

Puig, M.A. (2021): *Resetea tu mente*. Madrid: Espasa, 224 pp., ISBN 978-84-670-6204-5

Recibido: 30 de enero de 2024

Aceptado: 31 de enero de 2024

DOI: 10.24310/nyl.18.2024.18872

Quando se fala de filosofia, deve-se também falar da pessoa humana. Do mesmo modo, quando se fala da pessoa humana, deve-se também falar da mente e do corpo. Ora, quando se fala do corpo humano, deve-se igualmente abordar o sistema nervoso. E quando se fala do sistema nervoso, deve-se também analisar o cérebro humano. Porém, quando se aborda o cérebro humano, geralmente cometem-se alguns erros do ponto de vista científico, condicionando, assim, a autorrealização da pessoa humana, tais como: 1) a mente e o cérebro são a mesma coisa; 2) a mente e o cérebro são entidades antagônicas, não podendo assim estabelecer qualquer relação; 3) a pessoa humana não é dotada de mente; 4) o cérebro é a principal entidade da pessoa humana; 5) o cérebro é a causa dos distintos atos intelectuais, volitivos e afetivos, etc.

Neste sentido, considero muito interessante o supracitado livro de Mario Alonso Puig, renomado médico e neurologista, que apresenta uma visão muito realista com relação à pessoa humana, mais concretamente à relação entre o seu corpo (em particular ao seu cérebro) e a sua mente. Para tal, o autor decidiu dividir a sua obra em 48 pequenos capítulos, intitulados, respetivamente de¹: 1. *O Cérebro Humano e os Nossos Sistemas Operacionais*; 2. *As Diferentes Formas de Saber*; 3. *Os Sensores, Aquelas Antenas Que Nos Conectam a Tudo a Com Tudo*; 4. *A Importância de Saber o Que Fazer em Momentos-Chave*; 5. *Colegas de Equipa ou Rivais?*; 6. *O Id, Esse Dinossauro Que Mora Dentro de Nós*; 7. *O Que Nos Move Como os Répteis*; 8. *A Nossa Transformação em Mamíferos*; 9.

¹ As traduções ao português foram feitas por mim.

A Pele, Esse Cérebro Virado ao Avesso; 10. A Surpreendente Explicação de Alguns Comportamentos; 11. Ser Muito Inteligente é o Mesmo Que Ser Muito Sábio; 12. O Preço Que se Deve Pagar Para Desenvolver Certas Capacidades; 13. Por Que Vemos as Coisas Como as Vemos?; 14. Qual é o Real Poder da Linguagem?; 15. Onde Está a Diferença Entre os Sentimentos e as Emoções?; 16. Como o Cérebro Toma Decisões?; 17. As Histórias Que Primeiro Contamos a Nós Mesmos e Depois Nos Governam; 18. Uma Janela Para o Infinito; 19. A Ligação Entre Dois Mundos; 20. Dividir e Conquistar; 21. Não Ver as Coisas Como Realmente São; 22. A Arte da Confabulação; 23. A Razão é Importante, Mas Não é a Única Coisa Importante; 24. Que as Árvores Não Nos Impeçam de Ver a Floresta; 25. A União é a Solução; 26. Descobrir a Unidade na Diversidade; 27. Quando o Corpo é Quem Fala; 28. Integrar é Melhor do Que Confrontar; 29. Os Limites do Mundo; 30. Humildade e Atenção, um Binómio Vencedor; 31. A Descoberta de uma Nova Realidade; 32. Cada Separação é uma Ilusão; 33. Os Dois Lados da Mesma Moeda; 34. Aprenda a Contemplar; 35. A Nossa Criança Interior; 36. Por Que Me Abandonaram?; 37. O Condicionamento Social Que Nos Molda; 38. As Crianças Também Precisam de Autonomia; 39. Quem Sou Eu?; 40. Por Que Nos Vemos Como Nos Vemos?; 41. A Autoimagem e o Sofrimento Humano; 42. De Abusado a Abusador; 43. O Talento Sequestrado; 44. Os Relacionamentos Tóxicos; 45. A Voz Que Não Ouvimos e Sentimos; 46. No Coração dos Nossos Sentimentos; 47. A Liberdade Interna; 48. Não é uma Contradição, é um Paradoxo; 49. A Consciência Unificada.

Dos vários pontos positivos que se podem destacar nesta obra, gostaria de mencionar os seguintes: Metodologicamente falando, o primeiro faz referência ao facto de Mario Alonso Puig ter estabelecido um diálogo interdisciplinar entre algumas áreas científicas, em particular entre a filosofia, a psicologia, a biologia, a neurociência e a educação, a fim de fundamentar e corroborar os argumentos que expôs e defendeu na sua obra. De igual modo, com a mesma finalidade, salienta-se também positivamente na obra que o autor tenha recorrido a vários testemunhos e exemplos. Finalmente, também do ponto de vista metodológico, penso que também sobressai pela positiva na obra que o autor tenha recorrido ao uso de vários títulos, que

apresentam uma sequência lógica; apesar de, na minha opinião, considerar que algumas ideias se repetem ao longo da obra.

Do ponto de vista dos objetivos, evidencia-se positivamente na obra que Mario Alonso Puig tenha mostrado como o cérebro é importante para a pessoa humana se autorrealizar. Assim, para tal, o autor destaca como é necessário e se deve conhecê-lo, e como se relaciona com a nossa mente e as outras partes do corpo, a fim de fazer-se um bom uso de ele.

