

DEEPAK CHOPRA

SUPER
CÉREBRO

COMO EXPANDIR O
PODER TRANSFORMADOR
DA SUA MENTE

RUDOLPH E. TANZI

EDITORA
ALAÚDE

SUPERCÉREBRO

DEEPAK CHOPRA
RUDOLPH E. TANZI

SUPERCÉREBRO

Como expandir o poder
transformador da sua mente

Tradução de
Bianca Albert
Eliana Rocha
Rosane Albert

EDITORA
ALAUDE

Copyright © 2012 Deepak Chopra e Rudolph E. Tanzi

Copyright da tradução © 2013 Alaúde Editorial Ltda.

Título original: *Super brain – Unleashing the explosive power of your mind to maximize health, happiness, and spiritual well-being*

Publicado mediante acordo com Harmony Books, um selo do The Crown Publishing Group, uma divisão da Random House, Inc.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora.

O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1º de janeiro de 2009.

PREPARAÇÃO:

Olga Sérvulo

REVISÃO:

Valéria Braga Sanalios; Temas e Variações Editoriais

CAPA:

Miriam Lerner

IMAGEM DE CAPA:

© Christos Georghiou | iStockphoto.com

1ª edição, 2013 (12 reimpressões)

Impresso no Brasil

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Chopra, Deepak

Supercérebro: como expandir o poder transformador da sua mente / Deepak Chopra, Rudolph E. Tanzi; tradução de Bianca Albert, Eliana Rocha, Rosane Albert. - São Paulo: Alaúde Editorial, 2013.

Título original: *Superbrain : unleashing the explosive power of your mind to maximize health, happiness, and spiritual well-being*

ISBN 978-85-7881-181-5

1. Autoconhecimento 2. Cérebro - Obras de divulgação 3. Neurociências 4. Psicofisiologia I. Tanzi, Rudolph E.. II. Título.

13-03044

CDD-153

Índices para catálogo sistemático:

1. Cérebro e mente : Psicologia 153 2. Mente e cérebro : Psicologia 153

2022

Alaúde Editorial Ltda.
Avenida Paulista, 1337
Conjunto 11, Bela Vista
São Paulo, SP, 01311-200
Tels.: (11) 3146-9700 / 5572-9474
www.alaude.com.br
blog.alaude.com.br

Compartilhe a sua opinião
sobre este livro usando a hashtag

#SuperCérebro

nas nossas redes sociais:

 /EditoraAlaude

 /EditoraAlaude

 /EditoraAlaude

 /AlaudeEditora

Para nossas amadas esposas e famílias.

SUMÁRIO

PARTE 1	
DESENVOLVENDO NOSSO MAIOR DOM	11
UMA ERA DE OURO PARA O CÉREBRO	13
CINCO MITOS PARA ESQUECER	29
Soluções do supercérebro: Perda de memória	53
HERÓIS DO SUPERCÉREBRO	57
Soluções do supercérebro: Depressão	74
PARTE 2	
CRIANDO A REALIDADE	89
NOSSO CÉREBRO, NOSSO MUNDO	91
Soluções do supercérebro: Excesso de peso	109
NOSSO CÉREBRO ESTÁ EVOLUINDO	118
Soluções do supercérebro: Ansiedade	134
O CÉREBRO EMOCIONAL	149
Soluções do supercérebro: Crises pessoais	158
DO INTELLECTO À INTUIÇÃO	165
Soluções do supercérebro: Descobrimo nosso poder	189
ONDE MORA A FELICIDADE	199
Soluções do supercérebro: Autocura	215
PARTE 3	
MISTÉRIO E PROMESSA	223
O CÉREBRO ANTIENVELHECIMENTO	225
Soluções do supercérebro: Longevidade máxima	238

O CÉREBRO ILUMINADO	257
Soluções do supercérebro: Tornando Deus realidade	276
A ILUSÃO DA REALIDADE	286
Soluções do supercérebro: Bem-estar	309
EPÍLOGO DE RUDY	
Enxergando o mal de Alzheimer com esperança e clareza	317
EPÍLOGO DE DEEPAK	
Além dos limites	325
AGRADECIMENTOS	331
ÍNDICE	333

Aristóteles ensinou que o cérebro existe apenas para esfriar o sangue e não se envolve no processo de pensamento. Isso só é verdade em certas pessoas.

