

GRÉCIA SANTOS

Pedagogosofia

Acolher e conduzir crianças com sabedoria
- Arte, Ciência, Espiritualidade, Filosofia -



**PEDAGOSOFIA:
acolher e conduzir crianças com sabedoria**

– Arte, Ciência, Espiritualidade e Filosofia –

© 2024 Grécia Santos
Todos os direitos reservados

Etimologia:
Palavra grega Paidagogos
paidós (criança) + agogos (conductor) + sofia
(sabedoria)

Danilo Yasigui - Ilustrador e Designer Gráfico
daniloyasigui@gmail.com



Rio de Janeiro
2024

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Elaborada pela Bibliotecária
Viviane Bento Catão Rodrigues – CRB7 5515

S237p Santos, Grécia

Pedagogosofia : acolher e conduzir crianças com
sabedoria. Arte, Ciência, Espiritualidade e Filosofia / Grécia
Santos. – 1.ed. – Juiz de Fora, MG : Garcia, 2024.

154p. ; 14x21cm.

ISBN 978-85-6032-079-6

1. Pedagogia – Filosofia – Criança. 2. Arte. 3. Ciência.
4. Espiritualidade. I. Título

CDU – 82.1

Editado por: Editora Garcia (www.editoragarcia.com.br)

Impresso por: Book Printer (www.bookprinter.com.br)

A arte de aprender e continuar aprendendo

“A vida é inteiramente pedagógica. Se você não aceita mais aprender com a vida, é como se tivesse atado uma bola de aço ao seu tornozelo. Não dá mais nenhum passo. Se não aceita aprender mais nada, terminou a vida.”

Lúcia Helena Galvão

“É importante descobrir um método educacional onde as pessoas aprendem a aprender e continuar aprendendo suas vidas inteiras.”

Rudolf Steiner

“A verdadeira educação é aquela que vai ao encontro da criança para realizar a sua libertação.”

Maria Montessori

“Educação não transforma o mundo. Educação muda as pessoas. Pessoas transformam o mundo.”

Paulo Freire

“A criança é feita de cem. A criança tem cem mãos, cem pensamentos, cem modos de pensar, de jogar e de falar. Cem, sempre cem modos de escutar as maravilhas de amar.”

Lóris Malaguzzi

Agradecimentos

Agradeço ao Criador por toda criação e pela oportunidade de vivenciar experiências neste Planeta tão belo e com tantos aprendizados.

Agradeço aos meus pais, Márcio e Neiza (in memoriam), pela vida! Eles foram os portais que me trouxeram a esta experiência na fisicalidade. Grata pelo acolhimento e amor dedicados.

Agradeço aos meus filhos, Fábio, Fernando e Luís Antônio, pela oportunidade de poder experienciar o que é ser um portal, assim como meus pais foram. Com a maternidade, pude ter empatia e compreensão desta nobre responsabilidade.

Agradeço aos familiares, pela grande teia de relações e aprendizados que pudemos vivenciar e curar em nosso sistema.

Agradeço aos amigos, pelos compartilhamentos de experiências, risos, reflexões sobre assuntos diversos, amplitude de consciência e aquele colo acolhedor em momentos difíceis.

Agradeço aos meus Pets, Pompom e Fuly, gatos amorosos e companheiros, que me acompanham há alguns anos e inundam minha vida de alegria.

Agradeço aos meus Mentores pela paciência comigo.
Gratidão a todos!

Sumário

Prefácio.....	9
Introdução.....	13
CAPÍTULO 1: Percorrendo o caminho... o meu caminho.....	16
CAPÍTULO 2: A inocência da criança.....	22
CAPÍTULO 3: Contextualizando a Nova Era.....	27
CAPÍTULO 4: Ciência na Contemporaneidade..	41
CAPÍTULO 5: Não somos somente corpo físico..	64
CAPÍTULO 6: Nova Educação.....	68
CAPÍTULO 7: Neurociência e Educação.....	81
CAPÍTULO 8: Neurociência e Música.....	91
CAPÍTULO 9: A evolução do cérebro humano. .	100
CAPÍTULO 10: Traumas na infância.....	109
CAPÍTULO 11: Problemas psíquicos em crianças e adolescentes.....	115
CAPÍTULO 12: Tomada de decisões.....	120
CAPÍTULO 13: Autopercepção.....	125
CAPÍTULO 14: A espiritualidade como recurso pedagógico.....	131
CAPÍTULO 15: A história de Samira e o lago.....	142
Referências.....	148

Prefácio

Sobre o Mar, Amar e Ensinar

O ser humano tem uma capacidade inata de se expressar de forma arquetípica. Consegue trazer em si características que se moldam ao meio natural. Há pessoas que são explosivas em sua essência como um vulcão, outras aéreas e mutáveis como uma nuvem, existem pessoas que, ao olharmos, notamos a essência de um beija-flor e em outros casos se exhibe a delicadeza de uma orquídea rara.

Com a Grécia não é diferente, também exala uma energia única, e é possível sentir essa força mesmo à distância. De todas as emanções da natureza, das mais notáveis às mais singelas, não tem outra, Grécia é o mar.

Sendo o mar, é generosa, provedora, intensidade e calma, visível e invisível e exprime sua essência na gênese de sua Pedagogia. Acolhe em suas águas um olhar para aqueles que ainda estão aprendendo a nadar.

O mar é o berço da vida, é a história, a força motriz, e nessa obra mergulhamos no profundo da epopeia Humana. Percorremos, como exploradores vagando pelo oceano do tempo, todo um contingente de fatos marcantes de sua própria história e da história de todos

nós. Com a generosidade de sua entrega, os contextos se entrelaçam, tecem uma linha do tempo e nos fazem efetivamente viajar.

Nessa viagem, cruzamos os sete mares, encontramos equivalências em civilizações distantes, entendemos a inquebrável ligação que une culturas, seres, ideias, saberes e crenças. Estamos todos no mesmo barco!

Quando a âncora se lança, contemplamos nossa verdadeira embarcação. Não somos somente matéria, não somos somente espírito. Como o balanço das ondas, somos os dois em perfeito equilíbrio, e seguindo essa dança, equilibramos também a razão e a emoção, lançados pelo ritmo e as marés dos acontecimentos. Tudo fica claro, cristalino. Uma dinâmica perfeita que sintetiza e contextualiza conceitos abstratos para uma forma absolutamente entendível.

E como diz a canção, “quem te ensinou a nadar¹”? O mar e seu balanço nos mostram que ensinar pode ser muito mais acolhedor, sem tombos do navio, mas com suas ondas e vibrações. A música sempre foi o meio mais efetivo de aprender, o meio mais direto de se manifestar uma ideia, de acessar a parte emocional que nos compõe.

Essa é uma obra que, como o mar, não encerra em si. Nos convida a contemplar, a olhar. É uma fala para quem ensina, uma fala para quem aprende, uma visão

1 Cantigas de Roda: Peixinhos do Mar e Marinheiro Só.

tão essencial em nossos dias atuais como fora o mar para nossos ancestrais. Revisitar a forma de ensinar é a melhor via, é a melhor escolha para corrigir a rota que a humanidade vem tomando, afogando-se em comparações, rivalidades e condenações.

Abra as velas, contemple o mar, e se prepare para uma viagem indescritível. Navegue!

Marcos Fernando Moreira²

2 Marcos Fernando Moreira: Professor e Psicoterapeuta Holístico. Especialista na ferramenta Maha Lilah E-mail: marcosmoreiraterapeuta@gmail.com

Introdução

Fazendo jus à proposta deste livro, que tem como objetivo acolher e conduzir as crianças com sabedoria, integrando arte, ciência, espiritualidade e filosofia, lanço mão, primeiramente, de um viés filosófico, iniciando com os seguintes questionamentos a respeito do livre arbítrio:

» *Será que nossas escolhas têm sido realmente livres, conscientes e genuínas ou tomamos decisões a partir de influências externas (sociais, políticas, religiosas, ambientais) e/ou inconscientes (heranças genéticas, traumas de infância, vidas passadas)?*

» *Temos consciência de que cada escolha gera uma consequência, e que o Universo possui Leis, como um sistema autorregulador, uma fórmula altamente inteligente, que faz a contabilidade perfeita entre débitos e créditos, ou seja, a cada ação, uma reação?*

» *Existe uma Lei maior que pode nos tirar deste eterno “looping³” de débitos e créditos?*

3 Looping: No dicionário informal, *looping* é uma repetição automática de ocorrências, o velho e conhecido andar em círculos.

Parece simples, pelo menos na teoria, mas quando estamos vivenciando as experiências, encobertos pelo véu do esquecimento, muitas vezes não conseguimos compreender algumas situações que nos são apresentadas, e agimos através de automatismos, comportamentos repetitivos e reativos.

Espero que este livro possa, de alguma forma, ajudar na mudança de postura diante da vida, saindo da condição passiva e de mero expectador, passando a atuar conscientemente em cada momento.

A partir de agora, vamos iniciar um caminho de reflexões e percepções que servirão de auxílio para tirar as máscaras que encobrem nosso Ser e, assim, termos melhores condições de ajudar nossas crianças a expressarem sua verdadeira Essência.

Esta nobre tarefa nos inspira, inicialmente, a “aprender a aprender”, o que inclui estarmos abertos a novas descobertas, novos questionamentos, novos olhares.

Aprender a encarar nossas dificuldades e procurar compreendê-las, buscando conhecimentos e ferramentas que auxiliem no processo. É preciso estarmos cientes de quem somos, o que estamos fazendo aqui e qual o objetivo da vida, das experiências, das relações.

Faz-se necessário expandir a consciência, estudar, pesquisar, questionar e procurar ter um olhar holístico a respeito do funcionamento do universo e, conseqüentemente, poder fazer escolhas conscientes, tomar deci-

sões com mais clareza e conduzir nossas próprias vidas e de nossas crianças com sabedoria.

Convido você a deixar um pouco de lado todas as crenças e ideias adquiridas ao longo de sua jornada. Esteja aberto(a) a novos conhecimentos, à dinâmica da vida, às transformações, pois a única coisa que nunca muda é a mudança!

O universo é um eterno devir.

CAPÍTULO 1

Percorrendo o caminho... o meu caminho

Para iniciar, contarei um pouco do meu percurso, como também (ao longo dos capítulos) um pouco da história da humanidade, trazendo algumas teorias, conceitos e, principalmente, **vivências** para facilitar a compreensão.

São as vivências/experiências que nos levam ao verdadeiro aprendizado.

Quando lemos, ouvimos e observamos mas não vivenciamos a experiência, não conseguimos assimilar o ensinamento de forma plena. É necessário fazer sentido para então gerar transformação na vida realmente.

Em minha caminhada, vivenciei alguns acontecimentos inusitados e somente depois de algum tempo, vinha até mim uma teoria que encaixava perfeitamente naquilo que havia experimentado. Se fosse ao contrário, poderia achar que era imaginação da minha cabeça ou influência do que havia lido ou escutado.

O Criador sabe como lidar comigo! Sabe que sou questionadora e se a experiência fosse inversa (ler e depois vivenciar) talvez eu não acreditaria ou não assimilaria a lição.

Vou trazer um exemplo de como aconteceu uma experiência inusitada de aprendizado anos atrás.

Certa vez, fazendo minhas caminhadas matinais, de repente comecei a visualizar alguns pontos brilhantes ao meu redor, até que se concentrou na direção do centro da testa. Esta luz (lilás, às vezes branca, azul) rodopiava, girava bem rapidamente. A princípio, esfreguei os olhos, abri e fechei, na intenção de limpar ou desobstruir, pois achava que havia algo físico interferindo na minha visão. Mas a luz ficava cada vez mais intensa e nítida.

Resolvi, então, cessar a caminhada e ir para casa. Achei que poderia ser o sol refletindo algo em meus olhos. Subi as escadas e entrei em casa. Fechei os olhos e permaneci um pouco assim, aguardando para ver se a tal imagem sumia. Ao abrir os olhos novamente, a tal luz rodopiante girava mais intensamente à minha frente. Tentei tocar a tal “coisa”, e passava as mãos na direção da testa, mas não tinha como sentir a textura, pois era algo não físico.

Parei, então, para prestar atenção na tal figura giratória que aparecia na minha frente. Era algo como espirais que se entrelaçavam. Giravam para um lado e para o outro simultaneamente. Era algo muito fantástico. Não consegui compreender como giravam se entrelaçando de um lado e outro.

Estas visualizações passaram a acontecer de vez em

quando. Eu não tinha controle sobre essas visões. Por vezes, conseguia visualizar estas espirais à noite, quando estava deitada. Passei a ver tanto com os olhos abertos quanto fechados.

Vários meses após ter esta experiência, me inscrevi num curso de Psicoterapia Holística, pois queria obter conhecimentos sobre práticas naturais de tratamento para a saúde e, para minha surpresa, em uma das aulas que explicava sobre os *chakras*⁴ e suas funções, apareceu um vídeo mostrando como os *chakras* funcionam. Fiquei paralisada com o que vi.

As imagens eram muito semelhantes ao que experienciei meses antes, durante minhas caminhadas. Espirais giratórias. Fiquei ali olhando as imagens e lembrando do que havia acontecido. Chorei emocionada. Tive a impressão então que aquela figura giratória talvez fosse o giro do *chakra* frontal.

A partir da experiência de visualizar a luz giratória, passei a ver (durante o dia) vários pontos de luz ao meu redor. Alguns giravam, outros apenas piscavam suavemente. Porém, não era sempre que conseguia ver.

A maior parte de minhas experiências acontecem assim: primeiro vivencio o inusitado e “sobrenatural”, e somente meses depois (ou até mesmo anos) encontro

4 *Chakras*: centros energéticos distribuídos pelo corpo, originários das escrituras sagradas do hinduísmo – a palavra *chakra* significa “roda”. São centros de absorção, exteriorização e administração de energias no duplo etérico.

uma explicação ou teoria que se encaixa naquela vivência. Talvez aconteça dessa forma porque meus mentores sabem muito bem o quanto sou questionadora e até mesmo desconfiada!

Acho que, por conta de meus questionamentos, sempre tive um viés científico e filosófico. Preciso estudar as coisas a fundo, testar, fazer e ter experiências. As coisas precisam fazer sentido pra mim.

Devido a esta e outras tantas experiências, resolvi estudar mais a fundo o cérebro, a consciência, o comportamento humano, fenômenos metafísicos⁵, e com este propósito, busquei conhecimento em vários livros, palestras, cursos livres, pós-graduação, *workshops*, terapias, meditações, para encontrar respostas.

Fui bebendo de várias fontes: Pedagogia, Filosofia, Antropologia, Psicologia, Psicanálise, Antroposofia, Sociologia, Teosofia, Espiritismo, Espiritologia, Física Quântica, chegando à Neurociência (que envolve várias destas disciplinas citadas).

Mediante as experiências, fui compelida a pesquisar e buscar respostas para compreender o que acontece... as intuições, as sensações, os sonhos, visões, telas mentais. Desconfiava de minhas próprias sensações. Na verdade tinha medo de encarar minhas percepções. E muitas vezes usei a fuga (mecanismo do cérebro reptiliano) para me “proteger” e/ou autossabotar.

5 Um fenômeno é considerado metafísico quando, aparentemente, não se conhece nenhuma teoria física que o explique.

Mas, quanto mais fugia, mais situações aconteciam para chamar minha atenção e me fazer olhar, com coragem, para o que tinha vivenciado.

E, assim, fui descobrindo aos poucos meus medos internos, inseguranças, traumas, desequilíbrios, assim como os dons, talentos, intuição, entre tantas outras coisas interessantes...

Percebi também que nem sempre o raciocínio lógico me ajudou a resolver questões difíceis. Algumas vezes foram os *insights*⁶ que me trouxeram respostas. Os *insights* são aqueles momentos *eureka*⁷! Uma ideia que aparece espontaneamente, sem esforço.

Eu digo sem esforço, no sentido de que (geralmente) estas ideias ou respostas surgiam quando menos esperava, em momentos em que estava desligada da questão, sem pensar no “problema”. Eram justamente nesses momentos que os *insights* vinham. Algumas vezes, quando estava caminhando, relaxada, em contato com a natureza.

E o que tudo isso tem a ver com pedagogia, livre arbítrio, ensino e crianças?

Ao longo da leitura você encontrará a resposta!

6 *Insight*: clareza súbita na mente, no intelecto de um indivíduo; iluminação, estalo, luz.

7 *Eureka* é uma interjeição que significa “encontrei” ou “descobri”, exclamação que ficou famosa mundialmente por Arquimedes de Siracusa.

Mergulhe nesse mar de letras, sem medo, sem preconceitos, sem ideias fixas, apenas permitindo-se afetar pela experiência do novo.

Venha comigo e entre nesse portal!

CAPÍTULO 2

A inocência da criança

Quando criança, lembro que ficava brincando com minhas bonecas. Colocava todas sentadinhas ao meu redor e, simulando ser a professora, fazia movimentos com as mãos escrevendo na porta do guarda-roupas, conversava com elas explicando sobre alguma questão que havia aprendido na escola. Era algo que gostava de fazer, fluía naturalmente.

Já um pouco mais crescida, substituí as bonecas pelas primas mais novas. Como a diferença de idade era de, pelo menos, sete anos ou mais, ajudava a cuidar delas, seja alimentando-as, fazendo-as dormir, e mais tarde auxiliando e ensinando a fazer as tarefas escolares.

Em algumas ocasiões, principalmente na comemoração de aniversário de familiares ou amigos, gostava de preparar cartões personalizados. Desenhava e escrevia mensagens com bastante desenvoltura. O ato de construir algo novo era prazeroso e divertido!

Lembro também de algumas experiências de “autocuidado”... sim, isso mesmo... algumas vezes eu dava um jeito de sanar alguma enfermidade que aparecia em mim, intuitivamente.

Certo dia, por volta dos meus onze anos, misturei

alguns ingredientes que encontrei na cozinha, para colocar num tipo de calo ou verruga que havia nascido no meu dedão do pé esquerdo. Este calo incomodava muito e já dificultava o meu caminhar.

Então resolvi fazer minha “mistura intuitiva”. Peguei bicarbonato de sódio, azeite e mais algumas coisas que não recordo. Amarrei com uma gaze e deixei de um dia para o outro. Para minha surpresa, ao amanhecer, o tal calo saiu inteirinho na gaze.

Estas foram as primeiras cenas que vieram à minha mente quando ouvi um palestrante dizer que, se quisermos saber qual nosso dom e talento natos, basta voltarmos às lembranças de nossa infância (enquanto ainda não estamos tão contaminados por interferências externas) e observar o que gostávamos de fazer (sem muito esforço) e o que nos dava prazer.

Essas lembranças me colocaram em contato com dons que, durante anos, deixei adormecido, sem me dar conta ou percebê-los.

Creio que seja oportuno também citar sobre meus questionamentos na escola. Os docentes ficavam, às vezes, irritados comigo porque eu fazia muitas perguntas e não me contentava com respostas evasivas. Sempre queria ir além do que era ensinado em sala de aula.

Os relatos que conto no início deste livro, servirão de base para a compreensão de como cheguei até aqui... na *Pedagogosofia*.

O objetivo principal desta obra é despertar nos pais/mães/educadores a consciência da importância e da responsabilidade de se autoconhecer e de acolher, cuidar, conduzir e educar as novas almas que chegam ao mundo.

Os sete primeiros anos de vida são muito importantes para o desenvolvimento do Ser humano. Se conseguirmos assimilar isto e realmente trabalharmos em prol da melhoria das condições de vida (física, emocional, mental) de nossas crianças, as consequências serão altamente positivas para a sociedade, resultando na diminuição da violência, no equilíbrio emocional, na melhoria dos processos cognitivos e na harmonia do convívio social.

Na inocência da criança, a alma consegue se expressar mais livremente, sem muita interferência externa. Porém, se nesta fase da vida a criança sofrer abusos, violências e repressões severas, as consequências na vida adulta serão altamente negativas.

Trazer uma nova alma ao mundo é uma tarefa complexa, divina e sagrada, entretanto, não somos preparados para essa responsabilidade tão sublime, pois as escolas e universidades são instituições que têm como foco principal a formação para o mercado de trabalho, a competitividade, o estímulo do intelecto, a luta pela sobrevivência e pelo poder.

Neste contexto, muitas vezes passamos por cima de nossos dons e talentos e vamos em busca de algo que

proporcione mais recursos financeiros, mesmo que não nos preencha, não nos agrade.

Por algum tempo achamos que ficaremos realizados quando conquistarmos o status que tanto almejamos, mas se não for algo que façamos com amor e tenhamos prazer em realizar, com certeza sentiremos um vazio desconcertante.

Este vazio existencial acontece porque deixamos nossa Essência de lado e seguimos as ilusões do Ego, influenciados pela mídia, pela sociedade e até mesmo por ressonâncias de traumas de infância que ficam armazenados no inconsciente nos autossabotando.

Em minha experiência pessoal (como filha e como mãe) pude conhecer os dois lados da moeda. Ser filho (a) tem seus desafios, assim como ser Mãe/Pai também.

A infância é um período delicado, mágico e ao mesmo tempo suscetível a inúmeras influências que poderão marcar positivamente ou negativamente por toda uma vida.

Podemos construir algo mais positivo e harmônico, mas é preciso sair dos comportamentos reativos e automatismos e ter mais consciência de nossos atos.

Nos próximos capítulos trarei, através da reflexão de fatos históricos, uma cronologia da evolução do conhecimento científico, artístico, filosófico e espiritual para que nossa atuação seja mais consciente e lúcida,

proporcionando um olhar amplo para as questões da vida pessoal e da sociedade. Somente através da compreensão poderá haver mudanças significativas nas famílias, na sociedade e no planeta.

