

Razão & Criatividade **Artigos sobre neurociências e cognição**

Marcos Nicolau

Coletânea de artigos publicados em 2004

Convivialidade: projeto de vida para um novo ano

31/12/2004

Não há conceito mais oportuno para começar um ano novo do que o da convivencialidade. É do que precisamos urgentemente: saber compreender o outro, lidar com os conflitos, ser tolerante e solidário, conseguir crescer porque se está ajudando o outro a crescer também...

Convivialidade "É assenhorear-se de si, da própria vida e escolhas, o que se traduz na responsabilidade pela construção do próprio destino e em autoconhecimento, auto-aceitação e auto-respeito. A pessoa convivencial para consigo mesma está permanentemente construindo e renovando o significado de sua vida; ela constrói e renova seus valores, suas escolhas, seu projeto de vida. Seu trabalho faz sentido para ela, inserido nesse projeto de vida. E ela percebe a si própria integralmente – razão, emoção, intuição, sensorialidade; corpo e espírito compõem um todo integrado".

Essa é a definição de Márcia Esteves Agostinho, Ruben Bauer e José Predebom, três importantes pesquisadores da R.E.D.E – Rede para a Educação, o Dom e a Expressão, organizadores do livro *Convivialidade* (Atlas, 2002).

Segundo os autores, a expressão *convivialidade* vem da obra de Ivan Illich e representa um padrão de atitude com relação ao outro, presente em toda a história da Humanidade, como, por exemplo, no diálogo *Sofista*, de Platão, bem como na obra de Martin Buber, *Eu e Tu*, e mais recentemente nos conceitos da *Biologia do amor*, de Humberto Maturana e na *Racionalidade Comunicativa*, de Habermas. Portanto, convivencialidade "é fazer-se presente ao outro – em todos os sentidos que essa palavra comporta".

Em contraposição, Márcia Esteves, Bauer e Predebom assinalam que o utilitarismo para consigo próprio consiste na ausência de um projeto de vida, na desistência de construí-lo, pois o conformismo é uma adaptação passiva às circunstâncias, "é o trabalho tolerado como um 'sacrifício necessário' e a conseqüente separação entre vida e trabalho; é também toda a sorte de abusos para com o próprio corpo, seja no consumo de álcool, drogas ou fumo, seja na alimentação, exercícios ou no comportamento *workaholic*".

De fato, vivemos em meio a um mundo de inteligências múltiplas, com graus diferentes de sabedorias e nosso estilo de vida tem nos preparado para buscar a média dessa inteligência. O conceito de *inteligência coletiva* de Pierre Lévy, por sua vez, tem nos mostrado que precisamos, não dividir em médias, mas, somar inteligências.

Eis um projeto novo para um ano novinho em folha: construir, pela convivencialidade com o outro, espaços para o crescimento e expressões mútuos; quer seja na família, na empresa, na comunidade, considerar a pluralidade e a diversidade como a melhor maneira de criar sinergia e, por conseqüência, descobrir novos sentidos de vida.

O mundo quântico e a revolução de ser e de viver pela criatividade

09/12/2004

Por que as pessoas de um modo geral param de evoluir e se acomodam em busca de cargos, bens e salários que lhes garantam tranquilidade pelo resto da vida, ao invés de continuarem crescendo e revolucionando suas próprias existências como a natureza faz com todos os seres vivos? Por que as empresas vivem crises, apertos, cortes e buscam o tempo todo o controle e o planejamento que assegure sobrevivência ao invés de estabelecerem um processo baseado em renovadas ordens que dão sentido e realização à vida de seus integrantes em função de um crescimento integrado? Por que a educação ainda é voltada para que os alunos aprendam a responder questões de provas e vestibulares tornando-se especialistas em responder perguntas já sabidas e não estimula a construção e a descoberta de novos saberes com base na criatividade inerente à mente humana? Talvez porque o paradigma quântico ainda não tenha sido capaz de mostrar a essência criadora da natureza que subjaz no mundo a nossa volta e em nosso próprio cérebro, esse órgão capaz de ensinar a si mesmo a revolucionar o nosso pensamento e o meio em que vivemos.

A proposição da Teoria Quântica não significou apenas a descoberta do mundo instável e absurdo do interior dos átomos e a designação de novos conceitos para fenômenos sobre os quais a Física Clássica nada podia dizer. Significou a possibilidade de compreensão da própria instabilidade do mundo a partir da não-linearidade evolutiva da natureza.

Sabemos que a compreensão da Quântica em sua dimensão física e matemática é privilégio de poucos especialistas no mundo inteiro. Mas também já descobrimos que existem outras maneiras de transpor seus conhecimentos para a nossa percepção: através das metáforas, essa linguagem que vai do consciente ao inconsciente através de analogias e alegorias que nos revelam o mundo, senão real, mas verdadeiro, para a psique humana.

Ao dizermos que o átomo é infinitesimal para percepção do olho humano e que dentro dele está confinado o elétron que é muito mais infinitesimal ainda, não conseguimos demonstrar a sua verdadeira dimensão. Tampouco através das equações e dos números com os quais calculam essa dimensão os cientistas. Entretanto, se dissermos que, sendo o átomo do tamanho do planeta terra, o elétron seria do tamanho de uma bola de tênis, temos aí uma boa analogia a ser facilmente visualizada.

Junto com a Teoria Quântica vieram outras teorias como a Teoria do Caos e a Teoria dos Fractais, ambas fundamentalmente importantes para que se possa entender a condição criadora da natureza. E todas essas concepções têm uma importância crucial na compreensão do porque nossa educação, base das nossas concepções de vida e do mundo, está sendo incompleta e não cumpre o seu verdadeiro papel de desencadeador da inteligência criadora que trazemos conosco desde o nascimento.

Um dos conceitos fundamentais da Física Quântica é o de que as partículas subatômicas podem se comportar ora como partícula e ora como onda de energia, rompendo, desse modo, obstáculos de matéria, desaparecendo de um lado e aparecendo do outro como se fosse mágica. Nossa analogia para isso é a linguagem, mediadora entre o homem e o mundo. Seu constituinte fundamental é o signo que ora se apresenta como palavra, em sentido verbal, e ora como imagem, em sentido visual, desse modo podendo transpor as barreiras do idioma, da nacionalidade, do tempo e do espaço das mídias, para serem percebido universalmente, por exemplo, na forma de arquétipos. Os

arquétipos nos levam aos mitos que, segundo Joseph Campbell, autor de O herói de mil faces, é o sonho coletivo de toda a humanidade.

Com a Teoria do Caos temos a concepção de que a evolução se dá na passagem de uma ordem para outra, intermediada pela instabilidade, pelo desequilíbrio – na condição humana, pela crise e pelo conflito. Só que o ser humano usa o conflito de forma negativa, destrutiva, para justificar sua tirania de destruir ou superar os outros em função de seus interesses pessoais. A natureza inteira está sempre provocando a instabilidade para dar lugar ao inusitado nas reconfigurações daquilo que ela desequilibrou. Ao tentar interferirmos, nós, seres humanos, acabamos vítimas de nossa própria limitação.

Quanto aos fractais, podemos aprender que a vida segue sua evolução continuamente de dentro para fora, buscando formar uma teia de relacionamentos entre todos os seres e também entre todos os elementos do universo. Vivemos constantemente rompendo essa teia, achando que podemos interferir ao nosso bel prazer. Mas, cada intervenção inconseqüente é uma agressão que estabelecemos ao nosso próprio devir.

Por fim, é dessa instabilidade que surgem as possibilidades infinitas de configuração da vida e do universo, numa permanente e contínua evolução criativa. A criatividade é fruto desse processo de probabilidades, por um lado na liberdade de escolha das inumeráveis opções, e por outro, no poder de síntese de que a natureza nos dotou para poder escolher aquilo que alimenta a teia e a torna plena de sentido para continuar evoluindo.

Nossa postura diante da vida é fundamental: a postura do eterno aprendiz que não se contenta com o que já aprendeu e que busca a criação de novas conexões neuronais para poder continuar criando uma vida melhor para cada um de nós e para todos à nossa volta; nossa visão de organização precisa também evoluir: todo empreendimento deve existir pelo bem da coletividade e pela geração de sentido de vida para cada um daqueles que vivem ligados a essa organização; nossa educação precisar mudar urgentemente: deixar para trás essa pedagogia restritiva que busca muito mais avaliar e punir do que libertar a mente humana de sua ignorância para garantir a plena criação de vida, de possibilidades de mundos, de inovação e renovação permanente de fontes de significado.

O pensamento divergente

03/12/2004

Guilford chamou de pensamento divergente, De Bono chamou de pensamento lateral, mas ambas as expressões designam o pensamento criativo. Desde o século XIX que já havia estudos, como os de Ribot, sobre essa diferença entre pensamento racional e intuitivo.

O que nos interessa hoje, em nossas atividades profissionais é como esse conhecimento sobre nossas formas de pensar pode nos tornar mais criativos para obtenção de resultados inusitados.

Partimos do princípio de que nascemos com a mente aberta para percepção do mundo e construção do conhecimento pessoal, a partir do já conhecido pelos nossos pares. Embora tenhamos a força da genética agindo sobre nossas estruturas cerebrais, temos também duas outras forças: a ação da sociedade (família, escola etc.), procurando nos moldar de acordo com os interesses sociais; e a ação pessoal, nossos desejos e interesses. Geralmente é a partir dessa força que surge o pensamento divergente – sabemos também que alguns distúrbios psicológicos numa mente

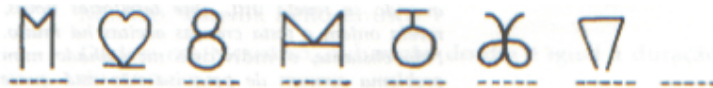
privilegiada proporciona a genialidade (Newton, Einstein, Beethoven, Van Gogh entre outros).

Mas, na prática, o que vem a ser o pensamento lateral? Vejamos alguns exemplos simples constituídos por símbolos numéricos:

Qual o próximo número da seqüência? 1, 2, 3, 6, 12, 24, 48, Não é muito difícil perceber uma progressão numérica em que o número seguinte é sempre a soma dos números anteriores. Nesse caso estamos usando o pensamento convergente, a partir do nosso conhecimento adquirido no estudo elementar da matemática.

Uma outra seqüência já traz um certo grau de dificuldade por utilizar outro padrão de desdobramento. Agora, qual o próximo número? 2, 10, 12, 16, 17, 18, 19, Também não demora muito para, depois de procurarmos progressões matemáticas, percebermos que se trata de outro modelo de seqüenciamento: números que começam com a letra "d". Resposta: 200.

Nosso terceiro exemplo exige uma forma de pensamento que foge um pouco aos modelos seqüenciais anteriores:



Nesse caso, há sim, um padrão de progressão numérica embutido, mas para chegar até ele, é necessário um olhar diferente para cada um dos símbolos. Esse desafio está no livro Filosofia da ciência: introdução ao jogo e a suas regras, de Rubem Alves. E a resposta consiste em - se é que você já não descobriu - partir ao meio cada símbolo, como num espelho, e perceber que se trata dos números de um a sete duplicados. O seguinte seria um oito ao lado do outro, como seu reflexo.

O pensamento racional procura uma ordem linear para a seqüência de símbolos. O pensamento divergente vai em busca de outros padrões não-lineares, procurando analogias, girando, invertendo, cortando pedaços, enfim, brincando com o problema para tornar o pensamento flexível. A idéia é sempre não deixar de levar em conta todas as possibilidades, por mais ridícula ou tola que pareça.

O pensamento lateral pode ser treinado, exercitado, estimulado pela própria mente que quer se tornar criativa. Aliás, acreditar que se pode aprender a pensar criativamente e dar uma virada na própria vida já é uma condição essencial para experimentar as possibilidades da própria mente.

