molecular, mestre em Genética e bacharel em Ciências Biológicas com ênfase em Genética (UFRGS). Voluntária na Holoteca do CEAEC. E-mail: tanise.knakievicz@gmail.com