CAPÍTULO 3

Contextualizando a Nova Era

Até o século XIX, os físicos pensavam que não havia mais nada a descobrir, pois a Física Clássica (muitas vezes chamada de física newtoniana) trouxe todo entendimento sobre o movimento dos corpos, gravidade, propagação do som e lei da ação e reação.

Mas, não durou muito tempo e a “zona de conforto” logo teve que ser demolida... Mudanças foram acontecendo rapidamente. Novos cientistas, novos pensadores, trazendo novas descobertas.

Vamos acompanhar cronologicamente (e resumidamente) como ocorreram as mudanças, fazendo um recorte da Idade Média até a Idade Contemporânea:

Durante a Idade Média (entre os séculos V e XV), a Igreja tinha muito poder de controle sobre a população, pois além do papel religioso, havia também o domínio político e econômico. A Igreja Católica ditava as regras, dizia o que era a verdade e o que não era, se colocando como a intermediadora entre Deus e o Homem.

A educação na época medieval era apenas para jovens e adultos da nobreza. Os sacerdotes formavam a elite que sabia ler e escrever e, com isso, detinham o

monopólio do conhecimento, enquanto a população em geral não era alfabetizada e recebia orientações através dos “intermediários” de Deus, sem nenhum acesso direto a informações, resultando em submissão e dependência do Clero.

Ao longo dos séculos, a Igreja Católica estabeleceu uma série de dogmas, que eram aceitos como verdades absolutas, sem direito à contestação. Caso alguém tivesse alguma prática contrária à doutrina da Igreja, era julgado e punido com severidade. O símbolo dessa repressão ficou conhecido como Santa Inquisição, onde os infiéis eram condenados à morte.

Algumas das vítimas mais conhecidas da “Santa” Inquisição foram Joana D’Arc, queimada viva em 1431, sob a acusação de bruxaria e Giordano Bruno, sob acusação de heresia e blasfêmia, queimado em 1600.

A Idade Média foi considerada um período de trevas (falta de acesso ao conhecimento e informação), de submissão e muito sofrimento.

Porém, entre os séculos XIV e XVI, surgiu um movimento intelectual e artístico na Itália e difundido para toda a Europa – *O Renascimento* – se contrapondo à concepção medieval e propondo uma nova visão (empírica e científica), da natureza e do homem. Este movimento estimulava a busca por respostas, a necessidade por explicações racionais e uma nova maneira de encarar o mundo.

O Renascimento surgiu como um resgate de conhecimentos milenares das Escolas Iniciáticas (conhecimentos herméticos, arquitetura, matemática, filosofia, geometria, astronomia, astrologia) que tinham ficado esquecidos por eras, e trouxe luz para que pudéssemos ter condições de sair das trevas, da submissão e sermos preparados para uma nova era.

A valorização da razão, do humanismo e do conhecimento científico são marcas do Renascimento que possibilitaram o fim da Era Medieval, dando início à Idade Moderna.

Este período foi marcado por grandes inovações científicas e tecnológicas, como por exemplo, a invenção da bússola, do microscópio, do relógio de bolso, o desenvolvimento da astronomia, a criação da imprensa, visto que os cientistas passaram a ter uma atitude mais crítica e ativa em relação ao mundo.

Podemos citar alguns nomes que se destacaram como artistas e cientistas renascentistas: *Leonardo da Vinci*⁸ (1452-1519), *Nicolau Copérnico*⁹ (1473-1543), *Galileu Galilei*¹⁰

8 *Leonardo da Vinci*: foi um polímata nascido na Itália, uma das figuras mais importantes do Alto Renascimento, que se destacou como cientista, matemático, engenheiro, inventor, anatomista, pintor, escultor, arquiteto, botânico, poeta e músico.

9 *Nicolau Copérnico*: astrônomo, matemático, jurista e médico polonês que desenvolveu a teoria heliocêntrica do Sistema Solar.

10 *Galileu Galilei*: astrônomo, físico e engenheiro florentino, às vezes descrito como polímata. Frequentemente é referenciado como "pai da astro-

(1564-1642), *Johannes Kepler*¹¹ (1571-1630) e *Isaac Newton*¹² (1643-1727), que em sua obra "*Princípios Matemáticos da Filosofia Natural*", descreveu princípios fundamentais da física e as três leis que levam seu nome: "*Três leis de Newton*¹³".

O Renascimento também foi marcado por grandes inovações na arte e literatura, graças à redescoberta dos textos herméticos (no século XV) por alguns humanistas italianos, que despertaram interesse em aprofundar os estudos nestes conhecimentos, pois acreditavam que o hermetismo¹⁴ oferecia uma visão holística do mundo que poderia ser usada para integrar a filosofia, a religião (no sentido de espiritualidade, sem dogmas) e a ciência.

A arte hermética é representada por seu destaque na simbologia, na geometria, na busca pela perfeição e

nomia observacional", e "pai da física moderna".

- 11 *Johannes Kepler*: astrônomo, astrólogo e matemático alemão. Considerado figura-chave da revolução científica do século XVII.
- 12 *Isaac Newton*: matemático, físico, astrônomo e teólogo, nascido na Inglaterra, amplamente reconhecido como um dos cientistas mais influentes de todos os tempos e como uma figura-chave na Revolução Científica.
- 13 As 3 leis de Newton são: Lei da Inércia, Princípio Fundamental da Dinâmica e Lei da Ação e Reação.
- 14 O hermetismo é uma tradição que remonta ao Antigo Egito, baseado principalmente em textos atribuídos a *Hermes Trismegistos*, e cuja influência pode ser sentida em várias tradições espirituais, filosóficas e científicas ao longo da história. Era visto como uma fonte de conhecimento que podia ser usado para entender melhor a natureza do universo e da divindade.

pela beleza. Inclusive grandes nomes como *Leonardo da Vinci* e *William Shakespeare*¹⁵ (1564-1616) usaram o hermetismo em suas obras.

Os textos herméticos incluem vários conhecimentos e práticas, tais como meditação, contemplação, alquimia, geometria e astrologia.

A astrologia hermética, atribuída ao sábio egípcio *Hermes Trismegisto*¹⁶, trata-se de um estudo das influências arquetípicas e interpretação simbólica da conexão entre o macrocosmo e o microcosmo, tendo como foco principal a busca da união com o divino.

O Hermetismo trouxe uma reatualização ou nova maneira de interpretar e ver o mundo, tendo como aspecto importante a busca por compreensão, enquanto na religião (até então) as pessoas andavam somente pela fé.

Neste cenário, Martinho Lutero, no início do século XVI, trouxe uma grande contribuição para o movimento renascentista, através da Reforma Protestante, onde a igreja foi altamente criticada pela ação de oferecer reparação e remissão dos pecados aos fiéis, pelo pagamento de indulgências¹⁷.

15 *William Shakespeare* foi um poeta, dramaturgo e ator inglês, reconhecido como o mais influente dramaturgo do mundo.

16 *Hermes Trismegisto* foi um grande sábio e sacerdote egípcio, considerado por muitos como o criador do Hermetismo, da Alquimia e da Magia.

17 Indulgências: díizimos feitos pelos fiéis para a Igreja em troca do perdão de seus pecados.

A partir desta Reforma, houve um considerável rompimento com a Igreja, ocasionando a perda da força e do controle sobre a população. E este foi um dos fatores que contribuiu para desencadear a Revolução Científica.

Em decorrência de todas as manifestações anteriores, entre os séculos XVI e XVII, começou mais um movimento, que podemos chamar de “Ciência Experimental”, através do método empírico, onde alguns astrônomos e físicos se propuseram a observar a natureza para compreenderem o funcionamento do universo, sem serem intermediados por um sacerdote da Igreja.

Ao estudar a natureza para compreender o funcionamento dos planetas e das estrelas (macrocosmo), iniciou-se o questionamento se poderíamos estudar também o funcionamento do nosso próprio corpo (microcosmo), o que resultou nas ciências biológicas e anatomia humana, mas ainda com uma visão mecanicista do corpo humano.

A partir do conceito mecanicista, dividimos o mundo e o corpo em partes, inclusive foi neste contexto que surgiram os especialistas na medicina. Cada um especializado numa parte do corpo: Cardiologista, Pneumologista, Oftalmologista etc.

Fragmentamos o Ser humano em partes e, de certa forma, contribuiu para compreender mais a fundo as funcionalidades de cada órgão, cada item do corpo hu-

mano. Foi útil, sem dúvida, contudo, um olhar ainda incompleto. Precisamos avançar.

A Física de *Newton* trouxe conhecimentos importantíssimos e somos gratos pela grande contribuição de seus estudos, mas hoje sabemos que temos muito mais a explorar e descobrir.

Atualmente, temos consciência de que as partes estão interligadas e afetam o corpo todo e, portanto, não podem ser compreendidas de forma isolada.

Podemos citar, como exemplo, a Reflexologia Podal¹⁸ que, através de pontos nos pés, pode-se tratar órgãos com disfunções. Tudo está interligado numa grande teia de conexões.

O fato é que, se hoje avançamos no entendimento, é porque existiu algo anterior que proporcionou o raciocínio para novas descobertas. Toda descoberta serve de base para que outras venham à tona.

E, prosseguindo com as observações das mudanças que ocorreram nos últimos séculos, não podemos deixar de citar *René Descartes*¹⁹ (1596-1650), considerado o

18 A reflexologia podal é a aplicação de pressão em pontos dos pés, com objetivos terapêuticos diversos, como alívio de dores, equilíbrio energético, relaxamento e estímulo à circulação sanguínea. A técnica é considerada uma terapia integrativa, pois tem uma perspectiva holística do indivíduo.

19 René Descartes: filósofo, físico e matemático francês. Durante a Idade Moderna, também era conhecido por seu nome latino Renatus Cartesius.

pai do racionalismo, peça fundamental na Revolução Científica e precursor do Iluminismo. Em sua obra *“Discurso do Método”*, inspirou o homem a aperfeiçoar o senso crítico e estabeleceu uma nova forma de pensar e conceber o mundo, o homem e a ciência.

Diante do exposto, podemos considerar que os principais alicerces da Revolução Científica foram o renascimento cultural (baseado no resgate de conhecimentos do hermetismo), a reforma religiosa e a imprensa.

Neste cenário, em que o pensamento científico foi ganhando força com muitos seguidores, chegamos ao Iluminismo, entre os séculos XVII e XVIII.

Importante ressaltar que, durante quase sete séculos, muitas pessoas sofreram com a Inquisição, que abrangeu desde a Baixa Idade Média (do século XI ao XV) até o século XVIII (Idade Moderna).

Formalmente, a Santa Inquisição foi criada em 1233 pela Igreja Católica, embora, antes disso, já perseguiram e puniam, com práticas de tortura, pessoas consideradas hereges ou que tinham teorias contrárias aos dogmas da Igreja. Os que mais sofreram com a Inquisição foram os judeus, os cientistas, os filósofos, as mulheres (consideradas bruxas), por fazerem curas através de ervas medicinais e pessoas que não seguiam a fé católica.

Devido aos movimentos de questionamentos aos dogmas religiosos, a Igreja Católica se viu praticamente obrigada a mudar o posicionamento, para se adequar

ao pensamento dominante e não perder espaço e poder. Então, em março de 1821, sob o nome de Tribunal do Santo Ofício e por força da Lei, a Inquisição foi extinta.

Os iluministas realizavam profundas críticas ao domínio da Igreja, assim como ao absolutismo e à concentração do poder dos monarcas. Neste ponto, houve uma grande cisão entre ciência e religião.

No século XVIII, as ideias iluministas chegaram ao continente americano, através dos filhos dos colonos de classe alta, que haviam estudado em universidades da Europa e tiveram contato com as teorias e movimentos que estavam acontecendo por lá.

No Brasil, inclusive, o processo da Inconfidência Mineira (1789) teve como base a influência iluminista, fundamentando a independência do Brasil.

Podemos observar que os ideais iluministas tiveram grande influência para o fim do absolutismo e colonialismo, para a liberdade religiosa, como também para a implantação do liberalismo econômico²⁰, resultando em movimentos como a Revolução Francesa.

Esta Revolução foi resultado da insatisfação da burguesia²¹ em relação aos privilégios que a aristocra-

20 Liberalismo econômico: doutrina econômica que surgiu durante o século XVIII na Europa, tendo como principal representante o filósofo e economista escocês Adam Smith. Esta doutrina defende a não intervenção do Estado nas atividades econômicas, a autorregulação do mercado e a livre concorrência.

cia²² francesa desfrutava e também da insatisfação do povo, que vivia em pobreza e muito sofrimento.

Entretanto, lamentavelmente, a própria burguesia (que lutou tanto pela liberdade), acabou tendo a mesma postura, ou seja, oprimindo o povo, através da exploração da mão de obra assalariada utilizada na produção das mercadorias. Karl Marx²³ utilizou o termo “mais valia” para se referir a esta exploração.

A Revolução Francesa foi um movimento que proporcionou mudanças políticas, sociais e econômicas na sociedade, tornando o pensamento científico independente do pensamento religioso. Seu lema era “*Liberdade, Igualdade, Fraternidade*”.

Este lema influenciou, inclusive, uma das óperas de Mozart²⁴ chamada “*A Flauta Mágica*”, que se apresenta como uma alegoria para ilustrar as adversidades que a pessoa passa para sair das trevas da ignorância em direção à luz do conhecimento. Os conceitos de liberdade, igualdade e fraternidade podem ser observados em vários momentos da ópera.

21 A burguesia consiste na classe social dominante dentro do sistema capitalista. Trata-se, na prática, daquele grupo de pessoas que detém os bens de produção ou o capital.

22 Aristocracia pode ser definida como um grupo constituído por integrantes de camadas sociais com grande poder político e econômico.

23 Karl Marx foi um filósofo, economista, historiador, sociólogo, teórico político, jornalista, e revolucionário socialista alemão.

24 *Wolfgang Amadeus Mozart* (1756-1791): músico e compositor austríaco, considerado um dos maiores nomes da música erudita e um dos compositores mais importantes da história da música clássica.

E foram esses conceitos e valores liberais da Revolução Francesa que, ao final do século XVIII, impulsionaram o movimento conhecido como Revolução Industrial na Inglaterra, que se iniciou com o desenvolvimento da máquina a vapor, permitindo o aumento da produtividade e custos reduzidos.

A Revolução Francesa foi um evento que influenciou mudanças em todo o mundo, marcando a transição da Idade Moderna para a Era Contemporânea, mais especificamente com o evento da Queda da Bastilha em 1789.

Aproveito este contexto e trago uma observação interessante, que serve para agregar informações importantes ao que será tratado no capítulo 8, onde falarei sobre a música.

Nascido em 1770, *Beethoven*²⁵ tinha apenas 19 anos quando a Bastilha foi invadida, e todo este cenário serviu de pano de fundo para que suas composições se tornassem um divisor de águas na história da música.

Aos 27 anos iniciou os primeiros sintomas de surdez, tendo uma perda progressiva, até que aos 48 anos já estava totalmente surdo. Seus últimos anos foram vividos num vazio silêncio. E, deste silêncio, tirava os sons que resultaram em suas nove sinfonias.

Ele criava composições em sua mente, baseadas

25 *Ludwig Von Beethoven* (1770-1827): pianista, regente e compositor alemão. A culminância do trabalho de *Beethoven* foi alcançada nas suas nove sinfonias.

nos sentimentos que vinham de seu coração, transformando-as em partitura. Este fato mostrou que é possível acessar a “*música das esferas*”²⁶, onde os sons não são percebidos pelos ouvidos, mas pela mente e coração.

Segundo *Corinne Heline*, autora do livro “*Beethoven’s Nine Symphonies: Correlated with the Nine Spiritual Mysteries*”, publicado em 1971, as Nove Sinfonias de *Beethoven* são uma interpretação dos passos iniciatórios e podem ser correlacionadas com os *Nove Mistérios Espirituais Menores*, da Ordem Rosacruz²⁷.

Em seu livro, *Heline* descreve que a primeira, terceira, quinta e sétima sinfonias ressaltam as características masculinas, que podemos chamar de energia “*Yang*”²⁸. São imponentes, vigorosas e despertam o intelecto e a mente. Enquanto que a segunda, quarta, sexta e oitava são graciosas e ternas, ilustrando características femininas, energia “*Yin*”, focando na intuição e no coração. E a nona sinfonia ilustra a união mente-coração, integrando as polaridades.

26 A música das esferas, também conhecida como harmonia das esferas ou música universal, é um antigo conceito definido pelos gregos que postula a existência de uma harmonia divina e matemática entre o macrocosmo e o microcosmo.

27 Rosacruzianismo ou Rosacruz é um movimento filosófico que se popularizou na Europa no início do século XVII. A Antiga e Mística Ordem Rosacruz (A.M.O.R.C.) tem por missão despertar o potencial interior do ser humano, auxiliando-o em seu desenvolvimento, em espírito de fraternidade, respeitando a liberdade individual.

28 Yin Yang: é um princípio da filosofia chinesa, onde yin e yang são duas energias opostas e complementares.

Obras literárias como “*A Divina Comédia*”, de Dante²⁹ e “*O Paraíso Perdido*” e “*O Paraíso Recuperado*”, de John Milton³⁰ também contêm informações relativas aos ditos Mistérios Espirituais, sendo que *Beethoven* os apresentou musicalmente, em suas Nove Sinfonias.

Essas sinfonias chamam a atenção para equilibrarmos as forças da mente e do coração, da razão e emoção.

*Richard Wagner*³¹, em seu livro intitulado “*Beethoven*”, publicado no Brasil em 2010, relata como e por que *Beethoven* é considerado um dos grandes músicos da humanidade:

Diante da Sinfonia de Beethoven, nós estamos frente a um marco de um novo período na história da arte universal, pois, através dela, apareceu um fenômeno raríssimo no mundo da arte musical de todos os tempos.

29 Dante Alighieri: escritor, poeta e político florentino, nascido na atual Itália. É considerado o primeiro e maior poeta da língua italiana. Sua obra “*A Divina Comédia*” é um poema de viés épico e teológico, dividido em três partes: o Inferno, o Purgatório e o Paraíso.

30 John Milton foi um poeta, polemista, intelectual inglês, autor de “*O Paraíso Perdido*” originalmente publicado em 1667 e “*O Paraíso Recuperado*”, publicado em 1671, como uma continuação de seu anterior.

31 Do livro “*Beethoven*” de Wilhelm Richard Wagner (1813–1883): maestro, compositor, diretor de teatro e ensaísta alemão, primeiramente conhecido por suas óperas, entre elas “*Tristão e Isolda*”. Foi um grande conhecedor e admirador das obras de Beethoven. O livro foi traduzido por William Ashton Ellis em 2008 e a 1ª edição publicada no Brasil, em 2010.

Atualmente, pesquisas na área da Neurociência têm mostrado os efeitos terapêuticos das músicas de *Mozart* e *Beethoven*.

CAPÍTULO 4

Ciência na contemporaneidade

A Idade Contemporânea (de 1789 até os dias atuais³²) é caracterizada como o período de desenvolvimento industrial e de expansão do capitalismo como sistema econômico. Os conhecimentos adquiridos ao longo dos anos, foram sendo utilizados para explorar recursos naturais a fim de obter mais lucro e conforto. O materialismo foi ganhando cada vez mais espaço e o lado espiritual ficando praticamente adormecido.

A exploração de recursos naturais de maneira exacerbada mostrou claramente a visão de mundo que se consolidava, onde a espécie humana se colocava como superior à natureza, sem perceber que faz parte dela. A liberdade ilusória de achar que pode explorar, poluir, maltratar, sendo que depende dela para viver. Somos interconectados e interdependentes. Se poluo a água, é desta água que vou beber. Se poluo o ar, é este o ar que vou respirar.

Conseguem perceber que a exploração atinge o próprio ser humano, o qual passa a ser visto como fer-

32 As datas de mudanças de eras são “aproximadas” e servem didaticamente para compreensão dos acontecimentos.

ramenta para a “mais valia”? O mercado de trabalho chegou a criar um setor com o título de “**Recursos Humanos**”.

Abrindo um pequeno parêntese, vale destacar que na filosofia *Yoga*, com sua origem há mais de cinco mil anos, na Índia, os *Rishis* (videntes, sábios) observavam a natureza para compreender o papel do homem perante o equilíbrio do ecossistema. Observavam a terra e viam o quanto nós precisamos cuidar dela, visto que é de lá que extraímos nosso alimento, assim como a água, o ar, tudo está numa teia de interconexões, resultando na interdependência.

Os recursos naturais são elementos essenciais à existência do ser humano e à manutenção da vida. Se exploramos de maneira exacerbada, sem cuidado, sem reverência, sem respeito, estaremos “envenenando” nossos próprios corpos. Há 5.000 anos a cultura indiana já sabia disso. Mas, por vezes, ignoramos a sabedoria de culturas orientais, valorizando somente o Ocidente. Fechando o parêntese!

Nesta etapa, ciência e religião se distanciaram cada vez mais, a ponto de podermos dizer que a ciência se tornou tão dogmática quanto a religião. A repulsa era tamanha que o “ceticismo dogmático” passou a fazer parte da visão da maioria dos cientistas. Qualquer assunto sobre coisas espirituais causava antipatia e aversão, talvez devido ao trauma causado pela Inquisição da Igreja Católica.

Tal visão acabou refletindo e influenciando a vida da maioria da população – o ceticismo, o materialismo, o consumismo, a competição. Podemos dizer que saímos da posição de fé cega ao materialismo “selvagem”. Do oito ao oitenta. De uma polaridade à outra. Um posicionamento extremo e radical, quando poderíamos estar caminhando para uma fé racionalizada e não confundir espiritualidade com religião, o que seria o ponto de equilíbrio.

