

Mapas Mentais

enriquecendo inteligências



Walther Hermann & Viviani Bovo

MAPAS MENTAIS

Enriquecendo Inteligências

Manual de Aprendizagem e Desenvolvimento de Inteligências: captação, seleção, organização, síntese, criação e gerenciamento de conhecimentos

Walther Hermann

&

Viviani Bovo

2005

APRESENTAÇÃO

O material apresentado a seguir constitui o primeiro capítulo de introdução ao uso dos mapas mentais como ferramenta de gerenciamento de informações e desenvolvimento de habilidades cognitivas (ferramentas da inteligência, tais como: análise, comparação, organização, classificação, generalização, síntese, memorização, criação, raciocínio, etc.).

Esse material constitui parte do livro sobre o assunto lançado em maio de 2005, chamado “**MAPAS MENTAIS – Enriquecendo Inteligências**”, de autoria de Walther Hermann e Viviani Bovo. Disponibilizamos esse material para “download” para que você possa avaliá-lo previamente e aproveitar alguns benefícios iniciais dessa poderosa técnica.

Junto com este, estão também disponíveis mais dois capítulos para *download* gratuito:

www.idph.net/download/intrommentais.pdf

www.idph.net/download/mmapresent.pdf

www.idph.net/download/criatividade.pdf

Os assuntos tratados nesse empreendimento estão divididos nas seguintes seções:

Prólogo

Primeira Parte – Fundamentos

Introdução

Aprendendo a Aprender

Mapas Mentais – Apresentação e Exemplos

Segunda Parte – Desenvolvendo Habilidades

Memorização

Comparação, Classificação, Analogias e Metáforas

Ordenação e Hierarquia de Informações

Refinando sua Capacidade de Síntese

Ilustrações

Resgatando sua Criatividade

Elaborando Mapas Mentais – Técnicas, Método e Sugestões

Terceira Parte – Conteúdos Complementares

Apêndice 1 – Para pais, professores e educadores

Apêndice 2 – Software de Mapas Mentais

Apêndice 3 – Programa de Enriquecimento Instrumental (PEI)

Apêndice 4 – Inteligências Múltiplas

Apêndice 5 – Focalizando sua Mente – Autocinética

Conclusão

Bibliografia

Links úteis

Sobre os autores

Sobre o IDPH

O livro tem as seguintes características:

Formato 16cm x 23cm

346 páginas de conteúdo (quantidade total de páginas: 372)

Papel *couché*, colorido e ilustrado

Valor de venda da edição impressa: R\$ 75,00

Valor de venda da edição eletrônica (pdf): R\$ 34,00

Caso deseje o próximo capítulo, e não tenha feito o cadastro para obter esse arquivo por download, por favor, cadastre-se no endereço <http://www.idph.net/loja/mapasmentais.shtml> ou informe o seu nome, e-mail e telefones, numa mensagem com o assunto “Livro de Mapas Mentais” enviada para potencial.humano@idph.net

PRÓLOGO

Costumamos acreditar que o principal compromisso daquele que ensina é aprender. Mas isso não é praticado pela maioria dos professores e educadores que conhecemos. Portanto, um dos objetivos deste livro é despertar nesses profissionais uma nova atitude que os transforme em “aprendedores”.

Enquanto pesquisadores do aprendizado, do comportamento e da educação de adultos, pensamos que devemos nos submeter permanentemente à experiências de desenvolvimento e transformação pessoal. Caso contrário, como poderíamos compreender ou lidar com tais situações que nossos clientes nos propõem a cada instante?

Enfatizamos a questão de educar adultos, pois também cremos que, nas condições atuais de disponibilidade do conhecimento, o maior trabalho é lidar com aqueles que perderam sua autoconfiança, sua auto-estima e sua curiosidade natural de aprendizes – seja por estarem “enferrujados”, desmotivados ou “bloqueados”.

Quanto às crianças, basta não atrapalhá-las... Elas aprenderão tudo o que precisam se tiverem os meios a sua disposição – basta permitir-lhes que explorem o mundo atual.

Portanto, nossas considerações neste livro são fruto dessa experiência em lidar com pessoas que reconheceram a importância do aprendizado permanente, seja porque buscavam atualização ou re-direcionamento profissional, pós-graduações ou especializações, melhores recursos de comunicação ou comportamento, melhores estratégias ou desbloqueio para aprender, melhor concentração, motivação, criatividade, percepção, mais flexibilidade para aceitar mudanças no contexto organizacional, etc.

Evidentemente, nossas proposições também foram testadas com crianças e adolescentes, especialmente aqueles mais próximos de nós, que nos serviram como universo de experimentação e teste do método apresentado – e esse foi um dos importantes motivos de querermos publicar algo que servisse para estudantes dos mais diversos níveis. Além de termos explorado e testado a eficácia das idéias e procedimentos contidos nesse livro, a maioria delas foi previamente utilizada e avaliada por vários outros pesquisadores, criadores e usuários das mesmas, muito tempo antes de nossos estudos.

Aprender é acima de tudo uma atitude. Certamente pode exigir uma grande dedicação, às vezes observação, esforço, paciência, perseverança, motivação, vontade... Mas principalmente uma atitude essencial... A sabedoria de uma criança ao aprender a andar, aceitar seus próprios erros como se fossem apenas resultados; e insistir, repetir, tentar de novo, enquanto vai adquirindo a percepção, o discernimento durante a descoberta de como fazer melhor, mais fácil, com menos esforço, mais agradavelmente.

Essa atitude, portanto, é o começo e o final de tudo que propomos aqui. Se ao percorrer esse circuito fechado, você descobrir coisas novas, estas são resultados decorrentes da exploração de suas próprias possibilidades.

Assim, mãos à obra.

