

DANIEL J. SIEGEL



IntraConectados

Eu + Nós = Eós

Como integrar self, identidade
e senso de pertencimento

EDITORA
ALAÚDE

Rio de Janeiro, 2024

Sumário

Agradecimentos	xi
SINOPSE	xv
SEJA BEM-VINDO	1
Desafio e Oportunidade	5
A Linguagem Pode Libertar	9
Perder para Desprender: Identidade Pessoal	13
Intraconectado	19
A Certeza na Identidade como Entidade	22
Tradições de Sabedoria	29
Um Self Integrador	48
Um Convite Antigo para Tempos Modernos	55
EMERGÊNCIA	61
Um Espaço do Ser	61
De Sem Forma em Forma, de Energia em Mente e Matéria	67
A Força e a Matéria da Vida	71
Uma Lente Identitária: Interno e Externo e um Estreitamento do Senso de Pertencimento	72
CONCEPÇÃO E NASCIMENTO	81
Uma Forma de Corpo	82
Nosso Cérebro Corporificado	83
Simplesmente Ser e uma Memória Implícita da Totalidade	86

Do Ser ao Fazer	89
Reorientando Nossa Lente Identitária do Linear Para os Sistemas	91
INFÂNCIA	95
Redes, Motivação e Emoção	95
O Fazer e a Construção da Percepção	101
Interior e Exterior: O Self e o Outro	103
Melhor Juntos: Relacionamentos, Emoção, Significado	106
Desenvolvendo um Self Central	110
PRIMEIRA INFÂNCIA	114
Um Mundo de Palavras	114
As Narrativas e Histórias que Aprendemos de Nós Mesmos	118
Brincadeiras, Presença e Possibilidades	125
Muitos Estados, Muitas Identidades	136
Segurança, Confiança Epistêmica e Nosso Self Relacional	139
ANOS ESCOLARES	144
A Árvore do Conhecimento, o Conhecimento das Árvores	144
Comparação e Competição, Conexão e Colaboração	148
Interior e Exterior: Privado e Público	151
As Histórias de Nossa Vida, a Vida de Nossas Histórias	153
ADOLESCÊNCIA	162
A ESSÊNCIA da Adolescência	163
Romance, Relacionamentos, Identidade	166
Sabedoria Atemporal, Ação Oportuna	170
Preparação para Separação e Mudança	174
DEIXANDO O LAR	176
Uma Lente da Visão Mental	177
Do Luto ao Crescimento	181
Lições da Roda da Consciência	184
Ciência, Espiritualidade e Subjetividade	186

VIAGENS	193
Selfing Como Substantivo e Como Verbo	193
Diversidade e Possibilidade	196
Deixando de Lado as Certezas	201
Transcendendo o Self-Solo com Admiração	204
O Anseio por Certeza em um Mundo Incerto	207
Viva e Deixe Viver: Gerador de Diversidade	209
ESCOLHA	213
Self	215
Identidade	216
Senso de Pertencimento	218
Integração	219
Sistemas	221
Amor e Ligação	224
Intraconexão	226
Interconexão	228
Nossa Noosfera	229
O Desenvolvimento de Adultos e a Resistência à Mudança	230
ESPERANÇA	239
APÊNDICE 1	255
A Prática da Roda da Consciência: Um Breve Resumo	255
APÊNDICE 2	258
Série de Movimentos Integrativos	258
Referências, Recursos e Releituras	272
Índice	281
Sobre o Autor	287

SEJA BEM-VINDO

○ SENSO DE PERTENCIMENTO NO MUNDO — SENTIR-SE PARTE, UMA experiência de união em nossas conexões com as pessoas ao nosso redor e com a natureza — é moldado por nossa identidade, as características definidoras de nosso centro da experiência de estar vivo, nosso senso de identidade. Convido você a se juntar a mim na jornada dialogal deste livro, uma maneira de convergirmos ou “direcionarmos juntos” nossa atenção ao explorar a experiência de nos tornarmos quem somos — como desenvolvemos uma percepção do self, da identidade e do senso de pertencimento.

Mas do que exatamente esse self é realmente feito?