Will Cuppy

PARTE 1

DESENVOLVENDO
NOSSO MAIOR DOM

UMA ERA DE OURO PARA O CÉREBRO

O que sabemos realmente sobre o cérebro humano? Nas décadas de 1970 e 1980, quando nós, os autores, ainda estávamos na faculdade, a resposta honesta era “muito pouco”. Naquela época, circulava uma máxima: “Estudar o cérebro é como encostar um estetoscópio em um estádio para aprender as regras do futebol”.

Nosso cérebro contém cerca de 100 bilhões de células nervosas, que formam de um trilhão a talvez um quatrilhão de conexões chamadas “sinapses”. As sinapses estão em constante e dinâmico estado de reorganização em resposta ao mundo que nos cerca. São uma minúscula e, no entanto, estupenda maravilha da natureza.

Todos se assombram diante do cérebro, que já foi chamado de “o universo de 1,5 quilo!”. E com razão. Nosso cérebro não só interpreta o mundo, mas o cria. Tudo o que vemos, ouvimos, tocamos, saboreamos e cheiramos não seria apreendido sem o cérebro. Tudo o que você vivenciou hoje – seu café da manhã, o amor pela sua família, uma ideia brilhante que teve no trabalho – foi especialmente personalizado para você.

De imediato, nos confrontamos com uma questão crucial. Se meu mundo é único e feito especialmente para mim, quem está por trás dessa extraordinária criação: eu ou o meu próprio cérebro? Se a resposta for “eu”, então a porta para ser mais criativo está aberta. Se a resposta for “meu cérebro”, então podem existir drásticas limitações físicas ao que sou capaz de alcançar. Talvez

meus genes, lembranças nocivas ou a baixa autoestima estejam me detendo. Talvez eu não vá muito longe por causa das expectativas limitadas que constroem minha consciência, mesmo que eu não perceba isso acontecendo.

Os fatos podem confirmar as duas hipóteses: potencial ilimitado ou limitação física. Em comparação ao passado, a ciência atual reúne novos fatos com surpreendente velocidade. Entramos na era de ouro da pesquisa cerebral. Novas descobertas surgem a cada mês, mas, em meio a esses avanços instigantes, o que dizer do indivíduo, do ser humano, que depende do cérebro para tudo? Estamos vivendo uma era de ouro para o *nosso* cérebro?

Detectamos uma enorme distância entre as brilhantes pesquisas e a realidade cotidiana. Outro lema das escolas médicas antigas nos vem à mente: “Uma pessoa só usa 10 por cento de seu cérebro”. Literalmente, isso não é verdade. Em um adulto saudável, as redes neurais do cérebro funcionam a plena capacidade o tempo todo. Mesmo os escâneres mais sofisticados que existem não revelam diferenças detectáveis entre Shakespeare escrevendo um solilóquio de *Hamlet* e um aspirante a poeta trabalhando em seu primeiro soneto. Mas o cérebro físico não está nem perto de conseguir fazer tudo sozinho.

Para criar uma era de ouro para o nosso cérebro, precisamos usar esse dom que a natureza nos deu de uma maneira nova. Não é o número de neurônios ou uma característica mágica dentro de nossa massa cinzenta que torna a vida mais instigante, inspiradora ou bem-sucedida. Os genes desempenham o seu papel, mas, como o restante do cérebro, também são estruturas dinâmicas. Todos os dias nos submetemos à explosão de atividade elétrica e química que caracteriza o ambiente cerebral. Agimos como líder, inventor, professor e usuário do cérebro, tudo ao mesmo tempo.

Como líder, transmito ordens diárias a meu cérebro.

Como inventor, crio dentro dele caminhos e conexões que não existiam.

Como professor, ensino meu cérebro a aprender novas habilidades.

Como usuário, sou responsável por mantê-lo em boas condições de funcionamento.

Nessas quatro funções reside a diferença entre o cérebro cotidiano – vamos chamá-lo de “cérebro básico” – e o que batizamos de “supercérebro”. A diferença é imensa. Embora eu não me relacione com meu cérebro pensando “Que ordens devo lhe dar hoje?” ou “Quais novos caminhos quero criar?”, é exatamente isso o que faço. O mundo personalizado em que vivemos precisa de um criador, e ele não é meu cérebro; sou eu.

O supercérebro representa um criador plenamente consciente, que usa todo o potencial do cérebro. O cérebro é infinitamente adaptável, e podemos desempenhar nosso quádruplo papel – líder, inventor, professor e usuário – com resultados muito mais satisfatórios do que fazemos hoje.