Campinas, agosto de 2004

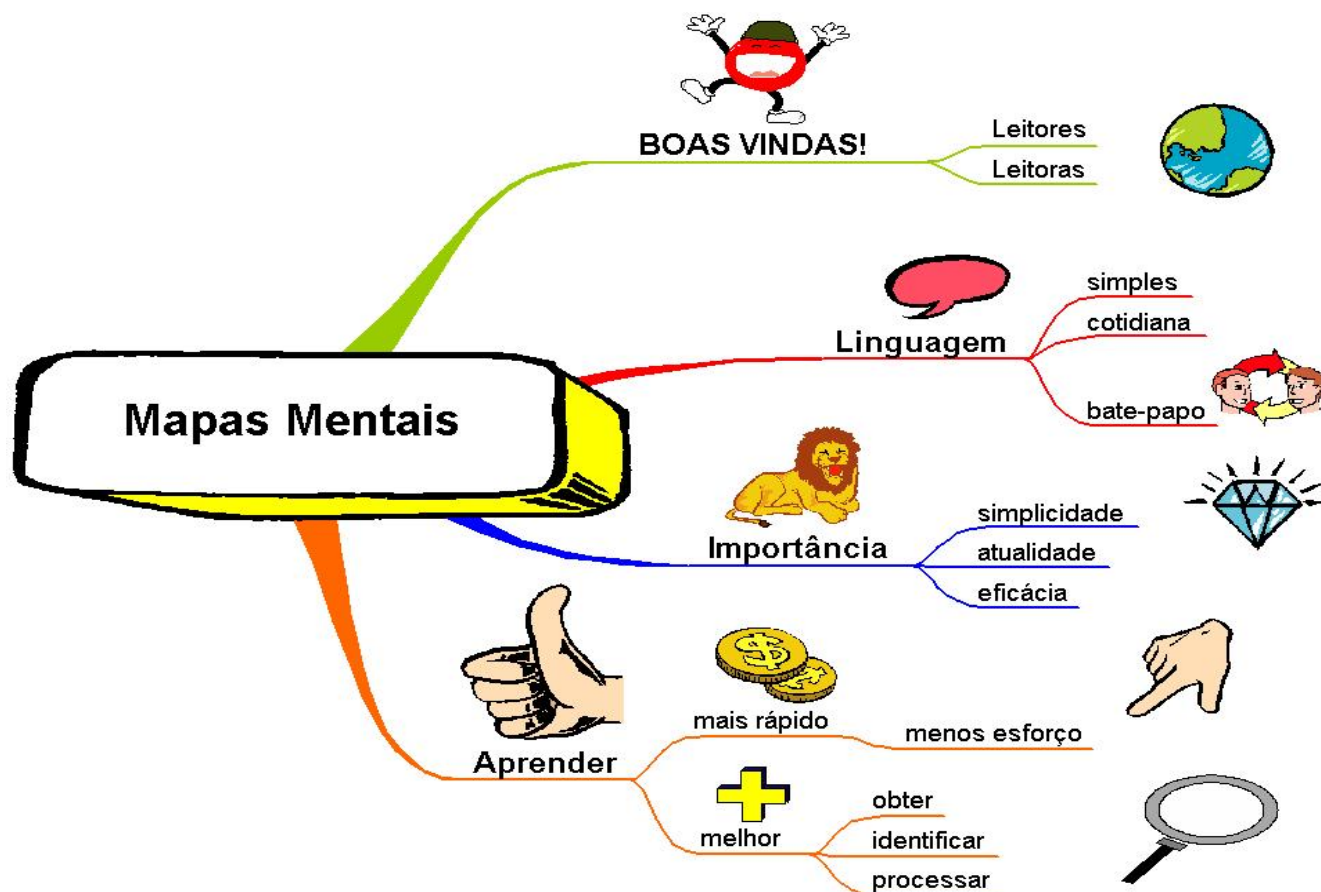
Viviani Bovo e Walther Hermann

INTRODUÇÃO

Muito boas vindas!

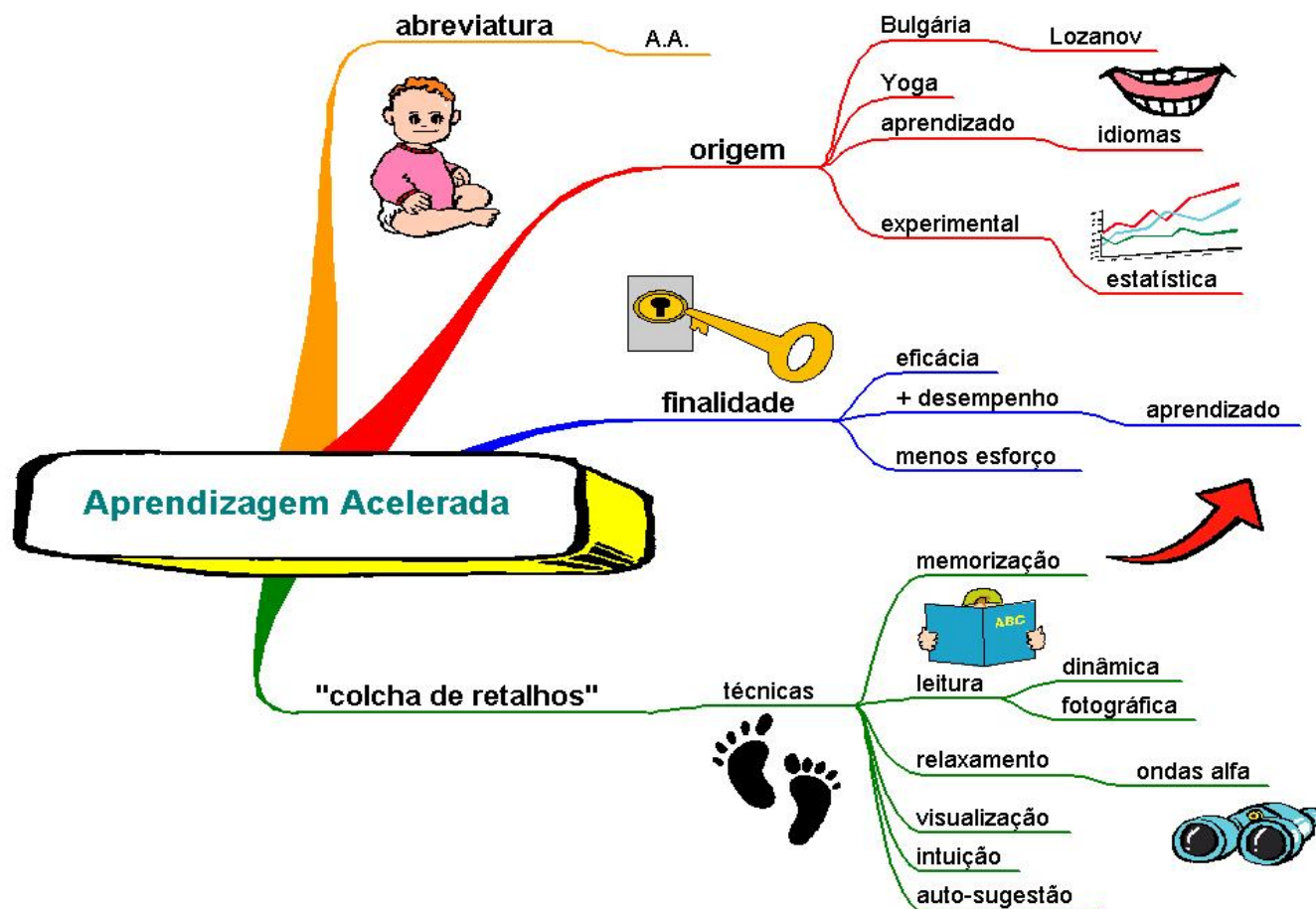
Prezado Leitor ou Prezada Leitora, desejamos que você saiba que esse livro foi escrito para você.

Nós o elaboramos numa linguagem cotidiana, como se fosse um bate-papo, para que você também possa aproveitar aquilo que conhecemos de mais simples e atual para o desenvolvimento de competências de aprendizagem.



As idéias abordadas aqui não são originais. Atualmente, muitas delas pertencem a uma “colcha de retalhos” chamada de Aprendizagem Acelerada. A doutrina da Aprendizagem Acelerada é resultado de pesquisas e descobertas de vários autores diferentes, de diversas partes do mundo, que buscam formas mais simples de obter, registrar, organizar, sintetizar, memorizar, lembrar e criar novos conhecimentos.