Teoria do caos e criatividade

26/11/2004

Como um conjunto de elementos aleatórios pode se reunir e formar um sistema organizado? Por que uma pequena variação num ponto do sistema pode provocar uma grande alteração em outro ponto? São questões que a Teoria do Caos procura responder desde que Edward Lorenz, do MIT, a descobriu por acaso, quando alterou modelos de previsão do tempo: uma única casa decimal alterada no modelo era capaz de provocar mais adiante uma catástrofe climática.

Inúmeras pesquisas posteriores demonstraram que esse fenômeno conhecido como "efeito borboleta" estava presente no mundo em sistemas como o trânsito, a cotação das Bolsas de Valores, o movimento de partículas de um líquido e milhares de outros. Cientistas demonstram, inclusive, que esse fenômeno está presente também na

história, uma vez que pequenos acontecimentos no decorrer dos fatos acabam provocando mudanças significativas no rumo das situações.

Imagine que você está caminhando por uma rua e vê alguém cambaleando desnorreado em direção ao trânsito intenso. Antes que essa pessoa seja atropelada por um ônibus ela é puxada por você. Refeita do mal súbito que sentiu e ciente do seu ato, o homem deixa para você uma boa quantia em dinheiro, com a qual você monta um negócio e torna-se rico. É uma história real como tantas outras, cujo desenrolar dependeu de se estar no momento certo no lugar certo e agir para interferir no evento.

Que relação existe, então, entre a Teoria do Caos e a Criatividade? Basta dizer que a criatividade também parece um processo aleatório, no qual o criador busca soluções ou alternativas através de processos lógicos de pensamento, depois se libera dessa ordem alienante para abrir a percepção à diversidade: tomando um banho, ouvindo uma música, conversando com uma criança, clic!, surge a resposta que procurava. Até parece que surgiu do nada, em um processo inteiramente caótico - é isso, aliás, que incomoda os racionalistas.

A razão humana está sempre instituindo ordem para que sejamos protegidos da aparente aleatoriedade da natureza. Criou a ciência e com ela procura organizar e mensurar o mundo. Como diz o cientista-filósofo Henri Atlan¹, teórico da auto-organização, com as tecno-ciências nos liberamos da incerteza e do imprevisível, organizando o ambiente de modo a nos reconhecermos nele. Essa ordem, porém, tem efeitos "perversos", pois a ausência da incerteza e da imprevisibilidade provoca a supressão da novidade e da criatividade; somos sufocados pela própria ordem que instituímos.

A auto-organização de elementos e processos aparentemente desconexos ocorre porque há ligações e conexões ocultas que fogem à percepção humana. Estamos habituados a compreender ciclos vitais como no caso das plantas que botam frutos, alimentam animais que espalham sementes e geram novas plantas. Mas, estudiosos como Michael Pollan, já sabem que muitas plantas são capazes de produzir certas substâncias para seduzir a nós, humanos, com intuito de criarmos uma nova ordem para elas – nós seríamos os manipulados (Ver Superinteressante/Novembro/2004).

Assim ocorre com o processo da Criatividade: depois da estafante busca de uma resolução de problemas, deixamos a mente aberta, mas não dispersa para o mundo, e sim, alerta aos elementos de conexão, cujo principal recurso é a analogia. Um simples evento externo é capaz de dar ao nosso inconsciente o elemento que faltava para perceber alternativas inusitadas e completar a sua busca.

Do mesmo modo que na Teoria do Caos, um evento certo no momento certo é capaz de fornecer dados que mudam toda a história do processo de criação. Uns acreditam em sorte, outros acreditam em destino já traçado, mas as pessoas criativas sabem que é no campo das probabilidades que se constroem as condições para um futuro cheio de possibilidades, passível de ser antecipado pela potencialização dos recursos mentais.

¹Entrevista a Guitta Pessis-Pasternak, no livro **Do caos à inteligências artificial** (Unesp, 1993).

A nossa verdadeira necessidade

19/11/2004

Aceitar a complexidade do mundo é minimizar seus impactos em nós mesmos. Ora as pessoas consideram a vida algo banal e cheio de trivialidades, ora a vêem complexa demais; na primeira situação vive-se no tédio, na segunda, vive-se no medo. Alguns se

fecham em crenças as mais simplistas e se mantêm nessa redoma de conformismo, outros se abrem aleatoriamente às conjecturas as mais espetaculares, e dispersam seus esforços de compreensão da vida. Que caminhos buscar em dimensões tão díspares?

Robert Griffith Turner Jr., em seu Livro **O fogo e a rosa** (Rocco, 2002) oferece-nos uma reflexão interessante sobre as dimensões humanas, apontando algumas delas: a vida humana é repleta de paradoxos e fazer com que esses paradoxos ganhem sentido exige de nós uma maneira diferente de pensar, e que tem sido chamada de "complementaridade". Trata-se de um modo de pensar que nos permite encontrar o ponto de decisão entre o conhecimento do coração e o planejamento da razão. Embora a sociedade não nos tenha ensinado a pensar dessa maneira, podemos intuir que a procura por este equilíbrio faz sentido.

Para esse autor, a experiência humana está atrelada ao paradoxo por ela mesma saturada e que consiste na idéia de que para cada sim existe um não e para cada não existe um sim. É comum que eles pareçam, com freqüência, contraditórios: "O mundo real parece somente uma paisagem sensoria e visível fluindo em função de leis imutáveis enquanto tudo o que é verdadeiramente importante para nós é invisível. Amor, significado, alegria e alma humana não possuem massa ou velocidade discerníveis".

Mas, como conviver com o contraditório? De que forma enfrentar a complexidade da vida? A receita é demasiadamente simples e, talvez por isso mesmo, difícil de ser percebida: quando seu poder de vontade é claro e consciente – explica Turner Jr. – esse poder dissolve o paradoxo, pois, quando aquilo que desejamos está em alinhamento com o que realmente queremos e quem de fato somos, o que desejamos vai acontecer naturalmente mais cedo ou mais tarde.

De fato vivemos permanentemente um processo de caos e reordenação do qual não percebemos. Ao constituirmos um mapa interior desse processo que se projeta no tempo de nossas vidas, aprendemos como lidar com as adversidades com sensatez suficiente, até que o período atribulado passe, dando lugar a uma nova ordem de acontecimentos. Significa dizer que temos uma matriz interna capaz de revelar nossas verdadeiras necessidades.

Conforme o autor de **O fogo e a rosa**, o que nós fazemos o dia inteiro, através da ação humana momento a momento, tem os padrões e as formas que têm porque todos nós trazemos conosco uma matriz, uma "estrutura embutida", de quatro necessidades essenciais. A primeira necessidade é dar e receber amor, aspecto fundamental relacionado aos nossos sentimentos e emoções, àquilo que habita a nossa alma; a segunda necessidade consiste na busca de identidade e aprovação no mundo social em que vivemos, e tem a ver com nossos pensamentos e reflexões, aspectos diretamente ligados à nossa mente; a terceira necessidade é a de nutrir e proteger o nosso próprio organismo, portanto, relaciona-se à sensação, aos alimentos e aos exercícios, tudo que diz respeito ao corpo; a quarta é a necessidade de conexão cósmica com o universo, aspectos ligados ao nosso espírito, tendo a ver com nossa intuição, nossas virtudes e princípios.

Em suma, como disse Ralph Marston, estamos sempre em busca de mais poder, de mais dinheiro, de mais alimento, quando, o que precisamos é de amigos melhores, gastar melhor o que temos e procurar ter uma alimentação melhor – que nossa maior necessidade seja, não de buscar sempre mais, mas de conquistar o melhor para nossa realização pessoal e profissional.

Comunicação social e consciência profissional

12/11/2004

O caminho para a realização profissional nem sempre passa pelos conhecimentos que se pode ter sobre a complexidade da mente humana, e sim, pela capacidade de se transformar saberes mais simples em resultados que dão sentido à própria existência.

A consciência que temos do nosso modo de compreender o mundo é um exemplo desse caminho. A obtemos através das duas categorias da nossa experiência: sensação e percepção, responsáveis, respectivamente, pela maneira de entendermos o que está acontecendo dentro de nós e o que está acontecendo fora de nós.

E mesmo que estejamos na era das neurociências, em que poderosos computadores mapeiam e desvendam alguns dos mistérios do cérebro, vem de antigos filósofos a compreensão desses modos de ser e estar no mundo que nenhum computador é capaz de vislumbrar.

Desde os idos de 1785, o filósofo Thomas Reid, líder da escola de filosofia dos escoceses, já sabia muito sobre nossa consciência. Segundo Reid, citado por Nicholas Humphrey em seu livro **Uma história da mente** (Campus, 1994), os sentidos externos do ser humano têm duas funções: “fazer-nos sentir e fazer-nos perceber”. Essa concepção e a crença que a natureza produz por meio dos sentidos chama-se percepção, mas o sentimento que acompanha a percepção tem o nome de sensação. “Quando cheiro uma rosa – diz Reid - há nessa operação tanto sensação como percepção. O odor agradável que sinto, considerado em si mesmo, sem relação com qualquer objeto externo, é simplesmente uma sensação. (...) A percepção (em contraste) tem sempre um objeto externo; e o objeto da minha percepção, nesse caso, é a qualidade da rosa que percebo pelo sentido do olfato”.

Humphrey explica esse processo demonstrando que a sensação e a percepção, causados pelos sentimentos subjetivos e pelos fenômenos físicos são, na realidade, modos alternativos de se interpretar o significado de um estímulo ambiental que chega até o corpo: “Assim, quando cheiro uma rosa, a sensação dá a resposta à pergunta ‘O que está acontecendo comigo?’, e a percepção, a resposta à pergunta ‘O que está acontecendo lá fora?’”.

E todo esse processo tem implicações diretas para nós, profissionais da área de Comunicação Social, uma no campo das representações mentais e outra no campo social – ambas relacionadas a nossa consciência.

No primeiro caso, seguindo ainda o pensamento de Humphrey, percebemos que a percepção envolve um processamento de informações bem mais complexo do que a sensação. O cérebro parece realizar as duas tarefas de forma diferente: o canal sensorial utiliza um processo analógico, construindo uma representação pictórica que tem a ver muito mais com uma imagem no cérebro; por sua vez, o canal perceptual usa o processo “digital”, construindo representações proposicionais, muito mais relacionadas com uma descrição em palavras.

O resultado prático disso é que o processo da representação sensorial não precisa envolver muitas coisas além da elaboração de uma cópia interna do estímulo físico tal como ocorre na superfície do corpo, enquanto o processo de representação perceptual tem de envolver alguma coisa mais que o preparo de uma história sobre o que significa a ocorrência desse estímulo no mundo exterior. “Assim, enquanto a sensação proporciona um conhecimento relativamente direto e certo sobre ‘o que está acontecendo comigo’, a percepção só pode proporcionar um conhecimento relativamente indireto e condicional sobre ‘o que está acontecendo lá fora’” – conclui Humphrey.

No segundo caso, percebendo que a nossa consciência se forma do entrecruzamento desses dois processos vitais, dos quais nem nos apercebemos no dia-a-

dia, é que podemos compreender a dimensão da nossa prática profissional competente: a expressão *consciente* deriva do latim *con* (junto com) mais *scire* (saber). Originalmente do latim *conscire*, que derivou o adjetivo *conscious* = consciente, significa precisamente "partilhar o conhecimento com outra pessoa".

Embora a expressão *consciência* tenha adquirido múltiplas dimensões de significados, percebemos que, para o profissional da Comunicação Social, ser consciente é partilhar todo o seu conhecimento com a comunidade na qual está inserido – o que estaria implícito no princípio que rege o seu trabalho.

Podemos dizer, então que a competência profissional de todos nós passa tanto pela simples compreensão de sentir e traduzir o mundo, quanto pelo sentido que a palavra *consciência* tem de partilhar o conhecimento com a justeza de caráter.

