



Neurovia

**NEUROCIÊNCIA E METAFÍSICA
PARA A TRANSFORMAÇÃO PESSOAL**

'entendendo o fenômeno Pablo Marçal'

Elson Montagno

ELSON MONTAGNO

GIOVANA SARAIVA DE MACEDO
organização

NEUROVIA

*Neurociência e metafísica para a
transformação pessoal*

(e entendendo o fenômeno Pablo Marçal)

Goiânia-GO
Kelps, 2024

Copyright © 2024 by Elson Montagno

Editora Kelps

Rua 19 n° 100 - St. Marechal Rondon-CEP 74.560-460 - Goiânia - GO

Fone: (62) 3211-1616

E-mail: kelps@kelps.com.br

homepage: www.kelps.com.br

Diagramação:

Marcos Dígues

mcdigues04@gmail.com

Revisão:

Flávia Carrara

CIP - Brasil - Catalogação na Fonte

Dartony Diocen T. Santos CRB-1 (1º Região) 3294

| Elson, Montagno .

Neurovía: Neurociência e metafísica para a transformação pessoal (e entendendo o fenômeno Pablo Marçal). - Elson Montagno. - Goiânia. Kelps, 2024. 240 p. (ebook)

ISBN:

I. . I. Título.

CDU:

O conteúdo da obra e sua revisão são de total responsabilidade do autor

DIREITOS RESERVADOS

É proibida a reprodução total ou parcial da obra, de qualquer forma ou por qualquer meio, sem a autorização prévia e por escrito dos autores. A violação dos Direitos Autorais (Lei n° 9610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Publicado no Brasil

Published in Brazil

2024

Dedico aos heróis e heroínas na minha linhagem e na minha pátria, ancestrais, antecessores recentes e sucessores futuros.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos às pessoas que nos ajudaram, criticaram, colaboraram e incentivaram. Normalmente, só conseguimos agradecer a alguém quando lembramos. Eu agradeceria a todos na minha linhagem genética, na minha linhagem acadêmica e na minha linhagem espiritual. Incluiria a todos que me ensinaram, o que é impossível fazer nestas páginas.

Eleni e Antônio, meus pais, agradeço por tudo mesmo e por nunca me darem conselhos nem cobrarem resultados. Foram sábios nisso, perceberam que, com os espíritos livres, esses resultam em desgaste e perda de tempo. Contudo, seguiram me apoiando, inexauríveis, em todas as minhas livres iniciativas. Também por isso tenho conseguido persistir incansavelmente no caminho de tentativas nas franjas do desconhecido. Mais tarde, com os erros e acertos, descobri ser a trilha das incertezas a inevitável trajetória científica.

O mestre Wassily Chuc foi quem me iniciou cientificamente, e o professor Samyr Helou me apresentou à neurocirurgia. Com o incentivo de ambos, desvendi o meu propósito na vida e escrevi meus primeiros trabalhos.

Mas devo ater-me aos agradecimentos relativos a este livro. O primeiro agradecimento vai para o fecundo professor e escritor Nelci Silvério de Oliveira. Usando uma caneta vermelha, Nelci corrigiu minuciosamente a primeira minuta deste, e assim me mostrou que eu não estava apto a escrever um livro em português. Eu já havia publicado inúmeros trabalhos

científicos em inglês e alemão, inclusive minha tese doutoral no idioma tedesco. Estava capacitado a pensar e a escrever cientificamente em outros idiomas. O português escrito, para o público qualificado, é outra arte. Cientistas reconhecem ideias e pulam palavras.

Comecei a escrever artigos para *O Popular*, um jornal local de Goiânia, com tônica educativa para o pensamento, por meio de análises reflexivas e opiniões sobre ciência.

Depois desse treino, retomei o livro. A produtiva e gentil psicóloga Sandra Sepúlveda me presenteou com a sua interpretação sobre os pensamentos reflexivos nele expressos. Sandra, agradeço a sua consideração. O texto também foi lido por Magda Mariolani, esposa de um amigo cientista, escritora e profissional dedicada. Magda, suas impressões me foram de oportuna valia.

As principais ideias do livro seguiram sendo submetidas à apreciação de públicos variados em palestras, congressos e aulas de neurociências e psicologia, dentro e fora de universidades.

