

COMO DESENVOLVER UM “CÉREBRO QUE DIZ SIM”

HOW TO DEVELOP A "BRAIN THAT SAYS YES"

Alana Letícia Oliveira de Jesus Pires do Couto¹
Mariana Gavioli de Oliveira²
Flávia Lage Pessoa da Costa³

BRYSON, Tina Payne; SIEGEL, Daniel J. **O cérebro que diz sim**: como criar filhos corajosos, curiosos e resilientes. Tradução de Eliana Rocha. São Paulo: Planeta do Brasil, 2019.

RESUMO

Os autores do livro “O Cérebro Que Diz Sim”, Daniel Siegel e Tina Bryson, apresentam alguns princípios da educação e das neurociências que dão aos pais, professores e crianças a possibilidade de expandir o olhar e a mente, ampliar conhecimentos e de aprender novas informações, ao dizer “sim” ao mundo. Um livro de fácil leitura, que exhibe noções importantes sobre o sistema nervoso e suas funções, a partir de experiências comportamentais infantis. É possível que os adultos ajudem as crianças a posicionarem-se perante situações adversas com mais leveza, a partir do afeto, do cuidado e da escuta. As reflexões e perguntas sugeridas ao final dos capítulos convidam o leitor a repensar suas práticas e ferramentas educacionais.

Palavras-chave: Cérebro. Criança. Neurociências. Neuroplasticidade.

ABSTRACT

The authors of the book "The Yes Brain", by Daniel Siegel and Tina Bryson, present some educational and neurosciences principals, that give possibilities for parents, teachers and children to expand their view and mind, enlarge knowledge and learn new information, by saying "yes" to the world. This is an easy-to-read book that exhibits important notions about the nervous system and its functions, from childhood behavioral experiences. It is possible for the adults to help children to face adverse situations more lightly, based on affection, care and listening. The reflections and questions suggested in the end of the chapters invites the reader to rethink their educational practices and instruments.

Keywords: Brain. Child. Neurosciences. Neuroplasticity.

O livro divide-se em cinco capítulos que discorrem sobre assuntos cotidianos na vida dos pais e das crianças pequenas. Alguns comportamentos típicos das crianças, como as birraças e frustrações acontecem diariamente nos lares de muitas famílias e dentro das salas de aulas. Para ajudá-las a lidar de maneira mais leve e propositiva, é necessário que pais e educadores

¹ Pós-graduação em andamento, no curso de Neurociências e Educação: bases neurofisiológicas do aprendizado. IEC-PUC Minas, Belo Horizonte, Brasil. E-mail: alananovalima@yahoo.com.br

² Doutora em Fisiologia e Farmacologia. Professora do curso de Neurociências e Educação: bases neurofisiológicas do aprendizado. IEC-PUC Minas, Belo Horizonte, Brasil. E-mail: marianagavioli@gmail.com

³ Doutora em Medicina Molecular. Professora Adjunta I na PUC Minas. Coordenadora do Curso de Especialização em Neurociência e Educação: bases neurofisiológicas do aprendizado. IEC-PUC Minas, Belo Horizonte, Brasil. E-mail: flavialage@pucminas.br

busquem conhecimentos e reflitam sobre práticas que funcionam melhor dentro do seu próprio contexto. Crianças que desenvolvem atitudes mais abertas e curiosas ao mundo tornam-se mais confiantes para aproveitar as oportunidades da vida.

Daniel J. Siegel é formado pela Universidade Harvard. É professor de Psiquiatria Clínica na Faculdade de Medicina e codiretor fundador do Centro de Pesquisas sobre Consciência e Atenção Plena na Universidade da Califórnia – EUA. Também é diretor executivo do Instituto *Mindsight*. É autor de vários livros direcionados aos conhecimentos das neurociências para pais e educadores.

Tina Payne Bryson é mãe de três filhos, consultora e psicoterapeuta de crianças e adolescentes, diretora no Instituto *Mindsight*, palestrante e especialista em desenvolvimento infantil. É autora dos livros renomados “Disciplina sem drama” e o “Cérebro da criança”, juntamente com Daniel J. Siegel.

Inicialmente, os autores Daniel Siegel e Tina Bryson auxiliam os pais a pautarem-se no afeto e na compreensão, ao lidar com as reações frustrantes dos filhos e explicam as diversas reações neurais que o cérebro apresenta ao dizer “sim” às tomadas de decisões, ou seja, através da receptividade e da empatia ao próximo, do equilíbrio e da resiliência para si. Adultos e crianças que dizem “sim” ao mundo apresentam maior controle emocional e interações sociais fortalecidas.