Uma série de abordagens científicas para essa questão leva a uma sugestão de que o termo “self” geralmente se refere a como experimentamos as sensações subjetivas de estar vivo, a perspectiva que temos do mundo e a ação que afirmamos ao moldar nosso comportamento, bem como nossas interações. Quando usamos o termo “self”, nos referimos amplamente à nossa sensação, perspectiva e ação.

No entanto, existem muitas abordagens além da ciência para explorar a realidade. Ciência é um termo que usamos para geralmente denotar uma maneira rigorosa como os humanos observam padrões no mundo e criam hipóteses sobre como ele é. Na ciência ocidental, testamos essas ideias com paradigmas experimentais para desafiar nossos pontos de vista e confirmar, ou refutar, nossas propostas sobre a natureza da natureza; no modo como a realidade funciona. Fui treinado no sistema educacional ocidental, tanto como cientista quanto como médico, e tal “método científico” de teste e refutação de hipóteses tem sido a base para o que aprendi como pesquisador e clínico. Algumas dessas explorações científicas ocidentais sobre o que é o self envolvem debates acalorados, discussões animadas que continuarão naturalmente, sobre a natureza de quem somos — sobre o que é o “self”. Não resolveremos essas divergências aqui, mas, com sorte,

encontraremos uma maneira de aproveitar as percepções díspares de maneiras úteis.

Na extensão de sua variedade de disciplinas, desde Neurociência e Psicologia até Antropologia e Filosofia, essas perspectivas ocidentais contêm uma variedade de abordagens empíricas e teóricas para identidade e pertencimento, exemplificado por acadêmicos como Baumeister (1998), Breger (1974), Clark (2016), Damasio (2010, 2018), Godfrey-Smith (2016), Kegan (1982, 1994), Kelly (1995), Markus e Sentis (1982), Marsella, DeVos e Hsu (1985) e Stern (1985). Embora construamos sobre esses fundamentos científicos, esta não será uma revisão acadêmica discursiva; no entanto, é um convite para construir campos de conhecimento para encontrar seu terreno comum, iluminar implicações relevantes e, em seguida, sugerir aplicações práticas de como podemos viver de maneiras mais produtivas e promotoras de saúde nos tempos contemporâneos. Embora nos fundamentemos nos insights gerais dessas várias explorações científicas em nossa conversa aqui, construiremos uma estrutura que também incorpora muitas outras perspectivas, com a intenção de nos engajarmos em uma discussão sobre quem somos, individualmente e como família humana, e para onde podemos escolher ir no futuro imediato. Com a consciência aberta a essas ideias, a escolha pode se tornar possível. É minha esperança que a união nesta exploração imersiva nos dê uma base para moldar intencionalmente nossa experiência de self, identidade e senso de pertencimento de maneiras que nos permitam prosperar neste mundo maravilhoso que todos compartilhamos.

Esse viés ocidental de meu treinamento também moldou naturalmente como tenho praticado psicoterapia por mais de 35 anos. Embora procurar respostas a partir da ciência e da medicina fosse um ponto de partida, minha busca precisava ser expandida, voltando-se para tradições de sabedoria e experiências imersivas de ajudar os outros como “formas de conhecimento” distintas, mas igualmente importantes, sobre a natureza de nossa vida. Dentro do esforço humano para dar sentido ao mundo, abordagens não-ocidentais para uma forma disciplinada de compreender a realidade — incluindo formas de ciência indígena na observação cuidadosa da natureza, bem como percepções contemplativas de extensas práticas meditativas na natureza da mente — oferecem perspectivas importantes sobre o mundo e como a vida se desenrola. Essas formas disciplinadas de estudar a realidade podem não usar a abordagem ocidental de teste de hipóteses e o processo de revisão por pares, mas oferecem maneiras cruciais e

distintas de observar e explorar rigorosamente a natureza de nosso mundo — e de nosso “self”.

Nessa busca pela compreensão desse self, conhecido como Dan, percebi que nosso senso de identidade, às vezes, se torna distorcido, enganando, restringindo e limitando nosso bem-estar na vida. Nossas sensações subjetivas podem ficar repletas de sofrimento experimentado como caos e rigidez; nossa perspectiva limitada ou distorcida por filtros além de nossa consciência; nossas ações prejudicadas pela paralisia ou dominadas pela impulsividade.

