* O Que é Realidade?

A realidade é muito interessante, ela varia demais, por quê ?

Por exemplo, dimensões evolutivas da realidade, dependendo da sua idade, você vai enxergar para o mundo, para si mesmo, para as relações, de uma forma diferente. Como é que um bebê enxerga, uma criança, um adolescente, um adulto jovem, um idoso? Eles olham para a mesma dinâmica? É óbvio que não, né? vai depender muito do que? Das informações que nós vamos recebendo durante a nossa vida, aquilo que nós aprendemos, as nossas experiências de vida. **E todas essas experiências de vida vão dar um formato e um colorido muito diferente para cada pessoa. Eu enxergo a vida através das minhas experiências, conscientes e inconscientes, das memórias que eu tenho e você enxerga através das suas.** O que será que você aprendeu que eu aprendi? É igual? Não, né? **Então a realidade, você já viu, depende muito do ponto de vista do observador.**

Existe uma história onde colocaram vários cegos para conhecer um elefante. a imagem é um elefante com os cegos tocando em algumas partes.

E aí cada cego pegou uma parte do elefante e depois descreve o elefante. Bom, para cada um deles o elefante é algo diferente. E aí, é ou não é o elefante? É uma parte, mas não é o todo.

E quando você passa pelas experiências de vida, e aqui é uma experiência de vida, é muito interessante porque existe **aquilo que eu posso ver, existe aquilo que eu estou proibido de ver, existe aquilo que eu sou obrigado a ver e de repente não é.** Existem várias dinâmicas que ampliam ou bloqueiam a minha visão de realidade, por exemplo, limites naturais e também limites que são impostos.

Eu posso ter um limite natural, a minha visão, por exemplo, pode chegar até algum mas de repente eu posso ter uma percepção de um cheiro que tem algo estranho acontecendo, a minha visão não enxerga, mas o meu olfato diz, tem alguma coisa esquisita aqui, eu estou ouvindo algo veja, então eu tenho um monte de informações. Essas informações podem chegar aqui nos órgãos dos sentidos, mas pode ser que elas sejam bloqueadas dentro da minha mente.

Estranho, né? É, mas é assim que acontece. E do mesmo jeito, essas informações, elas podem ter uma série de bloqueios. Por exemplo, se entupir o meu nariz, eu não sinto cheiro se tiver problemas aqui no meu ouvido, eu também não ouço. E assim por diante, os órgãos dos sentidos podem estar bloqueados, podem estar hiper funcionando ou funcionando com uma capacidade muito maior ou menor. E isso vai variando de pessoa para pessoa e de momento para momento, imagine um indivíduo embaixo do poste. O que ele enxerga? O que é que ele tem consciência? Ele tem consciência até onde a luz revela e aquilo que está escuro, ele enxerga? Agora eu faço uma pergunta. Existe ou não existe? na consciência dele não existe, porque ele não enxerga. Agora imagina se abrisse um sol enorme e, de repente, tudo que está ao redor, que ele não enxerga, ele fosse capaz de ver.

Bom, qual é o seu nível de consciência? Que tamanho é a luz do seu poste na vida?

Imagine um copo com agua até a metade, ele está meio cheio ou meio vazio? Vai depender da sua interpretação, se você está muito conectado com os vazios da vida, você vai ver ele meio vazio. Senão, você pode ver ele meio cheio. Mas ele é a mesma coisa.

É a sua interpretação que muda. Quer ver outra dinâmica? Olha só essa imagem. Tem várias imagens dessas.

* Como é que se forma essa realidade?

1. Captação das Informações: Órgãos dos Sentidos

a primeira etapa é a captação das informações através dos nossos órgãos sentidos, como eles chegam até nós. Bom, o que vai acontecer? Nós temos vários órgãos dos sentidos que vão dizer para a nossa mente o que está acontecendo no mundo lá fora. Isso que também tem o mundo interno, tem vários receptores também aqui dentro que passam muitas informações do que está acontecendo dentro de nós.