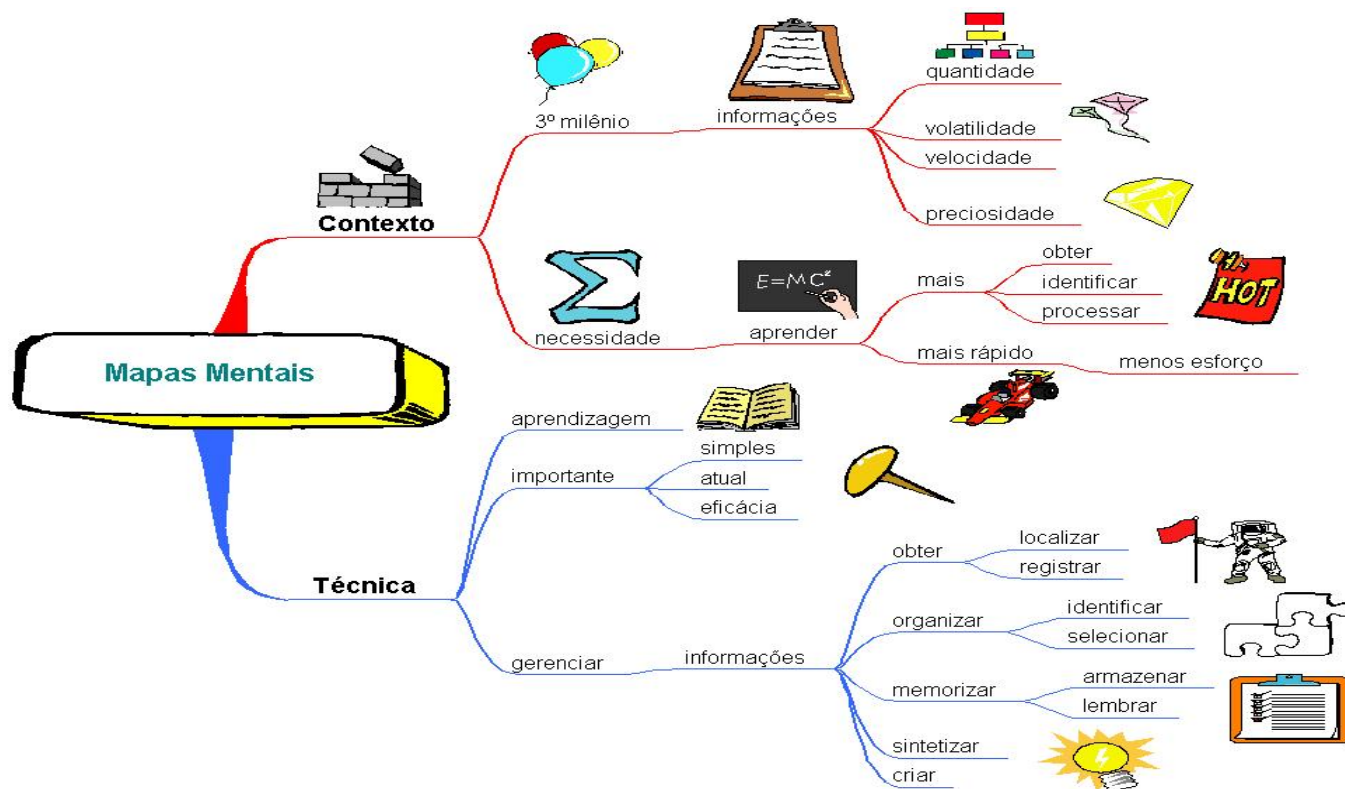
Desta forma, atualmente podemos afirmar que a Aprendizagem Acelerada é um patrimônio da consciência de nossa época e inclui especialmente técnicas de memorização, leitura (dinâmica, fotográfica, etc), organização de informações, relaxamento, visualização, aprendizagem de idiomas, auto-sugestão, entre outras, apresentadas com a finalidade de melhorar o aprendizado.



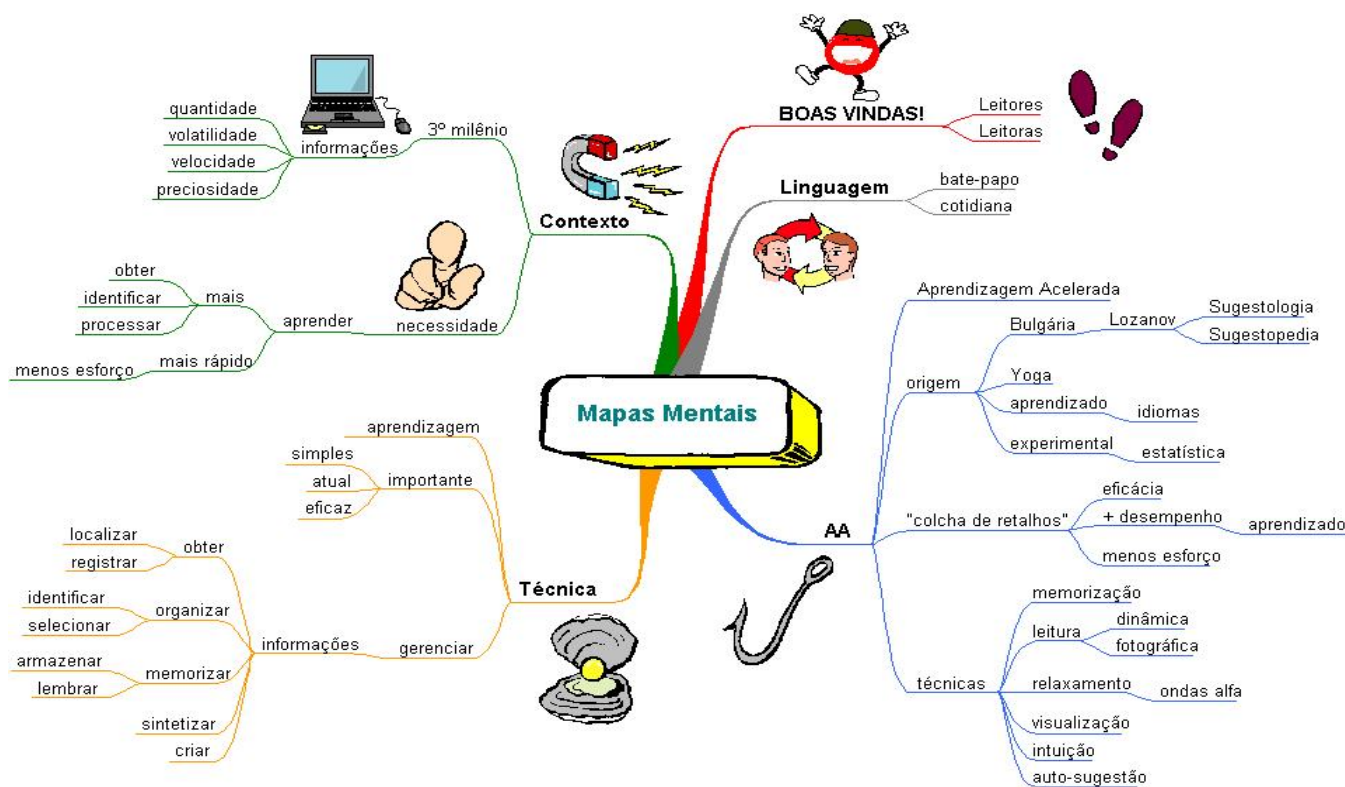
Desde que o conhecimento e as informações começaram a se multiplicar além da possibilidade de aprendizado vivencial (conhecimento verdadeiro, não apenas a retenção de informações, mas principalmente o conhecimento que pode ser utilizado com algum objetivo), é cada vez mais freqüente que os "bancos de memória" humana estejam fora de nosso próprio corpo, em agendas, cadernos, livros, computadores, etc.

O mundo em que vivemos ficou tão diferente daquele do passado que, atualmente, as competências de localizar e selecionar informações tornaram-se mais valiosas do que a habilidade de armazená-las (memorizá-las), principalmente porque a validade de tais informações é cada vez menos duradoura. Assim também, o dom de identificar quais conhecimentos podem ser mais úteis em cada momento é cada vez mais precioso nesta nossa civilização, criadora de uma quantidade maior de informações do que pode ser absorvida ou "consumida".

Portanto, é especialmente neste contexto que as "ferramentas" da Aprendizagem Acelerada (técnicas e estratégias, principalmente mentais e sensorais) – tais como o mapeamento de informações: os Mapas Mentais – podem ser muito úteis e valiosas para melhorar e facilitar nossa forma de localizar, selecionar, organizar, memorizar, lembrar, sintetizar, aprender e criar conhecimentos.