Extremismos são tóxicos e levam pessoas a ideologias radicais, intolerâncias, divisões e exclusões. O caminho do meio, proposto por Buda, é considerado mais sensato. Ressaltando que caminho do meio não é a posição de “em cima do muro” e, sim, de flexibilidade, de ponderação, de diálogo, de abertura para novas perspectivas.

O materialismo excessivo causou um verdadeiro colapso no planeta. Todavia, a dinâmica do Universo é perfeita e estamos sempre sendo convidados à homeostase³³.

Assim sendo, o ceticismo e materialismo foi colocado em xeque com algumas descobertas que veremos a seguir. E esta será a oportunidade de seguirmos em direção ao equilíbrio, o caminho do meio, onde espiritualidade e

33 Homeostase: propriedade de um sistema aberto, especialmente dos seres vivos, de regular o seu ambiente interno, de modo a manter uma condição estável mediante múltiplos ajustes de equilíbrio dinâmico, controlados por mecanismos de regulação inter-relacionados.

ciência poderão caminhar juntas, trazendo a harmonia e uma melhor compreensão do propósito da vida.

Mas, acompanhemos ainda alguns acontecimentos...

Com a perda do referencial da Igreja, as pessoas ficaram um pouco desorientadas, sem saber ao certo o caminho a seguir. Estavam tão acostumadas a serem guiadas e doutrinadas que a sensação da liberdade trazia uma certa insegurança.

Como explicar certos fenômenos que estavam surgindo? Quem poderia agora desvendar os “mistérios” do Universo? Como se daria a comunicação com o plano divino?

Neste momento histórico, em que a religião estava bastante desacreditada devido aos movimentos iluministas e aos avanços da ciência e tecnologia, em meados do século XIX, surgiram duas correntes filosóficas/espiritualistas trazendo novas reflexões sobre a questão da vida e da morte:

1ª) A **Doutrina Espírita** (Espiritismo ou Kardecismo), com a publicação de “*O Livro dos Espíritos*”, em 1857 na França, pelo pedagogo, filósofo e educador *Hippolyte-Leon Denizard Rivoil*, o qual adotou o pseudônimo *Allan Kardec*, demonstrando que existe vida após a morte, a reencarnação, vida em outros mundos e a evidência da Lei da ação e reação ou causa e efeito.

Alguns estudantes brasileiros e pessoas que viajaram para a Europa, começaram a trazer as “boas novas” dos franceses (a doutrina espírita de *Allan Kardec*), dando início a divulgação do espiritismo no Brasil.

A doutrina espírita ganhou impulso e se popularizou no Brasil por meio das obras psicografadas de Francisco Cândido Xavier³⁴, entre elas: “*Brasil, Coração do Mundo, Pátria do Evangelho*”, “*A Caminho da Luz*” e “*Nosso Lar*”.

2ª) **A Teosofia**, fundada em 1875, em Nova Iorque, EUA, por *Helena Petrovna Blavatsky*³⁵ (nascida em 1831, na atual Ucrânia), que objetivava aprofundar ainda mais a compreensão sobre a realidade, apresentando detalhes sobre a cosmogonia³⁶ e a antropogênese³⁷, os vários planos cósmicos, caminhos de autoaperfeiçoamento, as forças ocultas da natureza, entre outros variados temas.

O primeiro livro publicado por *Blavatsky*, considerado um texto-chave em seu movimento teosófico, foi

34 Francisco Cândido Xavier, foi médium, filantropo e um dos mais importantes expoentes do espiritismo. Escreveu mais de 450 livros.

35 Madame Blavatsky, foi uma escritora russa, responsável pela sistematização da moderna Teosofia e cofundadora da Sociedade Teosófica.

36 Cosmogonia: conjunto de teorias, doutrinas, princípios que se dedicam à explicação sobre a origem do Universo.

37 Antropogênese: estudo do aparecimento e desenvolvimento da espécie humana.

“Ísis sem Véu: Uma Chave-Mestra para os Mistérios da Antiga e Moderna Ciência e Teologia”, publicado em 1877. Em 1888 publicou “A Doutrina Secreta: Síntese da Ciência, Religião e Filosofia”, originalmente em dois volumes (Vol. I dedicado à cosmogênese e Vol II à antropogênese), “A Voz do Silêncio” (1889), entre outros.

Paralelamente às doutrinas filosóficas/espiritualistas que surgiram no século XIX, nasceu também a *Teoria da Evolução das Espécies*, criada pelo naturalista e cientista britânico *Charles Darwin*, que estabeleceu a lei da Seleção Natural³⁸.

Darwin viajou pelo mundo investigando o modo como as espécies se comportavam e se relacionavam. O interesse dele não era, especificamente, a respeito de como a vida começou, mas do por que as espécies se comportavam de determinada forma e possuíam certas características. Suas pesquisas resultaram no livro “*A Origem das Espécies*”, publicado na Inglaterra em 1859, considerado um dos livros mais importantes da história da biologia.

Mas nem tudo são flores...

Devido a falta de conhecimento no campo da genética, *Darwin* deixou algumas lacunas em sua teoria, pois

38 A seleção natural é um processo em que são selecionados os indivíduos mais adaptados a determinado ambiente. O organismo mais apto sobrevive e passa suas características aos descendentes, garantindo, portanto, que características vantajosas fixem-se em uma população.

não teve condições de explicar como surgem as variações entre os indivíduos de uma espécie e como as características são transmitidas de uma geração para outra.

Atualmente temos, pelo menos, três versões que tentam explicar a origem dos seres humanos: versão religiosa (Criacionismo), versão filosófica/espiritualista/científica (Teosofia, Antroposofia e Espiritologia), versão científica (Evolucionismo).

Entendendo religião como um conjunto de crenças e doutrinas que norteiam a espiritualidade das pessoas e influenciam na maneira de pensar e agir, cito algumas que elaboraram suas próprias versões sobre o Criacionismo: Budismo, Taoísmo, Hinduísmo, Islamismo, Judaísmo, Xamanismo, Cristianismo, Xintoísmo, religiões de matriz africana (Umbanda, Candomblé), entre outras.

Como podemos verificar, o cardápio é bastante variado! E esta variedade de versões fez com que a origem dos seres humanos se tornasse um tema polêmico e inacabado.

Inclusive, a interpretação das doutrinas sinalizadas acima são feitas de acordo com a bagagem interna de cada pessoa ou grupo. Um exemplo seria o acontecimento histórico conhecido como Holocausto³⁹, onde perseguições e atrocidades foram feitas em nome de uma ideologia altamente nociva, construída a partir da

39 Holocausto: é o termo utilizado para denominar o fenômeno de destruição sistemática - perseguição, exclusão sócio-econômica, expropriação, trabalho forçado, tortura.

compreensão equivocada (individual ou coletiva) sobre certos conhecimentos a respeito da evolução humana.

O líder do movimento extremista (nazismo), que resultou no Holocausto, utilizou uma interpretação deturpada (pautada em sua bagagem interna e visão de mundo) de alguns conceitos da Teoria da Evolução das Espécies, de *Darwin*, assim como da Teoria da Origem das Raças, de *Blavatsky*, para embasar suas ideias de superioridade e dominação.

Quando um conhecimento é deturpado ou utilizado para interesses obscuros, o resultado é destruição e sofrimento. Mas, apesar das várias visões de mundo, é interessante observar as semelhanças entre as colocações de certas religiões como, por exemplo, a característica tríade da criação.

No Taoísmo, o “Chi” se refere à grande energia que permeia todo o Universo e a partir deste Chi, temos as polaridades *Yin* e *Yang*;

No Hinduísmo, *Brahma* representa a criação, tendo *Vishnu* e *Shiva* como as energias de conservação e destruição respectivamente;

No Cristianismo, Deus (o pai), o filho e o Espírito Santo; ou também Deus (o Criador) e Adão e Eva, formando as polaridades masculina e feminina.

TAOÍSMO		HINDUÍSMO		CRISTIANISMO	
CHI		BRAHMA		DEUS (PAI)	
YIN	YANG	VISHNU	SHIVA	FILHO	ESPIRITO SANTO

Essa característica tríade também foi encontrada pela Ciência, ao estudar o átomo: Prótons, Nêutrons e Elétrons. Seria Coincidência? Vamos observando...

Outra semelhança interessante nos relatos de diversas civilizações é sobre o dilúvio. Não se sabe exatamente qual a origem do Mito do Dilúvio, porém esta história é representada por boa parte das civilizações conhecidas. Esta narrativa foi descrita pelos sumérios, assírios, maias, egípcios, gregos, e atualmente a ciência confirma que não resta dúvidas sobre a ocorrência de um dilúvio.

Se vários povos, de diferentes épocas e lugares, narraram o mesmo acontecimento, embora com versões distintas, é de se aguçar a curiosidade dos cientistas, sem dúvida.

Vejamos os grandes avanços entre os séculos XIX e XX:

A partir de 1900, surgiu a Física Moderna, marcada pela apresentação da *Teoria da mecânica quântica*⁴⁰, por Max

40 A mecânica quântica é considerada a teoria mais bem-sucedida da física, até o momento. Ela viola áreas da física muito bem consolidadas e, por isso, muitos foram os físicos que se opuseram a ela. É a base

Planck; pela *Teoria do Caos*⁴¹, que introduziu um elemento de incerteza na nossa leitura do Universo; e pela *Teoria da Relatividade*⁴², que observou que o tempo é uma ilusão na medida em que pessoas vivem tempos distintos, ou seja, o que é passado para alguns, é futuro para outros.

Com o advento da Física Quântica, os estudos sobre o ÁTOMO tornaram-se muito interessantes e despertaram a curiosidade em alguns cientistas.

Para compreender os avanços das pesquisas em relação ao átomo, vamos acompanhar a evolução do modelo atômico⁴³ através da cronologia dos acontecimentos:

para o funcionamento dos computadores e smartphones, além de várias outras tecnologias, como o laser, a ressonância magnética, as lâmpadas de LED entre outras.

- 41 Teoria do caos é um campo de estudo em matemática, com aplicações em várias disciplinas, incluindo física, engenharia, economia, biologia e filosofia. Consiste na ideia de que pequenas mudanças no início de um evento podem desencadear alterações imprevisíveis ao longo do tempo. A teoria busca explicar fenômenos que não são previsíveis e, por este motivo, considerados caóticos, pois não há como controlá-los. O estudo da desordem organizada foi proposto pelo meteorologista Edward Lorenz.
- 42 O criador da Teoria da Relatividade (Albert Einstein) referia-se ao fato de o tempo ser relativo, vinculando-o à velocidade. A noção entre os tempos, observada a sua variação, é uma ilusão na medida em que pessoas vivem tempos distintos, de modo que o que é passado para alguns poderia ser futuro para outros.
- 43 Os “modelos atômicos” são teorias que tentam explicar o funcionamento da matéria e as interpretações foram evoluindo de acordo com as descobertas científicas da época.

1) Modelo de Dalton

O primeiro modelo atômico, conhecido como “bola de bilhar”, foi proposto em 1803 por *John Dalton*, que havia retomado as ideias de *Demócrito*⁴⁴. Para ele, o átomo era uma partícula esférica e indivisível. Este modelo não “enxergava” as subdivisões como prótons e elétrons.

2) Modelo de Thomson

Em 1898, *Joseph John Thomson* atualizou o modelo atômico ao contestar a ideia de que o átomo era indivisível, pois descobriu a existência de partículas subatômicas negativas que compunham a matéria, denominadas elétrons. Este fato mudou a maneira como o átomo era percebido e fez cair por terra séculos de crenças (desde *Demócrito*), onde tudo se resumia na visão de que o átomo era uma esfera maciça, como uma bola de bilhar.

3) Modelo de Rutherford

Em 1911, *Rutherford* reformula o modelo atômico afirmando que o átomo era constituído de um núcleo

44 Segundo *Demócrito*, filósofo pré-socrático da Grécia Antiga, discípulo de *Leucipo de Mileto*, o átomo seria a menor partícula possível e o agregado de átomos formaria tudo o que existe. Segundo ele, o átomo, parte indivisível e eterna, que permanece em constante movimento, é o elemento primordial, o princípio de todas as coisas.

carregado positivamente com uma eletrosfera, porém este modelo apresentava ainda algumas inconsistências.

4) Modelo de Bohr

A partir de então, o jovem físico dinamarquês *Niels Bohr* resolveu se dedicar ao estudo do núcleo atômico para aprimorar o modelo proposto por *Rutherford*, utilizando a Teoria Quântica que havia sido fundada em 1900.

Bohr acreditava que seria possível criar um novo modelo atômico capaz de explicar o comportamento dos elétrons. Este jovem (com apenas 28 anos) acabou se tornando um dos físicos mais famosos ao publicar sua teoria⁴⁵ onde dizia que os elétrons se movem em órbitas circulares, e cada órbita apresenta uma energia bem definida e constante (nível de energia) para cada elétron de um átomo.

Apesar do grande avanço da teoria de *Bohr*, esta também se tornou “ultrapassada” devido ao passo seguinte de *Schrödinger*.

5) Modelo de Schrödinger

Em 1924, o pesquisador austríaco *Erwin Schrödinger*

45 A Evolução do Modelo Atômico, disponível em <https://apps.univesp.br/evolucao-do-modelo-atomico/>

surgiu com um novo modelo atômico após reunir todos os conceitos anteriores e também a partir de uma proposição feita por *Louis de Broglie*, que dizia que as partículas têm natureza dual.

Para *Schrödinger*, os átomos possuíam orbitais eletrônicos com probabilidades de encontrar um elétron em determinada posição e descreveu uma equação matemática para explicar o comportamento dual (onda-partícula) da matéria. Este modelo proposto por ele é conhecido como “Modelo Mecânico Quântico do Átomo”.

A partir de 1940 novas partículas foram sendo descobertas e, atualmente, a nanotecnologia só existe porque os cientistas (que estudaram a matéria décadas atrás), demoliram os conceitos “engessados” da física clássica, por meio da descoberta da física quântica.

Mais uma vez se pode perceber, através da cronologia dos acontecimentos, o avanço do conhecimento e o quanto essas novas descobertas estão sendo importantes para a compreensão do funcionamento do universo.

Porém, até bem pouco tempo, os jovens aprendiam nas escolas que o átomo era a menor partícula existente e indivisível, embora os cientistas já tivessem descoberto (há décadas) as partículas subatômicas. Interessante isso...

Por que não era divulgado? É um caso a pensar!

Veja a seguir o resumo dos modelos atômicos desde Dalton até Schrödinger:




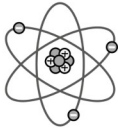
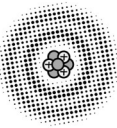
1803 John Dalton	1898 J.J. Thomson	1911 Ernest Rutherford	1913 Niels Bohr	1926 Erwin Schrödinger
				

Ilustração: Danilo Viegas

A Neurociência está caminhando no sentido de pesquisar e unir todos esses conhecimentos, dialogando com diversos saberes, ampliando o olhar através das novas tecnologias, da multidisciplinaridade e transdisciplinaridade para que possamos ter melhores condições de compreender o funcionamento do Universo.

Conseguem perceber o quanto é importante estarmos abertos ao novo e não ficarmos fechados em conceitos engessados? Isto serve para tudo na vida.

Continuando as análises dos avanços científicos e espirituais, entre os séculos XIX e XX, surgiram a Psicologia, Psiquiatria e Psicanálise, para dar conta de estudar e explicar assuntos que emergiam sobre mediunidade e fenômenos extrafísicos/metafísicos, antes considerados bruxaria, feitiçaria e severamente condenados pela Igreja Católica.

Nesta época ainda não havia tecnologia avançada para estudar a mente humana e os fenômenos extrafísicos/metafísicos. Então utilizavam pesquisa de campo, estudo

dos registros de povos antigos, método quantitativo e a filosofia para estudar os fenômenos da consciência.

Diante disso, a partir de 1948, através de um Laboratório de Parapsicologia, *Joseph* e *Louisa Rhine* iniciaram uma investigação mais profunda sobre os fenômenos mediúnicos, realizando testes, como os de capacidade telepática, por exemplo, com o intuito de encontrar respostas para esses fenômenos. O movimento ficou conhecido como Revolução Rhine⁴⁶.

O casal *Rhine* introduziu a denominação “*percepção extra-sensorial*” para englobar tanto os fenômenos de clarividência quanto os de telepatia.

Nas décadas de 60 e 70 vieram à tona livros com a temática de vida extraterrestre, tais como: “*Eram os Deuses Astronautas?*”, escrito em 1968 pelo suíço *Erich von Däniken* e “*Conexão Cósmica: Uma perspectiva extraterrestre*”, por *Carl Edward Sagan*⁴⁷, em 1976. Em sequência, na década de 80, tivemos o lançamento do filme “*E.T. O Extraterrestre*”, produzido e dirigido por *Steven Spielberg*, em 1982.

46 Joseph Banks Rhine e sua esposa Louisa Ella Rhine, ambos doutores em Fisiologia Vegetal, se interessaram pela Pesquisa Psíquica e se dedicaram a esse campo de estudo. Juntamente com o Dr. William McDougall, fundaram o Laboratório de Parapsicologia na Universidade de Duke, Carolina do Norte, EUA.

47 Carl Sagan foi um cientista planetário, astrônomo, astrobiólogo, astrofísico, escritor, divulgador científico e ativista norte-americano. Autor de mais de 600 publicações científicas e também de mais de vinte livros de ciência e ficção científica.

Entre os anos 70 e 90 ocorreram aparições de OVNI's em várias partes do mundo, inclusive no Brasil. Em maio de 1986, mais precisamente no dia 19, vários objetos luminosos foram vistos em rotas aéreas brasileiras (São Paulo, Goiás, Rio de Janeiro e Paraná) e registrados pela Aeronáutica. Este acontecimento ficou conhecido como "noite oficial dos OVNI's". Porém, o maior avistamento coletivo registrado no Brasil ocorreu no Mato Grosso do Sul, em março de 1982, durante uma partida de futebol, com cerca de 24 mil torcedores testemunhando a aparição de um objeto estranho e luminoso que sobrevoou o gramado.

Podemos observar que mudanças rápidas foram ocorrendo desde o surgimento da Física Quântica, no início século XX. Novas tecnologias avançaram sem parar. As inovações e pesquisas na área da saúde e medicina, proporcionaram um aumento significativo da expectativa de vida da população, que antes não passava dos 48 anos (na década de 40), de acordo com informações do pesquisador e demógrafo do IBGE, Fernando Albuquerque⁴⁸:

48 Fernando Albuquerque: Gerente do Projeto Componentes da Dinâmica Demográfica do IBGE. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/18469-expectativa-de-vida-do-brasileiro-sobe-para-75-8-anos>>. Acesso em 11 set 2023.

No pós-guerra começou a haver um intercâmbio muito grande entre os países. Os avanços em termos de programas de saúde pública e programas de saneamento que os países desenvolvidos já tinham alcançado foram transferidos para os menos desenvolvidos. Nesse instante é que começa a diminuir a mortalidade no Brasil. Inicialmente os grandes beneficiados foram as crianças. No Brasil, em 1940, de cada mil crianças nascidas vivas, 156 não atingiam o primeiro ano de vida. E hoje em dia estamos com uma mortalidade infantil de 13 por mil.

Os meios de comunicação se expandiram, com o surgimento da televisão e da internet, contribuindo de forma expressiva para a difusão das informações pelo mundo.

Mediante as informações que chegavam de todas as partes do mundo (não somente sobre medicina e saúde mas também a respeito de espiritualidade e fenômenos anômalos⁴⁹), entre os anos 60 e 80 foram abertos caminhos para o estudo de fenômenos metafísicos, estados alterados de consciência, sonhos lúcidos, reencarnação, EQM (Experiência de Quase Morte), dando início a uma nova forma de ver a ciência, o que podemos chamar de *Ciência Espiritualizada ou Fé Racionalizada*.

Para entender como funcionam esses fenômenos,

49 Fenômenos anômalos: são observações de eventos no céu que não podem ser identificados como aeronaves ou fenômenos naturais conhecidos de uma perspectiva científica.

nos anos 90 (a década do cérebro), com o avanço tecnológico, foi possível estudar o cérebro em tempo real, através de tecnologias como: Ressonância Magnética, Eletroencefalograma e Tomografia Computadorizada, dando um grande salto no conhecimento.

Como a ciência explica atualmente a experiência de quase morte e a reencarnação?

O termo EQM (Experiência de Quase Morte) foi apresentado pela primeira vez em 1975 pelo psiquiatra, filósofo e parapsicólogo *Raymond Moody*⁵⁰, o qual catalogou 150 casos (em sua pesquisa de campo) de pessoas que relataram ter passado por experiências de quase morte, resultando no livro *A Vida Depois da Vida*.

Em seu livro, *Moody* relata que qualquer um que tenha sobrevivido a uma EQM volta transformado, passando a se comportar de forma mais solidária, desapegado de valores materiais e o mais surpreendente é que o medo da morte acaba.

Um caso interessante também foi relatado pelo neurocirurgião americano, *Dr. Eben Alexandre III*⁵¹, no livro *“Uma Prova do Céu: A jornada de um neurocirurgião à vida*

50 Raymond Moody: psiquiatra, parapsicólogo e filósofo, amplamente conhecido como autor de livros sobre vida depois da morte e experiências de quase morte, um termo criado pelo próprio em 1975. O livro mais vendido é *Vida Depois da Vida*.