1. Condução da Informação ao Cérebro: Essas informações precisam ser direcionadas para o cérebro. E como é que faz? Através dos neurônios, das redes sinápticas, das conexões de um neurônio com outro. Ele pega a informação e aqui ele vai recebendo informações e vai passar lá na frente e conectar com outro neurônio que conecta com outro. Então isso aqui é um caminho sináptico da informação.
2. Distribuição aos Núcleos Cerebrais: A hora que essa informação chega, ela será distribuída para os núcleos cerebrais, para várias áreas que nós temos no cérebro que são responsáveis por várias funções. Por exemplo, a função visual fica aqui na região occipital, aqui atrás. E aí o que vai acontecer?
3. Interpretação e Significado – Memórias Conscientes e Inconscientes: Quando a informação chega lá no nosso cérebro, ele vai fazer o quê? Ele vai interpretar, ele vai dar um significado, porque a informação em si é neutra, não tem significado nenhum. Quando chega lá, o significado será dado pela nossa mente. Através do quê? De comparar essa situação com memórias, conscientes e inconscientes das várias coisas que já aconteceram na nossa vida, daquilo que eu aprendi sobre a vida. E quando eu comparo essa situação com o que está acontecendo agora, eu vou, por exemplo, avaliar se é Isso aqui é confortável, é desconfortável, é gostoso, é ruim, é perigoso, não é? Porque dependendo dessas informações, o que é que vai acontecer? E aí, com tudo isso, ele começa a raciocinar. O que eu faço com isso? O que eu devo fazer? Para que serve isso? Como eu devo lidar com todas essas histórias? Por quê? Dependendo desses significados, vem um comando para a interação.
4. Comando para Interação: O que é que eu vou fazer aqui fora, diante dessas informações? E aí o cérebro vai preparar o corpo e vai dar um comando para me aproximar, me afastar, para brigar, para ficar quieto, para dar uma saída pela direita, saída pela esquerda, para fazer de conta que não é comigo, ou então para eu agredir violentamente o outro. Tudo isso aqui vai acontecendo nessas informações e percepção de realidade.
5. Condução das Informações para o Corpo: E a hora que vem esse comando, ele vai mandar o quê? As informações para que esse corpo vá colocar mais energia num lado, mais energia no outro. Se é pra correr, a energia vai pra perna. Se é pra brigar, de repente vai mais pros braços e assim por diante. Então essa distribuição de energia vai preceder o movimento.
6. Execução – Consciente e Inconsciente: E aí vai chegar uma hora que você vai executar, e é interessante que você vai executar dinâmicas conscientes e inconscientes. O nosso mundo interno tem dinâmicas que eu tenho consciência e tem dinâmicas que eu não tenho. De repente eu posso olhar pra cá e falar, tá tudo lindo e maravilhoso, mas algo dentro de mim tá preparado para alguma coisa negativa. Aí o meu olhar pode ter um olhar de medo, mas eu conscientemente digo assim, não, tá tudo ok, tá ótimo, tá tranquilo. Olha só, tem um mundo consciente e um mundo inconsciente se revelando dentro de nós.

Muito louco isso, não? E aí você vai ver vários modelos de relacionamentos. Por exemplo, pode ser que para o mesmo estímulo um casal resolva tomar algum tipo de atitude mais amorosa. Ou, quem sabe, brigar.

E aí o que nós vemos? Que conforme nós vamos evoluindo na idade, evoluindo na experiência, como eu espero que você evolua aqui também, você começa a pegar aquela luz da consciência e começar a ampliar, porque você vai ter muito mais possibilidades de olhar para a realidade do jeito que ela realmente é. não do jeito como você imagina. E falando em possibilidade e probabilidade, estou entrando agora no campo da Física Quântica.

* Física Quântica

A Física Quântica começou com uma força muito grande quando foi estudar o fóton. E aí ficava a seguinte questão. O fóton é uma onda de energia ou é uma partícula? E os cientistas começaram a fazer um monte de estudos, como o estudo da dupla fenda, que se você não conhece, vai conhecer que é muito interessante, e aí os cientistas começaram a perceber que tinha alguma coisa estranha. Por quê? Dava para provar que o fóton era uma onda de energia e também dava para provar que o fóton era matéria, partícula. Afinal, é uma partícula ou é uma onda de energia? Bom, e aí eles chegaram à conclusão que o fóton são as duas coisas, o fóton é as duas coisas ao mesmo tempo.

A questão é que a nossa mente tem uma dificuldade de compreender essas duas dinâmicas, mas é assim que funciona. Isso é comprovado na física quântica. E aí vai depender muito da sua observação.