O cidadão tem consciência do mundo através da mídia, daí a importância do papel do Comunicador Social em realizar um trabalho íntegro e honesto.

Entre a inteligência e a criatividade

05/11/2004

Pessoas criativas geralmente são consideradas pessoas inteligentes, mas nem toda pessoa inteligente é considerada criativa. Faz sentido? Sim!

Sua inteligência pode ser reconhecida pelo seu raciocínio lógico altamente desenvolvido, conseguindo solucionar questões matemáticas, situações operacionais, decisões que exigem efetivamente o uso da razão; você pode ser, inclusive, um bom enxadrista. Porém, sua capacidade de pensar soluções inusitadas e originais, como ocorre com as pessoas ditas criativas, pode não ser bastante desenvolvida. Mas, se você tem idéias originais por caminhos aparentemente aleatórios ou encontrar alternativas e soluções surgidas de atividades até mesmo caóticas como a *brainstorm* (tempestade de idéias), por exemplo, logo consideram você uma pessoa inteligente - afinal seus resultados são criativos.

Esta é uma das comprovações a que chegou um dos mais renomados estudiosos da criatividade humana: Paul Torrance, responsável pelos Testes de Criatividade que, diferentemente do Teste de QI (Quociente de Inteligência) procura medir essa dimensão do pensamento lateral ou divergente.

Nos períodos em que lecionamos a disciplina Psicologia da Criatividade, no final dos anos 90, realizávamos exercícios práticos que já mostravam o quanto alguns alunos tinham facilidade no uso do pensamento convergente ou racional, enquanto outros tinham mais facilidade na utilização do pensamento divergente ou criativo. Eis dois desafios representativos de cada uma dessas formas de pensar para você experimentar:

Problema número um: você tem nove esferas do mesmo tamanho e da mesma cor, porém, uma e apenas uma entre elas pesa algumas gramas a menos de modo que não dá para saber qual é a não ser usando uma balança; como descobrir a esfera mais leve fazendo apenas duas pesagens?

Problema número dois: você tem uma caixa vazia feita de madeira pesando 1 quilo. Para que a caixa passe a pesar menos de um quilo você a enche de que?

Torrance revela que logo no início de sua carreira percebeu que os testes de inteligência não serviam para medir a criatividade. Mas, depois de 22 anos de estudo com pessoas consideradas superdotadas intelectualmente através dos Testes de QI,

verificou que apenas 30 por cento delas eram também superdotadas criativas. Cerca de 70 por cento das crianças mais criativas não são indicadas para programas de superdotados quando o critério utilizado são os testes de inteligência, confirmou seu estudo.

Veja, porém, que estamos falando de identificação de pessoas com uma capacidade mental acima do normal. Em se tratando das pessoas normais como nós - eu, você e muitos outros -, percebe-se que o importante é estarmos atento às nossas habilidades e recursos mentais, identificando a predominância dos nossos modos de solucionar problemas e, a partir de então estimularmos ambas as habilidades, lógicas e criativas. Devemos nos envolver com problemas que exigem raciocínio lógico, bem como, com atividades de criação nas quais se busca uma percepção emocional e intuitiva para propor alternativas diferentes das racionais. Isso não nos transforma em superdotados, mas nos torna muito mais completos para superar os problemas do cotidiano e alcançar resultados satisfatórios.

Afinal, o que hoje se considera como competência pessoal é uma busca pela inteligência criadora – já demonstrada aqui em artigo anterior sobre a teoria da inteligência criadora, de José Antonio Marina. Nesse caso, uma pessoa inteligente não é aquela que traz capacidades prontas para solucionar desafios, nem a criatividade funciona como um passe de mágica criando soluções do nada. A inteligência criadora é a capacidade de tornar uma adversidade atraente o suficiente para ativar um estado de espírito, de percepção, que nos permita utilizar a razão e a intuição. Ao se tornar motivado você ativa seu cérebro de forma mais completa e quanto mais aprender a gostar do que está fazendo, maior sua possibilidade de encontrar soluções tanto racionais quanto criativas. Isso depende tanto dos estímulos e exercícios a que você sujeita seu cérebro no dia-a-dia, quanto da sua habilidade de se auto-entusiasmar.

Uma pessoa entusiasmada com os desafios a superar torna-se altamente perceptiva para o inesperado, para encontrar soluções onde ninguém procura e é capaz de realizar operações exaustivas com mais disposição, pois está movida por uma alegria e uma vontade interior particularmente gratificante. Não é à toa que a palavra *entusiasmo* vem do grego: *en* (que vem de dentro) *theos* (deus) mais o radical final *aso* (com furor). O entusiasta traz dentro de si o furor divino para enfrentar seus desafios.

Solução número um: a partir do raciocínio lógico e mesmo do resultado de experimentações você pode chegar a seguinte solução: coloca-se três esferas de um lado da balança e três do outro, deixando as três restantes de fora. Caso um prato da abalança desça mais, a esfera mais leve só pode estar no outro prato; caso os dois pratos permaneçam no mesmo nível, a esfera mais leve está entre as esferas que ficou de fora. Assim você reduz a primeira pesagem a três esferas, fazendo o mesmo procedimento na segunda e última pesagem: uma esfera num prato, outra esfera no outro prato e uma fora. Pratos iguais, a esfera mais leve é a que está fora; o prato que desce denuncia que a esfera leve está no outro prato.

Solução número dois: nesse caso, o raciocínio vai em busca de respostas lógicas e começa a andar em círculos porque a procura é por algo que se possa colocar dentro da caixa e não por algo que se possa retirar da caixa. Somente rompendo com essa forma racional de pensar é possível perceber que a resposta está no fato da palavra "encher" ter outros sentidos: você "enche" a caixa de buracos, ou seja, somente tirando pedaços da caixa é possível torná-la mais leve.

Pensamento científico e pensamento holístico*

29/10/2004

Um jovem universitário leu em uma dessas inúmeras revistas científicas da atualidade que a sensação de bem estar e satisfação que sentimos é proporcionada por uma substância estimuladora dos nossos neurônios, a serotonina. Esse neurotransmissor é produzido pelo cérebro e, principalmente pelo intestino, dependendo, portanto, da qualidade da nossa alimentação. Entre os alimentos citados pela revista estava o chocolate.

Assim que terminou de ler o artigo científico, o universitário foi imediatamente a uma cantina próxima, comprou uma substanciosa barra de chocolate, refugiou-se em um cantinho bem sossegado e se pôs a comer sua deliciosa parcela de alegria.

O conhecimento adquirido por aquele jovem permitiu-lhe adotar um procedimento favorável em benefício próprio, contribuindo, inclusive, com a sua formação científica. Mas, o artigo não pode lhe ensinar que aquela satisfação poderia ser bem maior. A ciência deu-lhe o conhecimento - e o conhecimento nós torna até mais inteligente -, mas não lhe deu a sabedoria para perceber que se tivesse compartilhado o chocolate com um amigo ou dividido em comunhão com alguém, sua alegria teria sido em dobro.

Por maior que seja o conhecimento científico, este não tem garantido verdadeira sabedoria a quem o detém. Vemos países ricos, avançados e pretensamente evoluídos como os Estados Unidos e a Inglaterra fabricarem armas de destruição, venderam aos povos subdesenvolvidos para que se matem e para que justifiquem suas invasões mais tarde. E quanto mais desenvolvidos estes países parecem, maior seus índices internos de preconceito, racismo e intolerância... Eles transformam suas universidades em fábricas de inteligências, mas, como diz o pesquisador espanhol Alfonso López Quintás, os valores não se ensinam como algo que se pode aprender, se descobrem através de certas experiências. Por mais que essas "inteligências mundiais" preguem seus valores, estes não se instalam apenas pelo fato de serem conhecidos por eles. Os verdadeiros valores humanos atraem-nos discretamente porque se oferecem a nossa liberdade; solicitam nossa colaboração, nos pedem que participemos deles, que os acolhamos ativamente para realizá-los em nossas vidas, mas jamais nos pressionam.

Para Quintás, os jovens atuais têm-se desenvolvidos em uma sociedade que herdou o ideal da Idade Moderna: saber para poder, para desfrutar. Ora, o saber que mais proporciona poder imediato é o científico, e este se dirige exclusivamente à realidade quantificável. Os aspectos da realidade não quantificáveis, como a solidariedade, a comunhão, não domináveis com a linguagem matemática ou traduzíveis em poder técnico, são considerados irrealis. Diz ainda Quintás¹:

El joven que no supere esta mentalidad dominadora y la cambie por una mentalidad respetuosa con la realidad, más afanosa de colaborar que de poseer, estará en buena medida incapacitado para comprender el sentido y la importancia de todas las realidades que componen el tejido de la vida ética y la religiosa. Será inútil intentar formalo em ética y religión. Aprenderá una serie de ideas, dará cuenta de ellas em al examen, pero no se quedará entusiasmado interiormente com la riqueza inagotable de los valores éticos y religiosos, y no sabrá distinguirlos de otros muy inferiores. Carecerá, por tanto, de poder de discernimiento: no sabrá prever a dónde le conducen los distintos procesos espirituales, no acertará a orientar su vida hacia el verdadero ideal de la misma.

Eis aí a grande diferença entre o pensamento científico e o pensamento holístico: o primeiro permite acumular conhecimentos, aumentar o Quociente de Inteligência. Mas é o segundo quem nos dá sabedoria para saber usar essa inteligência para o bem supremo da paz na convivência, para discernir o verdadeiro sentido da solidariedade. Como disse um sábio anônimo: ser solidário não é dar o que nos sobra, é dar o que o outro necessita.

Somente pela sabedoria descobrimos o sentido da vida, o sentido das coisas simples das quais emana a essência da existência. Como o descobriu um humilde agricultor certa vez.

Depois de trabalhar anos cultivando a terra para sustento de sua família e prover uma vida melhor à sua esposa e aos seus filhos, o agricultor parou e pensou: será que eu nunca vou ter alguma riqueza que me faça realizado? Teve a idéia de consultar o oráculo da sua religião e este revelou: "Somente um homem sábio pode lhe dar a riqueza de que você precisa". No outro dia, o agricultor despediu-se da família e foi em busca de um homem sábio. Caminhou até a cidade e quis saber quem era sábio naquele lugar. Achou que fosse o médico e descobriu que ele detinha muito conhecimento, mas não muita sabedoria; procurou o delegado e logo viu que a truculência da sua profissão não condizia com sabedoria; pensou que fosse o padre, mas o recém-ordenado ainda tinha muito o que aprender; Ah, o prefeito. Numa rápida conversa percebeu que o prefeito podia ser um homem muito sabido, mas não um sábio.

Finalmente um antigo morador revelou que, seguindo pela estrada leste, a duas léguas, morava um velho que diziam ser sábio. Decidido, o esforçado trabalhador seguiu até lá, debaixo de sol a pino. Encontrou o velho cultivando sua horta num pedaço de terra humilde e muito agradável, enfeitado por pequenos canteiros de flores silvestres e borboletas amarelas.

O agricultor dirigiu-se ao idoso, apresentou-se e contou o que o oráculo lhe dissera sobre a riqueza que um homem sábio podia lhe dar. O dono da casa não hesitou: convidou o visitante para tomar um chá. Sentado numa tosca mesa, o agricultor foi interpelado pelo velho: que tipo de riqueza você necessita? Qualquer coisa de valor, respondeu. O dono da casa levantou-se, foi até uma mesinha, abriu uma gaveta e retirou de dentro um paninho gasto em forma de embrulho, trazendo-o até o visitante. Este abriu curioso e, para seu espanto, encontrou uma pedra de diamante. É meu? Perguntou. É seu, respondeu o velho.

