

MAXIMIZANDO A CRIATIVIDADE

PESQUISAS SOBRE FELICIDADE, BRINCADEIRA E CRIATIVIDADE: ENTRANDO NO FLUXO E COMO ISTO NOS AJUDA NOS PROJETOS *DRAGON DREAMING*

Por John Croft

Última atualização: 10 de Setembro de 2013

Tradução (texto e figuras): Áureo Gaspar (Dezembro de 2014)

Título original: FACT SHEET #2531. MAXIMISING CREATIVITY - HAPPINESS, PLAY AND CREATIVITY RESEARCH: GETTING INTO THE FLOW AND HOW IT HELPS US IN DRAGON DREAMING PROJECTS

RESUMO: Se estamos caminhando com sucesso na construção de uma cultura ganha-ganha-ganha para a Grande Virada, e nos distanciando dos jogos ganha-perde que temos jogado por milhares de anos, nós precisamos maximizar a criatividade em uma escala nunca antes alcançada. Este artigo apresenta o processo criativo em um amplo contexto, usando *Dragon Dreaming* como um metamodelo para se entender a natureza do brincar e da criatividade.



Esta versão e a obra original de John Croft estão licenciados sob uma licença [Creative Commons Atribuição-Compartilha Igual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). Permissões além do escopo desta licença podem ser solicitadas a jdcroft@yahoo.com.

SUMÁRIO

A SITUAÇÃO ATUAL.....	2
A Natureza da Felicidade	5
A Natureza do 'Brincar'	5
A CRIATIVIDADE E A EXPERIÊNCIA 'A-HÁ!'	7
Arcabouço para maximizar a criatividade	9
SONHAR	11
PLANEJAR.....	11
REALIZAR.....	11
A NEUROLOGIA DA CONSCIÊNCIA.....	11
Ondas Gama.....	12
Ondas Beta.....	12
Ondas Alfa.....	12
Ondas Mú	12
Ondas Teta.....	12
A TEORIA DE MASLOW DA AUTO-REALIZAÇÃO.....	15
CONCLUSÃO – COMPREENDENDO O PROCESSO DE FLUXO	16
A. SONHAR	20
B. PLANEJAR	21
C. REALIZAR.....	21
D. CELEBRAR	21

A SITUAÇÃO ATUAL

Há uma pergunta esquisita que raramente é feita: “Por que as pessoas se colocam em situações que causam danos às suas vidas?” Dito de outra forma, o Dalai Lama foi questionado recentemente sobre a coisa mais estranha que ele encontrou no mundo moderno. Ele respondeu que era a forma como o homem moderno se comporta:

“Porque ele sacrifica sua saúde a fim de ganhar dinheiro. Em seguida, ele sacrifica o dinheiro para recuperar sua saúde. E então ele está tão ansioso sobre o futuro que não aproveita o presente; o resultado é que ele não vive no presente ou no futuro; ele vive como se nunca fosse morrer, e depois morre sem nunca ter vivido”.

Um paradoxo ainda pior é a forma como se as nossas estruturas estão destruindo as coisas que as fazem funcionar. Estamos diante de uma falha institucional cada vez mais ampla e pior, exatamente no momento em que precisamos de algo muito diferente.

- Nosso sistema, que busca garantir os recursos necessários para a vida humana, reduz a capacidade para a sustentabilidade futura dessa mesma vida.
- Foi provado que a forma como estão organizados os sistemas de ensino atuais, danificam a capacidade de aprender dos alunos.
- Em nossos sistemas de saúde não há nenhuma relação entre a quantidade de dinheiro que uma comunidade gasta em cuidados de saúde e os resultados positivos de saúde para essa comunidade. Em muitos casos, um resultado negativo pode ser encontrado.
- No sistema legal, à medida que a quantidade de dinheiro gasto com a lei e a ordem em nossas comunidades aumenta, reduz-se a confiança no policiamento como forma de produzir segurança pública, e cada vez mais encontramos provas de injustiças produzidas pela violência estrutural dentro do próprio sistema.
- No mundo dos negócios, descobrimos que as empresas sociais e ambientalmente responsáveis são prejudicadas por um modelo de negócios só se preocupa com a rentabilidade em curto prazo para maximizar os para acionistas ausentes.
- Nossos sistemas de produção e distribuição de alimentos passam por um colapso mundial da estrutura do solo e dos ecossistemas viáveis e, ao mesmo tempo, temos cada vez mais evidências de obesidade, desnutrição e fome no mundo.
- Os governos mostram que foram capturados por plutocratas mais interessadas em lucros privados do que o bem público.
- Ao mesmo tempo, temos uma economia mundial que é incapaz de economizar, como a criação de moeda é construída sobre a dívida, e não sobre a poupança.

Por que isso está acontecendo? Eu diria que é porque estamos aplicando um modelo obsoleto da natureza do mundo e de nós mesmos, e tratando os problemas de formas tais, que não só falham na resolução das questões que enfrentamos, mas de fato agravam a situação. Pior ainda, é por causa das escolhas que fazemos que nós estamos roubando os recursos dos quais as nossas crianças necessitam e, ao mesmo tempo, matando o planeta e tornando-o um lugar impossível para a sobrevivência a longo prazo da vida complexa, tanto de humanos como mais do que humanos.

Estamos precipitando a sexta Megaextinção do planeta e minando cada um dos sistemas de apoio que fizeram a nossa existência possível. Qualquer cultura que atua desse modo não só é insana, mas também não vai sobreviver por muito tempo. Como é que vamos escapar dessa loucura?

Toda a vida é baseada em uma habilidade de alguma forma modelar internamente o funcionamento do mundo em que se envolve, a fim de garantir a sua sobrevivência. Esta capacidade de modelação é encontrada não só em animais, mas também através de toda a vida e foi encontrada em plantas, fungos e bactérias. Parece uma característica fundamental da própria vida. É a evolução deste modelo em relação ao ambiente que reconhecemos como ‘aprendizado’.

Aprender está em todos os lugares, mas a ‘consciência’ é diferente. Consciência parece estar em outra ordem de grandeza. Dentro deste modelo de mundo, esses seres capazes de ‘consciência’ dão o passo adicional de inserir um modelo de si mesmos.

No Patrimônio do Matutú, no estado de Minas Gerais, no Brasil, um dos centros de *Dragon Dreaming* no país, dei recentemente uma palestra sobre as raízes do *Dragon Dreaming*. Contei como em 1982, uma iniciação,

em Halonguali, Koroba District, na província do sul das terras altas da Papua Nova Guiné, envolvendo a privação do sono, demonstrou para mim que o que chamamos realidade é uma forma de ilusão consensual, e que outras realidades estão sempre presentes, muitas vezes tão perto quanto a nossa próxima respiração. Mas como podemos despertar das realidades ilusórias que nos rodeiam e descobrir a natureza da verdade?

Assim, 'Consciência', que é o primeiro dos 12 passos em *Dragon Dreaming*, diz respeito ao nosso conhecimento de nós mesmos como atores ou agentes no mundo. Não nos exige apenas criar um modelo do mundo, mas também criar um modelo de nós mesmos dentro do nosso modelo de mundo.

Consciência é um fenômeno possuído não apenas por seres humanos, mas parece ser amplamente difundido em muitas espécies. Gordon Gallup, em 1970, criou um teste para a autoconsciência com base no grau em que um indivíduo é capaz de reconhecer a si mesmo em um espelho, ao invés de acreditar que está vendo outro animal.

Esta capacidade tem sido demonstrada em crianças após a idade de 18 meses, em chimpanzés e outros grandes macacos, em como elefantes e porcos, e mesmo em algumas aves como galinhas, pombos e corvos.

Assim, a consciência está ligada à autoconsciência, ou um reconhecimento de um 'eu' como um agente ou ator em eventos nos quais participa. Através da evolução de tal autoconsciência repetidamente, ao que parece para dar aos animais sociais complexos um grau de destreza comportamental – a capacidade de modelar comportamentos sociais antes de sua realização e ensaiar mentalmente comportamentos, avaliando suas consequências.

Mas, mesmo com essa consciência, Anthony Melo, em seu livro 'Consciência: os perigos e oportunidades da realidade'¹ demonstra que a maioria das pessoas, mesmo que não saibam disso, estão dormindo. Eles nascem dormindo, vivem dormindo casam-se durante o sono, erguem a próxima geração de seu sono e morrem em seu sono, sem nunca realmente acordar. Acordar pode ser difícil. Em oficinas *Dragon Dreaming* muitas vezes eu recito uma das leis: "As pessoas só mudam quando a dor da mudança é vista como menor do que a dor de permanecer o mesmo" E para a maioria das pessoas, a maior parte do tempo, manter no mesmo parece preferível à mudança.

No final do século 19, através do trabalho de Freud, a psicologia chegou a ver que o fato central da existência humana era 'a ilusão da posição central', a maneira em que vivemos fora do espaço criado por esse modelo interno de nós mesmos. Nos seres humanos essa 'consciência' pode ser definida como a consciência, a subjetividade ou sensibilidade, e é encontrada linguisticamente na forma como nós nos separamos entre o 'eu', o conhecedor ativo, e 'mim' ou o objeto a ser conhecido. Surgindo no discurso, esta dicotomia entre sujeito e objeto surge a partir da distinção entre o que vemos como 'coisas'. Foi sugerido por linguistas, como Noam Chomsky, que esta divisão entre sujeito e objeto é uma distinção que só é encontrada em seres humanos, mas que parece estar ausente na comunicação não-humana².

O filósofo Gilbert Ryle argumenta que essa visão de separação entre si mesmo como sujeito e objeto perpetua um falso dualismo cartesiano entre 'mente' e 'corpo' – entre o Eu e o comportamento, ou entre nós mesmos e o mundo em que atuamos. Neste ponto de vista, 'Eu sou' é o centro da consciência, para além das diferenças de 'Eu sou um homem', 'Eu sou brasileiro' ou 'Eu sou um pai'. Estas são adições ao fato básico da experiência da consciência, ensinadas pela cultura ou experiências. Como Neville Goddard mostra em 'O Poder da Consciência', "*Eu sou é a auto definição do absoluto, a base sobre a qual tudo repousa. Eu sou é a primeira causa-substância, a auto definição de Deus*".

"Eu Sou me enviou a vós"

"Eu Sou o que Sou" (Ayer Asher ayer)

"Aquietai-vos e sabeis que Eu Sou Deus".

'Eu Sou' é um sentimento de consciência permanente. O centro da consciência é o sentimento de 'Eu Sou'. Eu posso esquecer quem eu sou, ou onde eu estou, ou o que eu sou, mas eu não posso esquecer que 'Eu sou'.

Eu explico em oficinas *Dragon Dreaming* que este ponto de vista, da separação de si mesmo com o mundo, vem a partir de uma visão automática e construída sobre a natureza do 'poder'. 'Eu', o sujeito, 'tenho' poder sobre o objeto. Isso não só mantém a ilusão de posição central – necessária para garantir a sobrevivência – mas também cria uma estrutura ganha-perde hierárquica da realidade, que é a fonte da consciência louca sobre a qual fala o Dalai Lama.