Se você quiser observar e provar que é matéria, que é partícula, você consegue. E se quiser provar que é onda, você também consegue.

E agora, hein? O que é a realidade? O que nós vemos na física quântica é uma coisa muito interessante, que é o grande campo de probabilidades e de possibilidades.

Tem muitas probabilidades, a questão é qual delas você materializa.

* Visão Cientifica e Visão Sistêmica

Na visão cientifica você pode pegar um objeto, você divide em várias partes, você estuda a relação entre as partes e você monta de novo, você pode pegar um carro, você pode pegar um relógio, você desmonta e monta tudo outra vez, aqui no Brasil, no Japão, nos Estados Unidos, na África do Sul, onde for, sempre vai dar a mesma coisa. É uma comprovação científica, tá vendo? Se eu fizer isso, dá certo. A questão é o seguinte, tem certas coisas que não dá pra fazer dessa dinâmica, se você pegar um corpo humano e você dividir em partes, aí fala aqui é o cérebro, aqui é o fígado, aqui é o baço, aqui é o coração, bom, você dividiu. Agora você junta tudo de novo. E aí, vai dar certo ou não? Esse corpo vai funcionar tudo de novo ou não? Estranho, né? Acho que não, né? É, porque é interessante que na visão sistêmica o que a gente vê é a importância da relação entre as partes. E quando você rompe a relação entre as partes, você não consegue mais construir de novo, porque é uma outra experiência que está acontecendo lá. No científico dá, no sistêmico não dá. Aliás, estudar vida, estudar relacionamento humano, aqui é a área onde nós podemos trabalhar e ter uma compreensão melhor de como isso funciona. No científico não dá. É a mesma coisa, eu vou pegar uma mãe, tiro e coloco ela fora. Aí eu ponho uma outra mãe para cuidar daquele bebê. Vai ser a mesma coisa? Não, só de tirar a mãe já deu um problema. Mas eu pus uma outra mãe que parece até melhor do que aquela primeira. E aí, é a mesma coisa? Não. Mas não é mãe? É, mas não funciona, né? Bom, você sabe disso, todo mundo sabe disso. E isso é essencial para você começar a compreender o que é o mundo sistêmico.

* SISTEMAS SUBSISTEMAS ELEMENTOS

Em um sistema podem existir vários elementos e vários subsistemas. Você vai observar que todos elementos podem pertencem a um grande sistema. Mas um elemento, pode pertencer a um subsistema, a outro subsistema, mas fica fora de outros. E assim por diante Eu posso estar em subsistema que você não está. Podemos estar no mesmo subsistema. Por exemplo, estamos aqui no subsistema, um curso onde eu tenho uma função. Eu ensino, você tem outra função, você aprende. Junto com você tem vários outros estudantes. É o mesmo subsistema. Mas você tem uma relação, por exemplo, com a sua família eu não tenho essa relação com a sua família. Não diretamente. Lá você tem um outro subsistema e você está numa outra função. Por quê? Esse subsistema, eu não estou lá. E assim por diante. Então cada lugar, cada elemento tem relacionamentos com outros elementos, com diferentes funções em vários subsistemas.

Bom, então o que nós estamos fazendo é dar um primeiro passo para a compreensão desse mundo sistêmico. E aí, dentro de tudo isso que você já viu, o que você vai ver? Você, por exemplo, quando você vai trabalhar com sistêmica, você sabe que você tem a sua visão. Você sabe que a visão depende de cada pessoa, do ponto de vista, isso é importante, tá? Além disso, tem a visão, tem aquilo que você interpreta E, dependendo do que você vê, dependendo do que você interpreta, você vai fazer diagnósticos e vai planejar alguma função, alguma ação. E aí você vai fazer uma intervenção. Aquilo que vem, aquilo que eu interpreto e aquilo que eu vou fazer. E pra isso, você vai ter o quê? A percepção dos sistemas. Você viu como a nossa mente é meio confusa, né? Tem coisas que eu vejo e tem coisas que eu não vejo. e varia muito daquilo que eu enxergo.

Isso é fundamental para você como profissional. Você sabe que tem limites. Por exemplo, se o meu cérebro não tem consciência, a minha mente não tem consciência de tanta variedade de funções, de subsistemas, de como a minha mente pode dar uma informação pra mim, mas a mesma situação, o mesmo fato, chega diferente pra outra pessoa, se eu tenho consciência disso, isso já me ajuda demais no trabalho.