Líder: as ordens que emitimos não são apenas comandos de computador, como “deletar” ou “ir para o fim da página!”. Esses são comandos mecânicos feitos para uma máquina. Nossas ordens são recebidas por um organismo vivo, que muda a cada vez que lhe enviamos uma instrução. Se alguém pensa “Quero comer *bacon* e ovos como comi ontem”, seu cérebro não vai mudar em nada. Mas se alguém pensa “O que vou comer no café da manhã hoje?”, estará ativando um reservatório de ideias. A criatividade é uma inspiração viva e sempre nova, que nenhum computador pode igualar. Por que não tirar total vantagem disso? O cérebro tem a capacidade milagrosa de quanto mais lhe pedimos, mais ele dá.

Vamos traduzir esse conceito na maneira como você pode estar se relacionando com seu cérebro no momento, e como poderia estar se relacionando. Para isso, veja a lista a seguir. Com qual dos dois cérebros você se identifica?

Cérebro básico

Não me comportei hoje de maneira muito diferente da de ontem.
Sou uma pessoa metódica.

Não estimo minha mente com novas atividades com muita frequência.

Gosto de familiaridade. É a maneira mais confortável de viver.
Para ser honesto, existe uma tediosa repetição em casa, no trabalho e em meus relacionamentos.

Supercérebro

Vejo cada dia como um mundo novo.

Presto atenção para não adquirir maus hábitos, e, se crio algum, posso abandoná-lo com facilidade.

Gosto de improvisar.

Detesto o tédio, que para mim significa repetição.

Procuro novidades em muitas áreas da minha vida.

Inventor: nosso cérebro está em constante evolução. Isso acontece individualmente, o que é uma particularidade do cérebro (e um dos seus maiores mistérios). O coração e o fígado com que nascemos serão essencialmente os mesmos órgãos quando morrermos. O cérebro, não. Ele é capaz de se desenvolver e evoluir durante toda a vida. Invente coisas novas para ele fazer e você se tornará dono de novas capacidades. Uma notável teoria assenta-se no lema das “10.000 horas”, que defende a ideia de que podemos adquirir qualquer competência especial se dedicarmos a ela esse tempo – até mesmo habilidades em pintura e música, antes atribuídas unicamente ao talento. Se você já viu o Cirque du Soleil, talvez tenha presumido que aqueles extraordinários acrobatas tenham vindo de famílias circenses ou de trupes estrangeiras. Na verdade, todos os números do Cirque du Soleil, com raras exceções, são ensinados a pessoas comuns que frequentam uma escola especializada em Montreal.

Em um certo nível, a vida é o processo de desenvolvimento de uma série de capacidades, começando por andar, falar e ler. O erro é limitar essas habilidades. No entanto, o mesmo sentido de equilíbrio que nos permitiu engatinhar, caminhar, correr e andar de bicicleta, desde que a ele dediquemos 10.000 horas (ou menos), pode nos permitir atravessar uma corda suspensa entre dois arranha-céus. Estamos exigindo muito pouco de nosso cérebro quando deixamos de lhe solicitar novas habilidades todos os dias.

Com qual dos cérebros você se identifica?

Cérebro básico

Não posso dizer que estou me desenvolvendo da maneira como quando era mais jovem.

Quando aprendo uma nova habilidade, não a levo adiante.

Tenho resistência a mudanças e às vezes me sinto ameaçado por elas.

Não vou além daquilo que já domino.

Gasto muito tempo em atividades passivas, como ver televisão.

Supercérebro

Vou continuar evoluindo durante toda a minha vida.

Quando aprendo uma nova habilidade, levo-a o mais longe possível.

Adapto-me rapidamente às mudanças.

Se não realizo bem alguma coisa da primeira vez, não tem importância. Gosto de desafios.

Sou bastante ativo, com apenas curtos períodos de inatividade.