51 Dr. Eben Alexander III: neurocirurgião e autor americano. Seu livro *“Proof of Heaven: a neurosurgeon’s journey into the afterlife”* descreve sua experiência de quase morte que aconteceu em 2008 sob coma induzido por medicamentos quando tratado de meningite.

após a morte”, o qual afirmou ter passado por uma experiência de quase morte após um quadro de meningite que o deixou em coma durante sete dias.

Segundo uma pesquisa feita pelo instituto Gallup dos EUA, em 1982, sobre ocorrência de EQMs, aproximadamente 8 milhões de pessoas (4% da população americana), teriam passado pela experiência de quase morte (MAURO,1992).

A pesquisa eliminou a possibilidade de se tratar de um fenômeno localizado em um estrato social, pois os entrevistados eram de formação cultural e religiosa variada. Além de estarem com a saúde mental em ordem, o que também descarta a hipótese de delírio ou loucura. Nos relatos, as pessoas descreveram detalhes muito semelhantes, tais como:

- Sentimento indescritível de acolhimento, paz e serenidade;
- Sensação de desprendimento do corpo físico. Alguns conseguem ver seus próprios corpos inertes na cama;
- Sensação de viajar por um túnel onde ao final pode-se ver uma luz;
- Durante a experiência não sentem dor;
- Recordação vívida dos fatos da vida, como uma retrospectiva;
- Alguns relatos incluem encontros com parentes ou amigos já falecidos;
- Independente da religião, muitos relatam encontro com um ser iluminado e acolhedor.

A ciência também tem trabalhado com temas a respeito da reencarnação – a ciência da vida após a morte.

O Professor Titular de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Alexander Moreira-Almeida⁵², juntamente com Humberto Schubert Coelho⁵³ (ICH-UFJF) e Marianna Costa⁵⁴ (UFRGS) abordam o tema da consciência humana após a morte, sob o ponto de vista científico, no livro “*Science of Life After Death*”.

O livro apresenta uma investigação científica a respeito da possibilidade da existência da consciência humana após a morte, ressaltando que a questão pode ser tratada através das evidências observadas, saindo somente da visão de crença ou da religião.

Nesta obra são abordadas três tipos de evidências: as experiências de quase morte (EQMs), pessoas que relatam lembranças de vidas passadas (até mesmo crianças) e as experiências mediúnicas.

52 Alexander Moreira-Almeida: referência internacional em Espiritualidade e Saúde Mental, bem como no estudo de experiências espirituais. Mais de 20 anos de experiência em psiquiatria clínica, psicoterapia e pesquisa científica. Professor Titular de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Juiz de Fora, fundador e diretor do NUPES (Núcleo de Pesquisa em Espiritualidade e Saúde da UFJF).

53 Humberto Schubert Coelho: professor do Departamento de Filosofia do Instituto de Ciências Humanas (ICH).

54 Marianna Costa: doutora do Programa de Pós-Graduação em Psiquiatria e Ciência do Comportamento da Faculdade de Medicina da UFRGS.

O Professor Alexander Moreira-Almeida aponta que existem, aproximadamente, três mil casos investigados de crianças que alegam terem vivido em determinados lugares e, averiguações posteriores, realizadas conforme a descrição dessas crianças, confirmam que os relatos são verdadeiros.

Com essas recentes pesquisas, podemos dizer que iniciou-se o processo de “reconciliação” entre ciência e espiritualidade, mas com um olhar diferenciado, ou seja, sem vinculação a religiões e dogmas. Uma espiritualidade genuína, onde cada pessoa tem a capacidade de pesquisar, analisar e se conectar com a Fonte Divina, com sua Essência, resgatando sentidos adormecidos, como intuição e telepatia, por exemplo.

Utilizo o termo “reconciliação” porque ciência e espiritualidade já caminharam juntas tempos atrás. Nos *Papiros de Ebers*⁵⁵ estão registradas abordagens científicas e espirituais ao relatar a medicina praticada no Egito. Ciência e espiritualidade não entravam em conflito. Ambas contribuíam para explicar casos de doenças misteriosas que surgiam.

55 *Papiros de Edwin Smith e de Georg Ebers*: são textos que apresentam uma abordagem racional e científica à medicina praticada no antigo Egito, na qual ciência e espiritualidade não entram em conflito. O Papiro de Georg Ebers, datado de aproximadamente 1550 a.C., é o melhor conservado e no qual constam 875 prescrições de tratamento de doenças, incluindo uma descrição precisa do sistema circulatório, e onde também há referência à Terapia das Cores com o uso de flores e pedras preciosas.

Mediante a cronologia e contextualização dos fatos históricos que fizeram movimentos significativos para a evolução da humanidade, podemos compreender o processo que ocorreu desde o Renascimento até os dias atuais (por volta de 7 séculos), da seguinte forma:

- Compreender como funciona a natureza
- Compreender como funciona o corpo humano
- Compreender como funciona a mente

Saindo das trevas para a luz!

A Física avançou para novos olhares, desde a descoberta da Física Quântica, adotando uma visão holística para compreender o mundo, o ser humano e atualmente, a mente humana.

Os principais teóricos que contribuíram para o crescimento e consolidação da Física Quântica foram: *Max Planck, Albert Einstein, Ernest Rutherford, Niels Bohr, Erwin Schrödinger, Louis de Broglie, Wolfgang Pauli e Werner Heisenberg.*

A partir de então, os físicos se dividiram em grupos. Os materialistas continuaram seu percurso de acordo com o *status quo* e outro grupo (físicos quânticos) procurou se aprofundar ainda mais nos estudos sobre o microcosmo, analisando o comportamento das partículas subatômicas e alguns conceitos como entrelaçamento quântico e tunelamento quântico, fazendo um paralelo com fenômenos metafísicos.

Entre os autores integrantes do grupo de físicos quânticos que unem Ciência e Espiritualidade, podemos citar: *Fritjof Capra*⁵⁶, com o lançamento do livro “*O Tao da Física: uma análise dos paralelos entre a física moderna e o misticismo oriental*”, publicado em 1975 e *Amit Goswami*⁵⁷, com sua brilhante obra “*A Física da Alma: a explicação científica para a reencarnação, a imortalidade e as experiências de quase morte*”, publicado em 2000.

É importante ressaltar que, embora o avanço tecnológico e as novas descobertas tenham sido muito úteis e importantes para o desenvolvimento da humanidade, a capacidade de destruição se ampliou, pois esses novos conhecimentos também foram utilizados para interesses obscuros, como criação de armas cada vez mais letais, além da poluição e devastação do meio ambiente.

Podemos, portanto, perceber o quanto a ética e a moral são imprescindíveis para utilização dos conhecimentos que estão sendo abertos para nós, pois conhecimento sem amor é pura destruição.

56 Fritjof Capra é doutor em física, teórico de sistemas e escritor austríaco, que desenvolve trabalho na promoção da educação ecológica.

57 Amit Goswami é doutor em física nuclear teórica na University of Calcutta, foi professor de física na universidade de Oregon dos EUA, durante 32 anos. Autor de diversos livros onde expõe e compartilha suas teorias nos campos da física e espiritualidade.

CAPÍTULO 5

Não somos somente corpo físico

Recentemente, passamos por uma experiência difícil e, ao mesmo tempo, interessante, na qual mostrou que, mesmo diante de todo avanço e conhecimentos adquiridos nas últimas décadas, a população continuou na corrida frenética de luta pelo poder ou pela sobrevivência, na exploração dos recursos naturais de forma exacerbada, na poluição das águas, do ar, no maltrato de animais, no desrespeito ao próximo, na competição, na falta de ética e moral, até que fomos forçados – mundialmente – a parar para refletir. Um vírus devastador tomou conta, praticamente, de todo globo terrestre.

O processo de Homeostase, lembra? A tendência que um sistema (ecológico, biológico, planetário) tem de agir para manter a própria harmonia. E, para tanto, a Alostase⁵⁸ é acionada para ajustar a disfunção e manter o funcionamento adequado do sistema. E este ajuste é feito através de mecanismos que garantem a homeostase, ou seja, **a mudança**.

Diante da reclusão da população em 2020, fomos impelidos a repensar sobre nosso modo de enxergar a

58 Alostase ainda é um termo recente, cunhado por Sterling e Eyer em 1988 e significa “estabilidade através de mudança”. É responsável por ajustar disfunções através de mecanismos importantes para manter o funcionamento adequado do sistema.

vida. Tivemos que desacelerar a mente, voltar o olhar para dentro, perceber o que estávamos fazendo com o Planeta e com nossas próprias vidas. A população caminhando para a autodestruição. Algo precisava mudar.

Foi-nos dada a oportunidade de parar um pouco a correria do mundo capitalista e contemplar o nascer do sol, sentir o aroma das flores, perceber que as águas ficaram mais limpas e os animais mais felizes, pois não estávamos mais nas ruas poluindo nosso planeta. Vislumbrar que existe algo maior, que não somos somente matéria e corpo físico.

Os pássaros livres voando e nós na “gaiola”. Interessante isso! Quem sabe esta experiência proporcionou, pelo menos, um pouco de empatia para que deixemos de capturar, prender e comercializar esses seres tão lindos – os pássaros!

No período de isolamento, novas formas de trabalho foram desenvolvidas, novas ferramentas de interação social, novos olhares. A criatividade teve que vir à tona.

Nesses momentos, onde não temos o controle sobre os acontecimentos, o racional busca a intuição e a criatividade para dar uma mãozinha.

Testemunhamos a Teoria do Caos e o processo de Homeostase em ação. O Universo é fantástico e tem sua fórmula perfeita... Um sistema autorregulador de fato.

Estávamos precisando equilibrar o sistema, que por

séculos vem explorando o lado racional de forma exacerbada: o conquistar, o fazer, o produzir, o poder, chegando ao racional patológico que são as guerras, a exploração abusiva dos recursos naturais da Mãe Terra; e deixando de lado o cuidado com a natureza, a introspecção, a intuição, a criatividade, o acolhimento, a sensibilidade.

Fazemos parte do ecossistema, tudo está interligado. A postura de achar que estamos separados ou que somos superiores é que traz todos os problemas, tanto em relação à natureza, quanto aos animais e aos próprios seres humanos. Nossas atitudes afetam todo sistema, assim como somos afetados.

É necessário compreender que todos os movimentos ocorridos séculos atrás foram importantes para incentivar o raciocínio, a criticidade, a evolução da mente humana, assim como para sair da escravidão e submissão, contudo, é preciso ter a maturidade de observar quando a coisa está passando do ponto... do ponto de equilíbrio.

O racional em equilíbrio não oprime o intuitivo, o espiritual, o criativo, o acolhimento, a sensibilidade. Não faz guerras, não escraviza, não subjuga, não destrói. A balança estava polarizada e pesada demais no lado racional, resultando em insensibilidade, frieza, competição, exploração de recursos, violência. E o sistema autorregulador do Universo fez um movimento para buscar o equilíbrio. Cabe a nós entendermos o recado!

Porém, enquanto escrevo este livro, mais uma guerra aflorou, desta vez em Israel e Faixa de Gaza. Guerras, guerras e mais guerras. Ciclos de vingança que nunca terminam... Já chegou a hora de acordarmos!

CAPÍTULO 6

Nova Educação

Após toda contextualização realizada nos capítulos anteriores, podemos nos situar melhor e compreender a importância de um novo olhar na Educação.

O processo de homeostase/alostase provocou mudanças para que o equilíbrio possa ser alcançado a nível planetário, e a área da educação, inevitavelmente, é uma das principais que poderá contribuir, de forma significativa, na mudança de comportamentos, hábitos, formas de pensar, de agir e de viver, trazendo a conscientização de que temos responsabilidade pela recuperação do sistema planetário, assim como de nosso próprio sistema corpo, mente e espírito.

Precisamos equilibrar o sistema! Razão e Emoção. Ciência e Espiritualidade. Intelecto e Intuição. Mas, como trabalhar a conscientização do equilíbrio que precisa ser alcançado?

Na área da Educação, podemos destacar três autores inovadores que trouxeram contribuições valiosas para trabalhar no equilíbrio do planeta, a partir da compreensão do equilíbrio dos hemisférios esquerdo e dir-

eito do cérebro: *Edgar Morin*⁵⁹ (Teoria da Complexidade), *Lóris Malaguzzi*⁶⁰ (Pedagogia da Escuta) e *Rudolf Steiner*⁶¹ (Pedagogia Waldorf).

»»» Teoria da Complexidade

Morin defende que a maior urgência no campo das ideias é elaborar uma nova concepção do próprio conhecimento. No lugar da especialização, da simplificação e da fragmentação de saberes, a escola deveria abrir espaço para enxergar e debater a complexidade das relações, assim como incentivar o senso crítico de seus alunos. A proposta da Teoria da Complexidade é a abordagem transdisciplinar e multidimensional.

Segundo *Morin*, *devemos contextualizar cada acontecimento, pois as coisas não acontecem separadamente.*

Neste sentido, o principal papel do professor é aju-

59 Edgar Morin, nascido em 1921, na França: Sociólogo, antropólogo, historiador e filósofo francês, Morin é doutor honoris causa em 17 universidades e um dos últimos grandes intelectuais da época de ouro do pensamento francês do século XX. Autor de mais de 60 livros.

60 Lóris Malaguzzi: Pedagogo e professor italiano, nascido em 1920. Foi o criador da ideia de Reggio Emilia e autor do poema “As cem linguagens da criança”.

61 Rudolf Steiner: nascido em 1891, na Croácia. Filósofo, educador, artista e esoterista. Foi fundador da antroposofia, da pedagogia Waldorf, da agricultura biodinâmica, da medicina antroposófica e da euritmia, esta última criada com a colaboração de sua esposa, Marie Steiner-von Sivers.

dar o aluno a filtrar e interpretar as informações, relacioná-las e **contextualizá-las**.

O olhar holístico passou a considerar, além da racionalidade, outros aspectos do Ser humano, como as emoções e a espiritualidade, que atualmente estão sendo bastante explorados pela Neurociência.

Nas escolas, durante séculos, devido aos movimentos anteriores que deram ênfase e priorizaram a racionalidade, os currículos eram voltados para aquisição de conhecimentos para suprir o mercado de trabalho. O lado racional altamente estimulado e sendo avaliado através de parâmetros ineficientes, com valorização da linguagem escrita, ciências exatas e desconsiderando as “Cem linguagens da criança”, como dizia *Loris Malaguzzi*.

A ênfase exacerbada do lado racional trouxe desequilíbrio ao Ser humano e ao sistema planetário.

»»» A Pedagogia da Escuta

Considerado o pai da abordagem Reggio Emilia⁶²,

62 A abordagem Reggio Emilia é uma filosofia educacional e pedagogia focada na educação infantil e primária. Essa abordagem é um currículo autoguiado construtivista e centrado no aluno que usa aprendizagem experiencial autodirigida em ambientes orientados por relacionamentos. É uma pedagogia focada em desenvolver as habilidades da criança, criando um sujeito independente, autônomo e confiante em sua capacidade de

Lóris Malaguzzi desenvolveu uma filosofia e não apenas um método, que consiste em **escutar com empatia**, atenção plena e reconhecer as múltiplas potencialidades de cada criança.

A Pedagogia da Escuta é uma abordagem educacional que valoriza a livre expressão da criança. Foca em desenvolver as habilidades, auxiliar na criação de sujeitos autônomos, independentes e confiantes, sendo atendidos em suas individualidades.

É uma abordagem que, além de desenvolver habilidades para ouvir as crianças com atenção plena e sem julgamentos, também tem como objetivo criar espaços acolhedores e seguros para que possam se expressar livremente.

Alguns benefícios da abordagem Reggio Emilia:

- Desenvolvimento de habilidades sociais
- Educação baseada na experiência
- Independência e autonomia
- Estimulação física e cognitiva
- Educação emocional e ambiental
- Participação dos pais e comunidade
- Autenticidade e valorização das expressões criativas

ser um grande líder, independente dos caminhos que escolha na vida.

Malaguzzi entende que cada criança é única e se relaciona de modo singular com o mundo. Em seu poema “*As cem linguagens da criança*”, ele representa a visão da criança pelo enfoque de Reggio Emilia:

“A criança é feita de cem.
A criança tem cem mãos, cem pensamentos, cem modos de pensar, de jogar e de falar.
Cem, sempre cem modos de escutar as maravilhas de amar.
Cem alegrias para cantar e compreender.
Cem mundos para descobrir. Cem mundos para inventar.
Cem mundos para sonhar.
A criança tem cem linguagens (e depois, cem, cem, cem), mas roubaram-lhe noventa e nove.
A escola e a cultura separam-lhe a cabeça do corpo.
Dizem-lhe: de pensar sem as mãos, de fazer sem a cabeça, de escutar e de não falar,
De compreender sem alegrias, de amar e maravilhar-se só na Páscoa e no Natal.
Dizem-lhe: de descobrir o mundo que já existe e, de cem, roubaram-lhe noventa e nove.
Dizem-lhe: que o jogo e o trabalho, a realidade e a fantasia, a ciência e a imaginação,
O céu e a terra, a razão e o sonho, são coisas que não estão juntas.
Dizem-lhe: que as cem não existem.
A criança diz: ao contrário, as cem existem.”

O autor deixa claro em seu poema a visão de que a criança deve ser respeitada em todas as suas formas de se comunicar com o mundo, que não consiste apenas na comunicação verbal e escrita.

»»»» **Pedagogia Waldorf**

A Pedagogia Waldorf tem como principal alicerce da metodologia de ensino, a Antroposofia⁶³ - ciência espiritual desenvolvida pelo filósofo austríaco *Rudolf Steiner*, no início do século XX. Nesta concepção, a educação se desdobra em setênios, com 3 etapas de 7 anos cada uma:

A primeira etapa é chamada de “BOM”, que acontece até os 7 anos de idade, onde o foco é trabalhar para que a criança sinta que o mundo é um bom lugar para se viver, se sentir acolhida. É a fase fundamental para o desenvolvimento físico, trabalhar com a terra, expressão corporal, ancoramento.

Os espaços da escola são geralmente locais muito acolhedores, com móveis feitos de madeira, lembrando as formas da natureza. Quase todos os materiais e brinquedos são naturais e “abertos”, ou seja, sem uma forma definida, como: troncos de árvores, blocos de madeira, conchas, tecidos de seda ou algodão, bonecas de

63 Antroposofia: palavra que vem do grego e quer dizer “conhecimento do ser humano”. Foi fundada em Munique (Alemanha) em 1912 por Rudolf Steiner.

pano sem rosto, para que a criança possa desenvolver a criatividade.

A partir dos 7 anos, é trabalhada a fase do “BELO”, onde é estimulada a imaginação e inicia a aprendizagem mais cognitiva. O educador procura sempre trabalhar com os ritmos e temas sazonais, conectando atividades artísticas, histórias e canções para incentivar o interesse e a imaginação das crianças. Nesta fase, as perguntas são estimuladas para que a criança possa gerar suas próprias buscas por respostas.

A terceira etapa, dos 14 até os 21 anos, é a fase da “VERDADE”, onde o foco é conhecer a verdade do mundo. Para trabalhar isso, o aluno conta com a experiência e raciocínio, utilizando como base o método científico de pensamento crítico.

Rudolph Steiner afirmou que a educação Waldorf não é um sistema pedagógico, mas uma arte – a arte de despertar o que realmente existe dentro do ser humano.

Seu principal objetivo é proporcionar o despertar harmonioso de todas as capacidades da criança, levando em consideração as esferas física, emocional e espiritual, visando o desenvolvimento integral do ser humano.

O que estas três abordagens têm em comum?

Entre vários aspectos, podemos citar o olhar holístico para o ser humano, onde corpo, mente e espírito são trabalhados desde a infância, respeitando as individualida-

des. Outro ponto importante é o incentivo para a autonomia, o autoconhecimento, criatividade e criticidade.

Se fizermos uma cronologia a respeito da área da educação, contextualizando os momentos em que ocorreram estas novas abordagens pedagógicas, poderemos verificar a evolução da compreensão do ser humano a respeito do mundo e de si mesmo.

Vejamos alguns desses momentos históricos. Assim podemos enxergar mais claramente qual o próximo degrau a subir:

» No Brasil, período imperial (1822-1889), a educação era privilégio das famílias abastadas e, mesmo tendo abertura para crianças menos favorecidas, os castigos eram severos por parte dos professores, chegando a humilhações psicológicas.

A educação feminina se resumia em saber cuidar da casa, dos filhos e do marido. Havia uma crença de que as mulheres eram intelectualmente inferiores e, portanto, só tinham acesso à instrução das primeiras séries, sendo desobrigadas de cursarem o ensino secundário.

Entretanto, uma grande mulher mudou o paradigma e dissolveu este preconceito. Trata-se de *Maria Montessori*: pedagoga, pesquisadora, e criadora do Método Montessori (1909). Uma das primeiras mulheres a concluir medicina em uma Universidade na Itália.

Seu método de ensino revolucionou a forma de educar, principalmente em uma época onde crianças

consideradas “atrasadas”, eram discriminadas e colocadas de lado. Ela defendia a ideia de que, com os estímulos certos e ambientes adequados, qualquer criança seria capaz de se desenvolver.

»Após o término na Primeira Guerra Mundial (1914-1918), em meio ao caos social e econômico, e também ao trauma vivenciado pelos jovens que presenciaram a carnificina que ocorreu na Europa, houve uma preocupação em reconstruir uma sociedade mais consciente e formada por seres humanos melhores.

Diante deste fato, a área da educação teve um foco importante, tornando-se um meio pelo qual seria possível construir uma nova realidade.

Nessas circunstâncias, em princípios de 1919, *Rudolf Steiner*, a convite de *Emil Molt* (diretor da fábrica de cigarros Waldorf/Astória), trouxe novas sugestões e perspectivas sobre temas sociais e educativos, através de palestras proferidas para os empregados da fábrica, em Stuttgart, Alemanha.