Richard Maurice Bucke³ sugere que existem três níveis de tal consciência. O nível 1 é a consciência corporal simples, possuída por animais e humanos, talvez uma 'Consciência Nível 1', medida pelo teste do espelho de Gallop. 'Consciência Nível 2', ele sugere que seja a consciência da consciência, talvez criada por meio da linguagem e, portanto, supostamente encontrado apenas em humanos, enquanto Nível 3 é 'Consciência Cósmica', a consciência da vida e da ordem do universo, possuída apenas por alguns humanos iluminados. Tal organização hierárquica, no entanto, é altamente elitista, e apoia o 'excepcionalismo humano', a arrogância de teorias como as de Ken Wilber⁴, ou as perspectivas de '*Spiral Dynamics*'⁵ (n.T.: [Dinâmica do Espiral](#)) de Carley Greaves e Ken Buck.

Esta visão antropocêntrica pode subestimar seriamente o grau de consciência do mundo animal. Não temos acesso ao '*qualia*' interior ou natureza da experiência, fora da visão subjetiva da nossa vida humana. Como podemos 'saber' que a experiência de consciência dos demais animais é inferior à nossa? Por exemplo, muitas espécies têm sentidos muito mais aguçados do que os possuídos por seres humanos. Não temos uma experiência como o 'sonar' dos morcegos, a localização por ecos ultrassônicos, como o ensaio sobre 'ser um morcego', de Thomas Nagel mostrou. Da mesma forma, a 'consciência cósmica' descrita por Wilber e Bucke, parece estar relacionada com 'experiências de pico' descritas anteriormente por alguns perspicazes psicólogos pioneiros como William James, em seu "*Variedades da Experiência Religiosa*". Tais 'experiências de pico' foram observadas na tranquilidade e quietude de gorilas observando um espetacular pôr do sol, por exemplo.

Algumas características da consciência humana, como a empatia e compaixão, e a capacidade de identificar-se com os outros, estão clara e profundamente enraizadas na existência biológica, como Jeffrey Mason demonstra em seus estudos sobre a vida emocional dos animais.

Jane Goodall não tinha dúvidas de que David Greybeard, o chimpanzé selvagem com quem ela dividia contato no Gombe Stream, exibiu uma consciência entre espécies semelhantes à 'consciência cósmica' de 'interser' reconhecido por Thic Nhat Hanh.

Embora seja claro que as consciências humanas e animais se interpenetram, em *Dragon Dreaming* nós tentamos cultivar um nível diferente de consciência daquela encontrada na experiência do dia-a-dia moderno. O que parece estar faltando na experiência moderna é uma consciência da posição de uma pessoa como uma expressão do desdobramento da vida, à qual os ecologistas profundos se referem como a evolução de um 'Ser Ecológico' distinto do 'Ser Ego-lógico'.

A consciência da nossa existência separada, com seu limite estritamente circunscrito de preocupação moral ligada ao gênero, cultura, nação ou espécie parece, em ecologia profunda, estar ligada a uma identificação maior com a própria existência.

Mas ainda mais importante, como é que vamos espalhar rápido o suficiente essa consciência, para que ela comece a influenciar o comportamento humano em uma escala tal que detenha a megaextinção da vida complexa no planeta que temos desencadeado, e evitar os processos irreversíveis que danificam o tecido dos sistemas de suporte à vida, dos quais dependemos.

A taxa de mudança está se acelerando. A estimulação que está conduzindo nossos cérebros está se acelerando de uma nova maneira. A evolução cultural está dirigindo isso, mas nossos cérebros são entidades biológicas. Nossos sistemas nervoso, hormonal e cardiovascular estão sendo ativados por uma resposta ao estresse, que é a resposta biológica ao imprevisto e ao alarme. Aqueles que sobreviveram estavam nervosos e irritadiços. Passar tempo em ambiente calmo é importante. Dê muito tempo para responder de forma calma e descansada, para que o sistema parassimpático descanse e digira de forma distinta da resposta do sistema simpático '3C' (n.T.: [grupos de neurônios que propiciam as reações rápidas descritas como 'Combater, Congelar ou Correr'](#)). Dois terços das células das amígdalas (n.T.: '[amígdalas cerebelosas](#)', [grupos de neurônios reguladores de sentimentos, sexualidade e agressividade em humanos e muitos outros vertebrados](#)) são inclinadas para as emoções negativas. Precisamos de 'locais de santuário' dentro do nosso próprio cérebro, no meio dessa agitação toda, para sermos capazes de escapar do sistema de ativação do ganha-perde.

Para reconhecer que estamos sendo agitados sob o 'vento forte' nesse mundo de ondas altas, precisamos explorar os quatro níveis da evolução natural – o DNA, a epigênese o comportamento e a cultura.

O transe paranoico, baseado na 'paranoia do tigre de papel' (n.T.: '[paper-tiger](#)', [algo que parece ameaçador mas de fato não representa perigo](#)). No século XX, uma em cada cem pessoas morreu por causa de guerras. Mas, nos últimos três milhões de anos, há evidências que 12% a 15% dos homens morreram devido à violência.

Evoluímos em um mundo de violência. Tendemos a superestimar as ameaças e subestimar as oportunidades. Nós também subestimamos recursos.

Isto foi tratado como sendo a norma, criando um viés automático no fundo de nossa personalidade. Nós selecionamos informações que confirmam o nosso transe, e ignoram informações que o negam. O medo se alimenta de si mesmo. Ficamos rapidamente alarmados com os outros e avançamos no sentido de respostas baseadas no medo e aprendizados excessivos a partir de experiências negativas. O dano vem pela ignorância. Temos que aprender a ver os tigres reais, ver através da dúvida e confusão que estão sendo semeadas e que nos impedem de ver os tigres reais, distraídos que estamos vendo falsos tigres.

A Natureza da Felicidade

Daniel Kahneman mostra como nossos pensamentos sobre a felicidade estão presos entre duas armadilhas.

- Armadilha No. 1: Nós investimos muito em tentar nos conectar à felicidade. A felicidade não é o que nós pensamos que é – na verdade, existem pelo menos dois tipos diferentes de felicidade.
- Armadilha No. 2: A segunda armadilha é sobre vivenciar ou recordar. São coisas diferentes. As pessoas experimentam a felicidade de forma diferente do que elas se lembram da felicidade.

Após um evento, é a nossa memória da experiência que fica e que determina onde sentimos que foi um momento feliz. As finalizações são importantes. Estas memórias mantêm a história da nossa vida. Ficamos confusos entre os dois.

O processo de memória é um contador de histórias. Nossa memória é o que mantemos a partir das nossas experiências, e é isso que colocamos em uma história. Quem sofreu mais – a pessoa que experimentou mais dor ou a pessoa que teve a maior dor? A pesquisa mostra que a pessoa que experimentou maior dor ao final de uma experiência recorda mais o sofrimento.

O que define uma história de momentos significativos e finais? Nosso ‘Eu que vivencia’ tem momentos de experiência que duram por volta de 3 segundos – ou seja, temos cerca de 600 milhões em uma vida, ou 600.000 em um mês.

A maioria destes momentos são sentidos e não lembrados – este não é o ‘Eu que recorda’. O ‘Eu que recorda’ e o ‘Eu que vivencia’ também lidam de forma diferente com o tempo. O ‘Eu que vivencia’ sente um período de duas semanas de férias como sendo duas vezes melhor que férias de uma semana, mas para o ‘Eu que recorda’ as duas semanas não são muito mais que uma semana. O tempo tem pouco efeito na ‘história’.

É o ‘Eu que recorda’ que toma decisões – o ‘Eu que vivencia’ não tem voz. As escolhas sobre o futuro são feitas à base de memórias antecipadas. As férias são feitas a serviço do nosso ‘Eu que recorda’ e não do ‘Eu que vivencia’.

Quando se olha para o tempo consumido por nosso ‘Eu que recorda’, nós normalmente lembramos apenas uma hora e meia do que aconteceu em um mês. Por que colocamos tanto peso nas memórias, ao invés das experiências? O tempo linear e as memórias dão respostas diferentes. Isso sugere que temos dois conceitos diferentes de felicidade. Quão feliz é o ‘Eu que vivencia’ em comparação com o quão feliz é o ‘Eu que recorda’ ao longo do tempo? Quão satisfeito ou satisfeito você está quando você pensa sobre a sua vida? Devemos estar conscientes da distinção entre a experiência e ‘Eu que recorda’.

A partir da pesquisa mundial da Gallup Poll, a principal lição sobre a felicidade é que as pessoas são realmente diferentes em relação a quão felizes elas se lembram de suas vidas e quão felizes elas vivem suas vidas.

A Pesquisa Gallup descobriu que a felicidade aumenta, nos EUA, até uma renda anual de USD \$ 60.000, mas após esse nível há uma linha totalmente plana. A ‘felicidade experiencial’ não melhora. Mas o ‘Eu que recorda’ continua a afirmar que mais dinheiro traz felicidade. A elevação da renda tem um efeito pequeno e transitório na felicidade e bem-estar, mas as pessoas sempre superestimam esse efeito. Os achados em estudos sobre felicidade precisam ser levados em conta na construção de políticas públicas.

Dinheiro e metas são importantes para o ‘Eu que recorda’, mas a felicidade é passar o tempo com as pessoas que você gosta para o ‘Eu que vivencia’. Nós não obtemos as mesmas respostas quando perguntamos ‘Você está feliz?’ ao ‘Eu que vivencia’ e ao ‘Eu que lembra’.

A Natureza do ‘Brincar’

(n.T.: optamos usar ‘play’, ‘playing’ e o verbo ‘to play’ no sentido de atividades lúdicas, de recreação e prazer. As traduções ‘brincar’, ‘divertir-se’, ‘tocar’ e principalmente ‘jogar’ podem ter sentidos muito diferentes em

português, sendo ‘jogar’ usados indiscriminadamente para atividades competitivas. Por exemplo, usa-se a expressão ‘jogos cooperativos’ para diferenciar situações de jogos não competitivos).

Stuart Brown e Christopher Vaughan em “Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul” (n.T.: livro ainda sem tradução para o português, cujo título seria: O Brincar: como ele molda o cérebro, abre a imaginação e revigora a alma) começa citando Platão:

“Você pode descobrir mais sobre uma pessoa em uma hora de brincadeira do que em um ano de conversa”.

Nagle Jackson afirma: “Os verdadeiros grandes avanços dessa geração serão feitos por aqueles que podem fazer conexões chocantes, e só uma mente que sabe brincar pode fazer isso”.

Stuart Brown e o *National Institute for Play* (Instituto Nacional para Brincadeiras) analisaram mais de 6.000 histórias de vida e mostraram que a ausência de brincadeiras aumenta o risco de cair na violência em situações de risco. Stuart argumenta que brincar é entrelaçado no tecido de práticas sociais, e podemos transformar radicalmente a nossa saúde pessoal, nossos relacionamentos, a educação que oferecemos aos nossos filhos e a capacidade das nossas empresas inovarem.

Um estudo detalhado dos homens homicidas em Texas descobriu que a privação severa de brincadeiras foi algo evidente nas vidas desses assassinos, reduzindo a sua aptidão para criar empatia e entender o que os outros sentem. Estudos posteriores de indivíduos altamente criativos e bem-sucedidos mostraram que eles têm uma vida rica de brincadeiras e que brincar afeta a saúde mental e física para adultos e crianças.