Nos tempos modernos, uma experiência do self — o que às vezes é chamado de “consciência do self” —, que é definida apenas por nosso corpo individual como um centro de identidade e senso de pertencimento, pode levar à experiência lamentavelmente comum de desconexão, desilusão e desespero. A ansiedade, depressão e até mesmo os pensamentos e comportamentos suicidas resultantes são consequências dolorosas que estão aumentando constantemente em nossas sociedades modernas. Mas se você, como eu, vive dentro de uma cultura que concorda com essa perspectiva de “identidade igual a corpo”, o “self” não é verdadeiramente baseado apenas nesse centro corporal? Semelhante à afirmação de que a mente é apenas a atividade do cérebro, questionar o self como corpo isolado, muitas vezes, nem faz parte de nossas investigações sobre a natureza da vida. É uma construção moderna, raramente questionada, baseada na premissa de que o indivíduo é o centro da experiência do self. Pode até parecer inevitável, por meio dessa lente específica da identidade, dizer que nossas sensações, perspectivas e ações vêm apenas de uma fonte corporal individual.

Se você vive em uma cultura moderna, quando se pergunta quem, onde ou o que você é, provavelmente, aponta para seu corpo, ou talvez para sua cabeça, e diz: “Aqui estou. Este sou eu.” Você pode perguntar, a partir desse ponto de vista comum da vida contemporânea, de que outra forma poderíamos ver o que o self é além do indivíduo? No entanto, ao compreender a verdadeira natureza de nós mesmos e como nossas identidades e nosso pertencimento podem realmente ser expandidos para além do corpo como um centro de sensação, perspectiva e ação, chegamos a uma visão mais ampla de como estamos de fato conectados uns aos outros como seres humanos e, dentro da natureza, como membros de um pertencer mais amplo, uma identidade que está integrada com mais do mundo do que apenas o corpo, um self que faz parte de uma sinergia de sistemas muito maiores do que o indivíduo. É a esperança desta jornada,

Intraconectados, que juntos possamos transformar nossas experiências de desconexão em conexão e viver de maneira mais saudável, plena e livre, com maior prosperidade pessoal, saúde pública e, até mesmo, bem-estar planetário compartilhado.

Você pode pensar que é uma tarefa difícil — passar da experiência da identidade de um indivíduo para a saúde da vida na Terra. Mas considere o seguinte: quando examinamos como as ações de nossa família humana estão influenciando tantos aspectos dos sistemas vivos neste precário e precioso planeta em que vivemos, desde o impacto dos esforços humanos no ar, na água e terra compartilhados até as injustiças sociais e o racismo desenfreado em nossa civilização e a perda de outras espécies com quem compartilhamos nossa biosfera, podemos ver que essas consequências são impulsionadas pela mente humana. E é essa mente — tão raramente definida, mas tão profundamente influente — que está no cerne de como o bem-estar, ou o sofrimento, surge em nossa vida. Passei as últimas quatro décadas obcecado com questões sobre o que é a mente e o que contribui para que ela seja saudável. Esse foco no self, na identidade e no senso de pertencimento é uma extensão e aplicação natural dessa exploração a alguns dos desafios mais prementes que enfrentamos hoje: a saúde e o florescimento da vida na Terra.

Essas explorações, que envolvem a combinação de várias formas de conhecimento em uma estrutura comum chamada neurobiologia interpessoal, levaram à ideia de que o bem-estar surge quando aspectos distintos de nossa vida corporal, nossos relacionamentos e sistemas planetários se unem como um sistema integrador e adaptativo. Definimos claramente a integração como a ligação de componentes diferenciados de um sistema. Quando os componentes desse sistema estão interagindo e interdependentes em seu fluxo, o sistema é chamado de complexo e possui características de auto-organização que incluem ser adaptável e ensinável. Esses sistemas complexos, conforme exploraremos ao longo de nossa jornada, estão dentro do seu corpo e cérebro, dentro de famílias e comunidades, e dentro de todos os ecossistemas que formam os intrincados ambientes pessoais, sociais e naturais em que vivemos — esses sistemas e fontes internas de nossa experiência de identidade e nosso senso de pertencimento, nossa experiência do self, moldam nossa vida e são, por sua vez, moldados por nós.