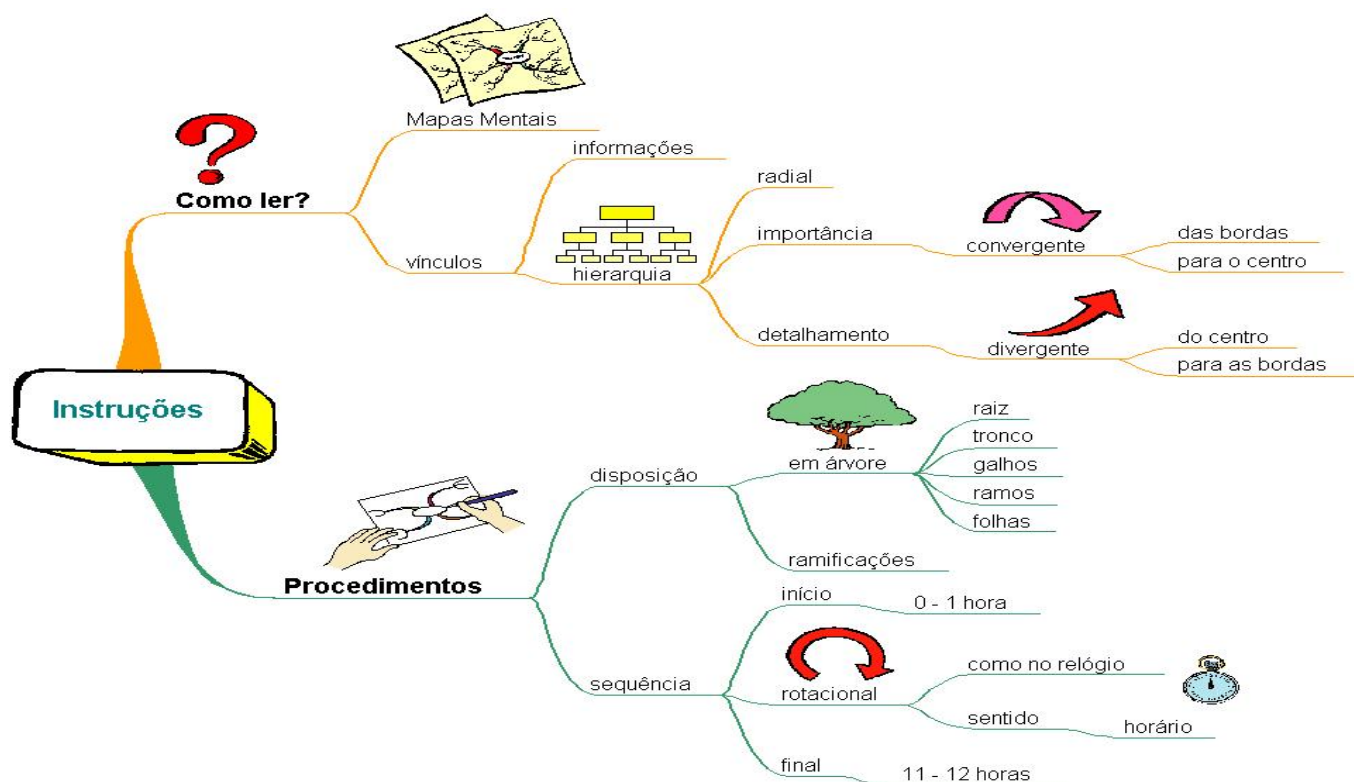
Agora apresentaremos um mapa sintético que contém os quatro mapas anteriores, somente a título de ilustração. Observe que, a medida que nos acostumamos com o material, podemos compreender melhor o texto depois de lermos o mapa. No nosso caso, incluímos informações adicionais neste que não estão explícitas no texto, somente para que você possa explorá-lo com curiosidade. Veja a seguir:



Obs: Imaginamos que, até aqui, você possa ter sentido uma certa desorientação...

Neste início breve, incluímos alguns exemplos de mapas mentais como resumo dos parágrafos imediatamente anteriores, de modo que você vá se familiarizando com eles, confortável e gradualmente. Além disso, dispusemos a informação de modo a induzir a sua leitura na seqüência pela qual são apresentadas as idéias. Pois é exatamente assim que funcionam:

- 1) Utilizamos apenas palavras-chave de cada idéia, as quais são apresentadas vinculadas de acordo com a sua relação no texto;
- 2) Existe uma hierarquia dos conceitos, de modo que conceitos mais gerais (categorias) estejam mais próximos do centro, e idéias mais específicas nas bordas, ou seja, afastando-se radialmente do centro do mapa (onde está o título) em direção às extremidades, o grau de detalhamento vai aumentando, e aproximando-se do centro a partir da periferia, vai aumentando o grau de importância das idéias;
- 3) Este processo “respiratório” de expandir e contrair idéias e conceitos nos proporciona um excelente exercício de flexibilidade mental – podemos utilizar a analogia de uma árvore, sendo que o centro do mapa represente a raiz e as últimas estruturas, as mais distantes, as folhas. Dessa forma, existe uma hierarquia decrescente de importância: raiz, tronco(s), galhos, ramos, folhas. No caso dos mapas mentais, podemos prosseguir ao aumentarmos a quantidade de graus de detalhamento, indo além do quinto nível (correspondente às folhas) – embora isso possa não ser útil, tornando o mapa muito complexo e carregado de informações;
- 4) Para ler ou para elaborar um mapa, devemos lembrar de um relógio: iniciamos no canto superior direito (à zero hora, às doze horas, às treze ou catorze horas), e prosseguimos na leitura seguindo a direção do movimento dos ponteiros do relógio;
- 5) Terminaremos a disposição de informações no canto superior esquerdo do mapa – às dez, onze ou doze horas, dependendo da ocasião e da conveniência.



Bem, vamos prosseguir a partir de onde paramos.

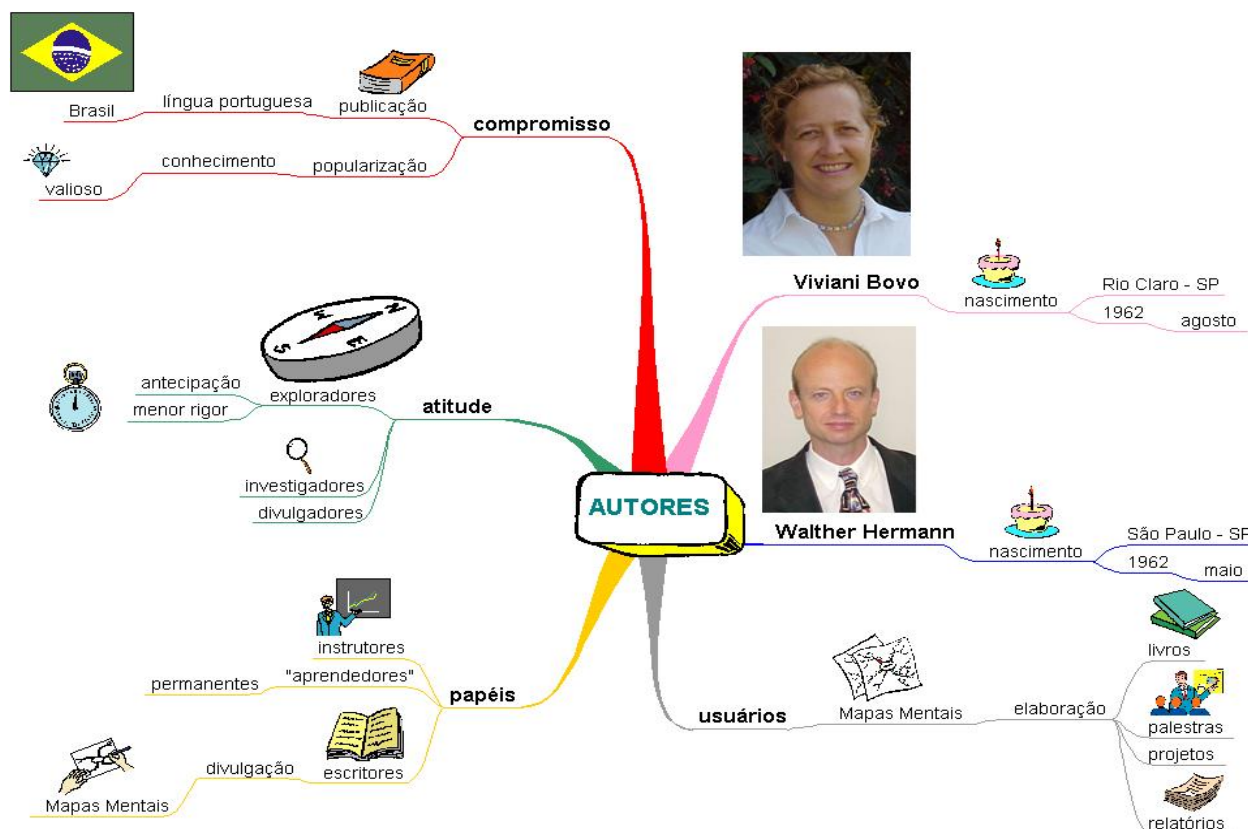
Nós, os autores deste livro, somos profissionais da área de educação complementar, bastante atuantes, embora não estejamos vinculados à pesquisas acadêmicas ou à educação formal. Desejamos que este nosso empreendimento editorial, ou seja, este livro, possa contribuir definitivamente para o amadurecimento de nossa cultura educacional brasileira, pois grande parte do conteúdo aqui exposto já é bastante difundido nos países de primeiro mundo, enquanto em nosso país, muito pouco se aplica ou se conhece.