Uma criança severamente privada de brincadeiras demonstra múltiplos sintomas disfuncionais – continua-se a acumular evidências que o aprendizado do controle emocional, competência social, resiliência pessoal e curiosidade contínua além de outros benefícios à vida advêm em grande parte através de ricas experiências de brincadeiras adequadas ao desenvolvimento.

Da mesma forma, um adulto que ‘perdeu’ seu lado de jovem brincalhão e não brinca mais, demonstrará estreitamento social, emocional e cognitivo, sendo menos capazes de lidar com o estresse, e muitas vezes experimentando uma depressão latente.

Um urso polar predador foi observado perseguindo dois cães huskie amarrados. Ao invés de se intimidar com o olhar predatório, os huskies demonstraram não sinais de medo, mas sim atitudes de brincadeira, o que levou o urso a recolher suas garras e entrar no espírito com os cães. Foi então observada uma notável folia das criaturas.

Brincadeiras entre mãe e filho levam, através dos ‘neurônios espelho’ a criar uma sintonia no hemisfério direito do cérebro. O trabalho de Jane Goodall com chimpanzés demonstrou que os sinais de brincadeiras podem ser claramente reconhecidos na relação entre diferentes espécies, como qualquer pessoa que tenha um cão ou gato pode atestar. É uma razão pela qual todas as espécies de aves e animais são atraídas por crianças de qualquer espécie, pois as crianças têm maior capacidade de brincar.

A brincadeira é onde a mão está em busca do cérebro e o cérebro busca a mão como um objeto de brincadeira. Frank Wilson (neurologista) e Nick Johnson (Mecânico) descobriram que os alunos incapazes de consertar as coisas perderam a capacidade de brincar com as mãos. A brincadeira é sempre alimentada pela curiosidade e exploração. Existem diferentes tipos de brincadeiras:

- **Brincadeiras imaginativas.** Elas acionam os recursos mais profundos da intuição individual e ficam moldadas em história. São frequentemente associadas com o sonhar noturno e acordo.
- **Brincadeiras individuais.** Esta é a capacidade do indivíduo se entreter sem a necessidade de contato prolongado com os outros.
- **Brincadeiras de embaralhar.** Em nossa cultura isto é normalmente suprimido por um professor pré-escolar bem intencionado e os pais que preferem a calma e a ordem ao aparente caos que é típico de brincadeiras livres de infância.
- **Brincadeira sem Controle.** São saudáveis. A conscientização por parte dos pais e professores sobre o valor da livre organizado pelas crianças – ou seja, levemente supervisionadas. Brincar para as crianças do ensino fundamental em recesso é outra área onde é necessário um maior conhecimento sobre os aspectos saudáveis da brincadeira.
- **Brincadeira de Experimentar e Adaptar.** Jogos de construção. Protótipos. Pensar com as mãos. Testar.
- **Comportamentos de Interpretar.** Pode ser uma forma de explorar falhas de projeto. Os adultos não acreditam, mas a brincadeira é sempre uma ferramenta de empatia.

As escolas estão afastando progressivamente essas oportunidades das crianças brincarem, pois são vistas como uma distração para a ‘empresa educacional’. Na verdade, o oposto é encontrado. A capacidade de reproduzir de fato aumenta a velocidade de aprendizagem e de resolução de problemas. O jogo da vida ‘Damanhur’ (n.T.: <http://www.damanhur.org>) combina esses elementos de brincadeira, permitindo que a solução seja encontrada para os conflitos interpessoais. Em *Dragon Dreaming* deve-se sempre maximizar a possibilidade de brincar.

Contar histórias é fundamental na brincadeira. Brincar é importante para nossa sobrevivência como seres humanos, e a privação de brincadeiras gera disfunção cerebral. O oposto da brincadeira não é trabalho, mas é a depressão. Os seres humanos são projetados para brincar por toda a sua vida. Em comparação com outros animais, somos uma ‘espécie brincalhona’.

O estabelecimento de confiança humana é determinado em brincadeiras através da aprendizagem de sinais não verbais de comunicação. As crianças que não brincam não aprendem estes sinais, o que as leva a reagir com falta de confiança e incerteza quanto adultos.

Brincar é, portanto, uma força transformadora na vida. Brincar permite que você preste atenção à sua própria atenção e unidade interna, formando uma imagem alegre e clara sobre a forma como se conecta com a sua vida atual.

Se os adultos podem começar a falar sobre os seus momentos mais felizes e memoráveis, seu ‘Eu Lembrador’ pode capturar a emoção e memórias visuais desses momentos e começar a ligar novamente para o que realmente motiva sua vida.

Geralmente, o mais puro perfil emocional de uma pessoa – temperamento, talentos e paixões -- se reflete em experiências de brincadeiras positivas desde a infância. Se você pode entender seu próprio perfil emocional, quando este estava em sua forma mais pura, você pode começar a aplicá-lo em sua vida adulta.

Nossa biologia, quando adultos, continua a ser única entre todas as criaturas, e nossa capacidade de flexibilidade, inovação e exploração persiste. Se suprimirmos este design natural para a brincadeira, as consequências são terríveis. O adulto que não brinca se torna estereotipado, inflexível, sem humor, vive sem ironia, perde a capacidade de otimismo e, geralmente, é mais rápido a reagir ao estresse com violência ou depressão do que o adulto cujo brincar persiste ao longo da vida.

A brincadeira corporal social se infunde momento a momento na vida. Brincara é ligado ao sono e sonhos. É quando podemos maximizar a nossa criatividade.

A CRIATIVIDADE E A EXPERIÊNCIA ‘A-HÁ!’

De onde vem a criatividade? Einstein sonhou, aos 16 anos, que ele estava andando de bicicleta à velocidade da luz. A lembrança desse sonho depois se infundiu na sua proposição da Teoria da Relatividade. A intuição sempre vem de sonhos. É por isso que o sonho é tão importante para este processo e por isso que eu chamo este de ‘o primeiro passo em *Dragon Dreaming*’.

Edgar Mitchell, um astronauta da Apollo 14 que desceu à Lua, teve uma experiência ‘A-há!’ que nada em sua vida o havia preparado. Ao aproximar-se do planeta que conhecemos como casa, ele estava cheio de uma convicção interior tão certa quanto qualquer equação matemática que ele já tinha resolvido. Ele sabia que o belo mundo azul para o qual ele estava voltando é parte de um sistema vivo, harmonioso e completo – do qual todos nós participamos, como ele se expressou mais tarde, um “Universo de consciência”. Isso ele descreve como o ‘A-há!’ ou “Efeito do Quadro Geral” (“*Big Picture Effect*”), que aconteceu quando ele viu pela primeira vez a Lua, a Terra e o Sol juntos. O ‘A-há!’, ele sugere, é quando vemos algo que consideramos garantido e certo de uma forma completamente nova, ou quando descobrimos algo que nós não sabíamos que não sabíamos.

Todas as culturas têm histórias deste efeito, em que descrevem o efeito. Este ‘A-há!’ Ou efeito ‘Eureka’ refere-se à experiência humana comum, de compreensão súbita de um problema ou conceito anteriormente incompreensível.

Como tudo em *Dragon Dreaming* é Fractal, o efeito ‘A-há!’ passa por quatro estágios:

1. O ‘A-há!’ aparece de repente, não necessariamente conectado de forma direta com o que se passou antes.

2. É a solução para um problema que parecia não existir ou representar dificuldades, dando uma visão sobre algo que anteriormente era imune ou não compreendido.
3. Há uma expressão de grande alegria e satisfação pela epifania ou insight que ocorreu.
4. Há a visão expressa pela pessoa que experimenta o efeito 'A-há!' que os fatos revelam ser totalmente verdadeiras.

A experiência, no entanto, acontece tão rapidamente que todos os quatro estágios são experimentados como um único evento contínuo. A primeira fase do 'A-há!' está envolvida na apresentação de um problema ou 'ruído de fundo' que parece impermeável à solução, apesar de ser examinado a partir de todos os ângulos possíveis. Este primeiro estado é geralmente devido a uma fixação sobre a natureza do que já é conhecido, e o efeito 'A-há!' acontece com a rapidez de uma pausa fora da 'caixa' do que já é conhecido, e vê-se o 'Quadro Geral' que Mitchell descreve.

Efeitos 'A-há!' também vêm muitas vezes como uma súbita compreensão, ligando duas experiências que anteriormente estavam desconectados, onde um indivíduo reconhece que elas são necessárias para fazer uma mudança ou avançar na vida.

Uma pesquisa de 1979 sobre o Efeito 'A-há!' mostrou que estes maximizam a retenção da memória e reduzem a curva de esquecimento. A descoberta de si mesmo através de um 'A-há!' irá ajudar a evitar a perda do que é ensinado, fixando os aprendizados na memória de longo prazo.

A ressonância magnética mostrou que o efeito de 'A-há!' surge de atividade na região anterior do hemisfério direito frontal do cérebro (frontal) da circunvolução temporal superior, ao contrário de problemas convencionais, cuja solução parece ocorrer a partir de atividade no hemisfério esquerdo do cérebro. Nos termos de *Dragon Dreaming*, o 'A-há!' é proveniente do 'Quadrante de Sonhar', quando a informação recolhida de repente muda para apresentar uma nova imagem.

Descobriu-se que a circunvolução temporal superior é uma estrutura importante na via que consiste na amígdala, que processa emoções, e o córtex pré-frontal, onde ocorre o pensamento racional. Também se descobriu que boa parte do processamento inconsciente ocorre quando uma pessoa está dormindo, e há muitos casos de descobertas científicas que chegam às pessoas em seus sonhos.

A descoberta do anel de benzeno em química orgânica veio para Freidrick Kekule quando sonhava (como em *Dragon Dreaming*) com uma cobra mordendo o próprio rabo. Muitos cientistas têm feito uso de breves cochilos quando confrontados com problemas, para ajudar a encontrar uma solução.

Estudos por eletroencefalograma confirmam que as pessoas que têm muitos Momentos "Ah!" tendem a mostrar atividade de ondas beta e gama na porção frontal do hemisfério direito do cérebro e baixa atividade alfa, indicando um foco visual mais amplo do que aqueles que têm menos momentos 'A-há!'.

Em comparação, os povos que apresentam poucos insights 'A-há!' mostram mais atividade no hemisfério esquerdo e também mostram atividade occipital com ritmos elevados de ondas alfa e beta, indicando uma supressão da atividade visual em sua metodologia de resolução de problemas.

Outros estudos mostram que existe um reduzido efeito elétrico no córtex cingulado anterior, uma gola profunda do cérebro que rodeia o corpo caloso, que liga os hemisférios, o que parece indicar a rotura de um estado mental. Na sequência há atividade no hipocampo direito, a parte do cérebro associada com conectar coisas anteriormente desconexas, e na fixação de memória de curto prazo em memória de longo prazo, típica do Efeito 'A-há!'. Os padrões cerebrais em Momentos 'A-há!' são, portanto, semelhante ao estado observado enquanto estamos sonhando.

Edgar Mitchell, do *Institute of Noetic Sciences (Instituto de Ciências Noéticas)*, sugere que o entrelaçamento quântico descoberto por Aspen carrega informações ricas e coerentes. Estamos, portanto, sempre e para sempre interligados, de formas as quais ignoramos. A Natureza, através das experiências de 'A-há!', está acelerando a evolução do nosso processo de aprendizagem mais profunda.