Estamos todos ocupados em nossa vida, portanto, neste livro, tentarei ser o mais sucinto possível; colocarei uma sugestão ou ideia sobre a qual podemos refletir juntos desde o início e, em seguida, darei suporte ou base

para essa noção. Aqui está uma para começarmos: Um sistema complexo é composto de partes que interagem, muitas vezes chamadas de nós, cada nó interage com outros nós por meio de suas ligações. É assim que o sistema funciona. Se um nó funcionar como se fosse a totalidade de sua identidade, pertencendo apenas à sua parte nodal no sistema, ele se comportará de maneira desconectada, a interdependência será encerrada e todo o sistema complexo perderá sua capacidade de adaptação e aprendizagem. Sua auto-organização em direção à harmonia ficará comprometida e, em vez disso, o sistema se moverá em direção ao caos ou à rigidez. Se a mente humana elaborou uma visão do self como separado, pode ser que o corpo (um nó) venha a se identificar como o self total — em vez de o self também incluir o conjunto dos sistemas nos quais esse nó (o corpo) existe. Na medicina, quando isso acontece com células renegadas no corpo que crescem sem levar em conta o complexo sistema somático vivo, chamamos de câncer.

Na jornada que estamos realizando juntos, enquanto você, no corpo com sua identidade interior, lê este livro e eu, neste corpo, o escrevo, exploraremos como esses sistemas moldam nossa identidade e nosso senso de pertencimento ao longo da vida humana. Convidarei você a refletir sobre sua própria experiência, para diferenciá-la e defini-la e, em seguida, vinculá-la ao que compartilharei a partir de minhas próprias reflexões pessoais. Também estaremos diferenciando e depois ligando várias ideias e formas de conhecimento à medida que as distinguimos e depois as conectamos umas às outras — à medida que as integramos. Estaremos recorrendo a uma variedade de formas de conhecimento, buscando a concordância ou a sobreposição, entre essas abordagens, muitas vezes distintas, para dar sentido à realidade ao revelar os modos de vida que suportam não confusão ou constrição, mas uma geração, saúde — e outros resultados promotores de conexão —, maneiras pelas quais podemos honrar a complexidade do que experimentamos como self, identidade e senso de pertencimento e permitir que eles se desenvolvam em uma direção positiva e integradora.

Desafio e Oportunidade

Vivemos tempos notáveis e enfrentamos muitos desafios para o nosso bem-estar que, muitas vezes, podem parecer opressores e intransponíveis. Não é incomum, hoje em dia, ouvir pessoas descreverem uma sensação de desespero e desesperança ao enfrentar as injustiças sociais e a destruição

ambiental que nos cercam. No entanto, este momento desafiador na história da vida na Terra, da humanidade e de toda a natureza, também oferece uma oportunidade, uma motivação para reimaginar como podemos viver, individualmente e como uma família humana e natural na Terra, de maneiras que realmente possam servir como inspiração coletiva para o crescimento. Neste livro, convido você a se juntar a mim nas perguntas fundamentais sobre o que são verdadeiramente o self, a identidade e o senso de pertencimento. Então estaremos em posição de perguntar: “O que deu errado e como isso pode ser mudado?” para que possamos iluminar como o caminho moderno se desviou do que nós — individualmente, enquanto coletivo humano e o mundo natural — precisamos ser e fazer para viver como sistemas generativos sustentáveis na Terra. Convido você a explorar, expressar e, em seguida, considerar maneiras de envolver seu self, sua identidade e seu senso de pertencimento em transformações fundamentais que promoverão a saúde em nosso planeta.

Se a mente humana é responsável pelas dificuldades que enfrentamos agora, então ela pode ser responsável pela consciência dessas condições e pelas ações possíveis para transformar um caminho destrutivo em construtivo. É assim que podemos transformar o desafio em oportunidade. Embora neste momento possamos sentir desolação e desesperança, culpa e confusão, podemos trabalhar juntos, com conhecimento e habilidades, para ir além desses estados de paralisia e medo para outros de escolha e transformação. Podemos aprender a dançar com o desafio em vez de temê-lo.