Mas o livro, escrito em um português já melhorado, ainda transitava entre o modo científico e o modo de análise. Áreas do conhecimento que experimentam vertiginosos avanços. Decidi-me pelo empreendedorismo educativo à luz das neurociências, ao invés dos textos científicos *stricto sensu*.

O livro agora nasce, organizado pela excepcional profissional e leal amiga, Giovana Saraiva, que colabora com a diagramação dos tópicos, escreve o capítulo de fechamento e faz a capa. Agradeço a Gio por seu refinado repertório, seus inenarráveis afetos e suas competências.

Aos editores, meus agradecimentos pela prontidão em disponibilizar a obra tão oportunamente para o ávido público brasileiro.

SUMÁRIO

PREFÁCIO

A JORNADA CATALISADORA DE TRANSFORMAÇÕES 11

CAPÍTULO 1

O DESPERTAR NEUROLÓGICO20

CAPÍTULO 2

O CÓDIGO DOS MILAGRES38

CAPÍTULO 3

NEUROVIA: A CIÊNCIA DA SAÚDE INTEGRAL55

CAPÍTULO 4

ESTOICISMO MODERNO: A NEUROCIÊNCIA DA RESILIÊNCIA 110

CAPÍTULO 5

A METAFÍSICA DA PROSPERIDADE 135

CAPÍTULO 6

CONSCIÊNCIA TRANSPESSOAL E POSITIVIDADE QUÂNTICA 140

CAPÍTULO 7

EQUILÍBRIO NEUROLÓGICO MASCULINO & FEMININO 152

CAPÍTULO 8	
EMPREENDEDORISMO QUÂNTICO	164
CAPÍTULO 9	
A EXPONENCIALIDADE E O CÉREBRO DO FUTURO.....	170
CAPÍTULO 10	
NEUROFISIOLOGIA DO PATRIOTISMO CONSCIENTE	183
CAPÍTULO 11	
O DESPERTAR COLETIVO: SERMOS QUEM ESTÁVAMOS ESPERANDO	211
CAPÍTULO 12	
O FUTURO É AGORA: SEU PAPEL NA EVOLUÇÃO HUMANA.....	217
REFERÊNCIAS.....	228
SOBRE O AUTOR	236

PREFÁCIO

A JORNADA CATALISADORA DE TRANSFORMAÇÕES

Neste livro, mergulharemos em temas fascinantes. Abordaremos fenômenos que transcendem o individual e tocam o coletivo. E traremos exemplos, casos, como se diz na medicina. Acontece que esses casos não tratam apenas de homens ou mulheres com identidades, mas de ideias catalisadoras de transformações regidas pelo arquétipo do herói.

Um caso particularíssimo emerge na sociedade como um fenômeno, sob a forma de candidaturas, como aconteceu recentemente na prefeitura da maior cidade do país. Não se trata aqui, em nenhum momento, de analisar o cpf ou o cnpj de nenhum cidadão, mas de refletir sobre o *fenômeno Pablo Marçal*, colocado diante de nós como um nome, um número e um rosto nas urnas eletrônicas. Como cidadãos, temos deveres

cívicos, como votar para escolher os melhores. Antes, devemos analisar o persistente problema de candidatos políticos que fazem pronunciamentos cheios de intenções grandiosas. O que geralmente acontece, envolvendo candidaturas, é que as promessas raras vezes se materializam.

Com esse fenômeno, estaríamos diante de uma metáfora aplicável a cada um de nós, como em um jogo de espelhos diante de nossas ambições pessoais de melhoria e transformação? Afinal, candidatos verbalizam o que gostaríamos de ouvir deles. Estamos nós genuinamente comprometidos em implementar os projetos grandiosos para as nossas vidas, como, por exemplo, alcançar uma vida plena e próspera, e manter só hábitos saudáveis?

Seriam grandiosos os nossos projetos prioritários?

O discurso político tem similitude com o nosso discurso interno, com o que propomos para nossas vidas. Os governantes deveriam executar ideias grandiosas em favor do desenvolvimento do potencial humano do povo, por meio da educação inovadora para hábitos transformadores. É aí que vislumbramos poder apostar todos os nossos votos, coletiva e pessoalmente. E sentir sob os pés as pedras no leito do rio, para atravessá-lo com mais segurança, do antes para o depois!