A pesquisa mostra que, quando você descobre algo que você "não sabia que você não sabia", muitas vezes surge uma sensação de que este saber é correto e exato momentos antes que você faça a descoberta. Na criação de projetos *Dragon Dreaming* devemos sempre buscar maximizar os 'momentos 'A-há!'".

Tal liberação da criatividade precisa sempre focar em primeiro lugar um problema e, em seguida, deixá-lo partir. Quando ocorrem os 'momentos 'A-há!'?' As pessoas têm diferentes pontos de vista, e eles variam da seguinte forma:

- Interrupções inesperadas.
- Pensamentos noturnos.
- Depois da meditação.
- Tomando notas.
- Ouvindo música.
- Em reuniões de adoração.
- Saindo para caminhadas.
- Em rituais xamânicos.
- No relacionamento com psicotrópicos enteógenos (n.T.: enteogênese “manifestação interior do divino” referindo-se a estados alterados de consciência ou êxtase), como a *cannabis*.
- Andando de bicicleta
- Movimentando o reino da imaginação.
- Mantendo a crença de ser digno.
- Caminhar.
- À noite.

As evidências mostram que os estados alterados de consciência são sempre importantes para se ter momentos “‘A-há!’. Estes momentos precisam de um certo tempo para acontecer – eles não podem ser acelerados, e é por isso que em *Dragon Dreaming* eu frequentemente afirmo que ‘você não pode apressar o desabrochar de uma rosa’. Eu encorajo as pessoas a explorar os seus próprios processos para o cultivo de ‘A-há!’, e dando-se oportunidade de experimentar outros.

Arcabouço para maximizar a criatividade

Hoje a vida está cada vez mais rápida. O câncer, as doenças autoimunes, as alergias, infertilidade e doenças relacionadas ao estresse são sintomas de mudanças rápidas demais para enfrentar. (Esta é uma das razões por que há esse aumento da extinção.) Achamos que estamos vivendo no momento mais criativo na história, mas na verdade o momento mais criativo na história, ao longo dos últimos 300 anos (por patentes registradas para cada mil pessoas) foi no período de 1880 a 1900. A percepção era de um tempo mais lento e as pessoas tinham mais ócio para a criatividade. A rapidez de ação leva a formas pré-formatadas de comportamento, reduz confiança e aumenta os medos.

A pesquisa mostra claramente que a falta de confiança e medo do julgamento sempre levam a comportamentos conservadores dos “negócios de sempre”, revertendo para os padrões habituais de comportamento e falta de diversão, minimizando a criatividade.

Mas ‘A-há!’ são infecciosos e contagiosos. Compartilhe ‘A-hás’, e eles vão aumentar. Brincadeiras reforçam as amizades e constroem um sentimento de confiança, que nos dá subsídio para lidar com riscos e aumenta a criatividade da qual os ‘A-hás’ dependem. Essa criatividade está ligada a uma sensação de relaxamento e conforto.

É por isso que brincadeira é importante. Ela nos ajuda a pensar melhor e nos torna mais satisfeitos quando o fazemos. A pesquisa mostra o seguinte:

- Os fatores ambientais são importantes para maximizar brincadeiras criativas. É por isso que eu sempre salientar a importância de *dralha*.
- A velocidade reduz a brincadeira, mas a tensão da falta de tempo percebido pode forçar as pessoas para fora dos familiares “negócios de sempre” e pode criar novidade.
- As crianças são mais engajadas com possibilidade em aberto, que é o início de jogo exploratório. Precisamos cultivar a mente “infantil” do novato para maximizar a criatividade lúdica.
- Auto censura e crítica interna reduzem a criatividade. As evidências mostram quando as crianças brincam, elas não se auto censuram. Na verdade, o ‘Eu egoísta’ está ausente.

Como podemos medir a criatividade? Existe o teste 30 círculos. As pessoas têm um minuto para adaptar um círculo em tantas coisas quantas elas puderem. Este é um exercício útil para tentar com grupos para identificar quais são as circunstâncias que levam a maximizar a criatividade em grupo. As pessoas que têm maior dificuldade em tais exercícios de criatividade são aquelas mais autocríticas. Censurar a si mesmo não é divertido. Crianças brincando não censuram a si próprias.

Em *Dragon Dreaming*, muitas vezes precisamos chocar aquelas pessoas que agem com formas de pensar adultas não lúdicas. Nós dizemos que, “se não for divertido, não é sustentável”. É por isso que há um papel

tão importante para as regras de *brainstorming*, evitando julgamento, indo para quantidade, reduzindo a conversa e discussão, e dando metas de tempo impossíveis para concluir as tarefas – estes são todos princípios para maximizar a criatividade.

Brincadeira não é anarquia. Baseia-se em ‘negociação conjunta’. Em *Dragon Dreaming* é isso que acontece no Círculo de Sonhos, onde os hemisférios direito e esquerdo do cérebro estão em conexão. À medida que transitamos da brincadeira para o processo de planejamento, a atividade nos cérebros das pessoas se desloca do lado direito do cérebro, passando a operar mais com o hemisfério esquerdo. É por isso que até mesmo o planejamento precisa se tornar divertido.

Elizabeth Gilbert a autora de “Comer, Rezar, Amar” acredita genialidade e criatividade está em um modo generativo. Ela sugere que um modo de escolher uma solução leve tanto à divergência quanto à convergência. Infelizmente, no mundo moderno, o gênio criativo é visto como um desviante, e tem a reputação de ser um alcoólatra maníaco-depressivo, associado com instabilidade mental, suicídio, pessoas que são desfeitas por seus dons criativos. Acredita-se que a Criatividade vem da natureza, da nutrição ou de pesadelos. Grande criatividade é ligada à psicose ou à ‘mente ausente’ dos cientistas.

Isso é muito diferente do mundo antigo, onde se acreditava que a criatividade vinha de uma fonte divina desconhecida. Os gregos chamavam seus criativos de ‘*daemon*’, nome este que na reação cristã ortodoxa à crença gnóstica foi ‘demonizado’. A ideia romana era um ‘gênio’, que vivia nas paredes de um espaço e invisivelmente nos ajudavam em nossa criatividade. Considerou-se que o *daemon* ou o gênio poderia ser ‘inspirado’ em nossa alma, através de ‘inspiração’. ‘Entusiasmo’ era para ser preenchido dentro de um ‘sopro’ infinito de Deus. O antigo artista foi protegido de ‘narcisismo’ e auto absorção egoísta por este ‘gênio’ vivo. O Renascimento europeu mudou tudo isso, colocado os seres humanos no centro do universo. A Criatividade acreditava-se, veio de si mesma. Artistas agora eram vistos como alguém que ‘é um gênio’ em vez de alguém que ‘tem um gênio’. Estas crenças deformaram e distorceram a nossa relação com a criatividade e criaram medo e ansiedade relacionados ao desempenho.

Como é que vamos reconstruir a conexão entre os seres humanos e criatividade? Há um capricho enlouquecedor do projeto criativo – é francamente paranormal. Poetas e músicos podem senti-lo – um vendaval estrondoso – e têm que, em seguida, criar rápido para que o impulso criativo possa ser coletado.

As ideias vêm de uma fonte que não podemos explicar. Tom Waites, o músico, explica como sendo literalmente uma “inspiração”. Há uma necessidade de ‘liberar o gênio’ para que este faça uma colaboração bizarra, algo que não vem exatamente do artista.

Séculos atrás, em Berber, Norte da África, as pessoas se reuniam para ver o desempenho transcendente de dançarinos que parecia ser não ser humanos, mas sim seres iluminados, pegando fogo com a divindade. Eles aclamavam “Allah, Allah” – como se esta dança fosse em si mesma uma manifestação de Deus. Esta foi a origem dos ‘dervixes rodopiantes’ de Mahlevi Jallaladin Rumi. Em seguida, os mouros muçulmanos invadiram a Espanha, e o grito foi mudado para ‘Ole! Ole!’. O ‘Bravo’ foi um vislumbre de Deus. Os aspectos mais extraordinários da vida não vêm de você, mas foram emprestados a você. Vêm através de vós a partir do desconhecido. Uma porta ou janela é aberta em nossa alma para temporariamente nos permitir ver o que não podia ser vislumbrado antes.

Assim, não temos que ter medo do gênio criativo, precisamos apenas fazer o melhor que pudermos, e o gênio divino vem, ‘Ole!’; Um especial ‘Ole!’ para você, que tem a teimosia de continuar a demonstrar o amor humano. O perfeccionismo e a ansiedade pelo desempenho são inimigos do bom, e a prática do bem vai levar, eventualmente, à celebridade dos seus projetos.

Este é um processo que, segundo Amy Tan, nos leva a ficar “nada de algo”, semelhante à criação do próprio universo. Maximizar a criatividade nos leva a grandes questões – Por que as coisas acontecem? Como as coisas acontecem? Como é que vamos fazer as coisas acontecerem? A criatividade está sempre ligada ao reconhecimento de padrões. É o reconhecimento de um padrão que não podia ser visto antes que leva ao momento ‘A-há!’.

Catrina Blanke, a primeira aprendiz de *Dragon Dreaming*, sugeriu que há um passo que falta em *Dragon Dreaming*, associado exatamente ao início, antes mesmo de Conscientização e Motivação. Ela sugere que é “Devoção”, um pressentimento feminino muito mais profundo e mais poderoso do que o “Compromisso” do sexo masculino. A devoção é um sentimento mais profundo de ambiguidade, vinculado à intencionalidade e responsabilidade.

A Devoção nos abre para dicas e pistas que se tornam significativas que, na sequência, precisamos ter foco naquilo a que nos devotamos. Essa criatividade é uma ajuda do universo, para que você tome consciência: “Por que estou aqui?” “Qual é o sentido da minha vida?” “Qual é o meu lugar no universo?”.

A verdadeira criatividade parece estar ligada sempre com a chegada de sorte, de ventura, do acidental. Como podemos criar algo a partir do nada? A criatividade vem de forças misteriosas, a partir da noção de que se trata. A incerteza em tudo cria uma porta para algo novo. A imaginação cria uma capacidade de conhecer a compaixão. O sentimento é central.

Silvano Arieti acredita que a criatividade pode ser cultivada. Suas sugestões podem ser facilmente ajustadas ao quadro de *Dragon Dreaming*. Entretanto, como muitos outros que escrevem sobre esses assuntos, ele também se esquece da importância dos processos de Celebração.

SONHAR

Consciência

- Inatividade e ociosidade
- A solidão
- Sonho em vigília

Motivação

- Prontidão
- Descontraído vigilância - melhor maneira de cortejar um avanço

A coleta de informações

- Fantasia - permite que a mente vá além dos limites da situação imediata
- Trauma Lembrado (repetição interior), Sentindo a dor do mundo

PLANEJAR

Considerar Alternativas

- Livre pensar (suspensão de controle)
- Estar em um estado de “captar semelhanças”

Desenhar Estratégias

- Evite Limitação de criatividade – se alguém for prematuramente prático
- Produção disciplinada

Teste e ensaio

- Vulnerabilidade e Ingenuidade (baixando a guarda)

REALIZAR

Implementar

- Sentir primeiro e depois criar

Gestão e Administração

- Necessidade de acompanhamento disciplinado.

