

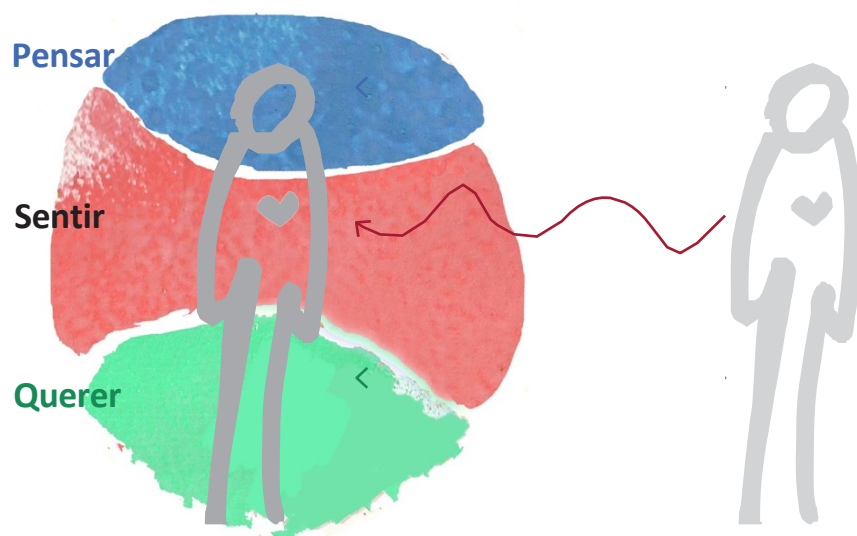
Introdução

*“No coração
tece o sentir.
Na cabeça
luze o pensar.
Nos membros
vigora o querer.
Luzir que tece,
tecer que vigora,
e vigorar que luze.
Eis o Ser
Humano.”*

Rudolf Steiner

Para entendermos o ser humano em sua totalidade, precisamos observar algo além das palavras que ela ou ele está proferindo, ou dos gestos e feições pelos quais se exprime.

É necessário lermos algo que se situa por trás do discurso e da linguagem corporal, ou seja, as dimensões que conferem a essência do ser humano: sua individualidade e as forças interiores de seus pensamentos, sentimentos e intenções.



Observar a "mente"

fatos, conceitos, argumentos, ideias e lógica

Observar o "coração"

emoções, valores, astral e vivências

Observar as "mãos"

energia, intenções, vontades, propósito e motivação

Pensar, Sentir e Querer

A dimensão do Pensar

A base do pensar é o sistema neurossensorial, cuja sede fica na calota craniana: o cérebro, a parte mais fria do corpo humano e a “casa” da consciência. O cérebro humano é rugoso, imóvel e flutua num líquido que amortece os movimentos para proteger e manter seu bom funcionamento.

É um órgão que não se expande e não se contrai ao longo da vida. Não tem o dinamismo dos outros órgãos do corpo humano, mas é protegido por um invólucro ósseo quase inexpugnável e está presente em todo o corpo através das terminações nervosas.

A faculdade do pensar saudável tem muitas qualidades, pois é lógica, nítida, consistente, cristalina, retilínea, racional, etc.

De tudo o que é físico e chega ao cérebro, após captado pelos órgãos dos sentidos, o pensar se identifica com o que não é material. Exemplos: dos alimentos, capta o gosto; do ar, o som; de uma montanha, a imagem (cor, forma, luminosidade etc). É como se o pensar desmaterializasse o que é material, ficando apenas com a sua essência.

Reflita sobre alguma vivência significativa que já teve. Que recordações guarda? Isso mesmo – retemos imagens, cenas carregadas de simbolismo. Essas imagens podem não ser totalmente reais, mas representam as percepções que ficaram conosco, são fotografias ou sombras do mundo real. A memória é o nosso arquivo pessoal dessas fotografias.

Conhecer o pensar de uma outra pessoa requer tempo e muita observação. Muitas vezes nos surpreendemos com o raciocínio empregado por uma liderança, par ou até alguém da nossa própria família. Normalmente pensamos muito mais rápido do que uma outra pessoa consegue falar. Usamos o tempo que sobra para sintetizar e digerir aquilo que estamos ouvindo ou para elaborar nosso próprio raciocínio a respeito do conteúdo.

Obstáculos nesta dimensão incluem problemas de atenção e exatidão, mas também podem advir de diferentes pontos de vista ou visões de mundo entre quem ouve e quem narra. Nosso pensar está ancorado em nosso passado – nossa biografia, educação, experiências e crenças. Se não nos conscientizarmos de que a outra pessoa também tem seu próprio passado – bastante diferente do nosso, é muito provável que esses mapas referenciais distintos entrem em choque, ou mesmo que se imagine uma congruência que absolutamente não corresponde à realidade.