A mente humana está aberta ao crescimento ao longo da vida. E é a mente que cria a cultura humana. Se a cultura moderna criou uma noção distorcida, restritiva e inútil de si mesmo, essa pode ser a construção mental que nossa mente, agora despertada para esse erro, precisa mudar. A evolução cultural ocorre muito mais rapidamente do que a evolução genética; temos o potencial para fazer as mudanças urgentes que precisamos se pudermos identificar com precisão os problemas em jogo e as práticas úteis que podemos adotar para transformar a forma como vivemos no mundo. Se a maneira como construímos o que é o self, em que se baseiam nossa identidade e nosso senso de pertencimento, é a fonte de muitos dos problemas que enfrentamos neste momento, então agora podemos mudar esse padrão e avançar em um caminho mais integrativo.

A mente molda o senso de pertencimento, a identidade e o self. Se esclarecermos as lentes mentais pelas quais vemos o self e aprofundarmos

nossa compreensão de identidade e pertencimento, poderemos mudar a forma como vivemos e criar um caminho que cultive mais saúde pessoal, pública e planetária para todos nós. Propomos que muitos dos desafios para a saúde global que agora experimentamos de várias maneiras em toda a humanidade — o que pode ser chamado de pandemia, um termo que significa envolver todas as pessoas, algo que afeta a humanidade — são causados por uma visão limitada e limitante do “self”.

Uma forma de pandemia que enfrentamos atualmente é a doença infecciosa — Covid-19, causada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2. Mas muitas pandemias nos afetam agora. Um exemplo de uma delas que enfrentamos hoje é a injustiça social: a desumanização e a marginalização que emergem da dominação interna sobre grupos externos subordinados na hierarquia social. Uma terceira pandemia é a destruição ambiental: agora vivemos na era do Antropoceno, quando a atividade humana sofre consequências devastadoras para a vida na Terra e para os ambientes que nos sustentam. Uma quarta pandemia é a desinformação e a polarização, intensificadas com a capacidade da Internet de criar bolhas autossustentáveis de compartilhamento isolado de informações. Uma quinta pandemia é a obsessão por atenção, a atração de nosso foco vigilante para estados convincentes de comparação e competição sem fim e o consequente sentimento de inadequação, inferioridade e incompletude.

E há uma sexta pandemia, abordada com grande profundidade nas páginas a seguir: a visão cultural moderna — ou o que alguns podem chamar de ocidental — de uma identidade isolada e separada — o self-solo. Embora essa perspectiva possa ter se originado no Ocidente — em nações colonialistas de origem europeia —, ela agora se espalhou pelo mundo de forma tão extensa que um indicador geográfico pode não mais se aplicar a essa construção cultural amplamente difundida do self. Esse self-solo não é apenas o aspecto interno e privado de quem somos, mas sim o conceito e a crença de que a totalidade de nossa identidade é separada dos outros, especialmente de outras pessoas, não “como eu”, bem como separada de outras espécies não humanas — separadas da natureza. As consequências dessa identidade excessivamente diferenciada e a desconexão do senso de pertencimento que ela cria são responsáveis por muito sofrimento, tanto como o caos e a rigidez que podemos vivenciar internamente quanto como turbulência em nossa vida relacional — estados que surgem de um modo não integrado de estar no mundo. Por “relacional”, me refiro à maneira como o self corporal e interior está conectado a outras pessoas e ao planeta, a

toda a natureza. Essas conexões, envolvendo padrões na troca de energia e informações, podem não ser tão visíveis a olho nu quanto o corpo, mas são igualmente verdadeiras. Quando vivemos como um self-solo e ignoramos essas conexões importantes, mas invisíveis, experimentamos nossa identidade centrada predominantemente no corpo e nos sentimos conectados de maneira relacional apenas àqueles que são como eu.

Essa pandemia individual, um dos principais tópicos de nossa jornada, claramente tem um impacto negativo em cada uma das outras cinco pandemias — e pode ser uma fonte fundamental delas. Neste livro, exploraremos a natureza de nossa experiência moderna de separação, do self-solo e, em seguida, consideraremos caminhos que oferecem o potencial para grandes e duradouros impactos positivos sobre como construímos nosso senso de self, identidade e pertencimento que pode nos ajudar em nossa vida individual, interpessoal e planetária como cidadãos na Terra.

Essa é a missão da nossa jornada. Se isso é algo que o intriga, se é algo que parece atraente e relevante para sua vida e seu trabalho, espero que ache a expedição adiante significativa, interessante e útil.