Monitorar o Progresso

- Organizar um feedback rápido e contínuo em todas as fases

A NEUROLOGIA DA CONSCIÊNCIA

Ondas Gama

Neurologicamente, a consciência parece estar ligada à banda Gama de atividade cerebral (entre 30 e 70 Hertz), que as pesquisas de Christof von der Malsburg e Wolf Cantor indicam ser capazes de vincular as atividades de diferentes partes do cérebro em uma experiência unificada. É, portanto, intimamente ligada à atividade cognitiva. Este “problema de conexão,” de combinação de diferentes experiências em uma consciência consistente, é diferente do “problema de conexão” de separação, o qual, por exemplo, é a maneira pela qual um quadrado azul é visto e reconhecido como um objeto diferente de um círculo amarelo.

Ondas Beta

Em *Dragon Dreaming*, o processo de ‘Moagem’ tem como objetivo incentivar as pessoas a tomar consciência desses estados mentais internos. As ondas Beta de baixa amplitude (12,5 a 16 Hertz) oscilam em múltiplas e variadas frequências e são muitas vezes associados com o pensamento ativo, ocupado ou ansioso e concentração ativa. Elas estão associadas com a consciência ativa de viajar para vir para o curso ou oficina.

Ondas Alfa

Por comparação, as ondas Alfa, de vigília relaxada, estão associadas ao lobo occipital, na parte de trás do cérebro, e atingem a sua expressão máxima no intervalo de 8 a 10 Hertz, quando os olhos estão fechados. Isto representa a atividade do córtex visual em um estado inativo após a idade de 3 anos, desempenhando um papel ativo na coordenação e comunicação de rede. Tal atividade de ondas Alfa, quando localizada na região central frontal do cérebro, está associada a sonhar sono REM. Também é encontrada, em pesquisa de *biofeedback* e tem sido associada ao estado de Pinakarri, em *Dragon Dreaming*. Mestres de meditação Zen produzem claramente mais ondas Alfa durante a meditação. Ela está intimamente relacionada com a redução de situações estressantes e de combate, para estados de calma e tranquilidade. Encontra-se no estado de consciência que reflete a meditação guiada através de múltiplas gerações no fim do processo de ‘Caminhada do Reconhecimento’.

Ondas Mú

Com atividade similar a Alfa no córtex sensitivo-motor, estão intimamente associadas à atividade dos neurônios-espelho nestas áreas. Este sistema neuronal espelho atua tanto quando um animal age e quando o animal observa a mesma ação realizada por outro, e é importante para o aprendizado de novas habilidades por imitação, ajudando-nos tanto com habilidades de linguagem e compreensão das ações e intenções dos outros. Marco Iacoboni também mostrou que os neurônios-espelho são a base neural da capacidade humana de emoções, como a empatia e compaixão. Leonardo Fogassi mostrou que os neurônios espelho fornecem uma base neural para a previsão de ações subsequentes de outro indivíduo e a inferência de intenções. Muitas pesquisas independentes sugerem uma conexão com a empatia. Neurônios espelho (na ínsula anterior, o córtex cingulado anterior e o córtex frontal inferior), por exemplo, tornam-se ativos quando as pessoas experimentam uma emoção (nojo, felicidade, dor etc.) e também quando veem outra pessoa que experimenta uma emoção. Neurônios espelho também parecem ligados à autoconsciência, uma vez que podem ser tornados ‘íntimos’, por assim dizer, para criar representações de segunda ordem, ou meta-representações, de seus próprios processos cerebrais anteriores. Esta poderia ser a base neural da introspecção e da reciprocidade entre autoconsciência e consciência do outro.

Na aquisição da linguagem, parece que a linguagem humana evoluiu a partir de um sistema gestual de desempenho e entendimento, implementado nos neurônios espelho da ‘área de Broca’ do cérebro.

O Mimetismo é importante para a aprendizagem de línguas e neurônios espelho têm o potencial de fornecer um mecanismo de ação-compreensão, imitação-aprendizagem, e a simulação do comportamento das outras pessoas.

Tal atividade de onda Mu é encontrada no processo de ‘Moagem’ quando as pessoas compartilham em pares os resultados dos projetos de sucesso e insucesso. O convívio e a flexibilização rápida de todas as tensões interpessoais, em novas relações entre pessoas que eram completamente estranhas, é uma característica das ondas Mu associadas a neurônios-espelho.

Ondas Teta

São ritmos são encontrados na faixa de frequência de 4 a 6 Hz e parecem estar associadas com a intenção de se mover e mudanças no estado do cérebro, antes da tomada de consciência da intenção. Elas ocorrem em

dois tipos diferentes de atividade do hipocampo, que provavelmente não estão relacionadas, apesar de sua aparente semelhança, sendo a primeira ligada com o que ocorre no limiar do sono REM e a segunda associada a situações sociais.

Ondas Delta caracterizam atividade cerebral entre 0,5 a 2 Hertz, ou, mais amplamente, 4 Hertz. Estão ligadas com o aparecimento de nível 3 do sono. Ocorrem com maior frequência na infância e declinam ao longo da vida, com maiores reduções em homens acima de 40 anos.

O estado de consciência Nidra, do Yoga, é um daqueles em que o praticante está consciente e acordado, apesar de ter características similares ao sono. Neste estado, as barreiras convencionais entre vigília, sonho e sono profundo são retiradas, revelando o funcionamento simultâneo lúcido do consciente, subconsciente e inconsciente. O resultado é um estado único, de consciência iluminada e uma personalidade perfeitamente integrada e descontraída, que abre as fases profundas da mente, o que sugere uma ligação com a prática tântrica antiga chamada Nyasa. Os estados Yoga Nidra são o resultado de uma prática diária de meditação continuada ao longo de vários anos.

Também associados com o sono são os 'Complexos K', que se acredita tanto atuar para proteger o sono quanto a prática de processamento de informações, já que ambos são uma parte essencial da sincronização do sono NREM, enquanto ambos também respondem a estímulos internos e externos de forma reativa. Isto seria consistente com uma função para suprimir a excitação cortical em resposta aos estímulos que o cérebro necessita para processar inicialmente eventos que podem ser considerados perigosos ou não.

Outra função possivelmente pode regular a ativação da homeostase de sinapses e consolidação da memória. Os limites de ativação de sinapses corticais são menores durante a vigília, tornando-as mais sensíveis, pois elas processam as informações e precisam ser ajustadas de volta para preservar a sua relação sinal-ruído. O estado minimizado, propiciado pelos 'Complexos K' faz isso, reduzindo durante o sono as forças de conexões sinápticas que ocorrem quando uma pessoa está acordada.

Além disso, a recuperação do estado minimizado induz que a "queima cortical 'reinicie' em uma ordem sistemática" para que engramas (n.T.: [complexos proteicos que se supõe guardar fisicamente as memórias, em resposta a estímulo externo](#)) codificados de memória durante o disparo neuronal possam ser "praticados repetidamente e, portanto, consolidados".

Os 'Sonhos lúcidos' são um estado durante o qual uma pessoa está sonhando e simultaneamente consciente de que se está sonhando, tendo certo grau de controle sobre a determinação da direção das imagens resultantes. Demonstrou-se que há uma maior quantidade de ondas do tipo Beta-1 (faixa de frequência de 13 a 19 Hz) experimentada por sonhadores lúcidos, o que indica um aumento da quantidade de atividade nos lobos parietais, tornando os sonhos lúcidos um processo consciente. Experiências fora do corpo são, por vezes, induzidas por um estado prévio de sonho lúcido.

Foi David McLean quem mostrou que havia três camadas para a nossa consciência: um antigo sistema de resposta reptiliano de reflexos automáticos, um sistema de mamíferos precoce de estados emocionais programados e um neocórtex humano, início de funções de pensamentos mais elevados.

Sabendo disso, através da consciência, temos a oportunidade de entender como podemos gerenciar melhor o iguana réptil, o macaco interior e o homem e a mulher das cavernas que estão embutidos em nós mesmos. Na ausência de risco, a natureza trina do cérebro humano leva a um estado de base. O cérebro reptiliano, quando não estimulado por estresse dos reflexos automáticos, produz um estado de calma. O macaco emocional mostra contentamento e o neocórtex, que se baseia em afeto humano, mostra carinho. Este é o estado de 'pano de fundo' de seres humanos.

Desencadear estados de congelamento, fuga ou luta, a fim de garantir a sobrevivência, ainda estão presentes, mas podem, por meio de treinamento e conscientização, ser sobrepostos pelo neocórtex. Entretanto, quando vivemos em um mundo com armas nucleares, tendemos a responder destas formas arcaicas.

Os neurônios que disparam juntos, estão conjuntamente ligados. Assim, nossos cérebros tendem a ser um 'teflon antiaderente' para experiências positivas e um 'velcro altamente grudado' por experiências negativas.

Os eventos negativos têm impacto, mesmo que os eventos positivos sejam mais comuns. No processo de 'Moagem' no início de *Dragon Dreaming*, vemos esses processos em ação. Compartilhar uma experiência positiva em um projeto pode levar de 3 minutos, mas quando se pede para compartilhar uma experiência negativa, o relato pode levar de 5 a 6 minutos. As experiências negativas, eles dizem, pode ser um inferno para

viver no momento, mas tornam as histórias mais interessantes depois. Também é interessante observar depois a situação responsiva. Depois de compartilhar uma experiência positiva, as pessoas respondem com sorrisos e sinais de reconhecimento mútuo, e depois circulam novamente. Depois de ter compartilhado as experiências negativas, as pessoas estão mais pensativas, mais reflexivas e menos conectadas com os outros ao redor dos quais circulam.

Nosso comportamento automático, programado em nós geneticamente, epigeneticamente, comportamentalmente e culturalmente é um jogo de ganha-perde. Nós nos inclinamos em um sentido negativo e nos nossos sentimentos negativos. Leva de 11 a 20 segundos para tomar uma boa experiência de memória de curto prazo em uma memória de longo prazo, enquanto que uma poderosa experiência negativa leva milissegundos. As respostas '3C' ao estresse, de 'Combater, Congelar ou Correr' são ativadas de forma explosiva no cérebro, implícitas no sistema nervoso simpático. É preciso uma programação reversa do sistema nervoso parassimpático para assumir o controle em uma direção ganha-ganha.

O inimigo não está lá fora, está também aqui – o comportamento interno, fisicamente conectado, de nossa herança evolutiva, está nos fazendo agir de determinadas maneiras. Mas a situação não é impossível. Nosso cérebro também tem soluções para os problemas do cérebro. Ele tem capacidades para acalmar e centralizar, tanto quanto ele tem capacidades para reagir a partir de conexões de 'Congelar, Correr ou Combater'. As últimas pesquisas mostram que, à medida que o cérebro se modifica, a mente também muda, e conforme nossa mente muda, o mesmo acontece com o nosso cérebro, em estreita correlação.

