

Sexta aula de criatividade

A FORÇA DA MENTE

O cérebro bem usado melhora com o tempo, estica a vida útil e previne as doenças da velhice

Thales Guaracy e Cristina Ramalho¹

Antes de continuar a leitura desta reportagem pare um instante e olhe a sua volta. O mundo que você vê é real ou imaginário? A luz que se projeta a seu redor seria observada e sentida da mesma forma se você não estivesse aqui?

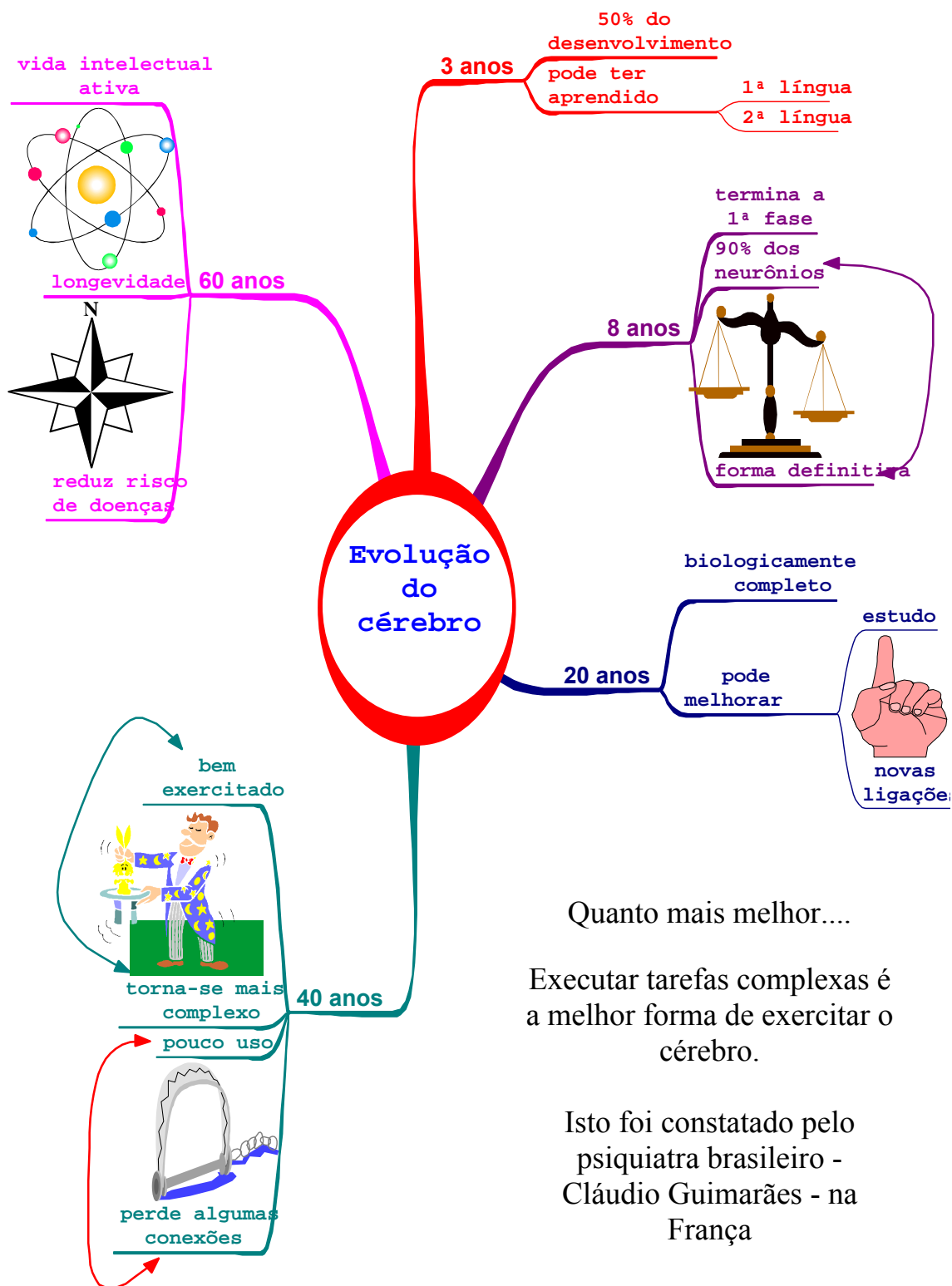


As cores fariam algum sentido se alguém não as pudesse observar, catalogar e interpretar? Os sons produziram o mesmo efeito se não existissem ouvidos para captá-los? O frio ou o calor teria alguma importância na ordem geral do universo... ?

Tudo o que você vê, ouve e sente reflete o mundo exterior. A forma como alguém percebe, interpreta ou reage a isso, no entanto, é pura criação do cérebro, a mais maravilhosa e elaborada produção da vida na Terra. "O que o cérebro faz o tempo todo, dormindo ou acordado, é criar imagens", diz o neurocientista Rodolfo Llinas, da Universidade de Nova York. "Luz nada mais é do que radiação eletromagnética. Cores não existem fora de nossa mente. Nem os sons. O som é um produto da relação entre uma vibração externa e o cérebro. Se não existisse cérebro, não haveria som, nem cores, nem luz, nem escuridão".

¹ Reportagem publicada pela revista Veja em 19 de agosto de 1998

Neste encontro estaremos utilizando a técnica a técnica “grupo de verbalização e grupo de observação (GC-GO) para praticar a habilidade de comunicação”.



Quanto mais melhor....

Executar tarefas complexas é a melhor forma de exercitar o cérebro.

Isto foi constatado pelo psiquiatra brasileiro - Cláudio Guimarães - na França