

ROBERTO INGLÊS

INTELIGÊNCIA ATIGENTE



—
A TEORIA DAS INSTÂNCIAS
DE SOBREVIVÊNCIA E DE CONVÍVIO
—





CAPÍTULO PRIMEIRO

AS ATIVIDADES CEREBRAIS E O RESERVATÓRIO MEMORIAL

—
**SE SEI QUE POSSO FAZER DIFERENTE,
POR QUE IR PELO CAMINHO DO CONFLITO?**
—



2.2 A INSTÂNCIA DE SOBREVIVÊNCIA

Por conta desta prioridade, nosso cérebro sempre inicia a avaliação de uma manifestação alheia com uma reação defensiva, trabalhando na tentativa de perceber se existe alguma ameaça ou perda. O cérebro está programado para identificar prioritariamente itens que possam prejudicar nossa vida ou ameaçar nossa sobrevivência. Ele faz essa avaliação e, identificando algo, nos oferece opções de proteção ou de contra-ataque. Chamo isso de Instância de Sobrevivência.

Por incrível que pareça, o cérebro faz essa avaliação para todas as manifestações externas. Uma simples conversa ou um gesto passam por uma rápida avaliação de sobrevivência. Um bom lugar para testar essa nossa capacidade avaliativa para sobrevivência é uma viagem de avião. O simples balançar do avião nos faz ficar atentos ao cinto de segurança e ao pensamento de que vai haver turbulência. Só as pessoas que já viajaram muito não sentem mais isso, porque a Instância de Sobrevivência consegue buscar informações suficientes de vivências anteriores para “aliviar” tal alerta.

O cérebro usa nossos cinco sentidos para promover a avaliação de sobrevivência. Ele usa o tato para saber se está quente, frio, se está doendo. Usa o paladar para saber se tem gosto de estragado, se é amargo, se é doce. Usa o olfato para saber se está com cheiro ruim, bom ou, até mesmo, se o cheiro é perigoso, como o de fumaça, por exemplo. A audição é usada para saber se o que se ouve traz alguma ameaça ou se merece uma atenção especial. E a visão para identificar ameaças visíveis e escolher os melhores caminhos de fuga ou proteção. Para cada uma dessas percepções sensoriais existe uma proposta de defesa. Se está quente, tire a mão. Se está muito salgado, não engula, cuspa. Se ouvir um barulho ameaçador, se proteja. Se alguém fizer alguma acusação, se defenda. Portanto, a Instância de Sobrevivência trabalhará sempre para que tenhamos proteção e longevidade.

Sempre que o cérebro identificar algo que possa ser uma real ameaça ou perda, disparará alertas ao nosso corpo para que fiquemos atentos a um iminente ataque. Quando isso acontece, existe aumento de adrenalina, aumento do ritmo cardíaco, dilatação da pupila, enrijecimento de músculos. O fluxo sanguíneo se intensifica. Tudo isso esperando um ataque e tentando se preparar para se defender, contra-atacar ou revidar, caso seja necessário. Por conta dos impulsos promovidos pela Instância de Sobrevivência, as emoções estarão afloradas e dificilmente agiremos com lógica se realmente existir uma forte ameaça.

tudo que me aconteceu e rimos muito. Depois pensei em como eu poderia ter estragado nosso dia, se tivesse reclamado do atraso dela. Minha esposa ficou encantada com as flores e passamos juntos dias maravilhosos por conta desta iniciativa.

A todo tempo fiquei atento em ter atitudes edificantes. Isso me ajudou a vencer as adversidades. Com isso, tive também oportunidades de encher o meu Reservatório Memorial com informações significantes para ter futuras boas experiências.

A RESILIÊNCIA NOS PERMITE APRENDER, REAPRENDER E ALIMENTAR NOSSO RESERVATÓRIO MEMORIAL COM COISAS EDIFICANTES.

O cérebro ativa naturalmente atitudes cognitivas. Atitudes que aguçam o aprendizado e geram novas formas de avaliar a sobrevivência e o convívio. Por exemplo, ler um livro e assimilar os ensinamentos ou entretenimento que ele nos passa. A cada leitura nosso cérebro faz uma avaliação sobre o que aprendemos e esse aprendizado pode abrir novas perspectivas em nossa vida.

Cognição é o processo de aprendizagem do nosso cérebro por meio do reconhecimento e da compreensão. Na cognição, o cérebro utiliza percepção, memória, raciocínio, juízo, imaginação, criatividade. Tudo isso para que possamos nos reposicionar em relação ao que pensamos e a como agimos.

APRENDER, AVALIAR, VALIDAR, REAVALIAR... RESILIÊNCIA.

Todos nós exercemos esse contínuo, saudável e flexível processo. Armazenamos essas informações no Reservatório Memorial, que pode ser alterado com uma nova boa informação que sobreponha à anterior.