O fenômeno *Pablo Marçal* traz em si, como exemplo vivo, a proposta da educação inovadora para a mudança de mentalidade, o investimento no potencial de aprender a aprender, de empreender na vida, seguindo conhecimentos que minimizem riscos e maximizem êxitos. O empreendedorismo educativo é a qualidade prática para o resgate cívico do amor à família e à pátria. A partir das entranhas do Brasil, das suas periferias, poder transformar instituições em escolas e professores que servem à mudança, para a educação da transformação, da ignorância

para o conhecimento e da pobreza para a prosperidade. Trocar a mentalidade de escravo pela de pessoas que se assenhoram de propósito, de direção para a sua família e de destino nobre para o seu país. Para Aristóteles, o senhor e o escravo são os dois elementos primitivos nas sociedades.

Investir no sonho de limpar os rios da cidade de São Paulo é investir na limpeza da cidade, na cidadania e na sujeira da administração política. Um projeto grandioso que já consumiu bilhões de reais. Simbolicamente, nos sonhos, as águas representam a espiritualidade.

Precisamos ser nós mesmos as lideranças visionárias e sinceras que agora projetamos no candidato Pablo. Ser nós mesmos, gestores capacitados e potentes, e não só resgatar o real poder da cidadania e do nosso voto, mas de tudo que tem valor individual e coletivamente, o que faz uma nação. Vamos não só acompanhar, mas juntar forças aos sonhos grandes, os que valem muito para todos. A educação vale mais do que muito, a educação inovadora para hábitos transformadores vale mais do que tudo! O sonho do “Tietê limpo” vale muito para São Paulo e vale muito para muitas outras cidades no mundo inteiro, para que seja chegada a hora da cidadania, de cada um que compõe o nós, o povo heroico no brado e na determinação de liberdade, independência e prosperidade.

À luz da neurociência e da metafísica, sabemos que interferimos nos resultados do que observamos. A física da mecânica quântica já aceita isso como fato experimental reprodutível. Desejamos o êxito e a prosperidade, sonhamos com uma revolucionária mudança de paradigma. Estamos girando a chave que abre os tesouros da performance humana.

Na maior cidade, diante dos olhos do país inteiro, acontece agora mais do que um fenômeno político. É um caso de

vontade social, tem a atenção da coletividade, pois diz respeito à jornada da *liberdade* e da *cidadania* em face da almejada *Independência do Brasil!*

Um fenômeno que se desenrola agora, bem diante dos olhos da nação. Temos que olhar para ele sem nos perdermos em caprichos ideológicos ou intelectuais. “A coisa mais difícil é ver o que está diante dos nossos próprios olhos”. Devemos usar a melhor lente da ciência para a busca da verdade. O fenômeno é social, político e científico. O que vemos com Pablo Marçal transcende a filosofia e a psicologia das massas. Vemos um jogo de espelhos, um jogo de exposição de verdades e mentiras, um terremoto político com epicentro na capital de São Paulo, que pode gerar mais um tsunami federal. Isso requer que consultemos ciências e tradições, e vale muito nos inteirarmos!

O *fenômeno Pablo Marçal* carrega em si uma enorme aposta de abrangência política, social e civilizatória para o Brasil. Pode ser capturado pelas câmeras e está na internet, para a observação de todos. Pode, igualmente, ser entendido.

Pode também, provisoriamente, ser abatido por mentiras plantadas de maneira estratégica na mídia comprada, por um desastre de carro ou de avião, por facada ou tiro e até mesmo por canetadas — e tudo, ao menos por enquanto, com impunidade! O que vamos fazer com o fenômeno? Fazer o que foi feito com o médico que quis curar o Brasil, o doutor Enéas? Ignorá-lo, rechaçá-lo ou aprender com ele? Exercer a cidadania na coautoria de um ambiente político decente para um país melhor!

Diante dessa complexidade, somos compelidos, pela eterna lei da honra, a buscar a verdade recorrendo a diversas áreas do conhecimento. Vamos precisar da neurociência à metafísica. Sempre tivemos esperança no Brasil, mas dificilmente nos sobra coragem suficiente para girar a chave para a fé e abrir a

porta do que está em muitos livros sagrados das civilizações primordiais. Os fatos científicos e políticos da Era da Informação, que acaba de encerrar seu ciclo, pedem prudência.

Compelidos pela lei da honra, vamos entendendo o que só a verdade possibilita, que o *fenômeno Pablo Marçal* carrega em si a semente de uma enorme aposta política, social e civilizatória para o Brasil!