Professor: o conhecimento não começa com fatos, mas na curiosidade. Um professor inspirado pode mudar um aluno provocando sua curiosidade. É a mesma situação em relação ao cérebro, mas com uma

grande diferença: somos ao mesmo tempo alunos e mestres. Somos responsáveis por provocar nossa curiosidade, e, quando ela desperta, somos nós mesmos que nos sentimos estimulados. Nenhum cérebro é naturalmente inspirado, mas, quando nos sentimos assim, provocamos um fluxo de reações que o acendem, enquanto o cérebro que não é curioso está basicamente adormecido. (Ele também pode estar se desintegrando; existem evidências de que podemos prevenir sintomas de senilidade e envelhecimento do cérebro se nos mantivermos socialmente envolvidos e intelectualmente curiosos durante toda a vida.) Como um bom professor, preciso monitorar meus erros, estimular minhas qualidades, observar quando estou pronto para novos desafios e assim por diante. Como um bom aluno, devo me manter aberto ao que não sei, ser receptivo em vez de me fechar para o novo.

Com qual dos cérebros você se identifica?

Cérebro básico

Estou muito acomodado na maneira como encaro a vida.

Estou apegado a minhas crenças e opiniões.

Deixo que os outros tomem a iniciativa de se especializar em algum assunto.

Raramente assisto a programas educativos ou frequento palestras.

Já faz um bom tempo que não me sinto verdadeiramente inspirado.

Supercérebro

Gosto de me reinventar.

Recentemente abandonei uma velha crença ou opinião.

Existe pelo menos um assunto que conheço profundamente.

Assisto a programas educativos e frequento as universidades locais.

Sinto-me inspirado todos os dias de minha vida.

Usuário: não existe um manual de instruções, mas ele precisa de nutrientes, reparos e cuidado adequado o tempo todo. Certos nutrientes são físicos. Hoje, a mania de consumir alimentos bons para o cérebro faz as pessoas correrem atrás de vitaminas e enzimas. Mas a nutrição mais adequada para esse órgão é tanto mental quanto física. Álcool e tabaco são tóxicos, e expor o cérebro a eles é abusar de sua capacidade. Raiva, medo, estresse e depressão também representam um uso inadequado. Um novo estudo mostrou que o estresse rotineiro fecha o córtex pré-frontal, a parte do cérebro responsável pela tomada de decisões, pela correção de erros e pela avaliação das situações. É por isso que as pessoas ficam loucas no trânsito. A raiva, a frustração e a impotência que certos motoristas submetidos rotineiramente ao estresse do tráfego sentem indicam que o córtex pré-frontal parou de neutralizar os impulsos primitivos que deveria controlar. Estamos voltando sempre ao mesmo tema: use seu cérebro; não permita que ele o use. A irritação no trânsito é um exemplo de como o cérebro nos usa, como também as lembranças nocivas, feridas de antigos traumas, maus hábitos que não conseguimos abandonar e, de forma mais drástica, vícios fora de controle. Esta é uma área extremamente importante e da qual é necessário ter consciência.

Com qual dos cérebros você se identifica?

Cérebro básico

Recentemente, perdi o controle por um momento, em pelo menos uma área de minha vida.

Meu nível de estresse está muito alto, mas eu consigo aguentar.

Tenho medo de ter depressão ou estou deprimido.

Minha vida pode tomar um rumo que não desejo.

Tenho pensamentos obsessivos, aterrorizantes ou ansiosos.

Supercérebro

Sinto-me confortavelmente controlado.
Evito situações de estresse afastando-me delas e não lhes dando importância.
Meu humor é constantemente bom.
Apesar de acontecimentos inesperados, minha vida caminha na direção que quero.
Gosto da maneira como minha mente funciona.

Embora o cérebro não venha com um manual de instruções, podemos conduzi-lo por um caminho de crescimento, realizações, satisfação pessoal e desenvolvimento de novas habilidades. Seremos capazes de dar um salto quântico na maneira como o usamos. Nosso objetivo é o cérebro evoluído, que vai além das quatro funções que desempenhamos. É um tipo raro de relacionamento, no qual atua-se como observador, testemunha silenciosa de tudo o que o cérebro faz. Quando adotamos esse comportamento, e passamos a ser uma testemunha silenciosa, a atividade cerebral não nos deixa confuso. Permanecendo em um estado de total paz e consciência silenciosa, encontramos a verdade sobre as eternas perguntas em relação a Deus, à alma e à vida após a morte. Quando a mente quer transcender, o cérebro está pronto para segui-la.