As crianças que desenvolvem um “Cérebro Que Diz Sim” (Expressão utilizada pelos autores BRYSON; SIEGEL, 2019) a partir da orientação dos seus pais, permitem-se viver a vida com mais leveza, apresentando um equilíbrio emocional, flexibilidade e menor preocupação em lidar com acertos e erros. A criança é capaz de enxergar as faces de uma situação-problema, pensando em soluções reais para si e para o bem comum. Essas atitudes mostram-se possíveis a partir do que os cientistas nomeiam de “sistema de engajamento social” (BRYSON; SIEGEL, 2019). Ao dizer “sim”, o cérebro reage com receptividade aos adventos da vida.

O desenvolvimento da moralidade perpassa por questionamentos e julgamentos. “A ação humana é orientada por valores e princípios” (VINHA, 2000), isto é, a construção da moral acontece a partir de reflexões, comparações dentro de um sistema social e experiências que cada indivíduo vive, seja no meio familiar, seja dentro da escola, com seus pares ou com os adultos.

Quando os pais educam os filhos pelo “não”, são provocadas no cérebro variadas reações divergentes no sistema nervoso, como pensamentos negativos, dificuldade em ouvir o outro e impasses nas tomadas de decisões. Diante desses estímulos nocivos, a criança mostra-

se ansiosa, competitiva e teimosa. Essa relação descreve o “respeito unilateral” (PIAGET, 1994), caracterizado pela mistura de amor e medo, obediência, submissão e aceitação das regras impostas pelos adultos. Dessa forma, apresentam maior dificuldade em lidar com desaprovações, opiniões diferentes e pensamentos “fora da caixinha”.

O cérebro humano é plástico e adaptável. É um órgão dividido em dois hemisférios (direito e esquerdo), ligados pelo corpo caloso. Os hemisférios são divididos por quatro lobos cerebrais, são eles: frontal, temporal, parietal e occipital. O Sistema Nervoso Central, formado pelo encéfalo, cerebelo e medula espinal, é responsável por transmitir e receber informações para todo o organismo e desenvolver respostas, coletar e receber *inputs* sensoriais do corpo e do ambiente externo.

O cérebro é responsável pelas aprendizagens, como memória, linguagem, consciência, emoções e o processamento de informações, através das sinapses, isto é, a comunicação entre os neurônios, produzindo neurotransmissores.

O córtex pré-frontal é uma área importante do cérebro encarregada pela formação das habilidades cognitivas e das funções executivas, como a tomada de decisões, a imaginação, a consciência, a moralidade e o afeto.

A neuroplasticidade é entendida como a capacidade do sistema nervoso em adaptar-se e moldar-se, a partir das sinapses, gerando novas aprendizagens. Então, uma criança que apresenta um cérebro integrado, baseada nas experiências propiciadas pelos seus pais, tem a maior possibilidade em passar pelas dificuldades da vida com mais leveza.

Um cérebro saudável mostra-se “Flexível, Adaptável, Coerente, Energizado e Estável” (BRYSON; SIEGEL, 2019). As faces de um cérebro integrado perpassam pelo desenvolvimento da neuroplasticidade. Novas sinapses geram novas aprendizagens.

A partir da integração entre cérebro, mente e relacionamentos, ou seja, o que os autores citam como “o triângulo do bem-estar – mente, relacionamentos e cérebro” (BRYSON; SIEGEL, 2019), é possível formar a consciência do ser humano, através da autorregulação organizacional interna e externa.

Cada vez mais, as crianças são impostas a realizar tarefas extraescolares, como natação, música, inglês, balé e futebol, podendo fazer até mais de uma dessas funções durante um único dia. O excesso de aperfeiçoamentos feito por elas dificulta a formação de um cérebro integrado.

O brincar livre estimula as funções executivas e cognitivas, possibilitando-lhes experimentar diversas oportunidades ao seu redor. O ócio faz parte da vida da criança!

Os lobos e as funções cerebrais são apresentados no livro como o “cérebro de cima” e o “cérebro de baixo” (BRYSON; SIEGEL, 2019). Os autores apontam que as características do “cérebro de baixo” são as mais primitivas: o tronco encefálico e a região límbica, formados desde a gestação. O “cérebro de cima” é a parte que está em processo de construção, como as emoções e as funções executivas pelo córtex pré-frontal (BRYSON; SIEGEL, 2019). É essa área que necessita ser estimulada, para auxiliar na formação de um cérebro mais curioso, criativo e aberto a novas formas de pensar e agir, ou seja, a área moldada pelas relações sociais.