O self-solo é a construção da nossa mente; ele se desenvolve por meio de marcos importantes de desenvolvimento, ao nosso lado e dentro de nós, à medida que amadurecemos e nos movemos para o mundo. Por essa razão, neste livro, faremos uma abordagem proveitosa para esses aspectos fundamentais de nossa vida e como eles emergem enquanto examinamos como podemos transformar esses desafios em oportunidades de crescimento para aproveitar maneiras de desenvolver uma experiência mais útil de si mesmo no mundo. Janelas de transformação no desenvolvimento humano não são apenas momentos de vulnerabilidade, mas convites potenciais para a transformação da vida. Isso é verdade tanto para nossa vida individual quanto para este momento coletivo de turbulência em como nossas sociedades modernas estão evoluindo. A sigla VUCA¹ tem sido utilizada para se referir, inicialmente por militares e posteriormente por jornalistas, à natureza volátil, incerta, complexa e ambígua dos tempos em que vivemos. É compreensível que ansiedade, desespero e depressão possam surgir dos desafios que as condições da VUCA apresentam. Mas podemos encontrar um caminho para transformar esses estados reativos cada vez mais presentes

.....

¹ VUCA é um acrônimo formado pelas palavras em inglês *volatility*, *uncertainty*, *complexity* e *ambiguity* — qualidades que tornam uma situação ou condição difícil de analisar, responder ou planejar. (N. do T.)

em modos de ser mais receptivos à medida que avançamos, juntos, em direção a um modo de vida mais saudável. De muitas maneiras, é assim que podemos “reunir nossas ações” em ambos os significados dessa frase — despertar nossa mente individualmente para a importância de liberar um senso de identidade mais integrador e colaborar para enfrentar os desafios compartilhados à frente, abordando os processos mentais fundamentais em sua raiz.

O ativista social e autor Bryan Stevenson afirmou em seu filme, *Luta Por Justiça*, que “a desesperança é inimiga da justiça”. E podemos afirmar o corolário dessa sabedoria: a esperança é a guardiã da justiça. Quando almejamos moldar nossa evolução individual e cultural, refletir sobre a natureza do self, ter ação, trabalhar juntos e seguir um caminho com um propósito, geramos esperança e cultivamos transformações positivas no mundo. O desafio torna-se uma oportunidade de aprender e crescer juntos.

Se a perspectiva do self-solo — o conceito e a crença de que a totalidade da identidade de alguém é separada dos outros, ou de outros que não são como nós — está de fato na raiz de muitas das dificuldades que enfrentamos agora, aproveitamos o potencial de nossa mente individual e coletiva para construir nossa experiência do self de uma maneira mais ampla e integradora para cultivar mudanças positivas duradouras.

A Linguagem Pode Libertar

Pode ser útil refletir brevemente sobre a terminologia referente ao que foi chamado de visão social “moderna” de um self-solo. No estudo de culturas, dinâmica de grupo, processamento de informações, funcionamento do cérebro e até física, descobrimos que, falando de maneira geral, podemos ver a realidade focando em suas partes componentes e, também, podemos ver a realidade como composta pelas relações entre essas partes. Embora possa parecer simplista dividir nossas perspectivas humanas dessa maneira, é coerente com muito do que os pesquisadores veem, e é um lugar proveitoso para começar a identificar diferenças em como construímos não apenas nossas percepções do mundo, mas também o sistema de crenças e os modos de vida que seguem essas visões da realidade.

Se nosso objetivo é evidenciar como tendemos a perceber o mundo, seremos capazes de ver as oportunidades com clareza e fazer escolhas conscientes para agir e seguir em frente na vida como membros de uma família

verdadeiramente global, se tivermos um senso de self, de identidade e de pertencimento intraconectado. Usar palavras em um livro é um desafio porque esses símbolos linguísticos — como nos comunicamos nesse formato literário — são limitantes; por outro lado, as palavras podem ser libertadoras. Eles são limitantes, porque se tornam termos estáticos, impressos em um formato que, às vezes, não é envolvente, aberto ou receptivo a transformações. No entanto, as palavras podem nos libertar para nomear algo e depois vê-las, juntas, em um quadro de percepção que nos dá o poder de transformar a forma como vivemos, caso decidamos fazer essas mudanças intencionais, individualmente ou mesmo coletivamente como uma cultura humana moderna. A evolução cultural é impulsionada por tais transformações na percepção, crença e nos modos de vida.