Os treinamentos são ainda pouco acessíveis ao grande público, que é ainda mais necessitado desses recursos tão simples para melhorar o seu próprio aproveitamento nos estudos. Portanto, assumimos este desafio com o objetivo de contribuir para a construção deste novo país em que viveremos e nos orgulharemos muito de fazer parte.

Sentimo-nos comprometidos com a publicação deste livro, também por não haver nada que conheçamos publicado em língua portuguesa-brasileira, até então, e como você poderá comprovar, esse é um assunto que merece ser conhecido por todos, pela sua eficácia e simplicidade, especialmente por professores, de modo que possa tornar mais agradável o empenho de jovens e crianças enquanto simplifica e organiza suas vidas estudantis. Seria de grande utilidade a publicação de vários materiais sobre o assunto, assim como acontece nos países desenvolvidos de primeiro mundo.

Nós, também, utilizamos regularmente as técnicas apresentadas neste livro, seja como instrutores no preparo de palestras ou cursos, como escritores, ou mais freqüentemente como estudantes e aprendizes de tantos conhecimentos que nos chegam dos quatro cantos do planeta – verdadeiras jóias. Acreditamos pertencer à Era do Conhecimento: as principais evidências disso são que as maiores fortunas da atualidade estão sustentadas por conhecimentos e idéias.

O que apresentamos aqui é fruto de nossas pesquisas, nossas reflexões, discussões e trocas de idéias obtidas em experiências com inúmeras turmas de cursos presenciais nos quais disponibilizamos informações, ensinamos e aprendemos com nossos alunos. Não tivemos nenhum intuito de omitir informações (como é tão comum em alguns livros, quando o “pulo do gato” não é ensinado); se faltou algo é graças à nossa própria ignorância ou às limitações de espaço do livro, já que não buscávamos um rigor acadêmico que poderia adiar em muito a publicação desse trabalho.



Se, por um lado, selecionamos e não contemplamos algumas considerações sobre o assunto, por outro lado incluímos muitas idéias e exercícios que não são normalmente levados em conta no ensino das técnicas de uso dos Mapas Mentais – já que tais conhecimentos provêm de outros campos de pesquisa sobre aprendizagem – e coube a nós essa síntese e associação de conhecimentos.

Levando-se em conta alguns dos mais modernos modelos de compreensão do aprendizado, todos os conteúdos deste livro estão estruturados em duas linguagens diferentes e complementares: uma para a compreensão lógica, linear e analítica e outra para a compreensão intuitiva, afetiva e global.

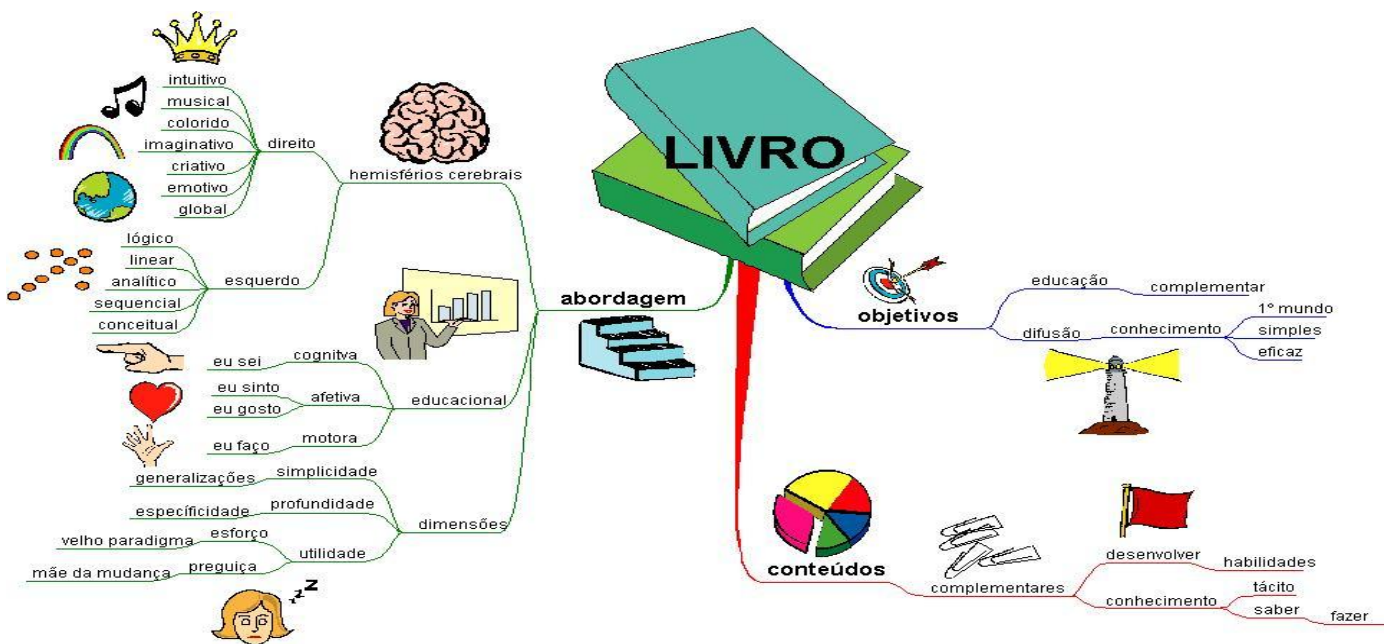
Da mesma forma, o texto e os grupos de atividades propostas foram elaborados para que a leitura e a prática dos exercícios possam proporcionar aquilo que chamamos de aprendizado tácito, aquele que representa - saber fazer. Os pesquisadores sobre educação admitem que todo aprendizado deva ser cognitivo (eu sei), afetivo (eu gosto ou desejo) e motor (eu faço) – e foi dessa forma que arquitetamos este livro.

Assim, este trabalho possui duas dimensões: simplicidade e generalidade por um lado e profundidade e especificidade, por outro. Certa vez, participei de um treinamento extraordinário com aproximadamente 140 horas de duração e, embora tenha gostado muito, nunca mais utilizei aqueles conhecimentos apreendidos, exceto um único conceito: a transcendência no aprendizado.

O que desejo dizer com “profundidade” é que, embora muitas idéias e conceitos possam ser explicados ou compreendidos facilmente, alguns deles possuem incontáveis horas de estudo e reflexão, durante sua “gestação”, “mastigação”, “cozimento” e “amadurecimento” ao longo de meses, anos ou mesmo décadas, empreendidos não somente por nós, mas por muitos “gigantes” em cujas costas nós subimos para enxergar um pouco mais longe.