Estava caminhando em uma rua quando um grupo de adolescentes surgiu conversando sobre um filme a que tinham assistido. Estavam eufóricos e queriam apressadamente dar suas opiniões sobre partes do filme. As manifestações eram engraçadas e assustadoras. Eles

CAPÍTULO QUARTO

OS PILARES DA FELICIDADE

**O IMPORTANTE NÃO É SER FELIZ.
O IMPORTANTE É SER BOM.
A BONDADE NATURALMENTE
TRAZ FELICIDADE.**



5.1 PROBLEMAS NA COMUNICAÇÃO

**A LÍNGUA É UMA PODEROSA VIRTUDE
COLOCADA EM DESTAQUE JUNTO
AOS MEMBROS DO NOSSO CORPO.
ORA EDIFICA, ORA DESTRÓI.**

Saber se expressar é uma arte. Poucos a dominam. Não bastasse isso, temos dificuldades em interpretar as coisas que nos são ditas.



Se usamos informações imprecisas ao nos expressarmos, não conseguiremos comunicar aquilo que queremos. Da mesma forma, se não recebermos uma clara informação, teremos dificuldades em interpretá-la e não conseguiremos entender de forma adequada aquilo que nos foi passado. Ou seja, a probabilidade de termos problemas nesse quesito de comunicação é realmente alta.

Sabendo disso, temos de ter uma postura pacífica com relação à comunicação. Se ficarmos nervosos e impacientes, o problema se agrava. O segredo dessa pacificidade é nunca ser radical, sendo sempre flexível e controlando a língua na hora de se expressar.

5.4 REVERTENDO OS CONFLITOS

VIVER BEM É SAIR INTELIGENTEMENTE DE ATITUDES DE SOBREVIVÊNCIA E IR PARA ATITUDES DE CONVÍVIO.

Na maioria das vezes, o conflito ocorre pelo aborrecimento gerado por alguém que defende uma postura inconveniente, agressiva, intolerante, acusadora ou que representa uma opinião contrária à sua. Para evitar o conflito, é preciso eleger uma atitude inteligente, revertendo isso.

A primeira coisa que precisamos fazer para promover essa reversão é entender o motivo por trás do fato que está acontecendo. A pessoa pode estar nervosa, pode ter um problema momentâneo, pode estar doente, pode estar desinformada, pode estar defendendo uma posição equivocada etc.

Se é possível avaliar bem cada situação e identificar pontos críticos, é alta a chance de evitar o conflito. Naturalmente, acabamos dando “desconto” aos comportamentos de pessoas que estão nervosas, doentes ou de cérebros inundados. Seremos naturalmente mais pacientes se soubermos dessas coisas. É necessário perceber, avaliar, agir, reavaliar, sempre usando ferramentas que tragam pacificidade, compreensão, cordialidade, gentileza e coisas semelhantes a essas. Devemos repetir quantas vezes forem necessárias até ir à Instância de Convívio.

Não precisamos nos defender de pessoas que estão momentaneamente na Instância de Sobrevivência. Quando a nossa Instância de Sobrevivência indicar ameaça para esse tipo de relacionamento, estaremos preparados para ir à Instância de Convívio e tentar amenizar o problema. Na verdade, não existe ameaça, é só uma situação de desconforto.

Na hora que surge uma possibilidade de conflito, avalio os meus sentimentos e minhas atitudes. Se vierem da Instância de Convívio, insisto neles. Caso venham da Instância de Sobrevivência, repenso minhas atitudes e decisões, tentando me reposicionar. Devemos perceber, avaliar, agir, reavaliar.

Muitas coisas podem prejudicar o convívio, mas quero destacar alguns sentimentos que certamente o prejudicam. São sentimentos e situações difíceis de serem tratados, que levam as pessoas que os têm a recrudescer a posição na Instância de Sobrevivência. Ao comentar esses sentimentos e situações, quero despertar em você o desejo de superar as dificuldades que porventura venha enfrentando por estar convivendo com eles.

6.1 MEDO

O MEDO É UM GRANDE PARADOXO: NOS PROTEGE DE COISAS MÁIS E SIMULTANEAMENTE NOS AFASTA DE COISAS BOAS.

O medo é um sentimento que gera constantes alertas, com assertiva sensação de pronta ameaça. Quando se tem medo, o cérebro está plenamente convencido de que a ameaça é real e iminente. O medo começa sempre com uma insegurança. Toda vez que sentimos medo, iniciamos um processo ativador de nossas defesas e, conseqüentemente, recrudescemos a permanência na Instância de Sobrevivência. É praticamente impossível ir à Instância de Convívio sentindo medo. O nosso cérebro vai sempre mandar e renovar alertas para tomarmos atitudes de defesa.

O medo é necessário e bom em algumas situações. Ele vai nos proteger em algumas situações de perigo e isso é imprescindível na nossa vida. Por exemplo, quem anda de moto deve ter medo, do contrário pode tomar atitudes arriscadas e acabar envolvido em um acidente. O medo nos freia para que andemos dentro de limites seguros. Ele nos faz arriscar menos e, muitas vezes, isso vai nos preservar, para que vivamos mais e com mais saúde.

No entanto, meu alerta aqui é para o medo gerado por uma falsa ou frágil suposição, isto é, ter medo de algo sem fundamentos consistentes. Por conta dessa forma de encarar o medo, as pessoas desenvolvem as fobias, coisas que só podem ser revertidas com entendimento de fatores lógicos. É preciso muita persistência para entender a lógica que reverte o medo.