A observação neste nível é sustentada pelo cultivo de um genuíno interesse pelos referenciais e pela biografia da outra pessoa, com abertura e flexibilidade, evitando julgamentos precipitados das ideias alheias, alimentados pelos próprios preconceitos.

A dimensão do Sentir

Está localizada no sistema rítmico do ser humano, composto por pulmões, coração e sistema circulatório. O sentir faz a ponte entre o pensar (a cabeça) e o querer (os membros).

Essa esfera do ser humano é que regula nosso contato com tudo que nos cerca. Quando inspiramos, é como se absorvêssemos o mundo e quando expiramos, nos colocamos no mundo. O radical da palavra coragem é o mesmo da palavra coração e nos indica que a dimensão do sentir nos mobiliza, com coragem, para a ação .

Além de ser ponte entre pensar e querer, o sentir é uma energia volátil que atua entre as polaridades de simpatia e antipatia. Se você, por exemplo, está dirigindo um carro com tranquilidade e, de repente, outro veículo te fecha, o normal é mudar rapidamente de estado de espírito – de calma interna para agitação. Todo o sistema rítmico se altera, incluindo a respiração e a circulação. Expressões populares como “estar com o coração pulando de alegria” ou “ter o coração partido” sintetizam as qualidades do sentir.

Para nos aproximarmos do sentir de uma outra pessoa, precisamos ir além do que é dito, para ressoar em nós mesmos as emoções percebidas. A expressão oral pode esconder sentimentos de desespero, raiva ou embaraço, que podem ser observados, por exemplo, pelo tom de voz, expressão corporal, transpiração e gestos. A dificuldade em penetrar nesta dimensão está diretamente relacionada a nossa maior ou menor capacidade de auto percepção, em saber nomear as próprias emoções e sentimentos.

O Sentir é a sede das nossas simpatias e antipatias, aquilo de que inconscientemente gostamos ou não e que podem ser associadas a certas pessoas ou situações. Determinadas palavras, expressões e músicas podem deflagrar sensações interiores bastante intensas, que confundem nossa percepção sobre o que nos cerca.

Ao nos conhecermos melhor, podemos perceber essas situações e conscientemente refrear reações mais imediatas, buscando apurar a observação do “não dito” e desenvolver mais empatia com quem nos relacionamos. Isto nos permitirá estar mais presentes nas conversas que temos, mesmo as mais difíceis, aumentando a nossa sensibilidade interpessoal e aumentando a qualidade das interações humanas, algo muito importante em conversas de feedback, negociação, mentoria e aconselhamento, entre outras.

A dimensão do Querer

A sede do querer é o sistema metabólico locomotor, responsável por ações inconscientes e pelos instintos que carregamos. Colocamos o nosso pensar em ação através da nossa voz, músculos, mãos, pernas, etc. Por exemplo: uma pessoa que faz esculturas, ao ver um bloco de mármore, pode imaginar uma bela obra de arte que só se tornará realidade quando ela, com seus músculos, lhe der forma.

Em nosso sistema metabólico encontramos forças enormes de transformação. O processo digestivo, como exemplo, é uma verdadeira usina atômica capaz de desintegrar e processar substâncias, a fim de extrair dos alimentos a parte sutil que nos sustenta. No baixo ventre estão os órgãos reprodutores, com energia para gerar um novo ser humano.

As forças de agir e do querer são polaridades complementares das forças do pensar. Se o pensar capta o ambiente externo e o internaliza por um processo de desmaterialização, podemos dizer que as forças do querer materializam no ambiente externo as imagens mentais.

Perceber as reais intenções das outras pessoas é um dos aspectos mais difíceis da arte de ouvir, até porque muitas vezes quem fala sobre alguma situação pode ter pouca consciência sobre o impacto que causa. Uma observação mais profunda pode ajudar a desvendar o que está por trás dos pensamentos e sentimentos envolvidos, as verdadeiras fontes de energia e de comprometimento das pessoas. O futuro encontra-se adormecido nas forças do querer das pessoas.

Um impulso desta esfera do querer que é rapidamente acordado é a tendência ao conflito ou o uso do poder, para impor nossa vontade e resistir à de outras pessoas. Resistências na dimensão das intenções são frequentemente racionalizadas em argumentações que não podem ser resolvidas, porque a vontade fundamental de atingir um consenso não está presente. Se permitimos que essas contra forças se elevem durante nossa observação, criamos barreiras a relações mais criativas e produtivas. Procurar continuamente por elementos de interesses, valores e objetivos comuns, ajuda a abrir caminhos para uma cooperação futura.