Assim, toda essa dedicação e empenho foram empreendidos apenas para tornar os conteúdos mais simples e úteis. Nesse sentido, consideramos a “preguiça” como sendo a mãe da criatividade e da transformação. Mesmo que possa parecer bastante paradoxal, talvez, você concorde conosco: as pessoas muito esforçadas nem sempre procuram formas mais simples e econômicas de fazerem as coisas; elas orgulham-se de serem esforçadas. Quantos de nós não costumamos perguntar: “Se fosse fácil teria graça?”, “Qualquer um faria?” e “Possui algum valor?”.

Os “preguiçosos” são os verdadeiros consumidores, ávidos por coisas e procedimentos cada vez mais simples – é principalmente para eles que o nosso livro foi escrito. Não obstante, como autores, somos também um tanto esforçados, portanto incluímos alguns créditos e vários exercícios para aqueles que sentem, como nós, amantes do desafio, da profundidade, da dedicação, do planejamento e da disciplina.



Você ainda deve saber mais sobre esse livro: ele está dividido em seções complementares que podem ser lidas de forma independente e mesmo fora da seqüência dos conteúdos apresentados. Consideramos o livro como um manual de aprendizado e estudo de uma competência muito especial: o estilo de pensamento e processamento cerebral chamado de não linear, não lógico, intuitivo, sensível, mosaico, criativo, global, sintético, colorido, musical, comumente atribuído ao funcionamento de nosso hemisfério cerebral direito.

É também por isso que você não precisa ler o livro do começo até o fim. Porque ele nem sequer foi escrito ou elaborado nessa seqüência. Você deve primeiramente folheá-lo e lê-lo bem superficialmente, a ponto de identificar quais são as seções mais atraentes. Se isso for caótico demais, então convidamos você a começar pelo início e terminar no final. Mas saiba que poderá ser diferente numa próxima leitura.

Muitas das sugestões e exercícios propostos estão indiretamente relacionados com os Mapas Mentais, conforme já comentamos, porém estão aqui presentes à medida que possam compor uma experiência realmente transformadora, e não apenas informativa. Observamos em nossos cursos que tais vivências promoviam uma atitude ainda mais adequada para a compreensão e a utilização dos Mapas Mentais e sua doutrina, principalmente à medida que compeliavam nossos alunos a fazerem uso das “ferramentas” enquanto suas mentes estivessem gradualmente incorporando os novos referencias de aprendizado.

Cuidamos disso com carinho pois, como instrutores, observamos que muitas das técnicas aprendidas, seja na escola ou na educação complementar, nunca são utilizadas na prática... Quando se pergunta a esses estudantes se o que aprenderam foi bom, eles garantem que sim... Mas quando perguntamos se utilizam tais técnicas ou conhecimentos, vez por outra respondem: “Puxa, eu não tenho tempo de praticar...”

Assim, o nosso livro pretende ser um Manual de desenvolvimento pessoal capaz de orientar, informar, educar e transformar os leitores. E, embora você possa nos considerar muito pretensiosos, ainda sentimo-nos recompensados se isso instigá-lo(a) o bastante para lê-lo, de modo a sentir-se suficientemente desafiado(a) a investigar até que ponto podemos conquistar a sua curiosidade e sua atenção e nos aproximarmos de nossos objetivos mais íntimos: o de conseguir, verdadeiramente, contribuir para que o nosso país e nosso povo sintam-se orgulhosos e seguros para assumir algumas de suas mais reconhecidas qualidades: a criatividade, a flexibilidade, a capacidade de aprender e de improvisar e a afetividade.

No início da década de 70, dois eminentes pesquisadores da Universidade da Califórnia, Dr. Roger Sperry e Dr. Robert Ornstein, identificaram diferentes funções para cada um dos nossos dois hemisférios cerebrais corticais: que o hemisfério direito era predominantemente ativado em atividades não verbais, práticas de relaxamento, audição de música, práticas de desenho ou pintura ou atividades de imaginação e devaneio.

Por sua vez, o hemisfério esquerdo era mais ativo durante o processamento da linguagem ou de informações seqüenciais e a solução de problemas.

Os dois hemisférios cerebrais são ligados pelas 300 milhões de células nervosas do Corpo Caloso, responsável pela comunicação entre ambos.

Embora as descobertas desses cientistas já estejam desatualizadas, seu modelo de compreensão do cérebro permanece útil para os objetivos e resultados que desejamos obter nos processos de aprendizagem.

Ainda podemos mencionar outra divisão do cérebro, de acordo com suas idades no processo evolutivo: a estrutura mais antiga, o cérebro reptiliano (responsável por respostas instintivas e funções involuntárias), o sistema límbico (centro das emoções) e o córtex, próprio dos seres humanos, centro da razão, pensamento, fala, raciocínio e criação.

A seguir vamos propor um rápido e simples exercício para você identificar seu estilo preferencial de processamento cerebral. Veja as duas linhas abaixo e identifique o item que não pertence às seqüências:

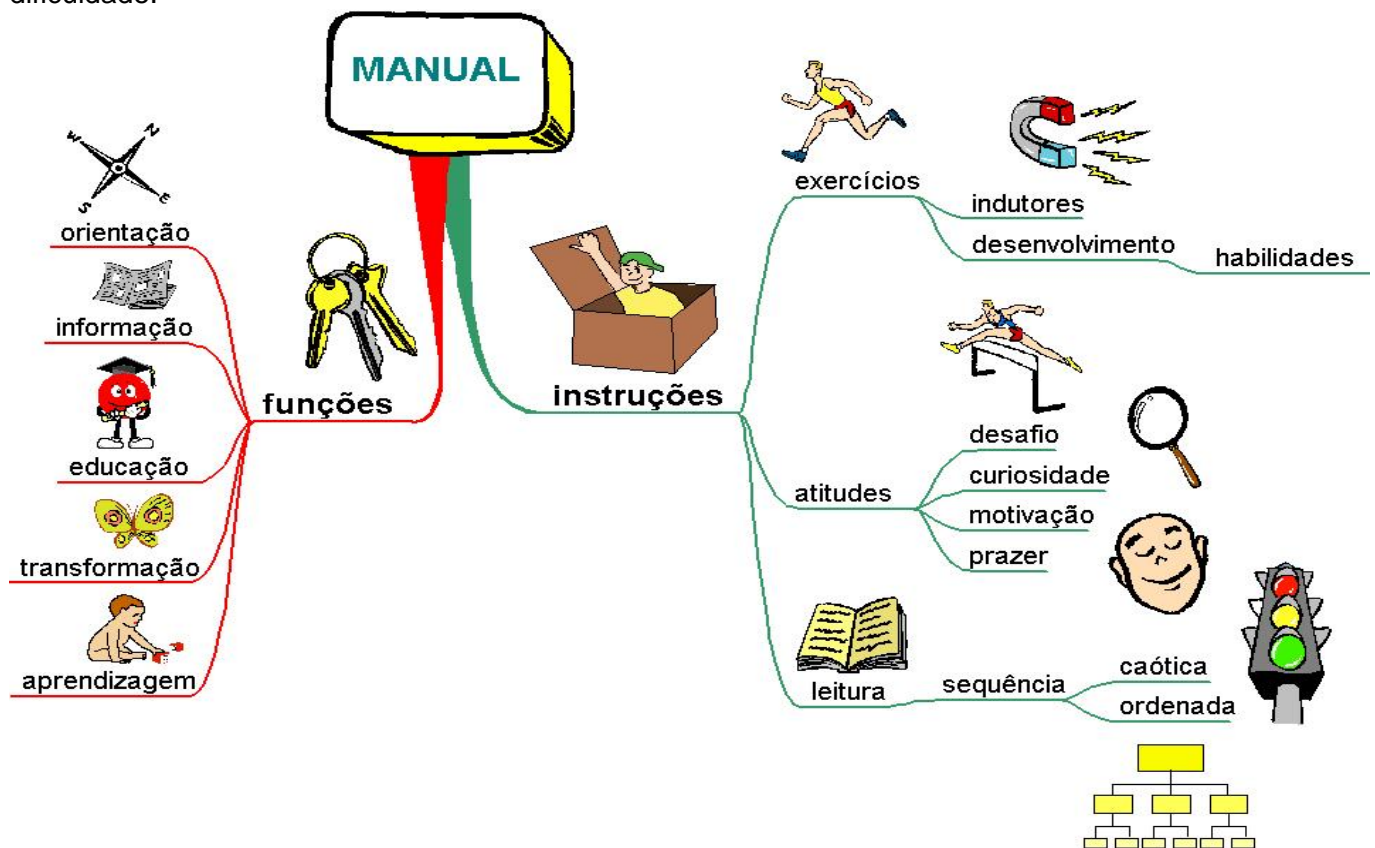
A B C D E F P G H I J K

X - X - X - X - XX - X

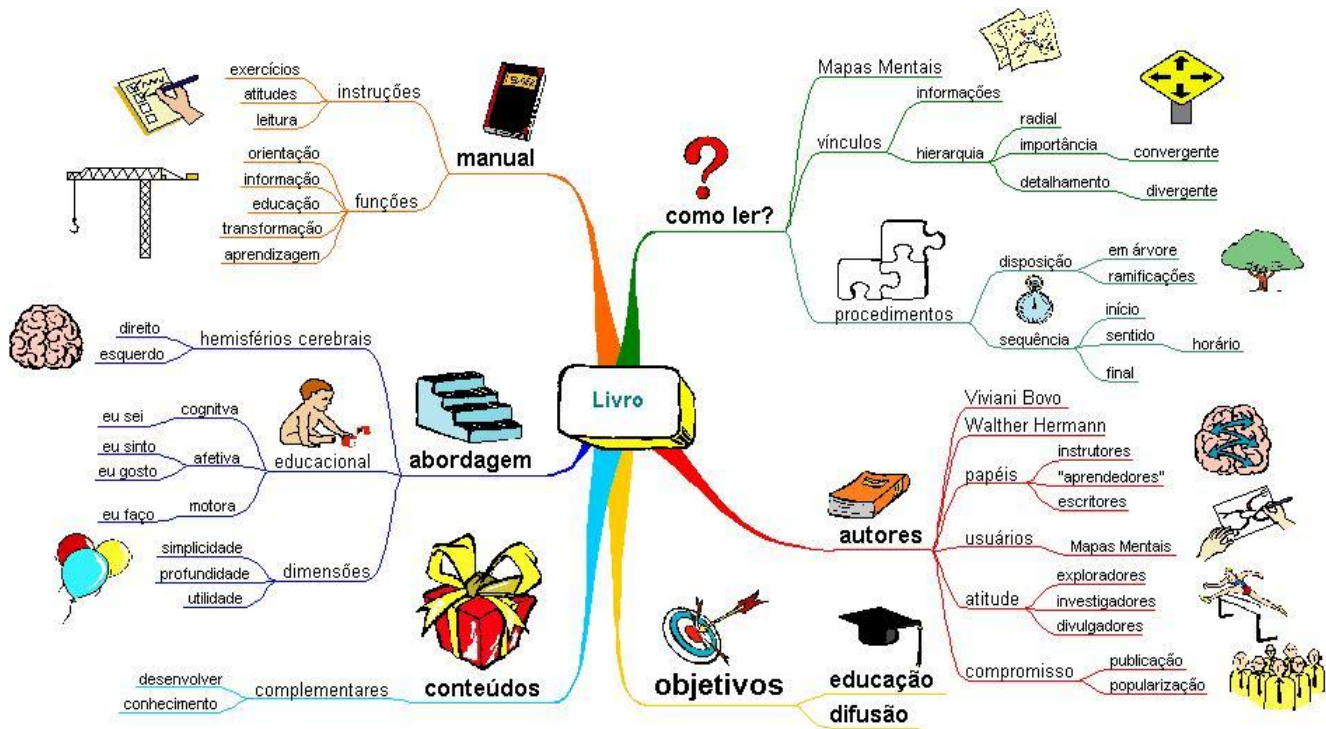
21 - 18 - 15 - 12 - 8 - 6 - 3 - 0

Se você moveu seus olhos da esquerda para a direita, avaliando cada item até encontrar a regra e o elemento discordante, então você utilizou um processamento linear seqüencial, típico do hemisfério cerebral esquerdo. Caso você olhou para a linha como um todo deixando que seus olhos fossem atraídos pelo elemento dissonante, então utilizou o processamento simultâneo ou holístico, típico do hemisfério cerebral direito.

Quando tratamos desse assunto, portanto, devemos levar em conta que muitas vezes, antes mesmo de construirmos a habilidade do aprendiz, devemos preparar a sua atitude, a sua curiosidade e a sua motivação por explorar o conteúdo a ser aprendido. Provavelmente alguns de seus conhecimentos mais profundos não foram obtidos senão enquanto se divertia ou sentia-se desafiado a superar alguma dificuldade.



Se o estudante possui tal envolvimento com o aprendizado, qualquer assunto pode tornar-se interessante e motivador. Nesse tom, podemos admitir que o educador do futuro será mais um facilitador do que um professor, um focalizador empenhado em orientar o aprendizado. Os sinais disso são evidentes, basta avaliar quão desvalorizado está o papel do professor em nossa civilização. Por outro lado existem vários profissionais de diversas áreas atuando como professores, consultores, ou palestrantes, e por sinal, são muito requisitados e bem pagos! Principalmente no segmento da educação complementar.



Tendo em mente tais reflexões, gostaríamos de concluir essa apresentação com o relato de um episódio que pode ilustrar os resultados inesperados decorrentes da postura de exploradores permanentes.

O canhoto

Certa vez, numa época em que vivia um tanto insatisfeito com os resultados pessoais e profissionais que obtinha, apesar de um grande investimento de tempo e esforço em obter sucesso, tomei algumas decisões que mudariam definitivamente o curso dos acontecimentos. Uma dessas decisões estava associada a minha história pessoal de muito trabalho com esportes e atividades físicas: jogo tênis e fui instrutor de tênis, pratico Tai Chi Chuan e também fui instrutor, além disso, ainda aprendo a tocar bateria.

Todas as vezes que quero fazer alguma mudança em minha vida, estabeleço uma nova habilidade motora a ser conquistada: uma nova aprendizagem. As mudanças de atitudes nem sempre possuem resultados fáceis de serem medidos, por isso escolho algo mais concreto que se relacione ou se associe com o objetivo desejado.

A coordenação motora também é um interessante caminho para abrir janelas mentais numa dimensão bastante prática. Quem desejar um aprofundamento nesses conhecimentos deve consultar os livros de Moshe Feldenkrais, "Consciência pelo Movimento" (Summus Editorial) especialmente, e "Organização das Posições e Movimentos Corporais – Futebol 2.001", do Dr. José Ângelo Gaiarsa (Summus). Também encontrará informações úteis em tratados de Bio-energética, de terapias corporais e cinesiologia.

Naquela ocasião, perguntei-me o que representariam aquelas transformações tão profundas. Intuitivamente, ocorreu-me a seguinte resposta: a minha vida inteira sempre fizera as coisas de uma determinada forma. Naqueles momentos de insatisfação com os resultados obtidos, pensei: posso continuar a fazer tudo, exatamente, como sempre fiz... Ou tenho a opção de fazer de uma nova maneira, completamente diferente. Era uma nova chance e, tomando um caminho alternativo, inicialmente exclusivo, decidi tornar-me **canhoto**!