O que pode ser capturado pelas câmeras e microfones está na internet, para a compreensão de todos. E pode desaparecer, ser apagado, como um meteoro que se dissolve na noite escura.

Vemos um homem que foi como outros homens, casado com uma mulher que foi como outras mulheres. Ambos constituíram uma família que pode levantar outras famílias, não só na cidade gigante, mas em um país enorme, que não é um outro país qualquer. Onde nós nos encontramos, no país que não é para qualquer um! Onde reside o nosso trabalho e a nossa esperança, é aqui que investimos, como observadores, influenciando no resultado do fenômeno observado. Nosso treino, com uma alegria que já foi tão nossa, enquanto torcida brasileira, é para que tudo dê certo no final. Mas ser só torcida já não basta!

Um homem, uma mulher, uma família, um país que não é um país qualquer. Este livro é sobre a potência, sobre o potencial da somatória de seres, homens e mulheres, cidades e estados do país Brasil. Diz-se que carregamos a esperança da unidade da raça humana. Somos seres formadores da nação que, para o planeta todo, demonstra a unidade que nos rege. Só existe a raça humana, apesar da estranha e terrível ilusão de separatividade que forjou o plural “raças humanas”. O Brasil é uma promessa em gestação, pode se tornar a primeira grande civilização tropical, miscigenada, próspera e feliz. Carregamos o *soft power* da esperança no futuro. Mas o que podemos fazer

com isso?

O fenômeno que revolucionou o Pablo do passado é um potencial latente, capaz de transformar pessoas e nações. Uma potência que está disposta para todos: para o autor deste escrito, para John, Paulo, Carlos, Antônio, Giovana, Ângela, Adriana, Maurício, Emily e Élara. As pessoas que conhecemos, as que desconhecemos, todas carregam o mesmo fenomenal potencial que pode transformar vidas e nações. O que aconteceu com o soldado Saulo de Tarso não só o transformou no apóstolo Paulo, mas transformou em cristandade meio mundo. A intensa luz, vinda do céu, resplandeceu ao seu redor e mudou-lhe a mentalidade. São Paulo é o arquétipo que agora está sobre a sua cidade e sobre o seu estado. A intensa luz, vinda do céu, não é uma anomalia, ela já brilha sobre o estado de São Paulo. Apenas parece um sonho, acordarmos do pesadelo federal. É, por ora, mais um sonho sendo realizado.

Nós, tutelados e atraídoados pelos vendidos aos poderosos, nos deixamos enveredar pelo caminho da ignorância, da pobreza e da tirania.

Mas, há muito, um *projeto* está inserido no dna do povo brasileiro. Arquiteticamente minucioso, planejado e construído para o corpo e o espírito. Um projeto para prosperarmos. Este se desdobrava através de lentas eras, agora acelerando de modo exponencial para mudar de fase.

Atravessaremos a noite escura desta *Era da Incerteza*, quando tudo parece invertido e pervertido. Tudo parece comprado, vendido, tomado e contaminado. Portanto, mundialmente, não podemos confiar mais em quaisquer certezas do passado. Não se pode mais ter otimismo sobre algo ou alguém, papa, presidente ou rei. As certezas já provaram que podem ser piores do que as dúvidas.

“Tudo aquilo que o homem ignora não existe para ele. Por isso, o universo de cada um se resume no tamanho do seu saber” (Einstein).

“Não há nada que seja maior evidência de insanidade do que fazer a mesma coisa dia após dia e esperar resultados diferentes” (Einstein).

Qual é o caminho? O caminho interno. O que nos coloca em coerência e ressonância com a Potência, a Consciência, o *Supremum bonum*: o Autor, Provedor e Mantenedor do Projeto Humano no Projeto Terra, o Senhor Deus dos Universos.

As grandes civilizações apresentaram versões do Eterno: a judaico-cristã e russo-ortodoxa, a confuciana, a indiana e a budista. O caminho de religião a Ele *sempre* é metafísico, a via dentro de nós, a *neurovia*!

“Porque eis que o reino de Deus está dentro de nós” (Lc. 17:21).