Compreender neurologia nos dá a chance de prestar atenção em como nosso cérebro presta atenção. Esta é a fonte da consciência. O principal motor da evolução do cérebro humano ao longo dos últimos três milhões de anos e, possivelmente, ao longo dos últimos 50 milhões de anos, é a força do amor, que se define socialmente. Lidar com material desafiador – é trazer à mente as pessoas que se preocupam com você. Se queremos ajudar as pessoas a se tornarem mais empáticas, é útil aumentarmos o substrato neural desta atitude. Não há 'Eu' no cérebro, o senso de 'Eu mesmo' emerge de forma distribuída no cérebro. Ele surge e passa. Não existe um dono unificado e independente do 'Eu' – essa percepção nos permite não nos levamos tão a sério, e assumir as diferenças de uma forma lúdica. Qualquer pesquisa sobre homens e mulheres adultos é suspeita, uma vez que não há evidências de uma diferença de gênero fisicamente conectada. As diferenças entre homens e mulheres são menores que as diferenças entre diferentes grupos humanos. Mas as pesquisas indicam que as mentes masculinas são mais influenciadas pelos '3Cs', e que os cérebros femininos são mais fortes no que se refere à amizade – os níveis de ocitocinas em mulheres são sete vezes maiores que na média dos homens, e as mentes femininas são mais estáveis do que as masculinas.

Praticantes do zen em estado de meditação, quando submetidos ao eletroencefalograma, demonstraram uma tendência a reagir como se este fosse um novo som – seu limiar de percepção é muito maior. Eles são capazes de ver o mundo com mais clareza. Sua calma é realmente imensa. Ser um martelo ao invés de um prego, agir produtivamente para o mundo – falar com outras pessoas, escrever uma carta, isso ajuda a derrotar o viés que temos para com o desamparo aprendido.

Evidências recentemente vieram à tona com base na ressonância magnética, mostrando o funcionamento do cérebro – por fluxos de sangue registrados em diferentes partes do cérebro. O sistema límbico, particularmente a amígdala, tende a ser a fonte de emoções como a raiva, que são liberadas como parte da síndrome de 'Luta' ou 'Combate' (ativada quando a sobrevivência está ameaçada). A raiva é a emoção liberada quando grupos de chimpanzés se fragmentam, com animosidade separando as facções. A raiva também conduz às iras físicas descontroladas associadas aos seres humanos. Os exames de tomografia cerebral em seres humanos, no entanto, mostram que a explosão de raiva é modulada através do córtex frontal do cérebro, as estruturas associativas ligadas ao início da articulação, avaliação e associação.

O discurso é uma ferramenta muito poderosa para limitar a raiva, e as pessoas com raiva pode ser 'aquietadas' para sair de sua raiva. Estudos sobre a liberação emocional agradável (por exemplo, a Felicidade) também mostram uma ligação linguística similar. Pessoas felizes tendem a se comunicar de forma a fazer os outros felizes também. O riso é contagiante e é uma forma de comunicação verbal. Finalmente, encontramos essas associações de mãe e filho através do balbuciar. Verificou-se que os bebês criados por mães mudas têm maior dificuldade em aprender a falar do que aqueles com mães verbalmente articuladas, que não cessam de envolver a criança em brincadeiras com sentido social. Há evidências que os bebês com os quais não se fala ganham menos peso e são mais ansiosos do que aqueles em que a comunicação social é uma parte de suas

vidas desde o começo. Estas funções não são conceituais, mas sociais – dando à criança um sentimento de pertença, de ser incluída e de aprendizagem de quais comportamentos são socialmente adequados ou não.

Finalmente, as quatro principais afirmações do novo modelo aqui apresentados são:

- (1) As funções do hemisfério direito guiaram o comportamento humano apenas até o surgimento da especialização da linguagem no hemisfério esquerdo.
- (2) A especialização hemisférica e lateralização da função poderiam evoluir só depois de um aumento no tamanho do corpo caloso e do número de fibras de axônios de pequeno porte, o que retarda o tempo de transmissão inter-hemisférica e efetivamente aumenta o processamento interno do hemisfério.
- (3) A especialização da linguagem no hemisfério esquerdo (caracterizada pela linguagem analítica, gramatical e linear) evoluiu somente após as condições ambientais permitirem mudanças na qualidade da prestação de cuidados infantis.
- (4) A evolução da própria consciência ocorreu simultaneamente com o aumento e sofisticação da linguagem no hemisfério esquerdo.

A TEORIA DE MASLOW DA AUTO-REALIZAÇÃO

Abraham Maslow descobriu que as pessoas com elevado grau de auto realização eram muito receptivas de si mesmas e de suas condições de vida; eram focadas em encontrar soluções para os problemas culturais, em vez de problemas pessoais; estavam abertas a opiniões e ideias dos outros; tiveram fortes sentidos de privacidade, autonomia, valores humanos e valorização da vida; e algumas amizades íntimas, em vez de muitos colegas superficiais. Ele também acreditava que cada uma dessas pessoas, de alguma forma, conseguiu encontrar seu ‘núcleo natural’ exclusivo, que é um dos verdadeiros objetivos da vida.

Por exemplo, um auto realizador, de acordo com Maslow, é uma pessoa que está vivendo de forma criativa e totalmente com as suas potencialidades. Em seus estudos, Maslow descobriu que as pessoas que se auto-realizam compartilham semelhanças. Seja famoso ou desconhecido, educado ou não, rico ou pobre, auto-realizadores tendem a ajustar o seguinte perfil.

- Percepções eficientes da realidade. Auto-realizadores são capazes de julgar as situações corretamente e honestamente. Eles são muito sensíveis ao falso e desonesto, e são livres para ver a realidade “como ela é”.
- Confortável aceitação de si mesmo, dos outros e da natureza. Auto-realizadores aceitam a sua própria natureza humana com todas as suas falhas. Os defeitos dos outros e as contradições da condição humana são aceitos com humor e tolerância.
- Espontaneidade. Ampliam sua criatividade em atividades cotidianas. Realizadores tendem a ser extraordinariamente vivos, envolvidos e espontâneos.
- Centrados nas tarefas. A maioria destas pessoas sentem que têm uma missão a cumprir na vida ou alguma tarefa ou missão “além de si mesmo” (em vez de fora de si) para realizar. Considera-se que humanistas como Albert Schweitzer e Madre Teresa possuíam essa qualidade.
- Autonomia. Auto-realizadores são livres da dependência de autoridades externas ou de outras pessoas. Eles tendem a ser criativos e independentes.
- Apreciação continuamente revigorada. O auto realizador parece renovar constantemente a valorização de bens básicos da vida. Um pôr do Sol ou uma flor são experienciados vez após vez como se esta fosse a primeira experiência. Há uma ‘inocência da visão’, como a de um artista ou criança.
- Comunhão com a humanidade. Essas pessoas sentem uma profunda identificação com os outros e com a situação humana em geral.
- Relações interpessoais profundas. As relações interpessoais dos auto-realizadores são marcadas por profundos laços de amor.
- Conforto com a solidão. Apesar de suas relações satisfatórias com os outros, as pessoas auto realizadoras dão valor à solidão e ficam confortáveis em estar sozinhas.
- Senso de humor não-hostil. Refere-se à capacidade maravilhosa de rir de si mesmo. Também descreve o tipo de humor de um homem como Abraham Lincoln. Lincoln provavelmente nunca fez uma piada que magoasse qualquer pessoa. Seus comentários irônicos eram prodigiosamente suaves com as falhas humanas.

- ‘Experiências de pico’. Todos os sujeitos pesquisados por Maslow relataram a ocorrência frequente de experiência de pico (momentos temporários de auto realização). Estas ocasiões foram marcadas por sentimentos de êxtase, harmonia e profundo significado. Auto-realizadores relataram sentir-se em harmonia com o universo, mais fortes e mais calmos do que nunca, cheios de luz, belos e bons, e assim por diante.

Em resumo, a auto-realizadores sentem-se seguros, não ansiosos, aceitos, amados e vivos, certamente vivendo uma vida plena.

Fritz Perls, um dos fundadores da Terapia Gestalt, criticou a teoria da pessoa auto realizada dizendo que o que as pessoas estavam fazendo era realizar um autoconceito, em vez de estar em processo de auto realização de Maslow. Elas transformaram a auto-realização em um estado, uma coisa, ao invés de vê-la como um processo de fluxo.

CONCLUSÃO – COMPREENDENDO O PROCESSO DE FLUXO

O neurologista budista Dr. Rick Hanson mostra que:

“Nós podemos segurar nossas contribuições para o mundo, incluindo o amor, tanto quanto podemos calar ou reprimir a tristeza ou a raiva. Mas a contribuição deve fluir; se isso não acontece, ela fica estagnada e tende a se decompor. A contribuição frustrada é a fonte de muita infelicidade. Por exemplo, a ferida de solidão e sofrimento é sobre não ter outros para dar a tanto quanto não ter outros de quem receber. Um dos maiores problemas com a adolescência em culturas tecnológicas é que há poucas oportunidades para os adolescentes se sentirem fazendo uma diferença real, de ter importância e um senso de gerar valor.”

Ele cita Nkosi Johnson - um menino sul-africano que nasceu com HIV e se tornou uma voz nacional para crianças com AIDS antes de morrer aos 12 anos. Nkosi disse: “Faça tudo o que puder, com o que você tem, no tempo que dispõe e no lugar onde você está.”

Isabel Allende, a famosa escritora, convenceu-se que um coração apaixonado é o que impulsiona à criatividade, correndo riscos. Mas a assunção de riscos não é suficiente. Em *Dragon Dreaming*, costumo falar do fato de que as ‘coisas’, os ‘objetos’ que vemos não são separados, únicos ou individuais, mas sim que são ‘nós temporários em um processo de fluxo’; um fluxo de matéria e energia, de entropia (ou caos) e informação.

A verdadeira criatividade também está ligada ao que tem sido chamado de um estado de ‘fluxo’. Costumo citar Al Gore, que declarou um provérbio africano dizendo que “se buscarmos ir rápido, devemos ir sozinhos, mas se é preciso ir longe, temos que ir juntos”. Na nossa atual situação mundial, precisamos ir rápido e longe, simultaneamente. Mas como isso é possível? Eu explico que isso requer duas coisas: uma delas é que precisamos ser um participante 100% engajado na atividade. A segunda é que precisamos sair de nós mesmos, para sermos 100% um observador do que está acontecendo, e precisamos fazer as duas coisas ao mesmo tempo.

O problema é que, quando estamos envolvidos em atividade ganha-perde, nos desconectamos de nós mesmos - da atividade, das palavras, dos outros e, o mais importante, de nós mesmos. A voz interior julgadora assume, nos condenando, perdemos a confiança em nós mesmos, nos outros e no mundo, e surge o medo.

No fluxo, a participação e a observação estão 100% integrada, e nos tornamos unos e inteiros, completos.

Desaparece a diferença entre a teoria e a prática e nos tornamos um só com o nosso mundo.

Charlene Blinz e Meg Lindstrom⁷ sugerem que “Fluxo é um desdobramento natural, sem esforço, da nossa vida, que nos move à plenitude e harmonia”

Eles sugerem que experimentamos o ‘fluxo’ quando:

- As coisas se ajustam por si mesmas no lugar, os obstáculos derretem e tudo o que é necessário – dinheiro, tempo, trabalho, pessoas, oportunidades – aparece quando precisamos.
- Nós nos encontramos no lugar certo, na hora certa e fazendo a coisa certa.
- A sincronização perfeita suaviza o caminho na logística cotidiana e de longo prazo.
- A vida se desenrola como um processo dinâmico.
- Eventos e ações se mesclam em um padrão coerente de profunda harmonia e ordem subjacente.
- Eventos externos se conectam com nossos pensamentos e sentimentos mais íntimos, dando-nos um sentido de participação no universo.