Nosso viajante agradeceu e tratou de retornar para casa contente da vida. Passou pela cidade procurando disfarçar que trazia algo tão valioso, chegou em casa exausto, escondeu a pedra num lugar que considerava o mais seguro, jantou e mal descansou, deitou-se para dormir, excitado com o que faria a partir de então. As horas passaram e o sono não chegava. Revirava-se de um lado para outro, agoniado. Cochilava e despertava meio de sobressalto.

Mal raiou o dia, o agricultor, um tanto enfadado, pegou sua mochilinha com o diamante, disse à mulher que tinha ainda alguns negócios inacabados e seguiu rumo a cidade. Atravessou-a indo direto a casa do velho sábio. Este, como fizera da vez anterior, o convidou a entrar. O agricultor colocou o diamante na mão do velho e disse: depois de uma noite mal dormida, descobri que não é esse tipo de riqueza de que preciso para compensar uma vida e um lar que construí com tanto trabalho. E que tipo de riqueza você necessita, meu bom homem? – perguntou o velho. Já mais tranqüilo, o agricultor explicou: para ser feliz eu percebi que preciso de uma outra riqueza que você tem: essa virtude que o fez desprender-se com tanta facilidade de algo tão valioso... O velho sorriu e pondo a mão sobre a mão do outro, disse: mas, a partir do momento em que você me deu o diamante que já lhe pertencia, você mostrou que possui essa riqueza. O agricultor voltou para casa satisfeito porque descobriu que toda a riqueza de que precisava já estava dentro de si há muito tempo.

Portanto, no pensamento científico está a inteligência que toma posse do mundo, no pensamento holístico, a sabedoria que dá sentido à vida. Parodiando a escritora

Agnes Repplier, não é fácil encontrar essa sabedoria dentro de nós, mas ela não está em nenhum outro lugar.

¹QUINTÁS, Alfonso López. Como formar a la juventud em creatividad y valores. In: BALOGH, Anna Maria et al (Orgs.). **Mídia, cultura, comunicação**. São Paulo: Arte & Ciência Editora, 2002.

*Palestra de abertura do III Encontro de Conhecimento Holístico do IESP, em 29/10/2004.

Experiência é bom, saber aprender é melhor

22/10/2004

Experiência é o que todas as empresas cobram dos profissionais a contratar. Mas o que todas elas realmente querem e pagam bem por isso é versatilidade para aprender. Quem aprende rápido e transforma o que aprendeu em prática profissional pode sair ganhando da simples experiência de já ter feito o trabalho.

O que é necessário então para que eu me torne um profissional versátil? - você deve estar se perguntando.

Os neurociências mostram a cada dia que nada se aprende sem que o aprendizado tenha uma motivação emocional. E o que é mais importante, somos nós quem damos significado e valor àquilo que precisamos aprender.

Quanto mais consideramos chatos determinados assuntos ou disciplinas, menos aprendemos sobre ela, mesmo que nos esforcemos. Somos capazes de decorar pela insistência da repetição, mas dificilmente incorporamos essa memorização ao que somos e fazemos. Significa dizer que, se soubermos nos motivar e descobrir aspectos interessantes naquilo que parece sem graça, se conseguirmos dar sentido ao conteúdo e transformá-lo em experiência prazerosa, transformamos a necessidade de memorização na espontaneidade do aprendizado duradouro.

É assim que fazem os profissionais bem sucedidos: abrem sua mente para se tornarem perceptivos aos aspectos imperceptíveis a um olhar desinteressado, olham o que todo mundo olha e vêem o que ninguém vê. E tornam-se responsáveis ativos pelo próprio crescimento pessoal e profissional.

De acordo com Francisco Mora, em seu livro **Continuum: como o cérebro funciona** (Artmed, 2004), "a partir da neurobiologia e na neuropsicologia, sabemos hoje em dia que não existem planos que se estruturam no abstrato e na frieza do córtex cerebral, sem o filtro emocional". Afinal, explica o autor, são as nossas ações no mundo que nos mantêm vivos e transformam esse mundo que, em um processo contínuo, nos transforma.

Mora diz ainda que essa relação entre corpo, cérebro, mente e meio ambiente representa um permanente fluxo de informações que vai desde a bioquímica e a morfologia até a fisiologia e o comportamento. Logo, as variações do meio ambiente induzem a atividade neural, com a liberação, por exemplo, de neurotransmissores, que permitem produzir nova síntese de proteínas. Tais proteínas modificam a morfologia dos sistemas neurais que, por sua vez, alteram a função do sistema. São essas modificações plásticas do cérebro, produzidas pelas alterações do mundo sensorial que nos rodeia e também do nosso próprio corpo, que constituem a base do processo de aprendizagem e memória.

É o que confirma um dos mais importantes neuropsiquiatras da atualidade, já citado aqui em outros artigos, Antônio R. Damásio: "nosso crescente sentido do que quer que seja o mundo fora de nós é compreendido como uma modificação no espaço neural em que o corpo e o cérebro interagem."

Esses estudos recentes estão continuamente nos dizendo que somos responsáveis diretos pela maneira como aprendemos; somos nós que estimulamos a própria mente e provocamos o próprio cérebro a melhorar a si mesmo. A instigadora interação com o mundo nos torna vívidos de experiência e prazer. São as emoções que abrem as percepções da mente fazendo-nos sensíveis à riqueza das descobertas naquilo que todo mundo olha e acha banal.

Seja interessado por tudo porque os conhecimentos de uma área servem de analogia para muitas outras; não defina metas estreitas e sim, procure potencializar o que você sabe, ampliando conhecimentos, afinal, as oportunidades não avisam de onde vêm e quando vão chegar; crie relacionamentos significativos com pessoas que sabem mais e gostam de transmitir o que sabem, bem como, ensinar o que se sabe é uma maneira de se tornar melhor; por fim, lembre-se de usar as três maneiras que nós, seres humanos temos de aprender: por tentativa e erro, por imitação e quando alguém ensina.

Diferença nos cérebros revolucionários

15/10/2004

Houve uma época em que se acreditava que os nobres tinham sangue azul. Diz a lenda que Alexandre o Grande enfureceu-se ao se cortar e perceber que seu sangue era vermelho como o de todo mundo. Na era moderna a crença é a de que o cérebro dos gênios têm diferenças com relação ao cérebro dos simples mortais. E não é que isso tem um fundo de verdade?

Distúrbios mentais ou alterações cerebrais são muito comuns na linhagem da raça humana. Basta uma visita a hospitais psiquiátricos para percebermos isso. Mas, em muitos casos, tais diferenças são motivos de percepção alterada, comportamento diverso e visões revolucionárias. Só para citar alguns: o pintor Van Gogh, o compositor Benthoventen, os físicos Newton e Enistein.

De todos eles, o cérebro do físico Albert Einstein é o que tem alteração devidamente comprovada pelo patologista Thomas Harvey. Sob autorização da família, Harvey retirou, esquadrinhou e estudou o cérebro do pai da Teoria da Relatividade.

Quer dizer então que, para ser gênio é preciso ter um distúrbio? Que nós, pessoas normais, jamais faremos realizações revolucionárias? E mais: essas alterações são privilégios que a natureza dá a alguns?

Na verdade, muitos de nós nascemos com distúrbios em diferentes graus. Alguns imperceptíveis (pequenas dislexias, por exemplo), outros são vistos como doenças e somente em alguns casos seus portadores parece fazer usos especiais dessas diferenças. Um certo autismo presente em Newton e em Einstein permitiu que eles fossem capazes de introspecção e concentração exagerada nos próprios pensamentos. Einstein, quando aluno, foi considerado retardado pelo seu professor; já adulto, seu primeiro artigo para obtenção de título acadêmico foi rejeitado por ser considerado esquisito. De repente, no ano *mágico* de 1905 seus artigos começaram a chamar a atenção do meio acadêmico e muitas das suas observações, levadas à sério, foram comprovadas.

Que diferenças são essas encontradas no cérebro do eminente físico? Um número maior de células gliais e a falta de um sulco encontrada no córtex cerebral de todos nós (ainda sem devida correlação com sua forma de pensar). E o que são as glias?

Para surpresa dos neurocientistas, essas células, que correspondem a mais de 90 por cento da composição do cérebro contra menos de 10 por cento dos neurônios, não servem apenas para "preenchimento de espaço", isolamento elétrico e fornecimento de nutrientes, como se acreditava. Elas são responsáveis pela formação de sinapses, as ligações entre neurônios para passagem de neurotransmissores.

Segundo Suzana Herculano-Houzel, no seu livro **O cérebro nosso de cada dia** (Vieira & Lent, 2002), “sem a glia por perto, poucas sinapses se formam nos neurônios – e as poucas que se formam são imaturas, pouco eficazes, como se somente soubessem sussurrar. Com glia, seis vezes mais sinapses se formam – e são sinapses dez vezes mais fortes, que ‘gritam’ para valer”. - Vale ressaltar que nossa capacidade de aprendizado está diretamente ligada ao número de conexões sinápticas.

Diante do questionamento se Einstein ficou um gênio porque seu cérebro era diferente ou seu cérebro tornou-se diferente porque era um gênio, Herculano-Houzel diz que, mais importante do que a fixação humana com relação entre tamanho do cérebro e inteligência é saber que o cérebro com que nascemos não é a fronteira final: “ele aprende e vai se modificando com nossos esforços”.

De fato, o cérebro humano é o único das espécies sobre a terra capaz de observar e ensinar a si mesmo, de investir nas deficiências, buscando alternativas as mais criativas para superar suas próprias limitações. Exercícios especiais como a neuróbica, alimentação apropriada, flexibilidade de pensamento para mudar de ponto de vista, experimentação de atividades novas etc. podem fazer com que nosso cérebro construa uma mente dinâmica e versátil, se não capazes de revolucionar o mundo, capazes de revolucionar a nós mesmos.

Ribot e a imaginação criadora: pioneirismo não mencionado pelos seus sucessores

09/10/2004

A imaginação e a fantasia acompanham toda a infância do ser humano, de forma crescente, até a chegada da adolescência, quando, então, surge um momento crítico: o processo da reflexão. A partir daí, a imaginação começa a decrescer, não desaparecendo de todo, mas dando lugar à reflexão. Quem acha que esta constatação é resultado de estudos recentes, está enganado, pois data de 1900. Faz parte das pesquisas do filósofo e psicólogo francês Théodule-Armand Ribot, publicadas no seu livro **L’Essai sur – l’Imagination creatice** (Ensaio sobre a imaginação criadora). Filósofo e catedrático de Psicologia Experimental, fundador de uma revista de Psicologia e autor de diversas obras, Ribot é um dos representantes do positivismo e empirismo psicológico.

Saturnino De la Torre, em sua obra, **Creatividad Plural – sendas para indagar sus múltiples perspectivas** (Barcelona, 1993), chama a atenção para o fato de que Ribot fez um estudo pioneiro sobre o que chamou de imaginação inventada, no entanto, não foi devidamente reconhecido, apesar de que, muitas das suas concepções foram utilizadas nos estudos posteriores com um agravante: tais estudos apontavam como fator da criatividade, o intelectual, no entanto, Ribot já designava, além do intelectual, o emocional e o inconsciente, só reconhecidos décadas mais tarde.

No entender de Ribot, o elemento fundamental da imaginação criadora, relacionado ao fator *intelectual*, é a faculdade de pensar por analogia. No fator *emocional*, Ribot sustenta dois pilares: todas as formas de imaginação criadora implicam elementos afetivos tais como, necessidade, tensão, impulsos não satisfeitos; todas as disposições afetivas, qualquer que sejam elas, como a alegria, o humor, a cólera, a tristeza, podem influir sobre a imaginação criadora, dando origem a grandes produções artísticas. O fator inconsciente, por sua vez, tem grande papel na inspiração, bem como na origem de novas idéias, com as seguintes características: não é controlável pela vontade e é instantânea e impessoal.