Nas organizações encontramos pessoas que são mais da esfera do pensar: argumentam de forma brilhante, têm excelentes ideias, fazem discursos ou escrevem tratados conceituais magníficos, mas tem dificuldade em transformá-los em realidade.

Pensar, Sentir e Querer

Outras são mais voltadas para a ação, para o querer, mas dedicam pouca energia a refletir sobre seus impulsos, não avaliam as consequências ou não dominam os conceitos de uma situação. Sem se importarem com os efeitos éticos e morais de suas ações, acabam atropelando outras pessoas.

Há também aquelas que são puro sentimento, passando uma imagem de serem imaturas, sonhadoras, superficiais e ingênuas ou que reagem de forma explosiva, temperamental, do tipo “oito ou oitenta”.

É com essa energia que lidamos em processos de mudança individual e coletiva. Precisamos buscar conscientemente o equilíbrio do pensar, sentir e querer, missão inalienável da individualidade, de um EU centrado e com clareza sobre seus objetivos de desenvolvimento individual e coletivo.

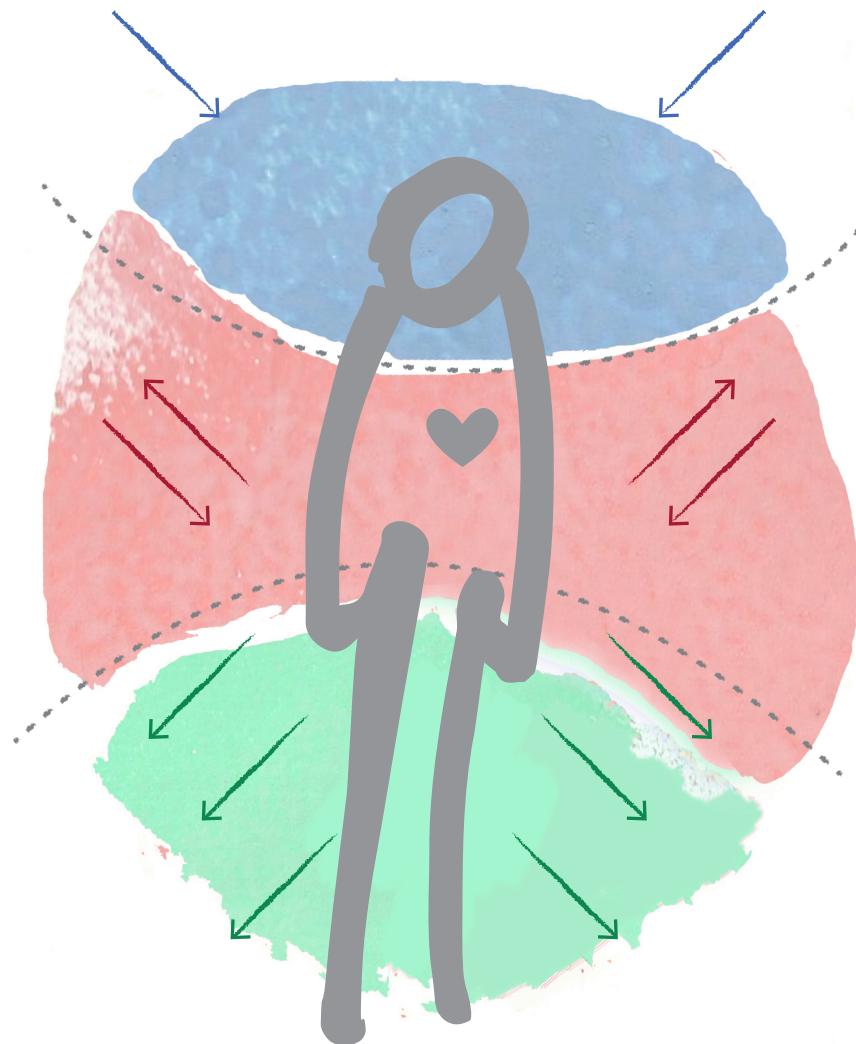
A nossa atuação nos diversos grupos de que participamos apresenta uma das maiores oportunidades de desenvolvimento deste equilíbrio, a partir de uma abordagem construtiva e integradora.

PENSAR, SENTIR E QUERER

SISTEMA NEUROSENSORIAL
frio, racional, objetivo

SISTEMA RÍTMICO
volátil, emocional

SISTEMA METABÓLICO-MOTOR
quente, energia, vontade



O Pensar

O mundo exterior se desmaterializa e se torna imagem interior (fotografia).

O Sentir

Está em polaridades (simpatia x antipatia).

Faz a ponte entre o Pensar e o Querer.

Em constante troca com o mundo exterior e interior.

O Querer

A imagem interior se materializa no mundo exterior.