O *Autor de tudo* tem sido tratado por muitos nomes. Em tantas mitologias, tentaram localizá-lo em olímpos, paraísos, montes, asgard e céus. O *Senhor Deus*, o apelido íntimo que usamos no Brasil, pode ser encontrado dentro de nós. Crescemos em uma terra que nasceu nomeada em honra do sacrifício do homem-Deus, Terra de Santa Cruz. Jesus Cristo, que ensejou a divisão da história em antes e depois d’Ele, não nos dividiu aqui, pois a nação é majoritariamente cristã. Neste livro, o espírito do Cristo é tratado, com respeito, como uma ideia, a mais bela e sagrada ideia. A poderosa ideia é tratada aqui como o mais poderoso dos arquétipos. A fé e os milagres que desencadeia tratamos como espiritualidade, como metafísica.

A ideia já se materializava como escritos em pergaminhos, mil anos antes de surgir no horizonte histórico o Homem

que traria a boa nova. E até em tábuas de pedras! Nações se levantaram, preparavam-se para o poder transformador do homem-animal, um simples existente, em um Ser-com-Deus. Um pacto contratual foi escrito por muitas mãos, bíblico, inspirado pelo *Autor*, para o ser humano viver em relação direta com Ele, o seu Senhor e Deus! É disso que trata a maior revolução do potencial humano. Um fenômeno que Lévy-Bruhl chamou de participação mística. Metafísica!

Para uma futura nação cristã, a mudança de paradigma já está em gestação no mundo há mais de três mil anos. Mas a narrativa pode ter sido ainda mais antiga e completamente diferente da cristã, na Índia ou na China. A revolução do potencial humano vem acontecendo, catalisada por vários indivíduos inspirados. A jornada de transformações é imparável!

Ser ou não ser, a escolha é nossa, como foi poetizada “recentemente” por Shakespeare. *Vive como se o dia tivesse chegado*, comandou “ontem mesmo” Nietzsche. *O correr da vida... O que ela quer da gente é coragem*, diagnosticou Guimarães Rosa.

Agora, em mais um turbilhonamento na história, nesta Era da Incerteza, reluz a bússola interna. No interior do corpo, o caminho que nos possibilita andar sobre a Terra e, intencionalmente, escolher e afirmar: a *neurovia*.

No turbilhão, tudo muda em pouco tempo. O mundo, o corpo, tudo em volta. Parece um caos, e é um caos. Só que organizado! Que temos de decodificar. Enxergar o caminho através da tempestade. Colocar os *nervos em ordem* e enfrentar; não há saída fora de nós mesmos!

Houve um tempo em que as religiões pareciam soluções para as tribulações. Não mais! Deus, dirão ainda alguns. Concordamos, o Senhor Deus dentro de nós! Ainda que seja difí-

cil para a mente racional encontrar o caminho dentro, unitivo, que liga o corpo ao *Criador*. Mas, quando surge no horizonte a ameaça da catástrofe, reagimos. E podemos transcender! Já estamos para além do horizonte das ameaças, o risco é real, estamos em meio a várias guerras. Só nos resta vestir a armadura, empunhar a espada em uma mão e o livro em outra. Ser guerreiro e guerreira pela verdade!

Este não é um livro sobre religião, pois abordamos e atualizamos dúvidas que fazem parte da ciência. Falamos de fatos, mas que são amplamente desconhecidos, a exemplo dos 95% do Universo compostos de matéria e energia escura, que desconhecemos completamente! Da mesma forma, falamos da metafísica, dos fatos que se situam para além da física dos corpos dispostos nas dimensões do espaço-tempo.

A sintonia com a credibilidade e a fé é essencial para os tempos em que vivemos. Essas são vitais nos tempos revolucionários que estão se formando. Resta-nos entender a situação de que vivemos em um universo mental. Virar a chave e cair para dentro de um processo que é quântico não é um desafio qualquer! Assim como toda a tecnologia à nossa volta, uma disruptiva e contínua mudança de paradigma. A mudança dos tempos se acelera e é ameaçadora, com seus poderosos algoritmos e máquinas nas mãos de poderes absolutos absolutamente corrompidos!

Precisamos ser fortes: passar de meros existentes biológicos — passivos, fracos, ignorantes, irrelevantes — para a dimensão dos seres espiritualizados que governam a si mesmos, com a imprescindível moralidade ética dos seres que merecem governar tudo o mais, o que agora ainda está muito além da realidade atual: os justos governando a nação brasileira, pois os justos sonharam intencionalmente a nossa era futura, que está muito bem projetada no Alto.

CAPÍTULO 1

O DESPERTAR NEUROLÓGICO

Minha jornada pessoal de transformação

Estudei medicina, queria saber sobre a mente. Acabei sendo neurocirurgião depois de incursões pela psicologia médica, psicanálise e psiquiatria.