Tais estados de 'fluxo' são um reflexo não de uma patologia ou a falta de algo, mas são, na verdade, o mais elevado estado criativo do qual os seres humanos são capazes. Csikszentmihalyi⁸, psicólogo da Universidade de Chicago, que foi provavelmente o maior estudioso do estado de 'fluxo', sugere que há quatro atributos-chave que caracterizam este 'fluxo' criativo:

1. A primeira é uma absorção intensa e focada que faz você perder a noção do tempo.
2. A segunda é que é conhecido como 'auto expressão', o sentido de que a atividade em que está envolvido é gratificante para você mesmo.
3. O terceiro é encontrar o 'ponto doce', a sensação de que suas habilidades são perfeitamente compatíveis com a tarefa em mãos, não o deixando frustrado nem entediado.
4. Finalmente, o fluxo é caracterizado por automatismo, no sentido de que 'o piano toca sozinho'.

Csikszentmihalyi descobriu que os praticantes habilidosos, quando no 'estado de fluxo' mostraram menos atividade no córtex pré-frontal, que normalmente é associado aos processos cognitivos superiores, como memória de trabalho e verbalização. Isso pode parecer contra intuitivo, mas silenciar pensamentos de auto crítica pode permitir que processos mais automáticos tomem o controle, o que por sua vez produz esse sentimento de 'fluxo' sem esforço.

Chris Berka⁹, por exemplo, olhou para as ondas cerebrais de arqueiros olímpicos e jogadores profissionais de golfe. Alguns segundos antes do arqueiro disparar uma flecha ou o golfista acertar a bola, a equipe avistou um pequeno aumento no que é conhecido como a 'banda alfa', uma das frequências que surge do ruído elétrico de todos os neurônios do cérebro. Este surto de ondas alfa, Berka diz, está associada à ativação reduzida do córtex, e é sempre mais evidente em especialistas do que nos novatos. "Achamos que isso representa atenção focalizada no alvo, enquanto outras entradas sensoriais são suprimidas", diz Berka. Ela descobriu que estas mudanças mentais são acompanhadas por uma respiração mais lenta e uma taxa de pulso mais baixa – como se poderia esperar de um estado de concentração relaxada.

Gabriele Wulf, uma cinestesiologista na Universidade de Nevada e seus colegas, descobriram que podiam melhorar rapidamente as habilidades de uma pessoa, pedindo-lhe para concentrar sua atenção em um ponto externo distante do seu corpo. Esquiadores aspirantes que foram convidados a fazer movimentos do tipo 'slalom' em um simulador, por exemplo, aprenderam mais rapidamente ao se concentrar em um ponto marcado na frente deles. Os jogadores de golfe que se concentraram no vai e vem de pessoas do clube foram cerca de 20 por cento mais precisos do que aqueles que focaram em seus próprios braços. As descobertas de Wulf se encaixam bem com a ideia de que o fluxo – e uma melhor aprendizagem – vêm quando você desliga o pensamento analítico consciente. "Quando você tem um foco externo, você consegue um tipo mais automático de controle", diz ela. "Você não pensa sobre o que você está fazendo, você se concentra apenas sobre o resultado."

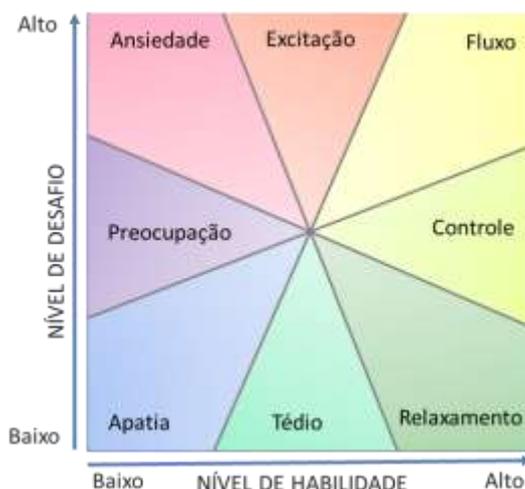
Bendito o dia em que assisti à oficina da psicóloga Jean Houston, na Austrália Ocidental, quando esta praticou com os participantes a caminhar concentrar-se um passo à frente de si. Pela minha experiência pessoal, descobri que os dias em que eu praticava essa habilidade eram significativamente mais positivos do que os dias que eu esquecia a prática.

O monge zen-budista vietnamita, Thich Nhat Hanh ensina uma meditação durante o caminhar que possui algumas das mesmas propriedades e tem resultados igualmente significativos sobre o estado da mente.

Blintz e Lindstrom sugerem que sentimentos de sincronicidade são um sintoma do 'estado de fluxo'. Eles criaram um teste que você pode fazer para ver se essa sincronicidade desempenha um papel na vida de uma pessoa, respondendo ao questionário abaixo.

Quanta sincronicidade você tem em sua vida?

- Alguma vez você já pensou em telefonar para alguém, e essa pessoa telefonou para você antes que você pudesse tirar o telefone do gancho?



- Você já saiu atrasado para chegar a algum lugar, mas encontrou o caminho inesperadamente livre na sua frente, permitindo que chegasse a tempo?
- A quantidade certa de dinheiro apareceu de uma fonte inesperada exatamente no momento que você precisava?
- Uma faixa adicional de pedágio ou caixa registradora já abriu no exato momento que você precisava?
- Quando você estava com pressa, você já encontrou de repente a vaga de estacionamento exatamente onde precisava?
- Em uma busca desesperada por alguma informação ou item que você realmente precisava, esta surpreendentemente apareceu de alguma forma inesperada?
- Encontrou amigos em um lugar improvável, distante ou fora do caminho?
- Teve um objeto perdido devolvido a você de uma maneira inesperada e incomum?
- Há uma série de coincidências que acontecem com você e parecem estar apontando em uma direção em particular, muito inusitada?
- Você já esteve no tempo certo e local certo para resgatar alguém, ou você já resgatou um estranho que apenas passava por lá?
- Você já enfrentou obstáculo após obstáculo, apenas para descobrir mais tarde que foi muito bom não continuar naquela direção?
- Alguma vez você já pensou em uma pergunta só para tê-la respondido no rádio ou por pessoas falando perto, antes que você pudesse perguntar isso?
- Você já percebeu coincidências significativas que geralmente validam a direção que está seguindo?

Pontuação total _____

Se a sua pontuação está entre os seguintes números, eles sugerem:

- 0-4 Você é um 'dorminhoco em fluxo', ainda não desperto para a magia que o cerca.
- 5-8 Você é um 'buscador do fluxo', começando a notar algo interessante.
- 9-12 Você é um 'navegador do fluxo', seguindo as indicações e prestando atenção.
- 13 + Você é um 'mestre do fluxo', pronto para compartilhar com os outros o seu modo de viver.

Eles afirmam que há nove atributos pessoais que criam um fluxo de energia:

1. Honestidade x Desonestidade
2. Abertura x Fechamento
3. Receptividade x Não Responsividade
4. Positividade x Negatividade
5. Confiança x Desconfiança
6. Coragem x Medo
7. Paixão x Indiferença
8. Compromisso x Hesitação
9. Imediatismo x Procrastinação

O que cria o 'fluxo' aqui parece ser a atitude de evitar situações de 'Desempoderamento Estrutural', tal qual encontrada em contextos organizacionais onde jogos ganha-perde são jogados. O 'fluxo' parece ser a fonte do ganha-ganha-ganha. Para estar no fluxo aparentemente precisamos:

1. Estar completamente envolvidos no que estamos fazendo – focados, concentrados.
2. Em uma sensação de êxtase – fora da realidade cotidiana exterior.
3. Com uma grande clareza interior – saber o que precisa ser feito e como estamos fazendo.
4. Saber que a atividade é factível – que nossas habilidades são adequadas à tarefa.
5. Ter uma sensação de serenidade – não se preocupar consigo mesmo, e ter uma sensação de crescimento para além dos limites do ego.
6. Intemporalidade – completamente focado no presente, as horas parecem passar em minutos.
7. Ter motivação intrínseca – o que produz o fluxo se torna a sua própria recompensa.

O fluxo acontece quando a excitação é o lugar onde você é empurrado para além de sua zona de conforto, a melhorar suas habilidades. É um estado psicológico positivo – centrado nas coisas que fazem a vida valer a pena, não apenas para fazer de forma comum ou normal. No fluxo:-

1. O **prazer** é a primeira contribuição para a felicidade.

2. O **engajamento** é o sentimento de que você está fazendo algo que expresse quem você é e vale a pena fazer.
3. O **significado** – você sente que o que está fazendo te conecta a algo maior que você mesmo. Sente que você é uma parte do Cosmos.

A sobreposição dos três propicia uma boa vida. Todos os três contribuem para a previsão de uma vida feliz. O prazer é o mínimo preditivo e o engajamento é o mais preditivo de uma vida assim.

Regras de engajamento mostram que o mais fácil é ter o máximo de prazer possível, quando você é forçado a fazer algo. A Psicologia convencional mostra que isso é uma curva com a qual as pessoas não se preocupam.

Quando estamos no fluxo, temos um ‘sistema pré-instalado’ de sentirmos alegria em estender a nós mesmos – uma das características fundamentais do ser humano é a insatisfação com o *status quo*. Este é o estado natural de adaptação do ser humano ao ambiente. A necessidade de cumprir as regras externas e demandas.

Artistas descrevem serem levados pela experiência, quando eles se tornam exemplos do que estão fazendo. O que distingue alguém verdadeiramente criativo daqueles que são bons, é que a pessoa criativa descobre o desafio do problema, enquanto que aqueles que são bons tentam resolver o problema. É um resultado de um julgamento. As pessoas realmente criativas não trazem o problema para a tela. Elas trazem a experiência do desafio. É um resultado do processo de envolvimento com a experiência do mundo.

Aqui está a importância de moldar o conteúdo de nossa consciência para a experiência ótima, a prática de ser capaz de fazer isso. Uma pessoa pode tornar-se feliz por mudar a consciência da sua mente. Atalhos não vão fazer o truque. Foco completo é o primeiro passo. Ação e consciência se fundem.

A aprendizagem baseada na escola convencional é uma forma de enganar as pessoas para recuperar informações inculcadas e nas quais, a priori, estas pessoas não tinham o menor interesse.

Mas as pequenas crianças em idade pré-escolar são ‘devoradoras de informação’, elas têm um interesse exuberante na aprendizagem e naturalmente ficam no fluxo. Este processo, no entanto, é destruído uma vez que vão à escola, e tornam-se parte do modelo ganha-perde, o padrão de ter sucesso e fracasso. Na escola, elas não podem agir de acordo com os seus interesses, pois não estão no controle do processo. É-lhes roubada a alegria natural de aprendizagem no fluxo.

Em um fluxo, a experiência torna-se autotélica, um fim em si mesma, completamente auto geradora. Há total liberdade do medo do fracasso. A autoconsciência desaparece.