Outra concepção de Ribot, muito importante para o reconhecimento, mais tarde, do que seria chamado de pensamento divergente, diz respeito aos dois aspectos mentais de pensamento: o analítico (ou lógico) e o pensamento intuitivo. Para o pesquisador francês, as pessoas de pensamento analítico têm uma idéia prévia das coisas, têm a invenção ou o descobrimento e ainda, a comprovação ou aplicação das idéias. As pessoas de pensamento intuitivo, por sua vez, têm a preparação geral inconsciente, a idéia, a inspiração, a erupção ou comunicação, e têm também o desenvolvimento ou construção dessa idéia.

Essa compreensão do processo criativo é apresentado 60 anos antes daquele aperfeiçoado pelos famosos estudiosos americanos, Guilford e Torrance, e, segundo De la Torre, mesmo tendo sido reestruturado por Dewey, em 1910; Poincaré, em 1913; e G. Wallas, em 1926, nenhum deles citaram ou mencionaram as concepções de Ribot.

Os estudos de Ribot foram tão minuciosos que descreveram, pelo menos, sete tipos de imaginação criadora. Embora tenham sido reagrupadas e melhor concebidas mais tarde, demonstram princípios indispensáveis ao conhecimento dos processos criativos. O primeiro tipo é a *imaginação plástica*, desenvolvida em maior grau entre as artes da forma e da palavra; a seguir temos a *imaginação diffluente*, relacionada a duas variedades mentais, a numérica e a musical; a *imaginação mística*, por sua vez, opera, segundo Ribot, com uma construção de imagens que são, para o místico, o conhecimento do mundo; o quarto tipo é a *imaginação científica*, com variedades de uso correspondentes às diversas ciências pelos diferentes especialistas; a *imaginação prática e mecânica* se sobressai e se distingue em pequenas invenções adaptadas; temos ainda a *imaginação comercial*, com uma imaginação combinatória e de tática, bem como, o emprego exclusivo de representações esquemáticas; e o último, que vem a ser a *imaginação utópica*: a forma quimérica da imaginação aplicada às ciências sociais sem limites externos nem exigências práticas. Essas concepções, hoje, ganham um estudo bem mais ordenado com a conhecida *Teoria das inteligências múltiplas*, do psicólogo norte-americano Howard Gardner.

Em se tratando da imaginação criativa das crianças, Ribot descreveu dois períodos para o desenvolvimento de tal peculiaridade humana, intercalados por um momento crítico, no decorrer da vida: há um período de fertilidade na imaginação infantil, que começa mais ou menos aos três anos de idade e percorre toda a infância e adolescência, alcançando um certo patamar. Neste ponto então, começa a nascer a reflexão, que reduz pouco a pouco a imaginação criativa. O momento crítico é o conflito entre imaginação criativa e reflexão, com duração indeterminada. E o segundo período é marcado pelo decaimento da imaginação criadora, sem que esta venha a desaparecer de todo na vida adulta, havendo, na verdade, uma adaptação às condições racionais.

Théodule Ribot, sem sombra e dúvidas, proporcionou uma das mais importantes contribuições científicas para as pesquisas que se desencadearam até hoje sobre a Criatividade. Seu estudo é peça fundamental para que possamos compreender, mesmo depois de adultos, como se deu em nós essa passagem entre imaginação e reflexão, e como esses dois fatores se dispõem na nossa formação e atuação profissional.

Por uma inteligência criadora

01/10/2004

Não há uma divisão entre inteligência e criatividade, mas sim, uma imensa capacidade humana de ser inteligente, incluindo aí, a razão e a intuição, a lógica e a criatividade. É o que afirma o estudioso espanhol José Antonio Marina, autor do livro *Teoria da inteligência criadora* (Anagrama, Lisboa). No seu entender, aquilo a que chamamos inteligência é, antes de tudo, a capacidade que a inteligência tem de criar-se a si própria, capacidade por demais impressionante, que não pode ser ignorada. Trata-se

de uma história repleta de intrigas e com inúmeros personagens. Eis os principais: a percepção, a memória, a imaginação, os sentimentos – todos entrelaçados numa trama de competências e domínios.

E a definição de inteligência de Marina, depois de avaliar a tentativa de definição de vários outros autores, é esclarecedora:

“Inteligência é, evidentemente, a capacidade de resolver equações diferenciais, mas acima de tudo é a aptidão para organizar comportamentos, descobrir valores, inventar projectos e mantê-los, ser capaz de libertar-se do determinismo da situação, solucionar problemas, analisa-los”.

Portanto, pessoa inteligente não é aquela que consegue bons resultados numa situação anormal, imposta, estimulante ou estressante, como no caso dos testes e exames, mas sim aquela que os obtém em situações que ela própria transformou em interessantes. Isso porque é a inteligência que permite - mediante uma poderosa conjugação de tenacidade, retórica interior, memória, raciocínio, invenção de objetivos, imaginação e graças ao livre jogo dessas faculdades -, encontrar uma saída quando todos os indícios mostram que ela não existe. Inteligência é saber pensar, mas também ter vontade ou coragem para o fazer. Consiste em levar a nossa atividade mental a ajustar-se à realidade e a ultrapassá-la.

“As coisas têm propriedades reais sobre as quais inventamos possibilidades livres”.

A concepção de Marina é a de que em sentido estrito a inteligência humana não existe, ou seja, não existe como capacidade independente. Afinal, nós temos a faculdade de perceber, recordar, imaginar, comparar, conceituar, decidir e, além disso, de ser inteligente. Para ele, falar de inteligência é uma convenção lingüística, forçada pelo prazer da substantivação que tanto nos diverte e que tantas confusões produz. Por isso devemos usá-la como adjetivo, porque a inteligência é um modo diferente de usar as faculdades que partilhamos com os animais superiores: “Não há inteligência. Há um olhar inteligente, um recordar inteligente, um imaginar inteligente, e por aí adiante”.

Sobre o olhar inteligente

Segundo Marina, o ser humano rebelou-se contra a limitação dos seus sentidos inventando instrumentos para ver o invisível, o minúsculo e o longínquo, o oculto e o fugaz. O microscópio, os raios X, a ecografia, a ressonância magnética, o telescópio, permitem-nos contemplar o nunca visto. O desejo de ver orientou a invenção dos meios. Primeiro imaginamos o que podíamos ver, e esse desejo incitou a ampliação das nossas faculdades.

Mas, o que caracteriza o olhar inteligente? É que aproveita com suprema eficácia os conhecimentos de que dispõe. E, acima de tudo, orienta a sua atividade por meio de projetos. Cada vez que escolhemos para onde olhar e a informação que queremos extrair, deixamos que o futuro antecipado pelas nossas metas nos guie. Esta é a estrutura básica de todo o comportamento inteligente, incluindo o artístico. O que caracteriza a criação poética é ser orientado por um projeto de poesia.

“ ‘Só pode ver-se o invisível se estivermos à procura dele’, dizia Sherlock Holmes. E como a ciência tem uma lógica divertida, também não é de estranhar que Hintikka, um especialista em lógica, sustente que toda a percepção ou conhecimento é uma resposta a uma pergunta expressa ou tácita, e exponha esta teoria num estudo sobre Sherlock Holmes. Claro que tem razão. Estamos a submeter a realidade a uma entrevista permanente, e da sagacidade de nossas perguntas dependerá o interesse das suas respostas” - diz Marina.

E qual o papel da memória em todo esse processo. Não existe inteligência por um lado e memória por outro. O que existe é uma memória inteligente, em que habitamos e de onde contemplamos a realidade. A inteligência entra na memória, que por sua vez penetra no movimento, que por seu turno invade o olhar, numa elaboração circular que nunca mais acaba.

A criação de projetos no cotidiano

Marina diz que, quando elaboramos um plano, antecipamos um futuro e esta capacidade de lidar com irrealidades modifica por completo o regime da nossa vida mental. Os nossos projetos podem orientar o nosso olhar e torná-lo mais hábil e preciso. Como também podemos construir a nossa memória, a nossa linguagem, os nossos sentimentos.

“A liberdade é a capacidade de negociar com as limitações e investir bem os nossos recursos”.

A inteligência humana é uma inteligência animal transfigurada pela liberdade. A inteligência criadora age fazendo projetos. O mais arriscado dos projetos da inteligência é criar um modelo de inteligência, ou seja, de sujeito humano, isto é, de humanidade. Nas palavras do próprio autor:

“Eu defendo uma teoria material da inteligência em que não haja apenas que ter em conta a perfeição das operações, mas também a índole da meta para a qual nos conduzem. É certo que a inteligência se caracteriza por resolver problemas, mas distingue-se antes de mais por os colocar”.

Os cientistas sabem que a definição do problema é um passo essencial na criação de novas teorias. A formulação de problemas, de metas, é assim uma atividade essencial da inteligência, diz Marina: “Sem inteligência não há problemas, mas nem todos os problemas que propõe são inteligentes, assim como nem todas as soluções”.

Técnicas de leitura para uma aprendizagem dinâmica

24/09/2004

Se você quer se tornar um profissional versátil, é preciso manter-se atualizado e dinamizar seu processo de leitura e aprendizagem. Mas, nem todos têm tempo para ler o crescente número de livros, capítulos de obras e artigos que nos são disponibilizados hoje em dia. Diante disso, se não dá para fazer com que o dia tenha mais de 24 horas, aprenda a fazer com que cada hora possa valer por três. Como? Desenvolvendo um processo de leitura que lhe permita dialogar com todo o material de seu interesse, ficar com o essencial e, ainda por cima, transformar esse conhecimento em teoria e prática para proveito imediato.

Quando você desenvolve uma metodologia de estudo através de um processo de pré-leitura, leitura e pós-leitura, consegue apreender o assunto de livros inteiros, por exemplo, em questão de minutos e não de horas. O propósito da pré-leitura é conhecer o assunto, familiarizar-se com o vocabulário e estabelecer as expectativas pertinentes. Na leitura você vai lendo e confrontando as informações com as expectativas, além de sublinhar ou marcar tópicos que resumidamente dizem a essência do texto. Depois, uma breve pós-leitura defina o que deve ser transformado em prática, quer seja na forma de um esquema para exames, de tópicos para um artigo ou conceitos para uma apresentação pública.

Esse processo parte do princípio descoberto pelos neurocientistas de que a mente não aprende o que ela não conhece. Ou seja, quando demonstramos à mente as peculiaridades do assunto e nos antecipamos ao vocabulário utilizado nos textos, criando perguntas e questionamentos prévios, ao realizarmos a leitura, imediatamente assimilamos as idéias e as associamos àquelas que já conhecemos, num processo de memorização natural.

Ao fazermos isso estamos utilizando o processo da abdução que, segundo Julio Pinto, no livro *O ruído e outras inutilidades: ensaios de comunicação semiótica (Autêntica, 2002)*, é o processo inferencial responsável pela *Lógica da Descoberta*. Para este autor, quanto mais competente for o leitor na formulação de hipóteses e expectativas, tanto maior sua probabilidade de interpretação correta do que lê. Conseqüentemente, haverá maior assimilação do assunto.

E por falar em memorização, esse é outro aspecto importante do processo de aprendizagem dinâmica. Quando desenvolvemos técnicas mnemônicas agradáveis (Ver último artigo desta página), deixamos de usar a "decoreba" para incorporar o aprendizado à nossa própria experiência. Números, datas, situações, nomes e conceitos podem ser assimilados de diferentes maneiras: em forma de sons, imagens, sensações, esquemas, metáforas etc.

Ah! Falta um detalhe importante: saber transmitir tudo o que você lê como um conhecimento necessário a ser compreendido pelos outros. Desenvolva a prática de escrever resumos sobre o assunto lido ou de estabelecer discussões com pessoas da área de interesse. Esses procedimentos pouco a pouco o tornam um profissional altamente produtivo.