Um novo relacionamento

Quando Albert Einstein morreu aos 76 anos, em 1955, houve uma enorme curiosidade sobre o cérebro mais famoso do século XX. Supondo que algum aspecto físico deveria ter criado tal gênio, foi realizada uma autópsia. Contrariando as expectativas de que grandes ideias requeriam um grande cérebro, o cérebro de Einstein na verdade pesava 10 por cento menos que a média. A medicina estava

apenas no início da exploração genética, e teorias avançadas sobre como as conexões sinápticas se formam seriam formuladas décadas depois. Tanto as pesquisas genéticas quanto as teorias sobre o funcionamento do cérebro representam drásticos avanços no conhecimento. Não podemos ver os genes em funcionamento, mas podemos observar os neurônios criando novos axônios e dendritos até os últimos anos de vida, o que nos dá enorme esperança na prevenção da senilidade, por exemplo, e na preservação indefinida de nossa capacidade mental. (A capacidade do cérebro de fazer novas conexões é tão incrível que um feto prestes a nascer forma 250.000 novas células cerebrais por minuto, gerando milhões de novas conexões sinápticas a cada sessenta segundos.)

No entanto, ainda somos tão ingênuos quanto os jornalistas que aguardavam ansiosamente para dizer ao mundo que Einstein possuía um cérebro fantástico – ainda enfatizamos o físico.

Não se dá a devida importância à maneira como uma pessoa se relaciona com o cérebro. Sentimos que, sem desenvolver um novo relacionamento, o cérebro não pode ser solicitado a fazer coisas novas e inesperadas. Vamos pensar em crianças desestimuladas na escola. Esse tipo de aluno existia em todas as classes que frequentamos e geralmente se sentava nas últimas fileiras. Seu comportamento obedece a um triste padrão.

Primeiro a criança tenta acompanhar os colegas. Quando não consegue, qualquer que seja a razão, o desânimo se instala. A criança deixa de se esforçar tanto quanto os colegas que alcançam sucesso. A próxima fase é tumultuar a aula com brincadeiras para chamar a atenção. Toda criança precisa de atenção, mesmo que negativa. Esse tumulto pode ser agressivo, mas depois a criança percebe que nada de bom está acontecendo e que seu comportamento gera desaprovação e castigo. Então ela entra na fase final, que é a do silêncio triste. Não faz mais nenhum esforço para acompanhar a classe. Os colegas a classificam como lenta ou burra, uma excluída. A escola se transforma numa prisão, em vez de ser um lugar de enriquecimento.

Não é difícil entender como esse ciclo comportamental afeta o cérebro. Hoje sabemos que os bebês nascem com 90 por cento do cérebro formado e milhões de conexões supérfluas. Portanto, os primeiros anos de vida são usados para selecionar essas conexões ociosas e desenvolver aquelas que vão permitir o aprendizado de novas capacidades. Podemos supor que uma criança desestimulada não passe por esse processo. As capacidades úteis não se desenvolvem, e as partes do cérebro que não são usadas se atrofiam. A falta de estímulo é holística, afetando cérebro, psique, emoções, comportamentos e oportunidades no futuro.

Para funcionar bem, qualquer cérebro precisa de estímulo. Mas este fator é secundário em relação ao que a criança sente, que é mental e psicológico. Uma criança desestimulada não se relaciona com seu cérebro como uma criança estimulada, e seu cérebro reage diferentemente também.

O supercérebro se apoia na crença de conectar mente e cérebro de uma maneira nova. Não é o aspecto físico que faz a diferença. É a determinação, intenção, paciência, esperança e diligência do indivíduo. Muito se tem dito sobre a maneira como a mente se relaciona com o cérebro, para o bem ou para o mal. Podemos resumir esse relacionamento em dez princípios.

Princípios do supercérebro

Como a mente se relaciona com o cérebro

- O processo sempre envolve ciclos de *feedback*.
- Esses ciclos de *feedback* são inteligentes e adaptáveis.
- A dinâmica do cérebro entra e sai de equilíbrio, mas sempre favorece um equilíbrio geral, conhecido como “homeostase”.
- Usamos o cérebro para evoluir e nos desenvolver, guiados por nossas intenções.

- A reflexão nos empurra em direção a um território desconhecido.
- Muitas e diversas áreas do cérebro são coordenadas simultaneamente.
- Temos a capacidade de monitorar vários níveis de consciência, mesmo que nosso foco esteja geralmente confinado a apenas um nível (como acordar, dormir ou sonhar).
- Todas as qualidades do mundo conhecido, como as características visuais, som, textura e sabor, são misteriosamente criadas pela interação entre mente e cérebro.
- A mente, e não o cérebro, é a fonte da consciência.
- Só a consciência pode entender a consciência. Nenhuma explicação a partir dos fatos mecânicos sobre o cérebro é suficiente.