Não encontrei a mente, mas a mentalidade. A consciência entrelaçada ao corpo, o que é muito misterioso: como é que a matéria corporal interage com a luz do espírito?

Mesmo estudando sempre, tendo feito pesquisas aprofundadas e trabalhado em fundações e projetos de pesquisas psíquicas no Brasil e no exterior, hesitei por décadas antes de usufruir pessoalmente do encontro da neurociência com a metafísica. Tímido, mas mantendo minha curiosidade perante o poder interior, construí freios racionais e científicos para mim mesmo. E existem razões para isso. Uma delas me veio como

resposta em um “Encontro no Nepal” que relato no Capítulo 4.

Montaigne escreveu: “Serão os médicos, eles mesmos, com sua saúde e média de vida, exemplos comprobatórios da eficácia de sua ciência?” O médico é um mediador de alívio, saúde e bem-estar. No amplíssimo campo da sua investigação, cabe buscar entender a natureza, sobretudo a natureza do indivíduo, sujeito e objeto de seu estudo. Especialista ou generalista, deve obediência ao império da honra. Ser alguém que conecta os pontos entre doença e saúde.

O meu foco e propósito seguem sendo o exercício da medicina, a prática que estive na neurocirurgia, no seu ensino e na pesquisa, visando avanços curativos. Agora, abertas as janelas das neurociências lato sensu, ampliam-se as possibilidades de prevenção e cura por meio do empreendedorismo educacional, desde a interessante cultura psicanalítica, sobretudo em Jung, à psicologia transpessoal, à medicina psicossomática e até pesquisas e cirurgias em reatores de fissão nuclear. As práticas e os conhecimentos transbordaram. Agora, observador da emergência do fenômeno do despertar da cidadania, manifesto minha positiva visão sobre quem se lança com ética, coragem e conhecimento nos abismos e nas alturas das “possibilidades impossíveis”. Ele decifra códigos, enigmas que, em nós, causam autoboicotes. Ele não teme ser devorado pelo “sistema”, razão pela qual a maioria hesita e se autolimita. Razão de nossa timidez, justificado receio, cuidado e pouca coragem!

O moço Marçal virou a chave com seu conhecimento, sua velocidade e coragem. Capacidades e potenciais em múltiplos setores, habilidades no uso da internet, proficiência no pensamento e no discurso, com mentalidade de moralidade e coragem. Ele vira a chave, abre-se e expõe-se ao mundo. O que um santo iogue centenário me ensinou nos Himalaias me auxilia

a ver o fenômeno.

Descobri o que já venho ensinando há alguns anos, o que me disse o médico centenário que viveu em solidão monástica nas alturas do mundo. E é por isso que me sinto compelido a agregar energia ao fenômeno e ao indivíduo Marçal. É como uma faísca que nos incendeia a esperança. A ideia poderá transformar São Paulo e o Brasil, quiçá transformará o mundo. E você, leitor, não precisa acreditar. Apenas observe, ou escolha participar, ser parte intencional do potencial de transformação pessoal e nacional.

A revolução da neuroplasticidade

Não é preciso ser moço para juntar forças. Não importa se já se passou dos cem anos de vida, nem é preciso ser neurocientista, nem um dedicado iogue eremita para sermos, agora, parte da mudança que esperamos.

Os cientistas do cérebro desvendaram mecanismos de aprendizado, adaptação e modificação comportamental. Conhecida hoje como neuroplasticidade, é a capacidade do cérebro de crescer neurônios novos e alterar a arquitetura das conexões existentes. Todos nós temos essa capacidade de aumentar a saúde e a duração da vida, buscar a felicidade por meio da sabedoria, a capacidade de revolucionar nossas vidas modificando nossos cérebros por meio da neuroplasticidade.

Moço ou maduro, “por meio de três métodos, nós poderemos aprender a sabedoria. Primeiro, por reflexão, que é a mais nobre. Segundo, por imitação, que é a mais fácil. E, terceiro, pela experiência, que é mais amargo” ensinou Confúcio.