Problemas ou desafios?*

17/09/2004

A jornada evolutiva dos seres sobre a face da terra sempre foi repleta de obstáculos. Felizmente. Por causa deles o ser humano desenvolveu uma mente privilegiada, com recursos que, aos poucos, foram sendo descobertos e aprimorados. Não demorou para que o *homo sapiens* percebesse o potencial que sua mente continha. E, logo, ele não se contentou em apenas usar a mente, queria também descobrir suas possibilidades.

Perde-se no tempo o momento em que os homens iniciaram seus esforços para dominar e subjugar os poderes da mente. O budismo é um exemplo dessa busca incessante pela supremacia da mente sobre o mundo. E Buda, em aproximadamente 500 a.C. foi apenas o ponto alto de uma jornada que se iniciou muito antes. Em muitas outras culturas, místicos, filósofos, yogues etc., avançaram significativamente na compreensão da percepção humana, resultando daí o profundo misticismo que assola o mundo até hoje.

Curiosamente, também em aproximadamente 500 antes de Cristo, os gregos haviam instaurado a lógica – delineada por Aristóteles. Lógica e Misticismo são as duas grandes vertentes de pensamento a dividir o mundo em ciência e religião.

O interessante disso tudo é perceber que essa dicotomia que existe entre Misticismo e Ciência - o primeiro querendo experimentar e vivenciar os mistérios e a segunda querendo comprovar, medir e explicar as coisas -, é um reflexo da própria estrutura do cérebro humano que, na sua forma mais elementar, é dividido em dois hemisférios: o hemisfério direito é holístico, sintetizador, abstrato, qualitativo, criativo, intuitivo; e o esquerdo é lógico, analítico, quantitativo, concreto, racional. A

contraposição que existe no mundo entre Ciência e Misticismo é espelho do cérebro humano com seus hemisférios racional e intuitivo. Portanto, nós estamos circunscritos neste contexto delimitado pela mente a partir do modelo de mundo criado pelo cérebro. Será que não era isso que queria dizer Jung ao anunciar: "Nunca alcançamos nunca o saber definitivo. Simplesmente acredito que uma parte do Ego ou da Alma Humana não está sujeita às leis do espaço e do tempo".

Se essa constatação dos nossos limites de pensamento é um problema para a compreensão do universo e do enigma da nossa existência, ao mesmo tempo é um desafio sobre o qual nossa imaginação se projeta – aí está o grande segredo da nossa capacidade de solucionar problemas aparentemente insolúveis: imaginar é ir além do que um punhado de milhares de neurônios é capaz de realizar com suas operações eletro-químicas.

Por isso acreditamos que a criatividade é, antes de tudo, um estado de espírito que resulta dessa permanente interação entre o corpo e a mente, o ser e o mundo. Torna-se criativo quem vive criativamente: ao invés de fugir ou delegar os problemas a outros, enfrenta-os cotidianamente até se tornar um *expert* na arte de superar obstáculos.

Mas, a grande questão é: sendo a criatividade algo por demais abstrato, é possível compreendê-la e estimulá-la racionalmente? Sim, porque é dessa dança de posições, ora no racional, ora no abstrato, que se gera o contraste entre o conhecido e o desconhecido, a desconstrução e a reconstrução, a visão do verso e do reverso, enfim, o encontro com o inusitado. Segundo o filósofo grego Heráclito, somente quem espera o inesperado é que está preparado para ele.

O exercício de projeção mental sobre os caminhos possíveis do pensamento humano no seu processo de enfrentamento e superação de adversidades é o que torna certas pessoas muito mais criativas.

Mas a questão é: como enfrentar criativamente os problemas? Em primeiro lugar, precisamos estar atentos à forma como vemos os obstáculos. Muita gente acredita que sua vida é cheia de problemas, vários deles, intransponíveis. As pessoas criativas não têm problemas, têm desafios. E, para estes, os desafios existem para serem superados. Ou seja, uma mente que crê na intrasponibilidade de um problema, desiste de buscar solução; uma mente que crê na possibilidade de transposição do desafio coloca-se em movimento consciente e inconscientemente, acordada ou dormindo e, assim, experimenta naturalmente uma infinidade de opções e de alternativas até encontrar a melhor saída. Exemplo de conformação diante de um obstáculo é o caso dos grandes elefantes amarrados nos circos. Estão presos em estacas aparentemente resistentes e não fogem nunca. Mas bastaria um puxão para que o elefante com sua força descomunal derrubasse todo o circo. Entretanto, quando era filhote, o elefante tentou se libertar da estaca muitas vezes sem sucesso. Não tinha força suficiente. E passa, então, o resto da vida, conformado com a crença de que não adianta nem tentar, pois jamais conseguirá arrancar a estaca. Muitos de nós somos como o elefante amarrado, desiste de tentar, por achar o problema insolúvel.

Em segundo lugar, é necessário observar atentamente a definição verdadeira do problema. Quase sempre o próprio desafio já traz a solução, mas quase sempre as pessoas não vêem o verdadeiro problema, e sim, o que elas imaginam que é o problema. E por o imaginarem pré-conceituosamente maior do que realmente ele é, acham-se incapazes de superá-lo. As pessoas criativas primeiro perguntam: qual é mesmo o desafio? Um exemplo de enfrentamento de um problema é o caso do homem e seu cachorro doente. O sujeito adorava seu cão enorme e arisco. Um dia o animal ficou abatido, de comportamento estranho e o dono o levou ao veterinário. Este examinou o bicho e diagnosticou uma crise muito "braba" de vermes, dizendo: - bem, meu amigo,

vou lhe dar esse remédio e você vai fazer seu cachorro beber uma colherada ao dia durante dez dias. O homem abriu o remédio e o cheirou: tinha um odor horrível. Dia seguinte, esse sujeito colocou o remédio numa colher e agarrou o cachorro, prendendo-lhe as patas. O animal esperneou, sacudiu-se como pode, mas depois de muito esforço, engoliu o bendito remédio. Dia seguinte a mesma coisa: o dono agarrou o animal com mais força ainda e, após uma intensa luta, conseguiu fazê-lo engolir. No terceiro dia, quando o homem colocou o remédio na colher e virou-se para fechar o vidro, seu cão veio tranquilamente, bebeu o líquido e lambeu a colher. Foi com espanto que o pobre homem percebeu que a rejeição do cão não era para com o remédio, e sim, para com a forma como o fazia engolir o remédio. Isso nos diz o quanto é necessário, antes de qualquer reação desagradável, perguntarmos-nos: qual é mesmo a questão?

Em terceiro lugar, devemos nos conscientizar de que todo desafio requer uma estratégia. É assim que as pessoas bem sucedidas superam seus obstáculos, criando e colocando em prática estratégias. Aprendi com José Antonio Marina, em seu livro de edição portuguesa intitulado: *Teoria da inteligência criadora*, que a nossa mente é, por natureza, uma grande estrategista, nós é que não aproveitamos todo o seu potencial. Ele diz: "Quando elaboro um plano, antecipo um futuro e esta capacidade de lidar com irrealidades modifica por completo o regime da minha vida mental". Para José Marina, a liberdade é a capacidade de negociar com nossas próprias limitações e investir bem os nossos recursos. Em suas palavras: "Os meus projetos podem orientar o meu olhar e torná-lo mais hábil e preciso; também posso construir a minha memória, a minha linguagem, os meus sentimentos. Sem sair de mim mesmo, vou-me afastando de mim próprio, porque o poder poético, construtivo, da inteligência não se exerce apenas para fora, mas também para dentro, para a própria fonte dos meus atos". Um exemplo do poder da estratégia bem montada: um senhor de idade escreveu para o filho, que estava numa das mais seguras penitenciárias dos Estados Unidos e lamentou-se que, naquela primavera, não ia poder mudar as plantas do jardim porque não tinha mais forças para usar a enxada. O filho então respondeu num bilhete: "pai, pelo amor de Deus, não cave o jardim senão vão encontrar os corpos". Dia seguinte, o FBI cercou a casa do senhor idoso e procurou os corpos por todo canto, sem encontrar nada. O pai, atordado, conseguiu falar com o filho por telefone e foi logo perguntando: "que loucura é essa, meu filho. O FBI foi lá em casa e escavacou tudo". Ao que o filho respondeu: "Ah! Pai, já que eu não pude ir ajudá-lo, arranjei quem cavasse todo o jardim 'pro' senhor".

Em quarto lugar, é importante despertarmos para o fato de que uma estratégia é fundamental para se chegar às metas, mas ela jamais pode ser rígida. É preciso, quase sempre, virar os resultados de cabeça para baixo; separar o importante do banal, mas não esquecer o banal; ir até o fim e um pouco mais. Um general prussiano da primeira guerra mundial dizia que o inimigo tem três maneiras de atacar, mas sempre vai usar a quarta.

Convém ainda frisar que tudo isso está incluído num processo crucial em nossas vidas: a nossa maneira de aprender. O aprender a aprender. O teósofo hindu, Jiddu Krishnamurti dizia que nós ocidentais não sabemos aprender, que temos medo do que nossa própria mente é capaz de realizar.

A maneira de aprender define a nossa maneira de solucionar desafios. Muitos de nós não nos damos conta de que, como seres humanos, temos três maneiras de aprender: Por tentativa e erro, por imitação e quando alguém nos ensina. Ao explorarmos as três ampliamos significativamente nossa capacidade de lidar com a relação corpo e mente, ser e mundo – principalmente a prática de tentativa e erro. Quando nos tornamos adultos, temos medo de errar. Mas se observamos atentamente as pessoas, vamos descobrir que as mais criativas são aquelas que erram sempre que podem errar para não errar quando não devem errar. Isso é corroborado pela mais recente obra do psicólogo Howard Gardner, autor da teoria das múltiplas inteligências, em seu mais recente livro, *Changing Minds* (Mudando idéias), ainda não traduzido para o português. Segundo Gardner, a resistência às mudanças, paradoxalmente, é resultado

do próprio amadurecimento da mente humana, pois quando crianças as pessoas facilmente trocam de conceitos, opiniões e atitudes. “Entretanto, – em suas próprias palavras – na medida em que envelhecemos e nossas conexões cerebrais se consolidam, a mudança se torna mais difícil”. Isso seria determinado por três fatores: a idade, o envolvimento emocional com as coisas e as ideologias, e a exposição pública que o indivíduo tende a zelar.

Como já disse em meu livro, *DeZcaminhos para a criatividade*: “A nossa necessidade de solucionar problemas precisa levar em conta a irreverência como forma de não aceitar as ‘verdades’ instituídas pelas autoridades ou pelos especialistas, porque só assim transcenderemos para outra dimensão perceptiva. Se, na dimensão dessas ‘verdades’, não podemos encontrar alternativas, noutra há possibilidades. Assim tem acontecido com os aspectos revolucionários da nossa civilização, pois, segundo John Cuber, há uma profunda diferença entre alguém que rompe as regras e alguém que não aceita as regras. Um é um transgressor, o outro, um revolucionário. Assim tem sido com os aspectos práticos da nossa sociedade. De acordo com Thomas Huxley, ‘cada grande avanço do conhecimento útil implicou rejeição absoluta a alguma autoridade’”.

Ser irreverente com a própria vida é o que faz, não filósofos e cientistas como os citados acima, mas pessoas simples se tornarem criativas por natureza. Um cunhado meu disse para um amigo que se lamentava do destino: “se a vida lhe der as costas, passe a mão na bunda dela”.

*Palestra proferida no I Congresso Paraibano de Psicologia em agosto/2004.

Emoções dão sentido às relações humanas

10/09/2004

Não demorou muito para que os estudiosos – ressalte-se o pioneirismo do brasileiro Luiz Machado (**O cérebro do cérebro**, Qualitymark) e do português R. Damásio (**O erro de Descartes**, Companhia das Letras) – descobrissem que, na verdade, enquanto todos buscavam cada vez mais o desenvolvimento do *Quociente de Inteligência*, alguns desenvolviam bem o *Quociente Emocional*. Ou seja, percebiam que, ao lado do raciocínio lógico, atuava outra inteligência, a emocional. O que eles constaram foi a importância das emoções na vida pessoal e profissional de todos nós.