Ao colocar a linguagem na percepção, crença e no comportamento, podemos dizer que, quando estreitamos nosso foco de atenção para as partes de um sistema, estamos “reduzindo” a realidade a partes em vez de ver o todo. Desta forma, estamos “analisando” — literalmente desfazendo (analisando); ou quebrando — o todo para estudar seus componentes. Essa visão reducionista, ou o que alguns podem chamar de perspectiva linear, tem grande utilidade, embora, se tomada como a totalidade da realidade, possa ser bastante limitante. Adotando uma perspectiva linear, podemos perder o contexto de um momento e, em vez disso, ver apenas a parte ou as partes separadas. Em contraste, também podemos ter uma perspectiva ampla, ter uma visão mais contextual e ver os relacionamentos entre as partes e até mesmo focar os padrões de como esses relacionamentos revelam uma interdependência em suas interações. Perceber padrões de interações faz parte do que pode ser chamado de visão de sistemas — em contraste com uma perspectiva não sistêmica ou linear. Alguns diriam que uma visão de sistemas não lineares e contextuais revela como algo emerge das interações que é maior do que a soma das partes — surge uma sinergia, como a umidade da água que não é experimentada com moléculas individuais de água. O estudo matemático de sistemas complexos revela que a emergência é uma parte fundamental de sistemas abertos não lineares e caóticos. Esses sistemas complexos têm diversas partes, conexões entre esses componentes e interdependência das partes umas com as outras, e dessas características surgem os processos emergentes auto-organizados de adaptação e aprendizado.

Com o processamento do fluxo de energia do cérebro humano em informações, vemos essas percepções holísticas, contextuais, de

reconhecimento de padrões e de sistemas focados em relacionamentos se desdobrando em diferentes cálculos de rede neural e de perspectiva individualista, não contextual e detalhista da separação. Essas distinções no processamento neural podem nos ajudar a entender como essas diferentes visões de mundo — uma de sistemas ou de separação — podem ser mantidas em mente com uma pureza e convicção que fazem com que o sistema de crenças tenha uma sensação de conclusão; de ser verdade e toda a história. Essa distinção pode oferecer uma visão sobre o contraste da perspectiva de partes separadas da medicina e das ciências ocidentais modernas em comparação com uma visão mais ampla da consciência e da mente como aspectos emergentes de sistemas complexos. Uma cosmovisão vê a identidade da parte como fundamentalmente completa, um sistema fechado; o outro percebe uma parte como um aspecto de um conjunto de conexões relacionais profundamente entrelaçadas, um sistema aberto. Alguns pesquisadores se encolheriam com a sugestão de que essas estruturas perceptivas distintas ocorrem em áreas completamente separadas, em um lado do cérebro ou no outro; outros concordariam que realmente existem “modos” distintos de percepção, onde quer que ocorra seu processamento neural. Com mecanismos perceptivos que parecem dominantes no lado direito do córtex humano, podemos sugerir que um “modo certo” de processamento de informações vê o contexto e as conexões relacionais, enquanto um “modo esquerdo” se concentra estreitamente nos detalhes das partes. Ambos os modos têm um papel importante a desempenhar no estar no mundo e cada um contribui para uma forma de viver com totalidade. A chave é diferenciá-los e conectá-los — integrá-los — para que surja sinergia e capacidade de auto-organização para ver tanto as partes quanto o todo. Dessa forma, podemos destacar a importância de integrar essas duas formas distintas de conhecer como uma visão restrita, fechada, desconectada, independente e individualista em comparação com uma perspectiva ampla, aberta, conectada, interdependente e coletivista. Eles são modos distintos de percepção, porém podem ser elaborados dentro do cérebro e, provavelmente, subjacentes aos diferentes modos de construção da experiência do self.

Você pode escolher os termos que mais ressoam com sua maneira de entender as coisas neste momento de nossa jornada, e isso pode mudar à medida que avançamos em nossa conversa. Alguns podem ver a perspectiva fechada e desconectada como dominando a visão “ocidental” do que é historicamente denominado postura colonialista e colonizadora; isso contrasta com o conhecimento dos povos indígenas e das suas práticas,