Assim, agora do ponto de vista do conteúdo, propriamente dito, penso que na obra salienta-se sobretudo o facto de o autor ter distinguido e relacionado duas entidades, que frequentemente se confundem entre si, ou seja, a mente e o cérebro. Nesta linha, considera-se igualmente como ponto positivo que o autor tenha também estabelecido uma relação entre o cérebro e o corpo, mais concretamente com o sistema nervoso, a genética e o sistema límbico. Desta forma, com estas análises, o autor evitou cair em qualquer tipo de dualismo ou monismo, reducionismos que frequentemente cometem-se quando se abordam estas entidades, essencialmente distintas, mas que podem e devem relacionar-se entre si.

No que diz respeito também à análise que faz ao cérebro, penso uma outra ideia interessante da obra consiste em Mario Alonso Puig ter «dissecado», distinguido e relacionado o cérebro humano com o cérebro de alguns dos animais irracionais. De igual modo, considera-se também importante que o autor tenha defendido a existência de uma diferença entre o cérebro masculino e o cérebro feminino, apesar de não ter analisado profundamente tais diferenças e complementaridades.

Assim, considera-se também como uma ideia interessante de que o autor tenha traçado um mapa do cérebro humano, como também tenha analisado, distinguido e relacionado as diferentes partes / áreas do cérebro, em particular, o hemisfério esquerdo do hemisfério direito. No que diz respeito aos hemisférios, mais concretamente, é igualmente importante que Mario Alonso Puig os tenha diferenciado, mostrando igualmente as suas funções correspondentes e as vantagens e desvantagens de um com relação ao outro,

justificando, desta forma, a importância de eles deverem «dialogar» entre si.

Menciona-se também na obra a distinção e a relação que o autor traçou entre o intelecto, a vontade e afetividade, ao mesmo tempo que estabeleceu uma importante conexão entre estas entidades e o cérebro, visto que muitas vezes se confundem entre si também. Assim, é de igual modo fundamental que Mario Alonso Puig tenha analisado e ligado os distintos atos cognitivos, como também os distintos afetos, que a pessoa humana pode vivenciar, com o cérebro, mostrando de que forma eles se co implicam.

Já no que diz respeito à vontade, mais concretamente, salienta-se de igual modo na obra que Mario Alonso Puig tenha estabelecido uma conexão entre o cérebro e a liberdade. É também importante que o autor tenha mostrado como a prática das virtudes condiciona o nosso desenvolvimento cerebral (raciocínio que se pode aplicar também aos vícios). Neste sentido, no que diz respeito aos atos virtuosos, considero igualmente importante que o autor tenha salientado, como virtudes fundamentais, a humildade, a compaixão, o serviço, e o amor, mostrando de que forma se relacionam com o cérebro.

Um outro ponto positivo da obra reside no facto de o autor ter mostrado como o cérebro se relaciona com a consciência e a inconsciência, ao mesmo tempo que argumenta em favor da necessidade da união entre a consciência e a inconsciência, algo que permite à pessoa humana realizar-se de melhor forma. Em consonância com este e com os outros pontos mencionados anteriormente, uma outra ideia que se pode mencionar consiste em Mario Alonso Puig ter analisado como o cérebro se relaciona e condiciona a linguagem e vice-versa.

Considera-se também como ponto interessante na obra que o autor tenha analisado e estabelecido uma ligação entre o mundo interno e o mundo externo da pessoa humana, ao mesmo tempo que os relacionou com os nossos sentidos internos e externos, como também com o cérebro, o intelecto, a vontade e a afetividade. No que diz respeito, mais concretamente, ao

mundo externo, sobressai igualmente de forma positiva que Mario Alonso Puig tenha mostrado a influência (positiva / negativa) da família, dos grupos, dos amigos, da sociedade para com a pessoa humana e o impacto que eles exercem no seu cérebro e vice-versa. Nesta linha, menciona-se também a relação que o autor estabeleceu entre a educação, a cultura, o ambiente e o cérebro.

Aliado ao ponto anterior, destaca-se também como ponto fundamental na obra que Mario Alonso Puig tenha analisado a infância, mostrando como esta etapa condiciona grandemente o salutar desenvolvimento cerebral. Neste sentido, como método de desenvolvimento e maturação cerebral, digamos assim, considero importante no livro que o autor tenha evidenciado a importância das *liberal arts*.

Na obra evidencia-se também que o autor ter identificado e analisado a importância da construção da identidade e da autenticidade, relacionando simultaneamente esta ideia com o desenvolvimento cerebral e a autorrealização da pessoa humana. Aliado a este ponto, menciona-se também que o autor tenha focado a importância da criação de bons relacionamentos e da importância dos bons «modelos» para o florescimento humano, ao mesmo tempo, que condiciona positivamente o desenvolvimento cerebral da pessoa humana.

Finalmente, aliado aos pontos anteriormente mencionados, um outro que se pode destacar positivamente na obra consiste no facto de Mario Alonso Puig ter salientado a importância de que toda a pessoa humana se autoconheça. Neste sentido, salienta-se também positivamente que o autor tenha mostrado e estabelecido uma conexão entre o autoconhecimento e a maturação cerebral, e o conseqüente desenvolvimento pessoal.

Num período onde frequentemente se confunde a mente e o cérebro; num período onde várias vezes se dissocia radicalmente a mente do corpo; num período onde frequentemente se compreende mal o cérebro humano, etc., fenómenos que, assim, acabam por condicionar negativamente a autorrealização da pessoa humana, penso que este livro de Mario Alonso Puig

Eugenio Lopes

vem a desmistificar algumas más concepções como relação a estas ideias, procurando, ao mesmo tempo, dar resposta mais válidas e realistas face a tais situações. Desta forma, gostaria de terminar esta resenha, se me é permitido, motivando o autor a continuar com o seu bom trabalho de investigação, que ao longo dos tempos tem vindo a desenvolver.

Eugenio Lopes
lopes_eugenio@hotmail.com