Como consequência das palestras, surgiu entre os trabalhadores o desejo de que seus filhos também fossem orientados, recebendo educação escolar adequada à nova realidade.

A partir de então, foi realizado um movimento para construção da primeira Escola Waldorf para crianças (de qualquer procedência, raça e religião), permitindo

atuar com independência e capacidade de iniciativa, incentivando o autoconhecimento, a criatividade, a conscientização da preservação do meio ambiente e preparo para lidar com as novas questões sociais.

» Com o fim da segunda Guerra Mundial (1939–1945), que envolveu a maioria das nações do mundo, a população italiana se uniu para reerguer as cidades devastadas, com restos de tijolos das casas bombardeadas e sobras de materiais da guerra. As pessoas contribuíam com trabalhos voluntários, doando o que podiam. Alguns doavam mão de obra; outros, terras para construção de escolas, alimentos, entre outras tantas necessidades da época. E assim foram reconstruindo a vida.

A abordagem Reggio Emilia (1947), de *Loris Malaguzzi*, surgiu neste contexto, onde homens e mulheres arregaçaram as mangas e se uniram com o propósito de construir um ambiente mais acolhedor para as crianças tão sofridas com as perdas que a guerra trouxe ao mundo.

O Método Montessori (que antecedeu a filosofia Waldorf e abordagem Reggio Emilia), enfrentou desafios em relação à educação das mulheres e crianças. Foi um movimento de extrema importância para valorização do ser humano, porém, não foi suficiente para provocar uma real mudança de atitudes. Tanto que, cinco anos após lançar seu método, a primeira guerra mundial se instalou. Algo a mais precisava ser despertado nas pessoas.

Então, mais acontecimentos ocorreram (2ª guerra mundial) para chamar a atenção de que precisávamos “acordar” e aprofundar mais os conhecimentos, pesquisas, percepções e expandir a consciência para algo maior.

Observem a semelhança desses dois eventos: A escola Waldorf surgiu num pós-guerra, assim como a abordagem Reggio Emilia, em movimentos que tinham como objetivo rever atitudes, pensamentos, reconstruir novas bases do saber, trazendo novas abordagens e novas visões de mundo.

A zona de conforto dos seres humanos é tamanha, que só se movimentam mediante pressão e sofrimento. Não precisava ser assim!

Continuemos as observações dos movimentos...

Entre os séculos XX e XXI, muitos outros filósofos, pedagogos e pesquisadores trouxeram contribuições para o avanço da humanidade, entre eles:

Paulo Freire: educador e filósofo brasileiro, autor de *“Pedagogia do Oprimido”* e *“Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa.”*

José Pacheco: educador português, fundador da Escola da Ponte, autor de *“Reconfigurar a escola – transformar a educação”* e *“Escola da Ponte: formação e transformação da educação.”*

Edgar Morin: antropólogo, sociólogo e filósofo francês, autor da *Teoria da Complexidade* e de cerca de 70

livros, entre eles “O Método” e “Os sete saberes para a educação do futuro.”

Rubem Alves: psicanalista, educador e teólogo brasileiro, autor de “Entre a ciência e a sapiência” e “Ao professor com carinho: a arte do pensar e do afeto.”

Para Rubem Alves, *o objetivo da educação não é ensinar coisas, porque as coisas já estão na internet, estão nos livros e estão por todos os lugares.* O professor deve ensinar a saber filtrar as informações, refletir, questionar, pesquisar com criticidade e, acima de tudo, a pensar e criar com alegria.

E qual a proposta da Pedagogosofia?

Primeiramente, despertar pais e educadores para a importância e responsabilidade de seus papéis na sociedade. E, paralelamente, trazer a conscientização da importância da busca por conhecimento para compreender o funcionamento do universo, do corpo, da mente, das relações. Assim como, despertar o interesse pelo autoconhecimento, pelo autocuidado, o contato com a Fonte Divina, sua própria Essência, independente de religiões e dogmas.

O papel dos pais e educadores é de extrema importância para que possamos alcançar uma sociedade saudável e feliz, começando por eles mesmos sendo saudáveis e felizes, para que tenham condições de conduzir as crianças com sabedoria.

Não é possível doar o que não se tem. Para trabalhar e conduzir as crianças com amor, é preciso SER esse amor.

CAPÍTULO 7

Neurociência e Educação

A partir dos anos 90, com o avanço das tecnologias de neuroimagem, aconteceram inovações na área da educação. Alguns psicólogos e neurocientistas trouxeram contribuições significativas para a compreensão dos comportamentos e motivações humanas, com a *Teoria das Múltiplas Inteligências*, de *Howard Gardner*, enfatizando áreas do saber que não eram muito reconhecidas no mundo acadêmico; e a *Inteligência Emocional*, de *Daniel Goleman*, ressaltando a importância do gerenciamento das emoções nas relações humanas.

Em sua Teoria, *Gardner* apontou as seguintes inteligências:

1. Lógico-matemática: propensão para trabalhar bem com números e atividades que requerem lógica, habilidade para analisar situações de maneira abstrata ou a partir de conceitos científicos.
2. Verbal ou linguística: Facilidade na comunicação (fala e/ou escrita). Compreensão de textos e transmissão clara de ideias. Aprendizagem mais facilitada com novos idiomas.

3. Naturalista: capacidade de distinguir, manipular e classificar elementos do meio ambiente, animais ou plantas.
4. Interpessoal: habilidade para analisar e entender as motivações, humores e intenções de outras pessoas, aptidão para organizar grupos e liderar equipes para a realização de tarefas.
5. Intrapessoal: Capacidade de se conhecer num grau mais profundo, de entender suas próprias emoções, motivações, desejos e potenciais. Ligada à autoconsciência e autoconhecimento.
6. Visual ou espacial: possui senso apurado de estética, habilidade para conceber formas e criar composições visuais precisas, com atenção a detalhes, capacidade de imaginar coisas em três dimensões.
7. Corporal-cinestésica: habilidade para usar a coordenação motora, com ótimo controle dos movimentos do corpo, equilíbrio, flexibilidade e expressão corporal.
8. Musical: facilidade para reproduzir e criar músicas, com uso da voz ou de instrumentos. Capacidade para interpretar e diferenciar notas, timbres, melodias e ritmos.

A Teoria de *Gardner* dialoga um pouco com as ideias de *Malaguzzi*, a respeito das múltiplas formas de lin-

guagens das crianças, enfatizando que o conceito de Inteligência deve ser revisto e reavaliado, uma vez que cada pessoa tem seu dom e suas tendências naturais.

Eu diria que temos inteligências diversas que se entrelaçam.

Escritores, agricultores, médicos, matemáticos, biólogos, músicos, professores, artesãos, cientistas, filósofos, arquitetos, terapeutas, dançarinos, ginastas, entre outras habilidades, são expressões de inteligências, que se manifestam para contribuir com a maravilha da Criação Divina. Todas essas manifestações devem ser respeitadas pois fazem parte do grande quebra-cabeças do Universo. Cada peça tem seu lugar.

Entretanto, apesar de trazermos em nosso DNA dons e facilidades de aprendizagem em certas áreas, podemos e devemos aprender coisas novas e, assim, agregar mais conhecimentos, deixando claro que **não deve ser algo imposto ou forçado**, seja por influência dos pais, da religião, da sociedade, da escola ou da economia.

Quando, por influências externas, escolhemos trabalhar em áreas que não estão alinhadas com nossa alma, a frustração é certa e o descontentamento acaba por desencadear problemas emocionais, mentais, resultando em doenças.

Nosso dom natural deve e precisa ser manifestado, pois é através dele, que contribuímos de forma mais efi-

caz com a grande teia de relações. Podemos, inclusive, ter vários dons e talentos, que vão se manifestando de acordo com a dinâmica do momento.

No início deste livro, contei um pouco de minha história, onde fui recordando meus dons e talentos, através do olhar para minha infância. O que gostava de fazer? O que realizava com habilidade e naturalidade? Como me sentia ao realizar certas tarefas?

Esta autoanálise me fez “desenterrar” os talentos que estavam escondidos e comecei a explorá-los. No início foi um pouco complicado, pois a insegurança e a falta de confiança acaba inibindo a expressão da Essência do Ser.

Dependendo do contexto, de traumas adquiridos, de falta de apoio, entre outras tantas coisas, podemos desistir de realizar o que nos traz contentamento. Mas se perseverarmos, e realmente tivermos o desejo de expressar o que nossa alma anseia, aos poucos as coisas vão fluindo.

A manifestação da nossa Essência é resultado de um trabalho profundo de autoconhecimento, que precisa ser iniciado o quanto antes, para que a vida adulta seja mais leve. E nada melhor que trabalhar as inteligências intrapessoal e interpessoal na escola, onde a criança passa uma significativa parte do tempo.

Para ajudar nesta empreitada, em 1995, *Daniel Goleman*, com a *Teoria da Inteligência Emocional*, trouxe

algumas contribuições para avançarmos no entendimento de que o indivíduo precisa ser olhado de forma holística, levando em consideração os aspectos racional e emocional (intuitivo).

Em seu livro, *Goleman* define a inteligência emocional como um conjunto de habilidades que permitem ter a capacidade de reconhecer suas próprias emoções e de outras pessoas, resultando em maior equilíbrio, sociabilidade e adaptabilidade às mudanças. Ressalta ainda que estas habilidades só podem ser alcançadas quando o indivíduo consegue equilibrar os dois hemisférios do cérebro.

Quando falamos em “inteligência emocional”, é preciso ter a clareza de compreender que não se trata de reprimir as emoções e, sim, de ter consciência do que sente, perceber quando surgem emoções e, deste modo, alcançar a origem, as raízes de comportamentos disfuncionais, podendo, assim, ressignificar e lidar melhor com os conflitos internos e externos.

A partir das concepções de *Gardner*, *Goleman* e das novas descobertas da Neurociência, em 2018, numa tentativa de adaptar a educação ao novo cenário mundial, surgiu a BNCC⁶⁴ com suas 10 competências a serem desenvolvidas nas escolas, mostrando a atual preocupação com o novo contexto social e tecnológico que se apresenta.

64 A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) é um documento de caráter normativo que define o conjunto orgânico e progressivo de aprendizagens essenciais que todos os alunos devem desenvolver ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica.

Segundo a BNCC, novas habilidades e competências precisam ser desenvolvidas para atender as demandas da evolução tecnológica, assim como um olhar mais profundo e holístico para o ser humano, que não é somente intelecto. Corpo, mente e emoções fazem parte da estrutura do ser humano e precisam ser trabalhadas igualmente.

Trazendo todos estes aspectos, podemos perceber que é preciso ampliar os conhecimentos em relação à saúde plena do ser humano para que a sociedade possa se desenvolver com mais qualidade de vida.

Durante séculos exploramos o lado esquerdo do cérebro (intelecto/razão), deixando de lado o lado direito (intuição/sensibilidade/emoção). E o que vemos na atual sociedade? Violência, desrespeito, agressividade, guerras, *bullying* nas escolas.

Quando falamos em hemisférios cerebrais (lado direito e lado esquerdo) precisamos ter discernimento que esta divisão não se dá de forma estática e rígida, pois tudo acontece de maneira dinâmica no cérebro. O corpo caloso, localizado entre os hemisférios faz com que os lados direito e esquerdo “conversem” e troquem informações o tempo todo.

Porém, quando o corpo caloso sofre algum dano, os lados direito e esquerdo passam a trabalhar separadamente, sem correlações.

É preciso trabalhar ambos os lados para que haja equilíbrio. Estimular as áreas do raciocínio lógico, lin-

guagem, análise assim como as áreas da criatividade, intuição e artística.

A falta de estímulo do lado “yin” do cérebro (somatizada por séculos), trouxe o desequilíbrio da sociedade, que cada vez mais se encontra literalmente doente.

E o que tem acontecido com nossas crianças e jovens?

Todo desequilíbrio passado de geração em geração gerou uma sobrecarga no “sistema” deles. Muitos jovens têm apresentado problemas psíquicos, ansiedade e depressão.

No DNA estão registradas as heranças genéticas que, embora não percebamos, afetam nossas vidas significativamente. São ressonâncias inconscientes que vêm à tona através de comportamentos “automáticos”. Por este motivo é importante tomar consciência de nossas emoções e estarmos mais atentos a nossos pensamentos, palavras, ações e reações.

O que vemos no mundo externo é o que temos dentro de nós. Estamos desequilibrados e isto reflete no exterior. Se quisermos um mundo mais equilibrado, mais saudável, teremos que realizar a tarefa primeiramente EM NÓS, equilibrando nosso sistema, nosso cérebro, nossas emoções.

Uma pessoa que se cuida e se equilibra, influencia outra e mais outra, num efeito contagiante, até chegar

ao “centésimo macaco”⁶⁵. A mudança de comportamento vai influenciando outras pessoas, até que um número significativo seja alcançado, gerando, conseqüentemente, uma mudança considerável em todo o planeta.

Com o avanço da tecnologia e pesquisas para compreender o funcionamento do cérebro, e através da tecnologia de neuroimagem, a ciência deu passos largos nos últimos anos. A Neurociência tem contribuído imensamente para a compreensão do funcionamento da mente humana, das emoções e do quanto precisamos explorar ambos os lados do cérebro.

Uma das questões que precisam ser olhadas com atenção no momento atual da humanidade são os casos crescentes de depressão, problemas psíquicos e suicídios entre crianças e jovens, na faixa etária de 6 a 14 anos.

De acordo com Maira Cortez (2005), em sua pesquisa realizada no curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde, do Centro Universitário de Brasília, intitulada “Depressão infantil no contexto escolar: uma análise comportamental”:

65 **Ressonância mórfica: a teoria do centésimo macaco:** criada pelo biólogo teórico Rupert Sheldrake. Resumidamente ela diz que uma mudança no comportamento de uma espécie ocorrerá quando um número exato necessário é alcançado. Quando isso acontecer, o comportamento ou hábitos de toda a espécie será alterado. Esta teoria é baseada em observações científicas, como a versão escrita por Ken Keyes Jr. Lembrando que a ressonância mórfica tende a reforçar qualquer padrão repetitivo, seja ele bom ou mal.

A depressão constitui, atualmente, uma das principais preocupações de saúde pública conforme a OMS. Vários autores destacam que os estados depressivos estão aumentando e ocorrendo cada vez mais cedo. De acordo com estudos voltados para a depressão na infância, a incidência gira em torno de 5% das crianças e adolescentes da população geral.

Cortez, em seu discurso, ressalta que, ao longo da história, a escola foi impondo exigências “pedagógicas” em seus currículos, desconsiderando a espontaneidade, curiosidade e criatividade das crianças.

De acordo com *Hübner e Marinotti* (2000), muitos dos problemas de depressão, fobias, ansiedade, TDAH são verificados em crianças em idade escolar. O agravamento dessa condição pode estar num ambiente escolar que não reconhece ou valoriza a legitimidade de outros recursos de raciocínio que não os previstos no planejamento ou no material didático.

Essa situação “opressora” agrava o quadro emocional, porque, além da criança, por vezes, trazer um histórico difícil do convívio familiar, ainda precisa lidar com sistemáticas punições por não chegar aos resultados esperados na escola, onde é praticamente obrigada a se encaixar em notas, parâmetros e rótulos para se sentir pertencente e adequada.

Do ponto de vista motivacional, a criança vai se tornando desinteressada e descrente de sua capacidade

de aprender; e cognitivamente, as habilidades que poderiam ser exploradas e/ou valorizadas vão sendo reprimidas ou deixadas de lado.

Oprimidos que se tornam opressores... Crianças aprendem desde cedo que ser oprimido é “normal”, visto que é exatamente isso o que ocorre com elas. Estas emoções somatizadas desde a infância ficam no inconsciente e quando se tornam adultas, seus comportamentos se tornam automaticamente opressores, sem que percebam.

A problemática envolvendo depressão infantil e contexto escolar é tão grave e importante que precisamos ter um olhar cuidadoso e crítico para a questão, pois a escola passou a ser um palco de manifestações de distúrbios emocionais, *bullying*, violência e até suicídio.

CAPÍTULO 8

Neurociência e Música

Entre os séculos XVIII e XIX, alguns ícones ou mestres (com nível elevado de evolução intelectual) nos apresentaram com sua arte musical, entre eles: *Bach*, *Mozart* e *Beethoven*.

– *Johann Sebastian Bach (1685-1750)* foi um músico, compositor e organista alemão, considerado um dos mais encantadores músicos eruditos. Bach viveu numa região que estava se recuperando da guerra e a música era praticamente como uma necessidade espiritual. As pessoas ansiavam por um alento, por um refrigerio da alma. Por isso, não faltava trabalho para os músicos e compositores nesta época. Alguns dos temas mais conhecidos de Sebastian Bach são: "*Jesus, alegria dos homens*" e "*Ária na Quarta Corda*".

Este ilustre músico e compositor alemão é conhecido como o mestre da harmonia e sua música toca profundamente o coração. Este é um dos motivos porque algumas pessoas dizem que ele foi um "curandeiro" na sua era, pois suas músicas ajudaram a curar as dores de muitos que se recuperavam dos traumas da guerra.

– *Johannes Chrysostomus Wolfgangus Theophilus Mozart*, também conhecido como Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791) foi um músico e compositor austríaco. Um dos mais geniais da história da música clássica. Desde pequeno, Mozart foi envolvido pela música, visto que seu pai era violinista e proporcionava o convívio musical no meio familiar.

Sua maestria (com tão pouca idade) deixou a realeza encantada naquela época e reforçou a convicção do pai de que *Mozart* poderia conquistar uma posição de destaque na esfera musical.

Incentivado pelo pai, *Mozart* fez uma série de viagens ao redor da Europa, angariando ganhos financeiros e também prestígio. A passagem por diversos países proporcionou o contato com diferentes estilos musicais, o que possibilitou o aprendizado de novas e variadas técnicas.

Em 1781, com apenas 25 anos, escreveu uma de suas obras mais marcantes: “*Sonata para dois pianos em Ré Maior – K.448*”.

Esta sonata se tornou alvo de pesquisa para os cientistas, desde a década de 1990, pois ficaram intrigados procurando entender como esta música de *Mozart* consegue acalmar o cérebro de pessoas com epilepsia.

Em um artigo publicado na *Revista Scientific Reports*⁶⁶,

66 Revista Scientific Reports: Componentes musicais importantes para o efeito Mozart K448 na epilepsia. Artigo publicado em 16 de setembro de 2021. Disponível em: <<https://www.nature.com/articles/s41598-021-95922-7>>.

da Nature, a “*Sonata para Dois Pianos em Ré Maior, K. 448*” é o único arranjo musical conhecido por produzir esse efeito, que ficou conhecido como “*Efeito Mozart K448*”.

Os estudos científicos têm considerado esta sonata como um tratamento integrativo complementar, uma intervenção não invasiva para tratamento da epilepsia refratária.

Este ilustre músico e compositor compôs vários outros trabalhos importantes, entre eles: “*O Rapto de Serrallho*” (1782), “*As Bodas de Fígaro*” (1786) e “*A Flauta Mágica*” (1791). Ao todo, *Mozart* escreveu mais de 600 composições, sem apresentar falhas ou rasuras nas partituras. Uma mente realmente brilhante!

– *Ludwig van Beethoven* (1770-1827) foi um compositor, regente e pianista alemão. Neto e filho de músicos, começou a estudar cravo e violino com apenas cinco anos de idade. Ao longo de sua trajetória, criou aproximadamente 200 obras, e algumas delas se tornaram clássicos da música ocidental.

Um pouco de sua história foi citada no Capítulo 3, onde foram ressaltadas as *Nove Sinfonias*, consideradas (em algumas doutrinas espirituais) como *música das esferas*⁶⁷, que elevam e expandem a consciência humana.

67 Música das esferas foi um termo empregado primeiramente por Pitágoras em torno do ano 500 AC para designar o som que é gerado pelo

Música das esferas é uma teoria atribuída inicialmente à Pitágoras, um dos grandes filósofos pré-socráticos e matemáticos da Grécia Antiga, a qual dizia que o cosmo era construído de forma harmônica, seguindo princípios matemáticos, e que as esferas celestes produziam sons ao se movimentarem. Esses sons estariam relacionados às proporções aritméticas das órbitas dos planetas em relação à Terra.

Platão⁶⁸ (423 a.C – 348 a.C) falava da influência da música na alma humana. Ele acreditava que a música é capaz de modelar o ser humano para o bem (quando bem utilizada) ou para o mal, se usada de forma inadequada.

No século II, Ptolomeu⁶⁹ foi o último pensador a contribuir para o pensamento sobre a música na Grécia. Escreveu sobre a Teoria do Som em sua obra “*Harmônica*”, um tratado sobre como notas musicais podem ser traduzidas em equações matemáticas.

Desde então, o tema tem fascinado poetas, filósofos, escritores, astrólogos, músicos, astrônomos e cientistas que estudaram o conceito pitagórico da *música das esferas*. Algo que *Beethoven* estava bastante familiarizado, ao produzir suas sinfonias.

deslocamento dos astros no espaço. A banda Coldplay, inclusive, lançou em outubro de 2021, um álbum intitulado “*Música das Esferas*”.

68 Platão: filósofo e matemático do período clássico da Grécia Antiga, autor de diversos diálogos filosóficos e fundador da Academia de Atenas, a primeira instituição de educação superior do mundo ocidental.

69 Ptolomeu foi um cientista grego reconhecido pelos seus trabalhos em matemática, astronomia, geografia e cartografia. Realizou também trabalhos importantes em óptica e teoria musical.

Além da visão espiritual em relação às *Nove Sinfonias*, cientistas têm observado os efeitos terapêuticos dessas composições musicais.