Estas são grandes ideias. Temos muitas explicações a dar, mas queríamos primeiro mostrar as grandes ideias. Destacando apenas três palavras da primeira frase – “ciclos de *feedback*” –, poderíamos impressionar uma classe da faculdade de medicina por um ano. O corpo é um imenso ciclo de *feedback*, constituído por trilhões de minúsculos circuitos. Cada célula conversa com todas as outras e ouve as respostas que recebe. Essa é a essência do *feedback* ou realimentação, termo tirado da eletrônica. Um termostato capta a temperatura e liga o aquecedor se o ambiente ficar frio demais. À medida que a temperatura sobe, o termostato registra essa informação e responde, desligando o aquecedor.

O mesmo ocorre entre os interruptores do corpo que regulam a temperatura corporal. Não há nada de fascinante nisso. Mas, quando pensamos, nosso cérebro envia a informação para o coração, e, se a mensagem for de entusiasmo, medo, excitação sexual ou qualquer outro estado, pode fazer o coração bater mais depressa. Depois, o cérebro enviará uma contrainformação, dizendo ao coração para desacelerar, mas, se esse ciclo de *feedback* se romper, o coração pode continuar disparando como um carro sem freio. Pacientes que tomam esteroides estão substituindo os esteroides naturais produzi-

dos pelo sistema endócrino. Quanto mais alguém ingere essas substâncias, mais os níveis de esteroides naturais diminuem, e, em consequência disso, as glândulas suprarrenais encolhem.

As suprarrenais são responsáveis por enviar a mensagem que desacelera um coração disparado. Portanto, se um paciente deixa de tomar esteroides de repente, em vez de reduzir gradualmente a ingestão, o corpo pode ficar desregulado. A glândula suprarrenal não tem tempo de voltar ao tamanho normal. Nesse caso, se alguém se esgueirar sorrateiramente atrás de você e gritar “Bu!”, vai fazer seu coração disparar descontrolado. O resultado? Um ataque do coração. Diante desse exemplo, os ciclos de *feedback* começam a ficar fascinantes. Para torná-los impressionantes, existem maneiras extraordinárias de usar o *feedback* do cérebro. Uma pessoa comum ligada a uma máquina de *biofeedback* pode aprender rapidamente a monitorar os mecanismos corporais de controle que, em geral, funcionam automaticamente. Podemos baixar nossa pressão arterial, por exemplo, ou mudar a frequência cardíaca. Podemos induzir o corpo ao estado de ondas alfa ligado à meditação e à criação artística.

Não que uma máquina de *biofeedback* seja necessária. Experimente o seguinte exercício: olhe para a palma da sua mão. Sinta-a enquanto olha para ela. Agora imagine que ela está se aquecendo. Continue olhando e concentre-se no aquecimento; veja-a ficando mais vermelha. Se mantiver o foco nessa intenção, a palma da sua mão de fato ficará mais quente e mais vermelha. Os monges budistas tibetanos usam esse simples ciclo de *feedback* (uma técnica avançada de meditação conhecida como “tumo”) para aquecer todo o corpo.

Essa técnica é tão eficiente que os monges podem permanecer numa caverna gelada meditando a noite toda, usando nada mais do que sua túnica de seda alaranjada. Agora aquele simples ciclo de ação e reação tornou-se totalmente cativante, porque não existe limite ao que podemos provocar apenas com a nossa intenção. Os mesmos monges budistas também atingem estados de compaixão, por exemplo, que dependem de mudanças físicas no córtex

pré-frontal do cérebro. Ele não faz isso sozinho, mas obedece a ordens da mente. Então cruzamos uma fronteira. Quando um ciclo de *feedback* está mantendo normal o ritmo cardíaco, o mecanismo é involuntário – ele está nos usando. Mas, se mudamos nosso ritmo cardíaco intencionalmente (imaginando, por exemplo, alguém que nos excita), somos nós que o estamos usando.

Vamos aplicar esse conceito em uma situação que pode tornar a vida miserável ou feliz. Imagine uma vítima de derrame. A ciência médica fez enormes avanços em conseguir a sobrevivência de pacientes depois de fortes derrames, alguns dos quais podem ser atribuídos a melhores remédios e unidades de atendimento, uma vez que esse tipo de problema exige atenção o mais rápido possível. A rapidez do atendimento está salvando inúmeras vidas em comparação ao passado.