Ademais, o funcionamento cerebral pleno é possível até idades bem avançadas. Woltereck (1959), um dos primeiros gerontólogos, em meados do século passado, adiantou que,

depois dos 50 anos estão as idades mentalmente mais produtivas para muitas profissões. Em se tratando de médicos e homens de estado, após os 52 anos; para filósofos, após os 54 anos; matemáticos e humoristas, 56 anos; historiadores, 57; juízes, depois dos 58; e, para cientistas, após os 60 anos. Ele argumentava que são necessárias muitas décadas para que o cérebro amadureça, o que não acontece senão depois que todos os outros órgãos já alcançaram seus mais altos estados de desenvolvimento. Mesmo na velhice, além dos 90 anos, o cérebro humano ainda é capaz de empreendimentos tremendamente grandes.

É correto supor que, dado o avanço nas complexidades da cultura e no progresso das ciências da saúde, os números colocados por Woltereck sejam hoje maiores.

A primeira ideia-força da saúde e do bem-estar é o *desejo*, a *emoção* que evoca o cultivo no *terreno interior*. A permissão condutiva à higiene, à nutrição do corpo e dos pensamentos. Não comer porcarias e não pensar besteira!

Na imaginação e nos pensamentos, privilegiar a fortaleza física, imunológica e cognitiva, para fazer escolhas com discernimento e prevenir sofrimentos evitáveis.

Um passo fundamental está em se *manejar o estresse*, lidar com a ansiedade — os vilões emocionais que nos fragilizam, derrubam e ameaçam de morte. Sem esse manejo, fica muito difícil prosseguir com saúde e paz, pois a meta da ampliação da saúde fica comprometida. O ser complexo, pura consciência particularizada, opera no mundo a partir das bases comportamentais no corpo.

O bem-estar é uma percepção unitiva, fisiológica, sutil, mas concreta, prática, de se saber vivo, autor operativo dentro de seus múltiplos domínios. E, consciente de fazer parte do

todo universal físico, bioquímico, neuro-humoral, neuroelétrico, emotivo-psíquico e intelectual.

O objetivo é trazer à memória o que enriquece a vida, no *aparelho psíquico* de cérebro e coração.

Procurar dentre as atividades as aquisitivas, mantenedoras e sinérgicas. As práticas com importância básica, como a nutrição adequada e a vida protegida do estresse danoso.

Os nossos tópicos tratam, sob a perspectiva da neurociência, das boas condições de vida, desde os minerais da Terra que, sob a luz do Sol, fazem as moléculas orgânicas nos alimentos, para o melhor fluxo de tudo o que nos aviva e sustenta no corpo, para fluirmos inteligentemente, em melhores estados físicos, emocionais e psíquicos, para transbordarmos de vitalidade e, assim, impulsionarmos a busca pela superação do ordinário.

Simbolicamente, intermediamos entre a ordem terrestre e a ordem cósmica infinita. Equilibramos energias de diferentes formas de poder, de regeneração, de inspiração e de evolução.

No budismo, o principal caminho da superação e da correção é representado por oito itens: *conhecimento, aspiração, linguagem, comportamento, hábitos de vida, esforço, mentalidade e assimilação*.

Sabemos que oito tópicos seriam, na média, o que evocamos na memória procedimental de curto prazo, memória de trabalho para, por exemplo, uma lista de mercado. Oito itens guardados na cabeça, sem anotações, para fazer compras. Aristóteles prescreveu uma técnica para guardar ao menos oito itens na memória: o Método dos Locais.

O cultivo do que é bom, útil e verdadeiro [principalismo da não maleficência, da autonomia, da justiça interior e da beneficência] para a boa vida feliz passa pelo cultivo do *terreno interior*. Precisamos dos *nervos em ordem*, pré-requisito para

nos sentirmos “conectados com o cosmos como um todo”, escreveu Fritjof Capra. O modo de existir que é tratado como espiritualidade, no dizer desse autor: “Sintonia com o cosmos, com a ordem universal que esculpe galáxias e sóis, e além, com a consciência suprema da multiversidade do Todo.”

Somos entes pensantes, com identidades objetivas que nos capacitam a agir com pensamentos, palavras e frases. O ente pensante, uma pessoa como você e eu, que verbaliza pensamentos.

As palavras refletem os pensamentos do ser pensante. Pensamentos constroem frases que podem permanecer impressas na memória, no corpo.

Em 1861, Broca distinguiu “locais motores de palavras” no terço posterior do giro frontal inferior do hemisfério cerebral dominante. Em 1873, Wernicke identificou “locais sensoriais de palavras” no terço posterior do giro temporal superior do mesmo hemisfério cerebral dominante (Luria, 1975).