Hoje, todo mundo já ouviu falar sobre a Inteligência Emocional e busca informações que auxiliem no seu pleno conhecimento. Apesar dos estudos estarem ainda no começo, é possível vislumbrar um corpo de informações úteis que nos proporcionam autoconhecimento e autocontrole, fatores indispensáveis para a uma competência emocional, bem como procedimentos e comportamentos capazes de nos tornar humanamente mais afeitos às nossas emoções e às emoções dos outros, a fim de podermos construir relacionamentos sólidos e sinceros que tornam o ambiente onde a gente vive um lugar de criação, produção, crescimento e bem estar.

As organizações avançadas já sabem que ter o profissional mais inteligente na sua área de atuação, por exemplo, não lhe assegura contar com o profissional mais competente e produtivo, pois um alto Quociente de Inteligência não vale muito sem um bom Quociente Emocional. É o que mostram Robert Cooper e Ayman Sawak no livro **Inteligência Emocional na Empresa** (Campus). Logo no preâmbulo, os autores mostram aos dirigentes, executivos, líderes, quais as capacidades fundamentais a cultivar numa organização e em cada um de seus profissionais para que se possa obter renovação, inovação, criatividade, crescimento e bem estar. Desenvolver a inteligência emocional é recuperar valores hoje esquecidos e que são milenares no fortalecimento do espírito humano, como este do filósofo chinês Lao-Tsé: “Quando existe verdadeira

sinceridade interior, ela é externamente compreendida pelos corações das outras pessoas”.

O psicólogo de Yale, Robert Stenberg, um especialista em inteligência bem-sucedida, afirma: “O QI (*Quociente de Inteligência*) só nos dirige por que deixamos que o faça. E quando aceitamos sua direção, escolhemos um mau mestre.”

A inteligência emocional emerge não das cogitações de intelectos refinados, mas das ações do coração humano. O QE (*Quociente Emocional*) não trata de truques de vendas ou de como conseguir uma posição, nem de como dar uma boa aparência às coisas ou da psicologia do controle, da exploração ou da manipulação. A palavra emoção pode ser simplesmente definida como a aplicação de “movimento”, tanto metafórica como literalmente, aos sentimentos fundamentais. É uma competência emocional que nos motiva a buscar nosso propósito e potencial únicos e ativa nossas aspirações e valores mais profundos, que deixam de ser algo a respeito do que pensamos e passam a ser vividos.

Ao contrário do que se pensa geralmente, as emoções não são inerentemente positivas ou negativas; em vez disso, elas constituem a fonte mais poderosa de orientação, autenticidade e energia humanas e podem oferecer-nos um manancial de sabedoria intuitiva. Na verdade, os sentimentos nos proporcionam uma informação vital e potencialmente proveitosa em cada minuto do dia. É esse *feedback* – do coração, não da mente – que acende o gênio criativo, o mantém honesto consigo mesmo, molda relacionamentos na base da confiança, proporciona uma bússola interna para sua vida e sua carreira, orienta-o para possibilidades inesperadas e pode mesmo salvar você ou uma organização do desastre.

Não basta, naturalmente, apenas *ter* sentimentos. A inteligência emocional requer que aprendamos a reconhecer e valorizar os sentimentos – em nós mesmos e nos outros – e que reajamos apropriadamente a eles, aplicando eficazmente a informação e a energia das emoções em nossa vida. Uma definição mais completa é a seguinte:

A inteligência emocional é a capacidade de sentir, entender e aplicar eficazmente o poder e a perspicácia das emoções como uma fonte de energia, informação, conexão e influências humanas; e que, ao lado da nossa capacidade de raciocínio, permite-nos realizar tarefas que dão sentido às nossas vidas e às vidas das pessoas à nossa volta.

Quando você utiliza não apenas a mente analítica, mas também suas emoções e intuição, as suas sensações e a sua inteligência emocional o capacitam a percorrer em instantes centenas de possíveis opções e cenários para chegar à melhor solução em questão de segundos em vez de horas. Estudos demonstram não somente a rapidez desse processo, mas a probabilidade de que aqueles que o utilizam terão de descobrir uma resposta tão boa ou melhor do que a que obteriam se tivesse recorrido apenas ao intelecto.

Portanto, não tenha receio de ouvir a voz do coração, de seguir impulsos salutares, pois, garantem os psicólogos, geralmente as emoções não se opõem ao bom senso e ao raciocínio, ao contrário, inspiram-nos e nos estimulam a uma vida que nos faz mais sentido.

PNL a serviço da competência pessoal e profissional

Parte I - 28/08/2004

Você é capaz de colocar-se fora de você mesmo e, como um observador privilegiado diante de uma tela de cinema, imaginar com detalhes toda a cena na qual

enfrentará uma situação importante ou complicada de sua vida? É assim que muitos profissionais fazem para realizar satisfatoriamente suas atividades: imaginam, por exemplo, a própria performance ao ministrar uma palestra ou dialogar com um cliente fictício expondo seus argumentos; ao executar uma tarefa ou mesmo uma façanha desportiva.

Construir mentalmente a realização bem sucedida de um trabalho, antes de efetivá-lo, permite à própria mente estabelecer os caminhos de como realizar tais atividades, proporcionando ao idealizador uma maior possibilidade de obter bom desempenho.

Essa é apenas uma das inúmeras estratégias provenientes da Programação Neurolingüística - PNL, devidamente observada em profissionais competentes e que podem servir de *modelagem* para outros.

A PNL ajuda na criação de um laboratório mental no qual experimentamos e projetamos formas de melhorar a nossa própria maneira de ver e de fazer as coisas, utilizando-nos, inclusive, de um reforço lingüístico proporcionado pelo poder que as palavras têm sobre a mente.

Esse poder das palavras e da construção de representações está muito bem identificado hoje na publicidade com seus apelos mercadológicos, na prática de pregação de certos líderes religiosos e, principalmente, a partir de onde se desenvolveu a PNL, na atividade bem sucedida de algumas terapias.

A PNL interessa-se pelo nosso modo de aprender e revela os processos de aprendizagem conhecidos como *estratégias*. Trata-se de alcançar um desempenho desejado, ocasião em que a pessoa consegue realizar uma ação que achava impossível ou pouco provável, através da *modelagem* ou do uso de recursos lingüísticos implícitos nas metáforas, pois trata-se de reprogramações mentais, capazes de afetar o cérebro em nível neurológico.

Alguns dos bons resultados conseguidos, por exemplo, por muitas Associações de Alcoólicos Anônimos, se devem a essa força potencial que as palavras têm, provenientes dos depoimentos e aconselhamentos de pessoas envolvidas na situação. Entretanto, com relação ao aspecto da idealização imaginária, foi justamente para torná-la facilitada em nossas mentes que terapeutas e especialistas da PNL desenvolveram a estratégia da *modelagem*.

Joseph O'Connor e John Seymour demonstram que a *modelagem* é o núcleo central da PNL, porque é um processo no qual se tornam explícitos os padrões de comportamento dos profissionais que alcançam resultados satisfatórios em suas diferentes atividades.

Os descobridores da PNL, John Grinder e Richard Bandler, inverteram as perguntas tradicionais que a Psicologia fazia sobre o *porque* do sucesso e do fracasso das pessoas em suas vidas pessoais e profissionais. Procuraram saber o *como* dessa situação e as perguntas que resultaram, segundo ainda O'Connor e Seymour, foram: Quais são os padrões de comportamento das pessoas bem-sucedidas? Como essas pessoas conseguem esses resultados? Qual a diferença entre o que elas fazem e o que fazem as pessoas que não são bem-sucedidas? A partir de então, inúmeros psicólogos e especialistas debruçaram-se sobre essa nova perspectiva e chegaram a pressupostos que hoje norteiam a PNL através de um conjunto de técnicas, estratégias e habilidades acessíveis às pessoas de um modo geral.

A PNL ignora a crença de que a excelência profissional é fruto de um talento inato e analisa como uma pessoa pode alcançá-la da maneira mais rápida possível: “Se utilizarmos nossa mente e nosso corpo da mesma maneira que o faz uma pessoa que tem ótimo desempenho, podemos melhorar imediatamente a qualidade de nossas ações e nossos resultados. A PNL *modela* o que é possível, aquilo que seres humanos conseguiram fazer” – dizem O’Connor e Seymour.

Mesmo que a palavra *modelagem* seja restritiva, por parecer um simples ato de imitação de aparências, não podemos deixar de considerar que, se o processo de uma pessoa é eficiente enquanto procedimento para enfrentar adversidades, podemos adaptá-lo a nós mesmos em busca dessa eficiência, sempre com o propósito de moldar gestos, atitudes e mensagens que proporcionam eficiência, empatia e sinceridade na relação humana.

Em outras palavras, as técnicas da PNL podem ser úteis no desenvolvimento de sua criatividade se você não perder de vista o sentido maior de sua busca: melhorar a si mesmo aprimorando sua expressividade mental e corporal para superar desafios. E visualizar os procedimentos e os resultados positivos é como faz o arqueiro Zen que vê ele mesmo, o arco, a flecha e o alvo como se fossem um só. A mente canaliza todos os recursos e conhecimentos para que isso aconteça, não como um passe de mágica, mas porque juntou todos os procedimentos necessários e disponíveis para que o imaginado se concretizasse.

Parte II - 04/09/2004

Catherine Cudicio considera que, de fato, se a criatividade equivale a reunir certas informações de uma maneira insólita, isso requer uma boa aptidão para construir representações, tarefa que está ao alcance de todos nós.

Em seus seminários sobre criatividade, Cudicio ensina aos participantes como visualizar sua própria imagem do ponto de vista que eles quase nunca utilizam. Tais exercícios têm o objetivo de dar maior flexibilidade e melhor aptidão às pessoas para representarem todos os tipos de situações com uso da imaginação nas representações visuais. Isso as ajuda a variar as abordagens de um problema, permitindo que encontrem alternativas inusitadas.

Enfatizam-se, novamente, antigas sabedorias como a do Talmud que diz: mais importante do que os conhecimentos é o uso que se faz dele. Assim, um dos pressupostos da PNL adapta esse saber a uma instância pessoal: cada um possui em si os recursos necessários para o cumprimento de seus objetivos – a questão é aprender como explorar e desenvolver esses recursos.

A nossa imaginação, quando liberada pelo espírito crítico e mentor, constrói diferentes alternativas para os nossos problemas. São essas alternativas que servirão de *modelo* para novos comportamentos. É o que ocorre no trabalho de conceituados profissionais, quer sejam atores, atletas, professores, gerentes: eles são capazes de visualizar suas performances e fazer críticas como se fossem um diretor, um técnico ou um observador na platéia, aperfeiçoando mentalmente seu trabalho e estabelecendo o comportamento que permitirá o resultado satisfatório.

A imagem do êxito, ressalta Cudicio, é como um *script* em que a sorte tem um papel importante, entretanto, quando as pessoas acreditam que podem alcançar suas metas, dão a si a oportunidade de serem bem sucedidas e não ficam esperando que a sorte as favoreça por puro acaso. É o que já consideravam psicólogos como Rogers e Erickson: o nosso inconsciente é um poderoso aliado que nos habilita a ter acesso a recursos internos capazes de permitir o desenvolvimento pessoal ao criar em nós essa

comunicação mental que nos transforma de vítimas das circunstâncias em atores de nosso próprio destino.

Se, por um lado, temos caminhos espontâneos que deflagram os processos mentais da criatividade, por outro, existe o exercício laboratorial no qual a mente explora e constrói representações e estratégias muito úteis no campo pessoal e profissional. O importante é que cada um de nós possa descobrir e desenvolver estes procedimentos, colocando-os a serviço da autorealização.