Uma pesquisa realizada pelo Programa de Oncobiologia da UFRJ⁷⁰ demonstrou a interferência de algumas músicas clássicas em diversos parâmetros celulares e descobriu que a composição "*Quinta Sinfonia*" de *Beethoven* é capaz de destruir células cancerígenas.

A música é capaz de inspirar a paz, a alegria, a harmonia e a cura. Porém, existem músicas caóticas que perturbam a alma e desestabilizam as pessoas, estimulando atitudes nocivas e violentas. Por isso, precisamos estar atentos ao tipo de música que está em nosso ambiente (interno e externo).

Neuroplasticidade do cérebro & Música

A neuroplasticidade é uma capacidade de adaptação do Sistema Nervoso Central (SNC) em aprender a se reprogramar e se adequar a novas situações. As células neuronais são capazes, por exemplo, de recuperar áreas cerebrais que foram lesionadas.

Atividades musicais estimulam o cérebro e podem induzir a neuroplasticidade, aumentando a performance cognitiva, melhorando a atenção e a memória.

70 Programa de Oncobiologia da UFRJ: Disponível em: <<https://conexao.ufrj.br/2011/08/ciencia-e-musica-destruicao-de-celulas-cancerigenas/>>

A música é capaz de modificar a estrutura cerebral de um indivíduo, além de proporcionar sensação de bem-estar. Quando utilizada como terapia, pode melhorar o humor, a concentração e o raciocínio lógico.

De acordo com a psicóloga Cristiana Clara Gouveia⁷¹, em um artigo intitulado *A influência da música no neurodesenvolvimento infantil: Apontamentos neuropsicológicos e revisão narrativa de estudos das neurociências*, publicado na Revista Mosaico, pela UFMG:

As áreas cerebrais envolvidas no processo de reconhecimento musical são amplamente descritas nesses estudos e têm relações diretas com as vias que envolvem o sistema límbico e, portanto, as emoções, além de estimularem as capacidades cognitivas da criança, o que gera impacto direto em seu desenvolvimento tanto biológico quanto comportamental, incidindo em sua postura social como indivíduo.

A psicóloga enfatiza a importância do estímulo musical precoce no desenvolvimento infantil e como o cérebro age e reage mediante a esses estímulos de forma pedagógica e até terapêutica:

71 Cristiana Clara Gouveia: Bacharel em Psicologia pela Universidade Estácio de Sá. Pós-graduanda em Neuropsicologia Clínica pela Faculdade Censupeg. Membro do Grupo de Estudos e Pesquisas Desmedicalização da Vida (GRUPEGI; UFJF; UFF). Psicóloga voluntária na APAE-Petrópolis. Atua na área da Psicologia Clínica, com direcionamento dentro da abordagem clínica da Gestalt-Terapia.

Sob um viés sociocultural, este estudo serve como fomento à implantação de recursos para investimentos em atividades culturais e artísticas, contribuindo para a ascensão de projetos que visam a inclusão da música no âmbito escolar da criança, já que, comprovada sua eficácia em relação ao desenvolvimento da neuroplasticidade, ampliando a capacidade de desempenho de habilidades da criança, pode funcionar como fonte de estudo, visando a relevância dessa temática para o âmbito de pesquisas.

Em uma pesquisa realizada em Washington, intitulada “*Musical intervention enhances infants’ neural processing of temporal structure in music and speech*”⁷², neurocientistas do *Institute for Learning & Brain Sciences* (Instituto de Aprendizagem e Ciências do Cérebro) investigaram a influência da música no cérebro de bebês. O resultado foi a ativação cerebral, na qual os córtices auditivos e pré-frontais se modificaram. Isso significa que essas áreas, ligadas ao processamento da fala e da música, quando estimuladas pelas canções, sinalizaram benefícios no desenvolvimento das crianças.

72 Pesquisa realizada em Washington-EUA, pelo Institute for Learning & Brain Sciences (I-LABS): A intervenção musical melhora o processamento neural da estrutura temporal dos bebês na música e na fala. The Institute for Learning & Brain Sciences é um centro interdisciplinar dedicado à descoberta dos princípios fundamentais da aprendizagem humana, com ênfase especial na aprendizagem precoce e no desenvolvimento do cérebro.

A *Teoria das Inteligências Múltiplas*, de Howard Gardner, mostra que é possível aprender de formas diferentes. A inteligência musical (que está intimamente ligada à criatividade e à comunicação), trabalha a capacidade de captação, assimilação, expressão e até mesmo ressignificação de formas relacionadas com a música.

Crianças que recebem estímulos musicais adequados, especialmente nos primeiros 7 anos de vida, se desenvolvem de forma mais ampla, pois estes estímulos são capazes de ativar regiões cerebrais e gerar muitas conexões neuronais, provocando transformações surpreendentes na estrutura cerebral, favorecendo o aprendizado.

Música é a mais universal das artes!

Melodia, Harmonia e Ritmo formam mais uma tríade que nos remete a observar as semelhanças das características de culturas milenares:

TAOÍSMO		HINDUÍSMO		CRISTIANISMO	
CHI		BRAHMA		DEUS (O PAI)	
YIN	YANG	VISHNU	SHIVA	FILHO	ESPÍRITO SANTO

CIÊNCIA		MÚSICA		NÓRDICOS E CELTAS	
NÊUTRONS		MELODIA		NASCIMENTO	
PRÓTONS	ELÉTRONS	HARMONIA	RITMO	VIDA	MORTE

O número três era considerado sagrado pelos celtas, e o *triskle*⁷³ representa as tríades da vida em eterno movimento e equilíbrio, como: nascimento, vida e morte; corpo, mente e espírito; céu, mar e terra; a virgem, a mãe e a anciã. E para a música, a combinação dos três elementos (melodia, harmonia e ritmo) é a base de qualquer composição.

73 Triskle, o mais conhecido dos símbolos celtas. Entre os seus significados, estão o da busca pelo equilíbrio entre corpo, mente e espírito ou o passado, presente e futuro. Simboliza, principalmente, a evolução e a aprendizagem contínua.

CAPÍTULO 9

A evolução do cérebro humano

Quando paramos para analisar a evolução do cérebro humano, através dos registros históricos e de pesquisas realizadas, podemos observar as alterações físicas ocorridas e o progresso alcançado até os dias atuais.

De acordo com a *Teoria do Cérebro Trino*, de MacLean⁷⁴, nosso cérebro foi evoluindo em grau de complexidade, tendo como base o cérebro reptiliano (tronco encefálico-instintivo), passando pelo desenvolvimento do cérebro límbico (emoções/intuição), chegando ao Néocortex (racional - camada mais recente).

Todas as camadas cerebrais são extremamente necessárias e importantes, mas quando não coordenadas de maneira eficiente, ficamos reféns de nossos próprios desequilíbrios mentais e emocionais.

Compreender o funcionamento da mente e do cérebro humano é de vital relevância, pois é uma das bases

74 A Teoria do cérebro trino foi elaborada em 1970 pelo neurocientista Paul MacLean, apresentada em 1990 no seu livro "The Triune Brain in evolution: Role in paleocerebral functions", discute o fato de que nós, humanos/primatas, temos o cérebro dividido em três unidades funcionais diferentes.

do entendimento de nossos comportamentos, nossas ações e reações e, inclusive, das doenças.

A Teoria do Cérebro Trino foi desenvolvida em 1970 pelo neurocientista *Paul MacLean* e apresentada em 1990 através do livro "*The Triune Brain in evolution: Role in paleo-cerebral functions*", onde discorre sobre o fato de que os seres humanos apresentam três unidades funcionais diferentes no cérebro, as quais denominou: cérebro reptiliano, cérebro paleomamífero (límbico) e o Néocortex.

O primeiro nível, denominado *Cérebro Reptiliano*, localizado no tronco cerebral, é a parte mais primitiva do cérebro e governa as funções vitais do organismo associadas ao instinto de sobrevivência (respiração, batimentos cardíacos, fome, sede). É responsável pelos reflexos simples, oferecendo duas alternativas diante de situações de perigo iminente: LUTA ou FUGA.

O cérebro reptiliano é ativado por sensações mais primitivas como dor, medo, perigo, sexo, fome e raiva.

O segundo nível, denominado Sistema Límbico, é um conjunto de estruturas associadas à memória e comportamentos emocionais, desempenhando um papel importante em relação à tomada de decisão. É uma estrutura de neurônios responsável pela sociabilidade, através de sentimentos e emoções. Dentre as principais estruturas do sistema límbico temos: Hipotálamo, Tálamo, Amígdala, Giro de Cíngulo e Hipocampo.

Emoção é uma resposta fisiológica a determinado estímulo, que pode se manifestar através do batimento cardíaco acelerado, tensão muscular, sudorese, fraqueza nas pernas etc. Já o sentimento refere-se a dar um significado à emoção, segundo as definições da Neurociência.

De acordo com essas definições, podemos dizer que as emoções são inconscientes e se manifestam em nosso corpo físico através de sensações e sinais. São respostas fisiológicas a um determinado estímulo. E, a partir do momento que tomamos consciência e atribuímos um significado às sensações corpóreas, estas se traduzem em sentimentos.

O Cérebro Límbico é ativado por símbolos, lembranças, através dos cinco sentidos.

O terceiro nível é o Neocórtex e está associado às funções cognitivas mais complexas, ao raciocínio lógico, linguagem, ações voluntárias e ao controle do comportamento social. É a parte mais externa do cérebro e divide-se em quatro Lobos:

– Lobo Frontal, onde está localizado o Córtex Pré-frontal: comportamento motor e funções executivas (tomada de decisão, intencionalidade, autorregulação das emoções).

– Lobos Temporais, localizados nas partes laterais do cérebro: processamento de informações auditivas.

– Lobo Parietal, localizado na parte superior central: processamento de informações somatossensoriais (temperatura, dor).

– Lobo Occipital, localizado na parte traseira do Neocórtex: processamento de informações visuais.

O Lobo Frontal tem um papel de liderança no cérebro e nos diferencia de outros seres vivos, pois através dele, melhoramos as relações sociais. Tem grande importância porque é responsável por permitir o gerenciamento de comportamentos e emoções. É a área relacionada à intencionalidade e à capacidade de tomar decisões complexas. É considerado o maestro desta grande orquestra!

Vale ressaltar que as funções (de cada camada do cérebro) atribuídas por *MacLean*, as quais demonstram que o cérebro é formado por componentes distintos, que executam diferentes funções, atualmente são consideradas como descritas de forma incompleta, visto que essas camadas funcionam de forma dinâmica, pois se interligam, como uma orquestra.

Essas três diferentes camadas (cérebro reptiliano, sistema límbico e neocórtex) se comunicam para a realização das mais simples às mais complexas funções cerebrais. Não funcionam de forma isolada e específica.

O cérebro é um órgão dinâmico, com versatilidade e plasticidade, apto a reorganizar (quando estimulado)

as funções cerebrais, em casos de doenças ou lesões, movendo-as para novas áreas, mostrando, desta forma, que não se trata de algo estático.

O estudo do cérebro e da mente humana têm sido foco das Neurociências e o atual passo para o avanço da humanidade.

De acordo com os ensinamentos de *Hermes Trismegisto*, registrados em “*O Caibalion*”⁷⁵:

“O TODO é MENTE; o Universo é mental”.

Tudo é energia e informação. Tudo começa na mente e se não compreendermos como funciona a mente (consciência) e o cérebro (parte física onde se manifesta a consciência), continuaremos tateando no escuro, vivendo como androides.

Nos últimos cem anos tudo se acelerou bastante em questão de conhecimento, ciência e tecnologias. Com o advento da Física Quântica, foram descortinados muitos véus, nos trazendo o entendimento de que tudo é energia... energia e informação.

Todos somos feitos de átomos (seres humanos, animais, plantas, objetos... tudo). Temos um campo eletromagnético, que é uma fórmula perfeita de autorregulação do Universo.

75 O Caibalion: estudo da filosofia hermética do antigo Egito e da Grécia, lançado em 1908, que uniu todos os ensinamentos de Hermes Trismegisto. Foi a partir deste livro que as ideias herméticas chegaram no Ocidente.

Eletro = emana; Magnético = atrai. E o que isso quer dizer?

Tudo o que você emana, volta (mais cedo ou mais tarde). É uma contabilidade cósmica e o eletromagnetismo é o sistema autorregulador. Não há injustiça no Universo.

Há milhares de anos isto foi explicado e escrito no que conhecemos como *Tábua de Esmeralda* (documento original que traz os ensinamentos de *Hermes Trismegisto*) e, posteriormente, compilados nos 7 Princípios Hermeticos (no *Caibalion*), conforme descritos a seguir:

- O Princípio de Mentalismo:

“O Todo é Mente; o Universo é Mental.”

- O Princípio de Correspondência:

“O que está em cima é como o que está embaixo, e o que está embaixo é como o que está em cima.”

- O Princípio de Vibração:

“Nada está parado; tudo se move; tudo vibra.”

- O Princípio de Polaridade:

“Tudo é Duplo; tudo tem pólos; tudo tem o seu oposto; o igual e o desigual são a mesma coisa; os opostos são idênticos em natureza, mas diferentes em grau; os extremos se tocam; todas as verdades são meias-verdades; todos os paradoxos podem ser reconciliados.”

- O Princípio de Ritmo:

“Tudo tem um fluxo e refluxo; tudo tem suas marés; tudo sobe e desce; tudo se manifesta por oscilações compensadas; a medida do movimento à direita é a medida do movimento à esquerda; o ritmo é a compensação.”

- O Princípio de Causa e Efeito:

“Toda a Causa tem seu Efeito, todo o Efeito tem sua Causa; tudo acontece de acordo com a Lei; o Acaso é simplesmente um nome dado a uma Lei não reconhecida; há muitos planos de causalidade, porém nada escapa à Lei.”

- O Princípio de Gênero:

“O Gênero está em tudo; tudo tem o seu princípio masculino e o seu princípio feminino; o gênero se manifesta em todos os planos.”

Essas Leis, quando compreendidas, nos ajudam a viver com leveza e sabedoria, saindo da tão falada Roda de Samsara⁷⁶.

Estudar, pesquisar, questionar, contextualizar, correlacionar, refletir, meditar e sentir são atitudes que precisamos desenvolver em nossos dias.

História, Filosofia, Psicologia, Antropologia, Física, Química, Biologia, Antroposofia, Sociologia, Psicanáli-

⁷⁶ Roda de Samsara, também chamada de Roda da Vida do Budismo, é o contínuo círculo de nascimentos, mortes e renascimentos, baseados no conceito de ação e reação ou lei do karma, que só termina quando é alcançado o nirvana, uma crença fundamental da maioria das religiões indianas.

se, Neurologia, entre outras ciências, precisam dialogar pacificamente, saindo da fragmentação e iniciando um movimento de correlação de saberes. Todos esses conhecimentos podem e devem contribuir para a expansão da consciência.

Com o advento da Neurociência, começamos a caminhar para este movimento multidisciplinar, pois é uma ciência que interage com várias áreas do saber para encontrar respostas sobre o funcionamento do cérebro, da mente/consciência.

E a Pedagogosofia é um movimento também multidisciplinar e transdisciplinar, que procura trazer conhecimentos pedagógicos, filosóficos, espirituais e científicos no intuito de contribuir para o autoconhecimento, bem-estar e desenvolvimento holístico do ser humano.

Trata-se de uma Pedagogia que preza pela busca contínua de conhecimento e autoconhecimento, através da ciência, da filosofia, da arte e procurando inspiração e sabedoria, por meio da conexão com a Fonte Divina que existe em cada um de nós, para interagir com as crianças da Nova Era.

A Pedagogosofia tem como uma das propostas a “Educação Ambidestra”, onde o racional e o intuitivo são valorizados. E estudar sobre o funcionamento do cérebro (com suas complexas conexões) se faz necessário para auxiliar no desenvolvimento saudável das crianças, desde a tenra infância.

Sabemos que o desenvolvimento do ser humano não depende só da parte biológica. Não basta a criança ter peso, altura e os órgãos em funcionamento. É preciso ter maturação, gerenciamento das emoções, cuidados e estímulos necessários para que obtenha saúde de forma plena – física, emocional, mental e espiritual.

Pais e educadores precisam ter a sensibilidade de saber lidar com o novo contexto que se apresenta, no qual as mudanças ocorrem rapidamente, mediante volume alto de informações, maior exigência de flexibilidade e adaptação, onde o autoconhecimento e automonitoramento se fazem imprescindíveis para o gerenciamento das emoções.

É importante desenvolver a parte cognitiva nas escolas, porém o ser humano é muito mais que isso. A sustentação do bem-estar emocional se faz importante para uma aprendizagem de qualidade.

CAPÍTULO 10

Traumas na infância

O cérebro infantil possui um potencial de desenvolvimento enorme, que faz com que informações recebidas e processadas durante a primeira infância gerem múltiplas redes de conexões. Quando positivamente estimulada, a criança se desenvolve harmoniosamente.

Porém, a maioria da população não tem o conhecimento de que, desde a gestação, o bebê já é afetado pelas emoções que recebe da mãe e também do pai, sejam boas ou indesejáveis.

Durante os primeiros anos de vida, situações que presencia e escuta vão sendo guardadas na memória e, embora não tenha consciência, traumas vivenciados durante esta fase, podem repercutir na vida adulta.

A criança de hoje é o adulto de amanhã.

Que tipo de seres humanos estamos formando para o futuro da humanidade? Percebem que somos nós mesmos que criamos o próprio caos!

O que vemos atualmente em nossa sociedade são os efeitos cumulativos do desequilíbrio interno dos seres humanos. Ao tomar consciência deste fato, podemos

começar a “consertar” todo o caos, lembrando que este acerto deve ser feito DENTRO de cada um de nós.

Trata-se de um trabalho interno e cooperativo entre as pessoas, começando por olhar para si mesmo, reajustando seu próprio “sistema”, para que possa proporcionar um ambiente mais acolhedor para as pessoas a sua volta e para os novos seres que virão.

Homens e mulheres que desejam ter filhos, primeiramente deveriam procurar obter conhecimento, cuidar das próprias emoções e ter consciência da responsabilidade deste ato sublime.

Gerar um novo ser é um ato CRIATIVO e SAGRADO. E o que encontramos sobre este assunto? Quase nada!

A banalização do sexo, a falta de sensibilidade, a pornografia e o desrespeito entre os casais fizeram deste ato tão sagrado alguns minutos de prazer ou desprazer, sem se dar conta das consequências.

E então pergunto: como uma criança que nasceu num ambiente violento, numa gestação traumática ou indesejada, sem a nutrição adequada, sem acolhimento, sem amor poderá se tornar um adulto saudável e equilibrado?

O resultado que vemos, são pessoas *sobrevivendo*, sem um norte, imersas em suas angústias e sendo levadas pelas ressonâncias negativas de traumas armazenados no inconsciente, refletindo em toda a sociedade.

Para reverter este caos, podemos refletir primeiramente sobre nossos próprios traumas, nossas feridas profundas que nos autossabotam sem que percebamos. Esta reflexão precisa ser feita sem o viés vitimista e sem julgamentos. Nossos pais também tiveram seus desafios e suas dores, nossos avós, nossos bisavós, todos tiveram suas dores e lidavam com elas de acordo com a consciência que tinham na época. Cabe a nós agora olhar para essas dores, compreendê-las e curá-las.

Como foi sua infância? Como foi sua adolescência? Quais são suas dores?

Estamos num momento histórico onde as feridas pretéritas precisam ser olhadas com maturidade e sanadas. Para tanto, busque ajuda terapêutica. É um processo um pouco incômodo, mas necessário.

Enquanto não curarmos nossas próprias feridas, não teremos condições adequadas para acolher novas almas.

Muitas crianças são recebidas em ambientes hostis, confusos, com brigas constantes, maus tratos. É lamentável e triste esta realidade.

Quando estas crianças crescem, replicam o que viveram. Muitas passam a não respeitar o semelhante, tornam-se violentas, agressivas e trilham caminhos destrutivos que desvirtuam completamente a jornada evolutiva de suas almas.

O que a sociedade faz para sanar esse caos? Constrói presídios, produz mais armas para controlar a desordem, surgem mais hospitais psiquiátricos para manterem presos esses seres “ameaçadores” que nós mesmos contribuímos em formar. É preciso olhar para a causa, a raiz da desordem.

Gosto muito de trazer perguntas para convidar a reflexão.

Por que vemos tantas desigualdades, desrespeitos, bullying nas escolas, pessoas vivendo nas ruas, hospitais lotados, aumento no consumo de drogas, violência?

Podemos lembrar do drama *Hamlet*, de William Shakespeare: “*Há algo de podre no Reino da Dinamarca*”.

O drama envolve vários personagens e situações bastante desafiadoras, onde é preciso desenvolver muita habilidade para encará-las. A vingança é a principal ação do drama e também a causa de toda catástrofe. **Os ciclos de vingança mantêm as pessoas cativas em suas próprias prisões.**

A tragédia de *Hamlet* é o drama da humanidade. Luta pelo poder, traição, vingança, competição, ódio. Somente a tomada de consciência, de que há algo de podre na sociedade e em nossos atos diários, poderá ser o caminho para sair do caos.

Podemos avançar na caminhada de colocar ordem no caos, focando no acolhimento amoroso das crianças

e jovens, proporcionando ambientes mais saudáveis e felizes, saindo das repetições nocivas de luta pelo poder, vingança, competição, ódio, e trabalhando na cooperação, no cuidado do meio ambiente, na empatia entre os amigos, no desenvolvimento dos dons natos, na expressão do amor, para que se tornem adultos mais equilibrados e conseqüentemente a sociedade vai se transformando de dentro para fora.