O fluxo é um estado de êxtase. Êxtase originalmente significava ‘pisar fora’ ou ‘além de si mesmo’, no sentido de ser sem ego. Sabemos dos êxtases de outras civilizações – eles eram considerados como um momento de entrar em uma realidade diferente, onde a identidade desaparece da consciência e a existência separada é suspensa temporariamente.

Diz-se que 10.000 horas de experiência são necessárias para uma pessoa poder atingir o estado de mestre e ser capaz de alcançar algo que ocorre através de um fluxo espontâneo, mas o fluxo também acontece para as pessoas normais.

No estado de fluxo, nos tornamos viajantes do tempo, como se o sentido do fluxo objetivo do tempo se tornasse distorcido da realidade normal. No fluxo é como se o tempo parasse, mas é na saída do fluxo que podemos nos surpreender ao descobrir como as horas se passaram como se fossem minutos.

Ouvir os praticantes que o alcançaram nos diz muito sobre o estado de fluxo. As declarações abaixo são idênticas à forma como Einstein descreveu o seu estado, quando ‘visualizou’ as forças da relatividade ou quando outros grandes cientistas fizeram as suas descobertas. Por exemplo:

- Um maestro declarou – “Você está em um estado de êxtase no ponto em que você sente como se quase não existisse. Já tive essa experiência uma e outra vez. Minha mão parece desprovida de mim, e eu não tinha nada a ver com o que estava acontecendo. Eu apenas fico lá assistindo, em um estado de temor e admiração. E [a música] simplesmente flui para fora de si mesma.”
- Um poeta escreveu – “É como abrir uma porta que está no meio do nada e tudo que você tem a fazer é girar a manivela e deixar-se afundar nele. Você não pode forçar-se particularmente através dele. Você apenas tem que flutuar. Se houver qualquer força gravitacional, ela vem do mundo exterior, que está tentando te trazer de volta.”
- Uma patinadora olímpica explicou “Foi apenas um desses programas que ‘clicaram’. Quero dizer tudo deu certo, tudo parecia bem... É apenas como uma corrida, como se você pudesse sentir isso e poderia

continuar em diante, como se você não quisesse interromper a si mesmo, porque tudo está indo tão bem. É quase como se você não tivesse que pensar, é como se tudo acontecesse automaticamente, sem pensar... É como se estivesse no piloto automático, então você não tem quaisquer pensamentos. Você ouve a música, mas você não está ciente de que você está ouvindo, porque é uma parte de tudo isso”.

- As pessoas de sucesso também têm muitas vezes uma experiência de fluxo. Norman Augustine – ex-presidente da empresa *Lockheed Martin*, disse sobre sua experiência de fluxo: “Eu sempre quis ser bem sucedido. Minha definição de ser bem sucedido é contribuir com algo para o mundo... e ser feliz ao fazê-lo... Você tem que gostar do que você está fazendo. Você não vai ser muito bom se você não fizer isso. Você tem que sentir que está contribuindo com alguma coisa que vale a pena... Se qualquer um destes ingredientes estiver faltando, provavelmente haverá alguma falta de significado em seu trabalho.”.
- Anita Roddick, fundadora da *Body Shop*, famosa por ser uma das empresas mais conscientes do ponto de vista social e ambiental, declarou sobre o fluxo “Olhe para a sua paixão. O que te anima? Do que você gosta? Vá para empresas que você realmente gosta, realmente admira... O que você admira nelas? Invista, se puder, em fazer um estágio lá, ou simplesmente bata na porta e diga: 'Ei, eu posso trabalhar aqui ganhando pouco?'... Encontre organizações que movem seu espírito, se puder. Trabalhe junto com elas... e se divirta. Podemos ter tanta diversão... Quando você gasta 95% de sua vida em um ambiente de trabalho, este não pode ser sisudo “
- Masaru Ibuka, descrevendo os objetivos que ele usou na Constituição da Sony, queria um estado de fluxo onde ele fosse capaz de “Estabelecer um lugar onde os engenheiros pudessem sentir a alegria de inovação tecnológica, estar conscientes de sua missão para a sociedade e trabalhar para a satisfação do seu coração.”.
- Um artista descreveu: “Você está bem no trabalho, você perde o seu senso de tempo, você está completamente extasiado, você está completamente preso ao que você está fazendo... não há futuro ou passado, é apenas um presente interminável em que você está fazendo sentido.”.
- A experiência de fluxo para um pesquisador foi: “Eu posso sentar na frente de um microscópio por três ou quatro horas por vez, só olhando para o material e analisando... O grau em que posso me concentrar em algo e não prestar muita atenção ao que está acontecendo ao meu redor pode ser muito desconcertante para outras pessoas”.
- Um alpinista declarou: “Você está tão envolvido com o que você está fazendo, você não está pensando em si mesmo como separado da atividade imediata. Você não é mais um observador participante, é apenas um participante. Você está se movendo em harmonia com qualquer outra coisa da qual você é parte”.
- Um ciclista olímpico disse: “Você se sente como... não houvesse nada capaz de impedi-lo ou cruzar seu caminho. E você está pronto para enfrentar qualquer coisa, e você não teme qualquer possibilidade acontecendo, e é apenas emocionante “.
- Um neurocirurgião explicou: “Você não está ciente de seu corpo, exceto as mãos... não tem conhecimento de si mesmo ou problemas pessoais... Se estiver envolvido, você não estará ciente de seus pés doloridos, não terá conhecimento de si mesmo”.
- Uma bailarina contou: “Duas coisas acontecem... Depois que termina, [o tempo] parece ter passado muito rápido. Eu vejo que é uma hora da manhã e eu digo: 'Puxa! apenas alguns minutos atrás eram oito da noite' Mas então, enquanto eu estou dançando... parece ter sido muito mais tempo do que realmente foi”.
- Uma professora de música afirmou: “Faça pela satisfação que dá... Isso é o que eu digo aos meus alunos. Não faça para ganhar dinheiro, não espere a fama ou um tapinha nas costas, não espere uma ninharia... Faça-o porque você o vivencia”.

Aplicando isto a *Dragon Dreaming*, podemos ver o seguinte processo de cultivar o fluxo:

A. SONHAR

γνώθι σεαυτόν: *Gnothi Saue-ton* = Conheça-te a ti mesmo.

- Promova a sensibilização
- Aceite a si mesmo e aos outros como eles são
- Pratique Pinakarri – crie silêncio em sua vida
- Pratique a captura e trabalho com seus sonhos

B. PLANEJAR

μηδέν άγαν: *Mēdén ágan* = Nada em excesso. Encontrar um grupo de apoio - trabalho interno

- Express autenticamente quem você realmente é
- Siga seu sonho, refine sua intuição
- Pratique a atenção plena – observe o fluxo
- Assuma riscos - torne-se vulnerável

C. REALIZAR

Ação exterior

- Criar espaços de apoio, criar dralha (n.T.: força natural operando no mundo fenomenal, e um aspecto de nossa própria consciência pura.)
- Faça 100% do que você sabe fazer e confie
- Não procrastine - termine as coisas e siga em frente
- Rompa com a velha realidade

D. CELEBRAR

Conecte-se com os outros e Cultive a Unidade com o todo maior

- Ativamente aprecie a si mesmo e aos outros
- Expresse gratidão e agradecimento a cada oportunidade
- Dê de si mesmo incansavelmente
- Pratique atos aleatórios de bondade e crie beleza sem sentido

Como construir a experiência de fluxo?

1. Tenha objetivos claros de forma imediata.
2. Dê feedback imediato em ação.
3. Equilibre desafio e habilidades.

Em um fluxo há uma inversão no nosso tempo do papel do humano e do divino. Originalmente, eram os deuses que eram os criadores e os seres humanos eram vistos como insignificantes vítimas e brinquedos de agentes divinos que estavam além de sua compreensão ou controle.

Como resultado da segunda grande virada, com as recentes revoluções científicas e tecnológicas, nós estamos mais conscientes da criatividade humana, e os deuses agora são vistos como imaginários. Antes, com o lavê ou Shiva, o mundo era visto como estando suspenso em equilíbrio entre a ira de um deus e sua misericórdia. Hoje, a continuidade da nossa existência é vista em equilíbrio entre a estupidez e o entendimento humanos, uma raça como H. G. Wells comentou há muito tempo, que vive uma em corrida entre a nossa educação e a catástrofe.

Assim, a criatividade depende de uma série de coisas:

1. Depende de uma receptividade cultural para a nova ideia, produto ou descoberta. Uma cultura ou subcultura que possa classificar e selecionar o verdadeiramente criativo daquilo que, embora novo, não acrescenta, mas subtrai da sobrevivência global da espécie humana.
2. Ela depende do processo criativo dos indivíduos, que têm o tempo, lazer e apoio criativo para reunir as informações e considerar as alternativas que esta informação parece apresentar.
3. Depende da disponibilidade de atenção, uma concentração de foco sobre uma gama limitada de fenômenos, uma situação que permite colocar a atenção no mundo além dos limites exigidos além da simples sobrevivência.

Em conclusão, se você realmente está interessado em maximizar a criatividade, a sincronicidade e os “A-hás” em sua vida, tenha e atualize um registro, diário ou caderno de notas para tomar nota das sincronicidades, ‘A-hás’ e sonhos que acontecem em sua vida.

Notas:

1 De Melo, Anthony and J. Francis Stroud (1990), “Awareness; the perils and opportunities of reality” (Image Books)

- 2 Pinker, Stephen (2007), "The Language Instinct: how the mind creates language" (Harper Perennial)
- 3 Bucke, Richard Maurice (2009), Cosmic Consciousness: A Study in the Evolution of the Human Mind. (Dover Publications).
- 4 Wilber, Ken (2007), "The Integral Vision; a very short introduction to the revolutionary integral approach to life, god, and the universe" (Shambhala)
- 5 Buck, Don Edward and Christopher Cowan (2005) "Spiral Dynamics; mastering values, leadership and change" (Primus Paperbacks)
- 6 Cherry, Kendra. "What Is Self-Actualization?" About.com. Retrieved 12/4/2013.
- 7 Charlene Blinz and Meg Lindstrom in their book "The Power of Flow: practical ways to transform your life with meaningful coincidence." (1998) (Three Rivers Press New York ISBN 0-kendra09-80197-X)
- 8 Csikszentmihalyi, M. (1988), "The flow experience and its significance for human psychology", in Csikszentmihalyi, M., Optimal experience: psychological studies of flow in consciousness, Cambridge, UK: Cambridge University Press, pp. 15–35,
- 9 Chris Berka and her colleagues at Advanced Brain Monitoring in Carlsbad, California, in the International Journal of Sport and Society (Vol 1, p.87)

A tradução para o português, revisão e divulgação deste e de outros textos de *Dragon Dreaming* é fruto de uma iniciativa colaborativa e voluntária que endossa a ética de Crescimento Pessoal, Formação de Comunidades e Serviço à Terra – encontramos em *Dragon Dreaming* contribuições significativas para as mudanças necessárias à nossa sociedade.

Se você deseja colaborar ou conhecer mais, acesse:

Dragon Dreaming Brasil – <http://www.dragondreamingbr.org>

Dragon Dreaming Brasil no Facebook – <https://www.facebook.com/groups/107192366047436/>

Dragon Dreaming International – <http://www.dragondreaming.org/en>