Ao projetar-se numa tela mental como protagonista do filme de sua própria vida, você pode estabelecer as performances ideais na sua área de ação, melhorando detalhes e criando alternativas, para que sua mente utilize-se de todos os recursos internos disponíveis na realização delas. E nessa tarefa a mente humana é muito mais criativa do que você imagina.

As metáforas da organização

20/08/04

Desde que aprendemos o quanto o mundo a nossa volta é instável, que tivemos de construir novas formas de “ler” e de entender esse mundo, também de forma flexível e dinâmica. E quando se trata das organizações permeadas pela diversidade das relações humanas, essa tarefa fica ainda mais complexa. Daí porque, evolutivamente, tais organizações foram vistas como máquinas, organismos, cérebros e hoje é preciso outras metáforas para entender essa complexidade.

Em seu livro, **Imagens da Organização**, Gareth Morgan (Editora Atlas) traz um instigante estudo dessas metáforas que foram criadas para se compreender e administrar melhor as organizações. Segundo o autor, as teorias e explicações da vida organizacional são fundadas em metáforas que permitem uma visão e uma compreensão das organizações de formas específicas, mas incompletas. Incompletas porque as metáforas sempre foram vistas apenas como um artifício para embelezar o discurso. Entretanto, o significado das metáforas vai muito além porque implica “um modo de pensar e uma forma de ver” que permeia a maneira pela qual entendemos a sociedade em geral.

Para Morgan, usando diferentes metáforas para entender o caráter complexo e paradoxal da vida organizacional, somos capazes de administrar e planejar organizações de formas não pensadas como possíveis anteriormente:

“Qualquer abordagem realista da análise organizacional deve ser iniciada a partir da premissa de que organizações podem ser muitas ao mesmo tempo. Uma organização do tipo máquina, concebida para atingir objetivos específicos, pode ser simultaneamente o seguinte: uma espécie de organismo que é capaz de processamento de informações que se revela especializado para certos tipos de aprendizagem, mas não para outros; um meio cultural caracterizado por valores, crenças e práticas sociais distintos; um sistema político no qual as pessoas colidem para garantir os seus próprios fins; uma arena onde várias lutas subconscientes ou ideológicas têm lugar; um símbolo ou manifestação de um processo mais profundo de mudança social; um instrumento usado por um grupo de pessoas para explorar ou dominar outros, e assim por diante. Embora administradores e teóricos organizacionais são, em última instância, fenômenos racionais que precisam ser compreendidos em função dos seus objetivos e metas, este tipo de pressuposição quase sempre impede o caminho de uma análise realista. Caso alguém deseje compreender as organizações, seria muito mais inteligente começar a partir da premissa de que organizações são complexas, ambíguas e paradoxais.”

E o tipo de análise baseada em metáforas desenvolvido pelo autor fornece meios eficazes para se lidar com esta complexidade. Isso porque amplia os nossos processos de reflexão, de tal forma que possibilita ler a mesma situação de múltiplas perspectivas e de maneira crítica, bem como devidamente informada.

A contribuição de Morgan sobre a abordagem organizacional por metáforas é, antes de tudo, um instrumento intelectual eficiente, uma vez que permite-nos uma visão integral dos diferentes aspectos que envolvem uma empresa, sem a desintegração racional sistêmica que tanto fragmenta e empobrece nossa compreensão. Mas também, um poderoso meio de fazer-nos envolver a nossa intuição e nosso inconsciente nesse processo de percepção do que está para além das visões tradicionais dos especialistas, permitindo diagnósticos e visões críticas valiosas.

Perspectivas de uma nova dinâmica profissional

12/08/04

A complexidade do mundo de hoje requer, de qualquer empreendimento, uma permanente capacidade de renovação e mudança que não pode ser proporcionada apenas por profissionais nomeados administradores, engenheiros, técnicos, gerentes, professores. Estes precisam se tornar, além de suas especialidades, um profissional capaz de lidar com linguagens simbólicas adequadas a uma nova forma de comunicação que dá estrutura e sentido à vida. É uma capacidade intrínseca de lidar com as pessoas à sua volta e, antes de tudo, consigo mesmo.

A descoberta dos recursos mentais de que dispõe para a criatividade cotidiana, a percepção de que o corpo precisa estar em sintonia com o espírito e uma postura de vida que equilibra razão e emoção, fazem parte das virtudes desse novo parceiro, da empresa, da família, dos amigos e de si próprio.

Um profissional assim, não morre enfiado pelas pressões do trabalho porque sabe diluir as tensões através de posturas lúdicas e prazerosas - não permite que um estresse nocivo estrague a sua vida, ao minar seu organismo. Só tem amigos e este é seu imenso poder: o poder de relacionar-se bem. Ninguém tira seus méritos, mesmo tirando-lhe o emprego; ninguém o rejeita porque é como rejeitar uma fonte de descobertas e de apoio moral.

Muitos empresários desejam obter uma fórmula que lhes permitam manter a empresa em bom funcionamento e permanente crescimento. Mas esta fórmula não existe pronta, pois a vida é permanente transformação e mudança. O futuro é imprevisível porque o universo inteiro é instável, dos átomos às galáxias inteiras.

Não significa dizer que o destino é aleatório. O futuro é imprevisível, mas não é incerto. Por mais contraditório que pareça: não podemos determinar o futuro, mas podemos construí-lo. É no presente que o construímos. É no momento presente que traçamos o que potencialmente virá a ser. Como disse o filósofo francês Michel Mafesoli: os três aspectos fundamentais da vida de uma sociedade são, o presente, o futuro e a consciência de que no presente construímos o futuro.

A condição humana é tão instável quanto a natureza, por isso mesmo, tão produtiva quando direcionada para o caminho certo. Dito de outra maneira, o melhor planejamento pode ir por água abaixo se as pessoas não estiverem comprometidas, satisfeitas, motivadas o suficiente para fazê-lo dinâmico e adaptável em cada etapa, dando o que de melhor elas podem dar, para que tudo aconteça satisfatoriamente.

É necessário que tenhamos uma visão de organização com corpo, mente e alma, como um organismo vivo, que aprende a cada passo, que se complementa de partes significativas de um todo indivisível. Não há como ter uma organização *viva* se não existem nela, pessoas cultivando seus sentimentos e suas virtudes mais simples, afinal, a Criatividade é uma reação espontânea, que surge quando permitimos e instauramos todas as condições para que ela aconteça.

Receita de vida para a criatividade

29/07/2004

O pleno desempenho da Criatividade exige uma boa integração entre mente e corpo. Através de hábitos simples e saudáveis, podemos assumir posturas que contribuem com o bom funcionamento cerebral e corporal, e que prolongam importantes funções como a memória, a concentração e a capacidade de aprendizagem. Para tanto, devemos agir sobre três fatores básicos: no controle do estresse, na dieta nutricional e nos exercícios mente-corpo.

Existe um nível de estresse saudável, principalmente quando intercalamos momentos de concentração e preocupação com momentos de relaxamento. Mas o estresse crônico nos prejudica ao reduzir o nível de uma substância cerebral chamada noradrenalina, localizada no nosso sistema límbico. Isso provoca depressão e ansiedade, permitindo o surgimento de outros hormônios nocivos.

Segundo estudos médicos, o estresse se enfrenta com atividades físicas, um pouco de meditação e a constante presença de amigos com os quais se compartilham preocupações e desabafos. Através da meditação chega-se ao relaxamento da tensão muscular, o que faz com que o organismo precise de menos oxigênio e contribua benéficamente com a imunidade biológica.

Com relação à dieta nutricional, deve-se evitar o excesso de gordura animal que provoca placas vasculares e a conseqüente diminuição de fluxo sanguíneo. O cérebro precisa de aproximadamente 25% do sangue bombeado pelo coração e quando há redução, os efeitos são negativos.

Para se manter um bom e prolongado funcionamento cerebral, deve-se basear a dieta em cereais integrais, vegetais, proteínas não-animais, frutas e uma porcentagem de peixe. No tocante às bebidas, o vinho tinto é, comprovadamente, um coadjuvante da saúde vascular se bebido com moderação.

O terceiro fator da integração mente-corpo diz respeito aos exercícios físicos. Quando praticamos atividades físicas, mexemos com o metabolismo de todo o nosso corpo. Ampliamos esse benefício para a mente quando se trata de jogos de grupo. Além dos exercícios físicos adequados, desde caminhadas às praticas esportivas, é fundamental realizar exercícios mentais como ler, fazer palavras cruzadas, jogar xadrez, dominó, cartas, participar de jogos de perguntas e respostas, mantendo a regularidade dessas práticas.

Ah! E não esqueça: aprenda a pensar diferente, olhe o que todo mundo olha e veja o que ninguém vê, pense nas idéias até o fim e um pouco mais, separe o importante do banal, mas não esqueça o banal, ao invés de reagir às mudanças, deseje-as...

Memória: lembre-se de exercitá-la sempre!

18/07/2004

O segredo da competência de muitos profissionais está na maneira como usam a memória. Para treiná-la pode-se recorrer a alguns apoios verbais e visuais, os chamados recursos mnemônicos. São rimas, frases ou desenhos que ajudam a lembrar por associação de idéias e mesmo padrões. Exercícios como palavras cruzadas, jogos de erros e concentração, interpretação de textos, canto, desenho e dramatização, entre outros, estimulam o funcionamento do cérebro e da memória.

Cinquenta por cento da nossa capacidade mental é de origem genética, o restante é adquirida através do estímulo e do esforço que se faz para incorporar informações. Quanto mais informações os neurônios recebem, mais sedentos de novos dados eles ficam. E quanto mais se explora a memória, mais versátil ela se torna.

A memória pode deteriorar com a idade se não houver estímulo. Mesmo com a perda de 25% da capacidade neuronal com o avançar da idade, o ser humano pode compensá-lo através de exercícios constantes.

A retenção daquilo que aprendemos se dá na seguinte ordem: conseguimos lembrar de 10% do que lemos, 20% do que escutamos, 30% do que vemos, 50% do que vemos e escutamos, 70% do que ouvimos e logo discutimos e 90% do que ouvimos e logo realizamos. Ou seja, quanto mais funções cerebrais forem realizadas e exercitadas, melhor será a performance da memória.

Técnica mnemônica

Uma das melhores maneiras de memorizar é procurar padrões. A mente já faz isso naturalmente, mas quanto mais consciente for o processo, melhor o resultado.

Por exemplo, se você tiver de memorizar uma lista de nomes próprios como esta
Joseni da Costa / Sandro Gomes / Sérgio Freitas / Carlos Liberato / Sidney Alvarenga / José de Figueiredo / Cláudio Normando / Soraya Demartini / João da Silva / Célia Camelo / Jair de Franca / Clodoaldo Nunes

alguns padrões seriam: considerando que são 12 nomes próprios, podemos reuni-los em grupos de quatro, observando que existem quatro nomes com S, quatro com C e quatro com J. Os nomes iniciados com a letra J sempre vêm seguidos das preposições "de" ou "da". Em cada grupo de quatro, um nome é de mulher. Disponho, então, os grupos em ordem alfabética e inicio com o nome das mulheres:

Célia Camelo	Joseni da Costa	Soraya Demartini
Carlos Liberato	Jair de Franca	Sandro Gomes
Cláudio Normando	João da Silva	Sérgio Freitas
Clodoaldo Nunes	José de Figueiredo	Sindney Alvarenga

Quando começamos a adotar tais procedimentos, achamos o processo até um pouco demorado, mas, com pouco tempo de prática, a memória estará fazendo isso sem o menor esforço e com o maior prazer, como um jogo que agrada à mente. E mesmo quando não há padrões suficientes você pode inventar alguns. Nesse caso você estará usando o processo da memorização criativa - mais um benefício para sua mente.