Para que a criança seja gerada e cresça de forma saudável, é preciso “preparar” e auxiliar os progenitores. E o foco deste livro é justamente esse: trazer conhecimentos úteis para pais/mães/educadores despertarem a consciência de que precisam cuidar de si mesmos para que possam ter melhores condições de cuidar ou dar à luz um outro Ser.

Como entender a responsabilidade de trazer novas almas para o planeta Terra se nem compreendem o sentido da vida, não sabem quem são, de onde vêm e o que estão fazendo aqui? Esta é uma das mais importantes reflexões para nos situarmos nessa grande peça representada no palco da vida – o planeta Terra.

Sendo assim, é indispensável conhecer a história da humanidade, as experiências registradas por povos antigos, os acontecimentos marcantes em várias épocas e partes do mundo, as pesquisas que vêm sendo realizadas pela Neurociência, assim como a sua própria história, com um olhar filosófico, antropológico, espiritual e também científico.

Nos primeiros capítulos deste livro, trouxe um resumo dos acontecimentos marcantes que influenciaram as mudanças de períodos mais recentes da história (da Idade Média até os dias atuais), com o objetivo de trazer compreensão do processo de evolução nas pesquisas a respeito do funcionamento do universo e do ser humano. E, no próximo capítulo, exploraremos as pesquisas atuais sobre o funcionamento da mente humana. Precisamos estar abertos a novos conhecimentos.

CAPÍTULO 11

Problemas psíquicos em crianças e adolescentes

Casos de depressão, problemas psíquicos e suicídio na infância e juventude podem ser originados por diversos motivos, que devem ser considerados em conjunto, visto que o desequilíbrio de um dos fatores pode desencadear outros.

Como exemplo, podemos considerar a má alimentação, a desnutrição e a deficiência de alguns nutrientes indispensáveis ao bom funcionamento do organismo, como um dos vários fatores que podem desencadear transtornos psíquicos.

A deficiência de vitamina D, Zinco, Selênio entre outros, podem influenciar na falta de concentração e na inibição de alguns processos cerebrais. A química do corpo é um fator importante que pode agravar o quadro psíquico de crianças que sofreram abalos emocionais.

Porém, as próprias questões emocionais afetam esse processo químico natural, não produzindo adequadamente os neurotransmissores que proporcionam o bem-estar. Nestes casos, é aconselhável conciliar tratamentos com terapias naturais/energéticas, reposição de nutrientes e acompanhamento médico, para que o equilíbrio corpo, mente espírito seja alcançado.

A saúde mental consiste em se alimentar bem, ter boas horas de sono, estabelecer boas relações sociais, praticar exercícios físicos, nutrir a mente com pensamentos positivos, procurar ouvir músicas elevadas, cuidar do campo energético, evitar assistir programas nocivos, violentos e que incitam emoções tóxicas.

Outro fator importante é a exposição à luz solar que, além de estimular a produção de vitamina D, desencadeia a liberação de hormônios no cérebro, como a serotonina, responsável por melhorar o humor, ajudando a pessoa a se sentir mais tranquila e concentrada.

Crianças ou adolescentes deprimidos podem apresentar sintomas como sonolência, cansaço, irritabilidade, dificuldade de concentração, isolamento e perda de interesse e prazer pela vida. É preciso observar o comportamento da criança/adolescente para ter condições de auxiliar o quanto antes, para que o quadro não se agrave.

Alguns adolescentes podem recorrer às drogas ou ao álcool, numa tentativa de buscar alívio para suas dores internas; outros, podem se tornar agressivos, devido à grande ansiedade e irritabilidade que sentem; e outros se isolam em seus conflitos, sucumbindo a ponto de tirar a própria vida.

Por isso é tão importante olharem com amor tanto para o agredido quanto para o agressor em situações de violência nas escolas. É preciso ter a sensibilidade de

buscar a origem do problema, para então buscar os tratamentos adequados para cada situação.

Além da deficiência de nutrientes no cérebro, de abalos emocionais em família e fatores genéticos, a obsessão espiritual pode ser um dos fatores do sofrimento de muitas crianças e jovens que apresentam depressão, ansiedade e agressividade.

Segundo Dr. Sérgio Felipe de Oliveira⁷⁷, a obsessão espiritual passou a ser oficialmente reconhecida na Medicina através do item F.44.3 do Código Internacional de Doenças (CID10), que define estado de transe e possessão como transtornos caracterizados por uma perda transitória da consciência de sua própria identidade, associada a uma conservação perfeita da consciência do meio ambiente.

A Organização Mundial da Saúde definia saúde (numa visão reducionista) como estado de completo bem-estar biológico, psicológico e social, não levando em consideração a totalidade corpo, mente, espírito. Porém, a partir da inclusão do item F.44.3, passou a definir saúde como *o estado de completo bem-estar do ser humano integral: biológico, psicológico e espiritual*.

Pensamentos repetitivos e negativos, assim como

⁷⁷ Dr. Sérgio Felipe de Oliveira: médico brasileiro, formado pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), Mestre em Ciências pelo Instituto de Ciências Biomédicas da USP e pesquisador das áreas de Neurociências, Medicina e Espiritualidade.

ouvir vozes ou ter visões de algo não físico podem acontecer com pessoas de todas as idades e, atualmente, com a nova definição da OMS (CID 10-F44.3), os casos precisam ser analisados, pois muitos apontam para quadros de sensibilidade espiritual e não como doença mental. Porém, o diagnóstico pode ser prejudicado devido à falta de habilidade, capacidade sensitiva, conhecimento adequado, além das crenças pessoais do médico.

A esquizofrenia, por exemplo, é considerada um mistério na medicina, visto que as causas exatas ainda são desconhecidas. Trata-se de um transtorno mental caracterizado pela liberação excessiva de dopamina na região frontal do cérebro, ocasionando um desequilíbrio em outras regiões, podendo desencadear alucinações, delírios e uma certa indiferença em relação ao que ocorre na vida, além da perda de contato com a realidade.

Muitos fatores podem desencadear um episódio psicótico, entre eles: fatores hereditários, fatores ambientais, alterações neuroquímicas, fatores espirituais ou a junção de todos estes fatores.

Portanto, este tipo de transtorno precisa de um olhar mais profundo, assim como um tratamento mais ampliado, ou seja, além de observar os fatores neuroquímicos, repondo alguns nutrientes que possam estar em defasagem, a psicoterapia é de suma importância, uma vez que fatores hereditários e espirituais podem agravar e/ou potencializar o quadro.

Algumas Práticas Integrativas Complementares re-

conhecidas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) podem auxiliar no tratamento, tais como: Constelação Familiar, Terapia Floral, Hipnoterapia, Reiki, Arteterapia, entre outras.

Veremos um pouco mais sobre essas práticas no próximo capítulo.

CAPÍTULO 12

Tomada de decisões

Como a mente funciona na tomada de decisões?

Segundo a Neurociência, existem dois sistemas para a tomada de decisão. Um é rápido (instintivo e intuitivo) e outro mais lento (racional e analítico). Além destes aspectos, o ambiente também possui influência, pois se estivermos em um local hostil e violento, por exemplo, provavelmente não teremos condições de fazer escolhas conscientes. O instinto de sobrevivência será acionado e a razão fica em segundo plano.

Vejamos o quadro abaixo para melhor compreender:

Sistema Instintivo/ Intuitivo	Sistema Analítico
<ul style="list-style-type: none">• inconsciente• automático• processa informações sem esforço• comum entre várias espécies• é rápido	<ul style="list-style-type: none">• consciente• mente controlável• limitado pela atenção e memória• processamento serial• muito esforço• mais lento

Como o cérebro tem tendência a “economizar” energia, o sistema instintivo/intuitivo é o primeiro a ser acionado. Este aspecto tem o lado bom e o lado ruim.

O lado bom é que o sistema instintivo/intuitivo capta o que não vemos com os olhos físicos e muitas vezes nos mostram o melhor caminho. São emoções e sensações corporais, reações orgânicas, um sentir e uma percepção que vai além do pensamento.

O lado ruim, é que nem sempre nosso sistema instintivo está isento de interferências e/ou influências de crenças culturais, sociais, familiares, memórias de dor, traumas, padrões de comportamentos herdados geneticamente etc. E, assim, julgamos inconscientemente o presente.

A maior parte do sistema instintivo/intuitivo se manifesta via corpo. Portanto, se conseguirmos reconhecer essas manifestações, teremos melhores condições de perceber nossas emoções e reações. O corpo dá sinais e traz informações do inconsciente. É a forma de comunicação com a mente consciente, e as doenças são manifestações gritantes de que há algo errado em nosso sistema corpo, mente e espírito.

Segundo Osho⁷⁸, intuição e instinto são coisas dis-

78 Osho: Chandra Mohan Jain, também conhecido como Bhagwan Shree Rajneesh foi um líder espiritual indiano criador do movimento Rajneesh. Ficou conhecido por se opor às religiões tradicionais, pregando a liberdade através de técnicas de meditação, a valorização do humor, criatividade e celebração.

tintas. A intuição vem da alma, é a percepção direta da realidade, sem a interferência de preconceitos e sistemas de crença da nossa mente. Trata-se de um conhecimento além da lógica:

Quando o corpo funciona espontaneamente,
isso é chamado de instinto.
Quando a alma funciona espontaneamente,
isso é chamado de intuição.
Instinto e intuição se parecem e, ainda assim,
uma grande distância os separa.
O instinto é do corpo — o denso;
E a intuição é da alma — o sutil.
E entre os dois está a mente, a especialista,
que nunca funciona espontaneamente.
Mente significa conhecimento.
O conhecimento nunca poderá ser espontâneo.
O instinto é mais profundo do que o intelecto
e a intuição é superior ao intelecto.
Ambos estão além do intelecto, e ambos são bons.

A observação de Osho, sem dúvida, é bastante relevante!

Assim como o inconsciente interfere na tomada de decisões, o ambiente externo também afeta de maneira significativa, pelo simples fato de sermos seres sociais e com forte necessidade de pertencimento.

Neste ponto podemos trazer a questão das influências de grupos na adolescência, onde vários jovens ce-

dem a comportamentos inadequados para se sentirem aceitos pelos colegas. É uma fase bastante vulnerável que merece atenção especial de pais e educadores.

Muitas das atitudes de bullying nas escolas são feitas em grupos, incentivados por alguma criança ou jovem que inferioriza o outro, numa tentativa de suprir sua própria dor interna, a qual pode ter origem na infância ou até mesmo herdada geneticamente dos ancestrais.

Tanto o agressor quanto o agredido estão em sofrimento e precisam ser olhados (pelos pais e educadores) com sabedoria e amor, procurando compreender a origem do problema.

No entanto, nem sempre as escolas e as famílias estão preparadas para atender essa demanda. Até porque os próprios professores e pais de alunos estão também imersos em suas angústias existenciais.

Que decisões são tomadas quando nos deparamos com casos de agressão, violência, desordem e desamor? Na maioria das vezes, as punições são as ferramentas utilizadas. E sabe o que isto acarreta? Mais agressão e violência.

Vale agora citar a frase tão conhecida, pintada pelas mãos de José Datrino⁷⁹, nas pilastras do Viaduto do Ga-

79 José Datrino, mais conhecido como Profeta Gentileza foi um pregador urbano brasileiro, que se tornou conhecido por fazer inscrições peculiares nas pilastras do Viaduto do Gasômetro, no Rio de Janeiro, e se tornou uma espécie de personalidade. "*Gentileza gera gentileza*" é sua frase mais conhecida.

sômetro, no Rio de Janeiro: “Gentileza gera gentileza”. Vejo nesta frase uma grande sabedoria. Somente a gentileza e o amor são capazes de tocar o coração do ser humano e mudar seu comportamento.

Temos também um ensinamento fantástico da cultura ancestral de uma tribo africana⁸⁰, denominada Zulu. O povo desta tribo acredita que cada ser humano é bom, mas comete, às vezes, erros que são considerados como “gritos de socorro”. Então, quando algum membro da tribo faz algo de errado, eles conduzem a pessoa para o centro de uma roda, com todos a sua volta, e durante dois dias as pessoas vão dizer para o “errante” todas as coisas boas que ele fez, ressaltando suas positivities, procurando trazer à tona o melhor que há dentro dele e reconectando-o à sua verdadeira natureza.

Esta tribo, localizada na África do Sul, tem uma forma muito gentil de cumprimentar as pessoas, dizendo SAWABONA, que significa “Eu te respeito”, “Eu te valorizo”, “Você é importante para mim”. E em resposta a esta saudação, as pessoas dizem: SHIKOBA, que significa “Então eu existo pra você”. O ensinamento vindo desta tribo realmente é fantástico e podemos aprender, através destes gestos tão gentis, a tomar decisões mais sábias e produtivas, por meio do acolhimento, da compaixão e do amor!

80 Tribo ZULU e SAWABONA SHIKOBA : cumprimento usado na Africa do Sul. Disponível em: <https://www.cidp.pt/revistas/rjlb/2016/1/2_016_01_1563_1592.pdf>

CAPÍTULO 13

Autopercepção

Exercícios de autopercepção são bem-vindos para a tomada de decisões, assim como para compreender o surgimento de algumas doenças e comportamentos disfuncionais.

Existem várias práticas orientais que auxiliam no monitoramento de nossos pensamentos e sensações, tais como: meditação, yoga, tai chi, pranayama, entre outras. Essas práticas ou exercícios são facilitadores que proporcionam a percepção do instinto e da intuição.

Atualmente, no Reino Unido, essas práticas orientais foram compiladas e adaptadas formando uma ferramenta que conhecemos como *Mindfulness*⁸¹.

Pesquisas revelam que a prática regular de *Mindfulness* provoca alterações cerebrais importantes para a alta performance cognitiva e emocional em adultos e crianças. (Hölzel, 2008).

Através de alguns exercícios, ocorrem alterações em várias estruturas cerebrais, como: aumento de mas-

81 *Mindfulness* é uma prática, ou melhor, um estilo de vida que consiste em ter atenção e consciência plena. Utilizar a respiração para ancorar o aqui e agora. Sair da reatividade e ter escolhas mais conscientes. São exercícios que ativam e estimulam o córtex pré-frontal para ganhar alguns segundos para pensar e ter uma ação mais assertiva.

sa cinzenta na área cortical e aumento de células nervosas na área do hipocampo e amígdalas, devido à capacidade de neuroplasticidade. E essas áreas refletem na regulação das nossas emoções. As práticas atendem:

- Saúde mental, emocional e física.
- Doenças fisiológicas
- Doenças psiquiátricas
- Prevenção ao estresse

Na educação:

- Aumento da capacidade de concentração.
- Aprimoramento das relações intrapessoais e interpessoais.

Saúde mental e mindfulness

O Reino Unido tem investido em pesquisas na área da saúde devido ao quadro crescente de casos de depressão e utilizam a *Mindfulness* para tratamento e prevenção de casos.

A maior parte dos programas *Mindfulness* são desenvolvidos na Europa e nos EUA, e para serem aplicados no Brasil, é necessário conhecer e divulgar a prática (que na verdade é uma adaptação dos conhecimentos milenares das culturas indiana e chinesa).

O Projeto MAPPG (Grupo Parlamentar *Mindfulness All-Party*), promovido no Reino Unido, foi divulgado em 2010, pela OMS, apontando a quantidade excessiva de doenças mentais. Os dados levantados indicaram a urgência na tomada de ação dos Sistemas de Saúde.

O projeto visa a aplicação em quatro áreas: saúde, educação, ambiente de trabalho e sistema da justiça criminal.

Meditação & Ciência

A meditação tem sido objeto de estudo da ciência e bastante recomendada como terapia complementar para inúmeras situações da área médica. No Brasil, esta prática foi implantada pelo Sistema Único de Saúde (SUS) desde 2017, assim como outras práticas integrativas complementares: Musicoterapia, Naturopatia, Reiki, Yoga, Quiropraxia, Shantala, Arteterapia, Dança Circular e Ayurveda.

Acupuntura, Homeopatia e Fitoterapia foram as primeiras a serem implantadas no SUS (em 2006). Em 2018 foram incluídas Aromaterapia, Bioenergética, Cromoterapia, Hipnoterapia, Terapia Floral, entre outras. Atualmente existem, pelo menos, 29 práticas integrativas e complementares aprovadas e disponíveis em algumas unidades dos Sistemas Únicos de Saúde.

Cientistas vêm mostrando que a prática meditativa tem a capacidade de mudar a estrutura cerebral, favorecendo a atenção plena e a capacidade de concentração e foco. Portanto, é uma prática que ultrapassa a visão de apenas relaxar e combater o estresse.

Em uma entrevista concedida à *Revista Ciência Hoje*, em 2014, intitulada “*A ciência da Meditação*”, a bióloga Elisa Kozasa⁸², do Instituto do Cérebro do Hospital Israelita Albert Einstein, e o neurocientista Luiz Eugênio Mello⁸³, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp),

82 Elisa Harumi Kozasa: pesquisadora do Instituto do Cérebro do Hospital Israelita Albert Einstein e professora titular do Programa Acadêmico em Ciências da Saúde da Faculdade Israelita de Ciências da Saúde Albert Einstein. Graduada em Ciências Biológicas pela Universidade de São Paulo, doutorado e pós-doutorado pelo Depto de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo. Neurociência e Comportamento é sua principal linha de pesquisa, tendo especial interesse em avaliar bem-estar e performance através de uma plataforma multimodal (neuroimagem funcional e estrutural, movimento e respostas psicofisiológicas). Nesta linha, destacam-se estudos publicados em revistas internacionais sobre os efeitos de práticas como a meditação e o yoga.

83 Luiz Eugenio Araujo de Moraes Mello: Graduado em Medicina pela Universidade Federal de São Paulo, mestrado e doutorado em Biologia Molecular pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Pós-Doutorado em neurofisiologia na UCLA. Livre-Docente e Professor Titular de Fisiologia, Coordenador Adjunto da Diretoria Científica da FAPESP, Membro Titular da Academia de Ciências do Estado de São Paulo e da Academia Brasileira de Ciências. Integrou o Conselho Deliberativo do CNPq, o Conselho Deliberativo do SEBRAE-SP, o Conselho de Administração do Centro Nacional de Pesquisa em Energia e Materiais (CNPEM). Atua nas áreas de plasticidade neuronal, epilepsia, degeneração neuronal, gestão de C&T.

falam sobre os resultados das pesquisas mais recentes que buscam compreender a ação do estado meditativo no cérebro. Elisa Kokasa diz:

Observamos que quem não medita precisa ativar mais áreas cerebrais do que quem medita para ter o mesmo desempenho em uma tarefa de atenção. Enxergamos bem essa diferença em exames de neuroimagem funcional feitos nos dois grupos no Hospital Israelita Albert Einstein. É como se as pessoas que meditam regularmente tivessem um cérebro mais eficiente para desempenhar atividades que requerem atenção.

Kozasa ressalta que ainda não há consenso no campo científico sobre o que é meditação, mas compreende-se que são práticas em que se treina a atenção sustentada e se desenvolvem níveis de relaxamento físico e mental autoinduzido.

O grande ganho das práticas de meditação é treinar a atenção, mas não a 'atenção tensa' e sim uma 'atenção relaxada', que permite ao indivíduo poder sustentar esse estado por longos períodos de tempo.

Luiz Eugênio Mello acrescentou que há várias evidências que sugerem existir outras formas de meditação:

Quando se está fazendo crochê ou pescando, por exemplo, concentrado numa dada atividade e a desempenhando conscientemente, há uma analogia com o processo de meditação.

Atividades manuais como tecer, tricotar, bordar, pintar e até mesmo cozinhar são práticas de atenção plena, portanto consideradas como uma forma de meditação.

Os neurocientistas estão começando a compreender os efeitos dessas práticas e os impactos no cérebro. Pesquisas mostram que essas atividades melhoram a depressão, a ansiedade e reduzem significativamente o estresse.

Trazendo essas considerações da ciência, podemos perceber a relevância dos trabalhos manuais para o desenvolvimento da criança.

Nas escolas Montessorianas, por exemplo, trabalhos manuais como bordado, crochê, tricô, artesanato e pintura são atividades presentes na rotina educativa, assim como nas abordagens de *Lóris Malaguzzi*, das Cem Linguagens da Criança e da Pedagogia Waldorf, de *Rudolf Steiner*.

Todas essas abordagens prezam pelos trabalhos manuais e artísticos, o que contribui muito para a pacificação interna, o gerenciamento das emoções, a concentração, o foco, a ativação de novos caminhos neuronais e ampliação da consciência.

CAPÍTULO 14

A espiritualidade como recurso pedagógico

Lúcia Helena Galvão⁸⁴ diz em seus discursos que *a vida é inteiramente pedagógica e tem provas. Temos que ser aprendizes para passar por elas e não deixar essas provas se tornarem um sofrimento inútil, pois a vida é reiterativa.*

Isto me fez lembrar de uma frase que escutava quando criança: *“Se não quer escutar os conselhos, a vida vai te ensinar!”*

A vida é reiterativa e vai repetir vezes após vezes os mesmos “problemas” até que você desperte e saiba como lidar com as situações que veio aprender.

Porém, existem pessoas que passam por inúmeras situações e não conseguem enxergar quais os aprendizados que precisam assimilar, pois estão tão preocupadas em reparar nos argueiros que estão nos olhos dos outros, que esquecem de retirar as traves que estão em seus próprios olhos. E desta forma as lições não conseguem ser compreendidas.

84 Lúcia Helena Galvão Maya é uma professora de filosofia integrante da organização Nova Acrópole no Brasil. Uma das palestrantes mais antigas e ativas da organização.