Evidentemente, para um destro, esse era um empreendimento de uma vida inteira. Como educador, também atuante na formação motivacional de empreendedores, sabia que um objetivo tão arrojado deveria ser subdividido em metas menores, bem mais concretas e mensuráveis. Algo que, a cada instante, me permitisse avaliar se estava ou não me encaminhando para a concretização dos meus ideais. Assim, determinei quatro habilidades básicas de um canhoto, importantes de serem conquistadas. Pensei: se eu fosse canhoto, jogaria tênis com a mão esquerda, pois não somente jogava como também

ensinava com a mão direita... Se eu fosse canhoto, ainda deveria saber comer, escrever e escovar os dentes com a mão esquerda. Comecei a praticar.

Era dezembro, última semana do ano (entre o Natal e o Ano Novo), para mim, uma época típica de avaliação de resultados obtidos e de definição de objetivos para o ano seguinte. A academia estava vazia. Então peguei um de meus colaboradores para treinar-me com a “canhota”. Três dias depois, ele também trocou a raquete de mão e então éramos dois novos canhotos praticando juntos. Aproximadamente, uns seis meses depois, meu parceiro canhoto, instrutor da minha própria equipe, fez-me uma pergunta a respeito do desenvolvimento de sua criatividade, se esta estivera sendo estimulada pela nova aprendizagem.

Eu sabia a resposta, de fato, até antevira essa percepção e esperava por essas conseqüências; porém, devolvi a pergunta: “O que você está percebendo?”. Comentou que, curiosamente, num dia da semana anterior, alguém de sua família observara seus novos e diferentes interesses e conclusões a respeito de assuntos antigos. Parara então, para analisar suas percepções. Acrescentado o fato de que sua nova habilidade lhe proporcionara uma revisão de seu próprio processo de aprendizado desse esporte (porém, agora, com os olhos de instrutor), por conseqüência, criara novas abordagens e seqüências educativas com seus clientes, determinando resultados ainda melhores e mais rápidos. Tudo isso o convidara a acreditar que a resposta a sua pergunta era afirmativa.

De fato, de tantas possibilidades que possuímos de estimular e reativar funções cerebrais conscientes do hemisfério cerebral direito, certamente, o desenvolvimento da coordenação motora do lado esquerdo do corpo deve ser um desses caminhos. Para os canhotos, pode, então, ser interessante a estimulação do lado direito do corpo, correspondente à estimulação nervosa do hemisfério cerebral esquerdo. Para essa compreensão, considere o modelo científico que atribui o pensamento lógico, cartesiano e analítico ao processamento predominante do hemisfério cerebral esquerdo e, por complementaridade, o pensamento não lógico, poético, criativo e sintético, imaginação e sensibilidade artística, especialmente ao hemisfério cerebral direito.

Pense bem, ao desenvolvermos a motricidade refinada do lado esquerdo do corpo, não somente nossa auto-imagem se transforma (e por conseqüência, nossa identidade proprioceptiva) como também nosso hemisfério cerebral direito envia mais estímulos nervosos motores e recebe mais estímulos nervosos sensores, processa mais pulsos elétricos e produz maior quantidade de neurotransmissores. Conseqüentemente, isso demanda maior irrigação sangüínea e, naturalmente, maior oxigenação dessas regiões. Então aquelas habilidades e capacidades atribuídas a essa área de nosso cérebro devem, também, estar recebendo alguma estimulação, nem que seja indireta. Eu tinha previsto isto, ansiara por isto no meu planejamento de mudança interior.

Como comentei, se fosse canhoto também deveria saber escrever. Comecei a praticar. No telefone ou, despreocupadamente, com a caneta na mão, escrevia, desenhava e brincava sempre que possível. Praticava caligrafia, escrevia letrinhas, numerozinhos, desenhava bolinhas, quadradinhos etc., cada vez menores, para desenvolver a sensibilidade e a fluidez dos movimentos. Não foi necessário aprender a escrever tudo novamente, nem ler. Tudo isso eu já sabia, inclusive a lateralidade da escrita se manteria (sempre da esquerda para a direita, seja em Português ou Inglês), a única novidade foi “a outra mão”!

Aprender a comer foi, também, bastante curioso. Isso porque, no início, muitas vezes tinha que usar babador ou guardanapos maiores, caso contrário... Lavanderia! Além disto, para mim, comer com a mão esquerda significaria também saber manipular o “Hashi” (“talheres” da cozinha japonesa e chinesa) – os pauzinhos – pois freqüente muito tal tipo de restaurante. O desafio maior era cortar os alimentos...

O mais difícil foi, enfim, aprender a escovar os dentes. No final da década de oitenta, trocara de dentista por questões de fama e encarecimento do profissional que me tratara desde criança. Sempre acreditara ter a dentição frágil e problemas de estômago: tinha muitas cáries, gengivites crônicas e mau hálito. Nesta troca de profissional, conheci um que, finalmente, praticava odontologia preventiva, além de cobrar menos e de parcelar os tratamentos.

Tive uma grata surpresa: o único problema que tivera até então era que nunca, ninguém, inclusive meu dentista anterior, havia me ensinado a escovar os dentes de uma forma adequada. Cáries, gengivites e mau hálito foram todos embora de uma só vez. Senti-me explorado pelo profissional anterior... Paciência, “assim caminha a humanidade”... Naturalmente, a partir de então, necessitava

muito menos de intervenções dentárias. Quem sabe pudéssemos pensar que esse segundo dentista acabaria ficando com menos trabalho ao me ensinar a verdadeira profilaxia bucal. Talvez, mas, em compensação, indiquei-lhe uma grande quantidade de novos clientes por sua competência e honestidade profissionais. Esta técnica de higiene bucal me tomava vinte minutos com a mão direita. Quando comecei a praticar a escovação com a mão esquerda, após trinta minutos de trabalho árduo, ainda precisava escovar com a mão direita novamente, pois a qualidade da higiene bucal não era satisfatória. Esse foi o maior desafio.

O mais interessante e útil, entretanto, eu não fora capaz de prever conscientemente. Qualquer pessoa diria: "Mas Walther, isto estava "debaixo do seu nariz" o tempo todo. Como você não antecipou esse resultado?". Verdade, hoje concluo que minha mente inconsciente já sabia disso e guardou como uma surpresa, escondendo-me essa conclusão por alguns meses até o feliz dia no qual me proporcionou esta valiosa descoberta. Quando decidira tornar-me canhoto, aquela era uma decisão exclusiva – não queria mais ser como antes. Quando, enfim, tornei-me canhoto, descobri que nunca deixara de ser destro. Até minha própria mão direita ajudou-me muito nesse empreendimento, oferecendo-me os melhores atalhos nesse caminho, isto é, ela já havia percorrido a distância mais longa: o caminho da tentativa e erro.

Inicialmente, eu fizera uma opção de extremos: deixar de ser destro... para ser canhoto! O maior presente foi descobrir que, atualmente, sou canhoto quando quero, sou destro quando quero, mas, acima de tudo, sou ambidestro. Ocasionalmente, ao me observarem jogar tênis com ambas as mãos, algumas pessoas acreditam que eu sou canhoto natural, pois a qualidade e harmonia dos gestos é a mesma. Quem joga tênis ainda percebe que tenho mais força na mão direita. Comer? Mais pareço canhoto. E escrever, quando tenho a mão direita ocupada, sem nenhum constrangimento, utilizo a esquerda – a caligrafia da "canhota" é até mais legível! Escovar os dentes realmente foi o maior desafio; hoje, ainda levo mais tempo com a mão esquerda, mas a qualidade da escovação já é a mesma.