Um ganho da biologia evolutiva, o nosso cérebro possibilita criarmos palavras e usá-las como ferramentas precisas, para atuarmos internamente, com um repertório de pensamentos-palavras. Aprendemos a usar os pensamentos para lidarmos com nossa memória, no aprendizado em contatos com outros entes no meio externo. Daí, criamos e transmitimos técnicas para lapidar pedras, esculpir materiais de elevada dureza, como a obsidiana, e produzir lâminas com gume muito afiado.

Para construirmos pensamentos, usamos imagens, sinais, letras e palavras. Assim é que cada um de nós constrói a própria identidade, a morada existencial, neuropsicológica, do ser que é, de forma ativa, usando pensamentos e palavras como tijolos na construção de nossas casas. Construimos e esculpimos nosso *ser*, o que, de maneira radical, difere de simples e

passivamente existir!

Para a construção sem defeitos de nosso corpo, um código genético sem defeitos é utilizado. Ao escrevermos programas de computador, devemos usar, necessariamente e com precisão absoluta, sequências de centenas de milhares de linhas compostas por dígitos 1 e 0.

Podemos aprender a construir pensamentos melhores, mais positivos, se escolhermos os pensamentos que já foram testados durante nossa própria trajetória experiencial. Podemos pensar: *Me alegram os dias frescos e ensolarados!* e planejar pensamentos mais avançados, usar ideias filosóficas que cientistas testaram, críveis, dignas de confiança, que resistem, que são à prova de falsificações. E pensar: *A Terra gasta 365 dias na volta em torno do Sol. É o tempo que tenho para me organizar, fazer o planejamento anual de cultivo, plantio, colheita e comercialização.*

Do mesmo modo, agora podemos aprender a cultivar o potencial no terreno frágil e complexíssimo do nosso cérebro. No ambiente corporal interno, podemos interferir positivamente na plasticidade cerebral por meio do cultivo dos pensamentos. Assim, inaugurar um natural poder tecnológico, de se autoesculpir. O ser age com intencionalidade, é ente autotransformador.

Por meios próprios de modificabilidade cognitiva, a capacidade de pensar pode ser autotranscendente. Ordena noções difusas e as integra por meio do estudo e do raciocínio reflexivo. Antecipa passos e movimentos realizáveis. Conduz ao aprender e ao fazer. Aprende conceitos crescentemente complexos que constituem o plano das ideias. Não restringe conceitos puros, ainda que não testados e aprovados em laboratórios; deixa livre a criatividade. Usa imagens, símbolos e linguagens confirmáveis para criar ideias originais, não alienadas e de potencial valor.

Para substituir mitos, superstições e crenças, temos que nos arriscar a construir pensamentos próprios. Pensamentos com concretude reprodutível, hipóteses de trabalho testáveis, falsificáveis perante o mundo fenomênico e factual.

Aristóteles nos ensinou que pensamentos são instrumentos de precisão cirúrgica. As formas técnicas e científicas de pensamento escapam do imaginário puro, mágico, das vivências delirantes e das alucinações comuns às psicoses.

Pensar em pensamentos elevados, éticos, é como construir a casa, a construção sólida com arquitetura que permite possibilidades flexíveis, para além da experiência estética de bem-estar. Pensar o bem verdadeiro, o belo, o bom e o útil é cuidar dessa casa. A experiência acontece quando a atenção e os sentidos operam em pico de desempenho, focados no presente. A experiência que cria vivências dentro dos campos da razão, da sensação e da cognição ressonantes entre si. A evidência produz fatos e frutos — como sentir-se completamente vivo, estimulado e excitado pelo sentimento de plenitude. Na visão da neurociência, promove a convergência positiva do pensamento realizador com o sentimento feliz de plenitude. A realização interior. O estado de fluxo.

A capacidade para a criatividade, o processo de formular ideias que têm valor, adiciona o prazer à ação. Cria para uma questão não apenas uma, mas muitas respostas. Interpreta de vários modos a mesma questão e obtém muitas respostas possíveis para ela. A visão ampla possibilita ter pensamentos laterais, divergentes, com liberdade para escolher o melhor deles.

Pensamentos no domínio emocional da experiência cerebral positiva, no Estado de Fluxo, vão além das formulações lógicas e matemáticas de concepção mecanicista e cartesiana. São arquitetônicos, estéticos.