Se eu achar que aquilo que eu enxergo é a realidade absoluta, então você já viu que tem alguma coisa que a mente mentiu pra você. Porque mente, mente, né? E aí algo que você vai avaliar muito, como você viu naquela imagem dos sistemas e elementos. Você vai avaliar, você faz muito isso dentro da sistêmica.

O terapeuta no campo deve avaliar Posicionamento, distância, direcionamento e significado. Por exemplo, qual é a função que cada um tem. Eu tenho a função de pai, eu tenho a função de professor, eu tenho a função de amigo, eu tenho a função de marido, eu tenho a função de avô, eu tenho muitas funções. Cada função eu faço diferente. Funções em ordem. Guarde isso porque você vai usar de monte essa dinâmica, tá? Bom, e o que você vai ver? Funções e ver se as funções estão em ordem.

Pai tem que ser pai, mãe tem que ser mãe, avô tem que ser avô, marido tem que ser marido, professora é professora e assim por diante. E aí você vai utilizar esse conhecimento em múltiplos relacionamentos e múltiplas dinâmicas, como na família, na empresa, no trabalho, na relação com a sexualidade, nas dinâmicas que você vai interpretar se você está invadindo, se você está privando, se você está incluindo, excluindo, vá guardando esses temas e se familiarizando com eles, porque isso aqui vai ser o nosso arroz e feijão na dinâmica sistêmica. E aí você vê que cada elemento está vivo e tem relacionamentos que vão mudando a cada, vou colocar assim, a cada pensamento que você tem, a cada expressão facial, a cada gesto, a cada postura, a cada aproximação ou distanciamento que você dá.

Por quê? Porque temos individualidade, temos identidade, cada um de nós carrega uma série de valores, de missões, de visões diferentes, de vida, percepção de realidade, como eu falei o tempo todo nessa aula, todos nós somos diferentes. Aí você vai ver dinâmicas de invasão, de privação, de inclusão, de exclusão, de distância, de querer grudar, de não soltar, de querer sair correndo, E, principalmente, algo importante que são as leis sistêmicas que regem as relações sistêmicas ao funcionamento de todos os sistemas. Prepare-se, porque isso você vai ter que saber e vai saber muito bem daqui pra frente.

Então, todos os sistemas, todos os subsistemas e todos os elementos interagem. Interagem de uma forma consciente, aquilo que eu enxergo, que eu vejo, mas também de uma forma inconsciente, dinâmicas, que eu não vejo, mas estão presentes. A minha mente não percebe, mas o meu corpo, a minha alma, sabe o que está acontecendo."

Bom, mundo consciente e mundo inconsciente. Então, o sistema é vivo, está em eterno movimento e transformação. Você pensa que é um indivíduo estático, parado, que a sua família é parada, que o seu mundo é parado? Então, sinto ele informar, mas não, é é movimento contínuo, cheio de probabilidades e que podem materializar dinâmicas diferentes a cada momento.

* Limites dos Sistemas

E aí, algo importante para você já começar a ter uma noção, limite do sistema. Você vai observar, por exemplo, o sistema que vai definir a relação entre esses indivíduos, ele pode ter um limite que é fechado, aberto e poroso.

* Fechado, nem entra nem sai.
* Aberto, todo mundo entra e todo mundo sai.
* Poroso, alguns saem, outros ficam, tem uma ordem para sair, para não entrar.

Qual seria um sistema mais saudável para você? Aliás, você, por exemplo, como um elemento, você é fechado, você é completamente aberto, você coloca alguns critérios para poder entrar e sair dentro da sua vida. A sua família, como é que é a característica dela? o casamento que você tem, o relacionamento, e assim por diante. São características do sistema, características também do elemento, tá?

E aí, uma outra dinâmica importante pra você já começar a se familiarizar com essa visão sistêmica.

Conclusão, o que é que nós vimos aqui? Primeiro, o que é a realidade? Depois, as sete etapas da relação com a realidade.

Física quântica, onda e colapso de onda, energia e matéria. As polaridades, a visão científica e sistêmica. E, por último, nós vimos os sistemas, elementos e subsistemas e relacionamentos.