Mas sobrevivência não é a mesma coisa que recuperação. Nenhum medicamento demonstra sucesso comparável na recuperação de vítimas da paralisia, o efeito mais comum de um derrame. Como ocorre com a criança que não tem estímulo para aprender, os pacientes de derrame parecem depender apenas do *feedback*. No passado, eles passavam a maior parte do tempo sentados numa cadeira recebendo atenção médica, e a maneira mais fácil de seguir em frente era usar o lado do corpo não afetado pelo derrame. Hoje a reabilitação incentiva o paciente a superar suas limitações. Se a mão esquerda está paralisada, por exemplo, o terapeuta a fará usar apenas essa mão para pegar uma xícara de café ou pentear o cabelo.

No início essas tarefas são fisicamente impossíveis. Mesmo uma atividade simples como erguer uma mão causa dor e frustração. Mas, se o paciente repetir a intenção de uso da mão paralisada continuamente, novos ciclos de *feedback* se desenvolverão. O cérebro se adapta, e lentamente surge uma nova função. Hoje vemos casos de recuperação extraordinários em pacientes que falam, caminham e usam os membros normalmente depois de uma intensa reabilitação. Há apenas vinte anos, essas capacidades teriam desaparecido ou mostrado uma pequena melhora.

E tudo o que fizemos até agora foi explorar as implicações de três palavras: “ciclos de *feedback*”.

Os princípios do supercérebro abrangem dois mundos: a biologia e a experiência. A biologia é excelente para explicar os processos físicos, mas totalmente inadequada para nos ensinar o significado e o propósito de nossa experiência subjetiva. Como se sente uma criança desestimulada ou uma pessoa paralisada por um derrame? Tudo começa com essa pergunta, a biologia vem depois. Precisamos dos dois lados para nos compreender. De outro modo, estaremos sujeitos à falácia biológica de que somos controlados pelo cérebro. Deixando de lado os incontáveis debates entre as várias teorias da mente e do cérebro, o objetivo é claro: queremos usar o cérebro, e não deixar que ele nos use.

Vamos expandir esses dez princípios no decorrer do livro. Importantes descobertas da neurociência apontam para a mesma direção. O cérebro humano pode fazer muito mais do que imaginávamos ser possível. Ao contrário do que dizem velhas crenças, suas limitações são impostas por nós, não por deficiências físicas. Quando os autores estavam adquirindo sua formação médica e científica, a natureza da memória era um total mistério. Nessa época circulava outra máxima: “Sabemos tão pouco sobre a memória, que é como se o cérebro estivesse cheio de areia!”. Felizmente, o escâner cerebral foi logo inventado, e hoje os pesquisadores podem observar em tempo real as áreas do cérebro “se acenderem”, mostrando a descarga de neurônios quando os indivíduos se lembram de certos fatos. Pode-se dizer que nosso estádio agora é feito de vidro.

No entanto, a memória continua uma incógnita. Não deixa sinais físicos nas células cerebrais, e ninguém sabe como as lembranças são armazenadas. Mas não há razão para colocar limitações ao que o cérebro pode lembrar. Uma jovem matemática indiana deu uma demonstração multiplicando mentalmente dois números, cada um com 32 dígitos. Ela deu a resposta, um número de 64 ou 65 dígitos, após segundos. Em média, a maioria das pessoas só consegue lembrar seis ou sete dígitos de cada vez. Então, qual seria o normal para

a nossa memória: a da pessoa na média ou a da excepcional? Em vez de dizer que a jovem matemática tem melhores genes ou um dom especial, façamos outra pergunta: você treinou seu cérebro para ter uma supermemória? Existem cursos que ensinam essa habilidade, e após fazê-los, pessoas normais foram capazes de, por exemplo, recitar a Bíblia de cor usando nada mais que os genes e dons com que nasceram. Tudo depende da maneira como nos relacionamos com nosso cérebro. Estabelecendo expectativas mais altas, conseguimos um funcionamento superior.

Uma das singularidades do cérebro humano é que ele só pode fazer o que julga ser capaz de fazer. No instante em que alguém diz “Minha memória não é mais como antes” ou “Não consigo me lembrar de nada hoje”, na verdade está treinando seu cérebro para satisfazer suas diminutas expectativas. Baixas expectativas significam baixos resultados. A primeira regra do supercérebro é que nosso cérebro está sempre à espreita de nossos pensamentos. O que ele ouve, ele aprende. Se nós lhe ensinamos limitações, ele será limitado. E se fizermos o contrário? E se ensinarmos nosso cérebro a ser ilimitado?