Então, retornam vidas e vidas até que realmente assimilem o aprendizado e seja possível sair dos condicionamentos, desequilíbrios e, conseqüentemente, ficar livre da roda das reencarnações.

Sem conhecimento e autoconhecimento fica muito difícil caminhar pela vida. É como tatear no escuro, sem saber para onde está indo. O fardo fica pesado. E a postura que muitos tomam é a de se colocar na posição de vítima ou de vilão, num círculo de vingança sem fim.

Não estamos aqui neste “Jogo da Vida” sem regras, sem leis, sem orientações. Mas é preciso saber quais são as leis e as orientações.

Conhecendo as Leis que regem o Universo, o fardo começa a ficar mais leve, pois tomamos consciência das conseqüências quando essas Leis não são respeitadas, como é o caso da Lei da ação e reação.

As 7 Leis Herméticas, citadas no capítulo 9, nos mostram como caminhar pela vida com mais sabedoria e nos indicam uma ferramenta muito útil para o autoconhecimento – a astrologia.

A segunda lei (o Princípio de Correspondência) diz: *“O que está em cima é como o que está embaixo, e o que está embaixo é como o que está em cima.”*

A astrologia utiliza os fenômenos celestes para fazer a correspondência com os fenômenos que acontecem na Terra. É uma arte de interpretação de símbolos/

arquétipos. Decodifica o movimento do céu e traduz em tendências ou qualidades de eventos ou acontecimentos aqui na Terra. É como um mapa do tesouro, que nos dá pistas de como alcançar o pote de ouro no fim do arco-íris.

Para compreender como funciona a energia dos arquétipos, podemos trazer como exemplo a LUA que, simbolicamente, representa as águas, as emoções, o feminino.

Ao observar a natureza, verificamos sua influência nas plantações, nas marés. E em relação aos seres humanos, como nosso corpo possui, em média, 70% água, a Lua influencia na gestação e no período menstrual.

Este é um pequeno exemplo da força dos arquétipos e de como atuam em nossa vida diária.

Através do mapa astrológico e da decodificação dos símbolos e correlações existentes, podemos tomar consciência das aptidões, características, motivações, como também dos desafios, traumas e áreas da vida que precisam de ajustes.

Apesar da Astrologia e Astronomia atualmente serem vistas como algo separado e distinto, nem sempre foi assim. Em antigas civilizações como o Egito, a Astrologia era considerada uma ciência e estudada em conjunto com a Astronomia.

Trata-se de um conhecimento milenar e universal, utilizado por vários povos e culturas da antiguidade

(egípcios, maias, assírios, tibetanos, gregos), em lugares variados do globo terrestre. Alguns historiadores afirmam que a astrologia surgiu há, aproximadamente, 4 mil a.C, na Suméria.

No período da Idade Moderna também foi muito utilizada. Inclusive, *Isaac Newton* e *Johannes Kepler* foram grandes astrólogos. Naquela época eram os matemáticos que calculavam os mapas, sendo contratados pelos reis, príncipes e duques. Um conhecimento muito valorizado e de prestígio, sendo ensinado nas Universidades europeias.

Qual, então, foi o motivo da banalização deste saber?

Alguns astrólogos, movidos por interesses pessoais para ganhar admiração e prestígio das realezas, começaram a utilizar a ferramenta para prever mortes e até mesmo para saber o melhor momento para derrotar os oponentes nas guerras. Estas atitudes mancharam a imagem dos astrólogos. E este é o grande problema da humanidade: utilizar conhecimentos maravilhosos com intenções equivocadas.

Com o passar dos anos, a Astrologia passou a ficar desacreditada e banalizada, sendo utilizada em horóscopos de jornais e revistas, de forma superficial e genérica, levando em consideração apenas a posição do Sol nos signos. Mas, felizmente, nas últimas décadas vem sendo resgatada e tem ajudado muitas pessoas no processo de autoconhecimento e até mesmo no cuidado da saúde.

Convém lembrar que a medicina, séculos atrás, era associada à Astrologia e os médicos realizavam diagnósticos e prescreviam tratamentos baseados neste conhecimento milenar.

A Teoria dos quatro humores (ou temperamentos), também conhecida como Teoria Humoral, desenvolvida por Hipócrates⁸⁵ (séc IV a.C), estava baseada na existência de quatro fluidos (humores) principais no corpo, descritos como bile amarela, bile negra, fleuma e sangue, que estão relacionados aos quatro elementos da Astrologia.

De acordo com estas teorias, o estado saudável dos indivíduos consiste na distribuição e no equilíbrio apropriado desses quatro elementos e a doença é o resultado da desorganização destes.

Com um olhar mais profundo, *Stephen Arroyo*⁸⁶, um dos autores mais vendidos sobre a astrologia, nos diz que o mapa astrológico proporciona um meio através do qual os sentimentos mais profundos e os anseios inconscientes da pessoa poderão ser trazidos à tona, possibilitando que sejam percebidos e ressignificados.

Em seu livro intitulado "*Astrologia, Psicologia e os Quatro Elementos*", *Arroyo* ressalta que seria muito útil

85 Hipócrates (460-377 a.C.), considerado "o pai da medicina".

86 Stephen Arroyo é um autor e astrólogo americano. Seus escritos têm provocado reações tão entusiasmadas, que já foram traduzidos para 20 idiomas.

incluir um curso básico de astrologia nos programas de treinamento de professores, para que possam ter mais clareza em relação a si mesmos, assim como ajudaria a compreender melhor as dificuldades das crianças e jovens nas escolas.

A Astrologia estuda a relação dos astros e suas possíveis influências sobre os seres humanos e a vida na Terra. Proporciona uma análise profunda do indivíduo, desde os seus impulsos básicos, suas motivações, e até mesmo orientando às melhores escolhas, partindo de seus pontos fortes analisados no Mapa Astral.

Esta ferramenta proporciona inúmeros benefícios e vem se mostrando como um recurso valioso para trazer equilíbrio entre corpo, mente e espírito.

A *Faculty of Astrological Studies*⁸⁷, fundada no ano de 1948, em Londres e o *Kepler College*⁸⁸ localizado em Seattle, nos Estados Unidos, são exemplos do interesse sobre esta nobre arte.

Outra ferramenta que vem sendo resgatada, de origem védica, datada de mais de 2 mil anos, é o *Maha Lilah*. Trata-se de uma técnica terapêutica e lúdica para o autoconhecimento, muito utilizada na Índia milênios atrás. É denominada de “Jogo da Vida”, pois traz uma abordagem leve, onde capta o campo psíquico por meio de imagens arquetípicas, símbolos e da sincrô-

87 Faculdade de Estudos Astrológicos: www.astrology.org.uk

88 Disponível em: <https://www.keplercollege.org/>

cidade. É uma maneira mais agradável para trabalhar com crianças e ajudá-las na resolução de seus conflitos internos.

Como vimos nos capítulos anteriores, corpo, mente e espírito são partes integrantes do ser humano e precisam ser considerados e trabalhados igualmente. Portanto, a espiritualidade faz parte do processo. Mas é preciso compreender que espiritualidade não é religiosidade.

Enquanto a religiosidade está vinculada a dogmas, ritos e cultos, a espiritualidade está baseada na busca pessoal e íntima do indivíduo pelo sentido da vida e da própria existência.

A espiritualidade precisa fazer parte de nossos pensamentos, palavras, sentimentos e atos diários. Ela está no reconhecimento da interconectividade de toda Criação, na cooperação dos seres em prol do bem maior, na compaixão, no amor incondicional.

É saber que estamos todos conectados em uma grande teia de relações, onde cada ato influencia o Todo.

Ao pensar no que consiste a Espiritualidade, vieram à minha mente palavras em forma de poema:

Espiritualidade é...

Buscar conhecimento e autoconhecimento

Observar pensamento e comportamento

Ter empatia, alegria, harmonia, poesia

Acolher as imperfeições e procurar melhorar a cada dia

Equilibrar razão e emoção

Cuidar do corpo físico, com boa alimentação

Cooperar, integrar, expandir

E não separar e excluir

Ter ética e moral

Descobrir todo seu potencial

Amar a vida, a natureza

Reverenciar toda sua beleza

(Grécia Santos 13/11/2023)

E agora, após as análises (contextualizadas) e reflexões abordadas nos 14 capítulos, retorno com os questionamentos feitos no início da leitura desta obra, a respeito do livre arbítrio:

» *Será que nossas escolhas têm sido realmente livres, conscientes e genuínas ou tomamos decisões a partir de influências externas (sociais, políticas, religiosas, ambientais) e/ou inconscientes (heranças genéticas, traumas de infância, vidas passadas)?*

» *Temos consciência de que cada escolha gera uma consequência, e que o Universo possui Leis, como um sistema autorregulador, uma fórmula altamente inteligente, que faz a contabilidade perfeita entre débitos e créditos, ou seja, a cada ação, uma reação?*

» *Existe uma Lei maior que pode nos tirar deste eterno “looping⁸⁹” de débitos e créditos? (Creio que a tribo africana já nos deu uma pista!)*

Estas respostas você encontrará quando descobrir
QUEM É VOCÊ!

89 Looping: No dicionário informal, looping é uma repetição automática de ocorrências, o velho e conhecido andar em círculos.

Quem é você?

(por César Di⁹⁰)

Quando te perguntar
Quando alguém indagar
Quem é você?
O que você vai narrar?

Quando o traço do tempo
Vier te alcançar
E te indagar no espelho
O que você vai falar?

Você é um médium, doutor, paciente
Você é um tenente, você é cristão?
Você é o papa, um mestre, um budista
Um mané chantagista, um professor charlatão?

Você é um pastor, cientista, político
Atleta, paralítico, apresentador de TV
Você tem formação, é uma freira, xintoísta
Um trabalhador, um artista, Quem é você?

90 César Di: Músico, poeta e idealizador do Instituto Movimento Evolutivo, onde trabalha com o objetivo de desenvolver atividades conscienciais despertadoras: culturais, artísticas, sociais, psicológicas, educacionais, espirituais, terapêuticas, energéticas, agindo na fomentação de novas ideias e práticas expansionistas do AMOR UNIVERSAL. Site: cesardi.com.br

Quem é VOCÊ?
Que não sabe de onde vem?
Um usuário de rótulos
Que não explicam ninguém

Quem é VOCÊ?
Que vive a morrer
Olha o disco no céu
QUEM É VOCÊ?

CAPÍTULO 15

A história de Samira e o lago

Esta história⁹¹ é uma metáfora a respeito do mergulho profundo em nosso inconsciente e a cura de nossas dores internas.

Em uma linda tarde ensolarada, ela caminhava próxima a um grande lago. Samira era uma bela jovem que gostava de estar em meio à natureza. Caminhava sempre que podia naquele lugar. Olhava as árvores, os pássaros, sentia o aroma das flores e se envolvia nas sensações que a natureza proporcionava.

Num belo dia, após sua caminhada, resolveu sentar-se próxima à beira do lago e ficou ali respirando o ar fresco, fechou os olhos e aflorou os sentidos, procurando se conectar com tudo a sua volta. Então, sentiu um aroma muito diferente no ar. Era leve, inebriante, um aroma de flores que a deixou com uma sensação de

91 Por Grécia Santos - história inspirada ao caminhar pela manhã do dia 23 de julho de 2022, em meio à natureza, em Cabo Frio-RJ.

O arquétipo ÁGUA é parte da alquimia estudada por Jung. Representa também as “águas profundas” do inconsciente. Ao mergulharmos profundamente na compreensão deste lado "oculto", nos deparamos com aspectos que negamos ou que estão há muito tempo esquecidos.

bem-estar sem igual. Olhou para os lados e foi seguindo o aroma, até que se deparou com um jardim com pequenas flores brancas, como estrelinhas, asas de anjos. Ela ficou ali, envolta naquele aroma que parecia levá-la a lugares distantes. Sentia que era algo familiar, como se tivesse vivenciado algo que não conseguia lembrar.

E então veio em sua mente: *“Mergulhe no lago. Você conseguirá lembrar!”*

Samira foi em direção ao lago e, ao se aproximar, teve medo. Tocou seus pés na água e recolheu-os logo em seguida. O medo interrompeu a experiência de entrar no lago.

Resolveu, então, retornar para casa e passou a noite pensativa, tentando compreender a sensação que tivera naquela tarde no lago.

Após alguns dias, voltou a caminhar próxima ao lago e ficou olhando distante para as águas, sentindo o aroma do jasmim - aquela florzinha branca de aroma agradável - que voltou a inebriá-la, trazendo sensações inexplicáveis.

E, novamente, algo dizia que ela deveria se banhar no lago. A princípio, lembrou do medo que sentiu dias antes, mas foi caminhando devagar em direção às águas. Era um dia quente. Ela olhou para o lago e pensou que seria bom se refrescar, mas sentia ainda medo e nem sabia o por quê daquele medo da água.

E o Universo resolveu ajudá-la. O sol brilhava e o calor foi ficando intenso. Samira sentia muita sede, sua-va bastante e resolveu que enfrentaria seu medo. Começou a entrar lentamente no lago e foi caminhando, passo a passo, até que a água cobriu seus joelhos.

Após alguns minutos, percebeu que deveria ir um pouco mais fundo. O medo foi sendo dissipado e sentia grande alegria ao refrescar seu corpo. O aroma do jasmim, a sensação da água banhando seu corpo, tudo isso a deixou muito leve. Então fechou os olhos e ficou ali em contato com a água. E, de repente, sentiu uma vontade de chorar... E chorou compulsivamente sem parar. Suas lágrimas rolavam e se misturavam ao lago.

Samira chorou, chorou, chorou.

Ali, naquele instante, seu corpo físico e sua alma foram lavados, iniciando um longo caminho de limpeza e purificação.

Depois de um certo tempo, as lágrimas cessaram e ela se sentia muito bem. Não conseguia entender o que havia acontecido, mas sabia que algo mágico ocorreu naquele lugar.

Saiu contente, feliz e muito agradecida por ter vencido o medo de entrar no lago. Seguiu confiante! A partir daquele dia resolveu que, sempre que fosse possível, se banharia no lago.

Chegou o segundo dia de sua experiência. Desta

vez, não sentiu medo ao se aproximar da água. Tirou os sapatos e foi caminhando até a água cobrir os joelhos. Sentia-se segura e começou a olhar para seus pés no fundo do lago. Viu várias pedras, alguns peixes, se interessou em conhecer o que havia ali no fundo daquelas águas. A curiosidade de explorar coisas que nunca havia vivido.

Samira só sabia o que era um lago através de histórias que contavam, mas nunca tinha entrado no lago para saber por si mesma. E se maravilhava a cada descoberta. Foi explorando as sensações a cada dia que entrava no lago.

Após estar mais ambientada e o medo já não existia (pelo menos com as águas até o joelho), resolveu ir um pouco além. Foi caminhando até que a água ficou na altura da cintura e seu corpo foi sendo envolvido pela água. Neste momento, ela sentiu algo em seu pé, olhou para baixo e mergulhou para ver o que havia no fundo do lago. Foi então que visualizou uma pequena boneca caída entre algumas pedras, embaixo de seus pés. Samira pegou a boneca e, quando subiu à tona, teve uma pequena visão, como um *flash* de uma cena que aconteceu em sua infância, onde seu pai jogava uma boneca de pano no chão e ela chorava muito. Ficou de pé segurando a boneca e começou a lembrar da cena completamente. Era algo que havia esquecido, mas que a marcou muito. Algo que havia magoado bastante.

E, novamente, Samira chorou, chorou, chorou... lavando toda aquela dor, toda aquela mágoa, um sentimento que estava guardado desde a infância e que tinha deixado de lado para não sofrer.

Após deixar todo aquele sentimento sair, as lágrimas secaram e ela percebeu que a lembrança já não doía mais. Pôde compreender, perdoar e também se perdoar por ter guardado por tanto tempo essa mágoa.

E, assim, saiu mais uma vez do lago, agora muito mais fortalecida. Foi pra casa cantando com alegria de viver. E pensava: - *Este lago é misterioso! Mas a cada dia que entro nessas águas, me renovo e me liberto.*

Samira se encantou pelo universo oculto do lago!

Os dias passaram, os meses passaram, lágrimas rolaram, dores se dissiparam.

Samira aprendeu a nadar e passou a explorar muito mais aquelas águas profundas. E foram aparecendo alguns desafios... Um certo dia, ao mergulhar, viu ao longe uma luz forte saindo de uma caverna subterrânea, que estava coberta com muitas pedras e parecia ser de difícil acesso. Ao tentar se aproximar, um grande peixe apareceu. Ela se assustou e acabou se afastando. Mas aquela luz parecia chamá-la!

Lembrou, então, de um velho Ancião que morava nas redondezas e parecia cuidar daquele lago. O Ancião tinha dito a ela, alguns anos atrás, que havia um portal

naquele lago, mas que poucos conseguiram encontrá-lo, porque o portal estava no local mais profundo e sagrado do lago.

Samira sentia que havia algo muito precioso naquela caverna. E então pensou: - *Seria aquela caverna subterrânea, o portal?*

Amado(a), você tem algo muito precioso no mais profundo do seu Ser. É preciso mergulhar com coragem, eliminar os medos, limpar as angústias, lavar as dores, as culpas, para conseguir chegar até a luz que está naquela caverna subterrânea - dentro de você - apenas aguardando que a encontre.

Permita-se!

Referências

ARLETTI, Annamaria. **Pedagosofia: Approccio multidisciplinare al percorso del Formatore professionale.** L'Autore Libri Firenze, 2005.

BANDIN, J. M.; et al. **Depressão em crianças: características demográficas e sintomatologia.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria. 44 (1), p. 27 – 32, 1995.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular.** Brasília, 2018.

CAPRA, F. **O Tao da Física: uma análise dos paralelos entre a Física Moderna e o Misticismo Oriental.** São Paulo: Cultrix, 2011.

CORTEZ, Maira Van Dervis de Mattos. **Depressão infantil no contexto escolar: uma análise comportamental.** Trabalho TCC Faculdade de Ciências da Saúde: Junho/2005.

DAMÁSIO, A. **O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si.** São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

EDWARDS, Carolyn; GANDINI, Leila& FORMAN, Georg. **As cem linguagens da criança.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1999.

GARDNER, Howard. **Inteligências Múltiplas: a teoria na prática.** Maria Adriana Verissimo Veronese (tradutor). Ed. Penso, 1995.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

GOSWAMI, Amit. **A Física da Alma**, Aleph, 2006.

GOUVEIA, Cristiana Clara. **A influência da música no neurodesenvolvimento infantil: apontamentos neuropsicológicos e revisão narrativa de estudos das neurociências**. Mosaico Estudos em Psicologia. Revisão Crítica da Literatura 2022, v. 10, n. 1, p. 67-84.

HOBSBAWM, Eric. **Era dos extremos: o breve século XX 1914-1991**. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

HÖLZEL, B.K., Ott U., Gard T., Hempel H., Weygandt M., Morgen K., Vaitl D. **Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry**. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 3, 55–61, 2008.

HÜBNER, M. M. & MARINOTTI, M. **Crianças com problemas de desenvolvimento**. Em Silveiras (Org.). Estudos de caso em psicologia clínica comportamental infantil. vol. 2. Campinas: Papirus, 2000.

ILARI, Beatriz Senoi. **Bebês também entendem de música: a percepção e a cognição musical no primeiro ano de vida**. Revista da ABEM, Porto Alegre, v. 7, p. 83-90, set. 2002.

KOZASA, Elisa. **A ciência da Meditação**. Revista Ciência Hoje, 2014. Disponível em: <https://cienciahoje.org.br/artigo/a-ciencia-da-meditacao/>. Acesso 10 out 2023.

LANZ, Rudolf. **A Pedagogia Waldorf: caminho para um ensino mais humano**. 12 ed - São Paulo:Antroposófica, 2016.

MACLEAN, P. D. **The triune brain in evolution: role in paleocerebral functions**. New York: Springer Science & Business Media, 1990.

MAURO, James.**Bright lights, big mystery**. Psychology Today, July 1992.

MOODY, R. **Life After Life: The Investigation of a Phenomenon - Survival of Bodily Death**, pp. 105-110. New York: Bantam, 1975.

MOREIRA-ALMEIDA, Alexander; COSTA, Marianna Abreu; COELHO, Humberto Schubert. **Science of life after death**. Cham, Switzerland: Springer, 2022.

MORIN, Edgar. **A religação dos saberes: o desafio do século XXI**. 9. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2010.

NOGUEIRA, Marcos Vinício. **A semântica do entendimento musical**. In: ILARI, Beatriz & ARAÚJO, Rosane Cardoso de. (org). *Mentes em música*. Curitiba: Dear-tes-UFPR, 2009. p.37-64.

OSHO. **Intuição: o saber além da lógica**. 1ªed. Cultrix, 2003.

RIBAS, G. C. **Considerações sobre a evolução filogenética do sistema nervoso, o comportamento e a emergência da consciência**. Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 28, n. 4, 2006.

ROCHA, Viviane Cristina da; BOGGIO, Paulo Sérgio. **A música por uma óptica neurocientífica**. Per Musi. No. 27, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pm/a/4MYkTmWFfsG4P9jfRMdmh4G/abstract/?lang=pt>.

TRÊS INICIADOS, O Caibalion: Estudo da Filosofia Hermética do Antigo Egito e da Grécia. Trad. Camaysar Rosabis, São Paulo: Editora Pensamento, 2017.

INFORMAÇÕES SOBRE A EDITORA GARCIA

Para saber mais sobre a EDITORA GARCIA, sobre como publicar e comercializar seu livro e outros assuntos, visite nosso site e curta nossas redes sociais.



EDITORA GARCIA



www.editoragarcia.com.br



facebook.com/editoragarcia



instagram.com/editoragarcia