Pense em seu cérebro como um piano Steinway. Todas as teclas estão no lugar, prontas para funcionar ao toque de um dedo. Não importa se quem está tocando é um principiante ou um virtuose mundialmente famoso, como Vladimir Horowitz ou Arthur Rubinstein, o instrumento permanece fisicamente o mesmo. Mas a música que sairá dele será imensamente diferente. O principiante usa menos de 1 por cento do potencial do piano, enquanto o virtuose ultrapassa os limites do instrumento.

Se o mundo musical não tivesse nenhum artista talentoso, jamais imaginaríamos as maravilhas que um Steinway pode fazer. Felizmente, a pesquisa sobre o desempenho do cérebro está nos fornecendo magníficos exemplos de potencial brilhantemente vindo à tona. Só agora esses extraordinários músicos estão sendo estudados, com a ajuda de escâneres cerebrais, o que torna suas habilidades ainda mais surpreendentes e, ao mesmo tempo, mais misteriosas.

Vamos tomar como exemplo Magnus Carlsen, o prodigioso enxadrista norueguês. Ele atingiu o topo do *ranking*, o título de grão-mestre, aos 13 anos, tendo sido o terceiro mais jovem a alcançar esse feito na história. Nessa mesma época, em um jogo de velocidade, obrigou Garry Kasparov, o ex-campeão mundial de xadrez, a aceitar um empate. “Eu estava nervoso e intimidado”, lembra Carlsen, “ou não o teria vencido.” Para jogar xadrez nesse nível, um grão-mestre precisa ser capaz de acessar, instantânea e automaticamente, milhares de jogos armazenados em sua memória. Sabemos que o cérebro não está cheio de areia, mas como uma pessoa é capaz de lembrar tamanho arquivo de movimentos – muitos milhões de possibilidades – é um total mistério. Numa demonstração de sua capacidade na televisão, o jovem Carlsen, que nasceu em 1990, jogou contra dez adversários ao mesmo tempo na modalidade xadrez de velocidade – e de costas para os tabuleiros.

Em outras palavras, ele tinha que ter em mente dez diferentes tabuleiros, cada um com 32 peças, com um relógio permitindo apenas segundos para cada movimento. O desempenho de Carlsen define o limite da memória, ou uma pequena parte dela. Mesmo sendo difícil para uma pessoa normal imaginar ter uma memória dessas, a verdade é que Carlsen não está forçando seu cérebro. Ele diz que o que ele faz é totalmente natural.

Acreditamos que todo feito mental extraordinário é uma placa indicando o caminho. Não sabemos o que nosso cérebro é capaz de fazer até testar seus limites e ir além. Não importa com que ineficiência estamos usando nosso cérebro, uma coisa é certa: ele é a porta para o nosso futuro. Nosso sucesso na vida depende dele, pela simples razão de que toda experiência nos chega através do cérebro.

Queremos que *Supercérebro* seja o mais prático possível, porque este conceito pode resolver problemas que seriam muito mais difíceis, ou mesmo insolúveis, para o cérebro básico. Cada capítulo terminará com uma seção chamada “Soluções do supercérebro”, cujas inovadoras sugestões o farão vencer muitos dos desafios mais comuns da vida.

Qual a diferença entre mente e cérebro? Como controlar o medo, a ansiedade, a depressão? É possível ensinar o cérebro a deixar de lado nossos instintos primários e passar a agir de acordo com a nossa razão para conquistarmos mais bem-estar?

Essas são algumas das perguntas que o renomado médico e escritor Deepak Chopra responde aos leitores de *Supercérebro*. Escrito em parceria com o neurocientista Rudolph E. Tanzi, um dos maiores estudiosos do mal de Alzheimer, o livro explica em termos leigos como o cérebro funciona e de que maneira é possível deixá-lo em forma para termos uma vida melhor e mais feliz.

Em *Supercérebro*, somos guiados em uma viagem fascinante, que nos mostra que o cérebro não é apenas o maior dom que a natureza nos deu, mas também a porta para um futuro sem limitações, que podemos começar a viver hoje.

EDITORA
ALAÚDE

ISBN: 978-85-7881-181-5



AUTOAJUDA