As emoções orientam as aprendizagens. É na infância que se experimentam as intensidades das emoções. Cabe aos adultos - pais, professores e educadores - mostrar à criança o equilíbrio emocional, ao reagir às intempéries. Dan cita a “janela da tolerância” (SIEGEL, 2019), expressão criada por ele para descrever a capacidade do cérebro de compreender uma situação inesperada. Crianças atípicas necessitam do auxílio de especialistas para aumentarem a sua “janela da tolerância”, ou seja, para ajudá-las a flexibilizar e ampliar as percepções cerebrais frente a alguma situação.

Na “janela da tolerância”, encontram-se três áreas pelas quais, constantemente, o indivíduo em formação perpassa de forma natural por várias vezes durante um único dia. São elas: “zona vermelha”, “zona verde” e “zona azul” (BRYSON; SIEGEL, 2019). Essas zonas atuam no sistema simpático e parassimpático do sistema nervoso autônomo.

O indivíduo que está na “zona vermelha” aciona as hiperestimulações, como a raiva e o descontrole corporal, frente a situações frustrantes. A “zona azul” é caracterizada pela hipoestimulação, por exemplo, em indivíduos que internalizam as reações e ficam passivos diante das situações. A superproteção limita a criança e deixa-a apática, insegura e fragilizada.

A “zona verde” é caracterizada pelo equilíbrio das reações. É a capacidade de passar por situações impulsivas e conseguir retornar para a área estável com autonomia e independência. Cabe ao adulto ajudar a criança a entrar e se estabilizar, com estratégias de respiração, acolhimento e afeto. Cada vez que a criança consegue fazer esse movimento de forma menos frustrante, há a maior permanência nesta área.

O indivíduo que consegue ficar por mais tempo na “zona verde” demonstra autocontrole e a autodisciplina, consegue permear por todas as zonas e voltar ao seu estado de equilíbrio. O equilíbrio é um investimento em curto prazo. A capacidade de a criança tornar-se resiliente vem em longo prazo.

Para que a criança realize autonomamente essa condição, é necessária a maturação física e cognitiva, aliada aos estímulos ligados ao amor, ao afeto, às boas intervenções e à paciência.

Cabe aos pais e professores caminhar ao lado dela e permitir-lhe experimentar as frustrações e transcendências.

Para desenvolver um cérebro equilibrado, é necessário lembrarmos da importância do sono na vida da criança. Como citado pelos autores, “O sono é a higiene do cérebro” (BRYSON; SIEGEL, 2019), ou seja, com o sono suficiente, a criança consegue ter atenção, paciência e maior memorização das aprendizagens. É uma condição fundamental para que ela consiga passar por mais vezes pela “zona verde”.

No capítulo três, os autores explicam o segundo fundamento de um “Cérebro Que Diz Sim”, a resiliência. Os autores abordam como a criança pode alcançar o autocontrole diante das adversidades e como fortalecer as emoções com maior autonomia.

A resiliência acontece quando as pessoas lidam com problemas comuns da vida. É de extrema importância que os pais não eliminem a possibilidade de a criança lidar com as frustrações. O que é de grande valia é ajudá-la a construir modos de pensar, promovendo situações em que a criança se sinta acolhida e compreendida diante dos seus próprios desafios. Desse modo, ela consegue desempenhar melhor a receptividade diante dos conflitos. Dependendo do nível de maturidade da criança e do tipo de situação, é possível oportunizar a ela pensar nas boas estratégias.

Sabe-se que não é fácil descobrir o momento certo de, ora dar oportunidades à criança de desenvolver a autonomia, ora de acolhê-la debaixo das asas. Dar colo ou impor pressão são atitudes que demandam grandes reflexões e mudanças. Os autores descrevem algumas perguntas e direcionamentos para que a família possa usá-las nas intervenções.

No capítulo quatro, os autores revelam o fundamento subjetivo mais desafiador para ser desenvolvida, a percepção, ou seja, o olhar para dentro de si. Não é algo fácil de exercitar, ainda mais em seres que estão no processo de desenvolvimento das estruturas cerebrais. A percepção deve ser ensinada pelos adultos, dando às crianças a oportunidade de vivenciá-la em situações comuns do dia a dia.

A percepção sobre si mesmo através de atitudes boas ou ruins auxilia em uma autorregulação e em um autocontrole das emoções, permitindo ao ser humano ser o protagonista da própria história.

Nesse capítulo, os autores trazem dois termos com os quais o indivíduo pode se auto-observar diante de um conflito, o termo “jogador” (BRYSON; SIEGEL, 2019), ao se enxergar dentro de uma situação, manifestando somente o seu ponto de vista, e o termo “espectador”

(BRYSON; SIEGEL, 2019), sob uma visão perspectiva da mesma situação, considerando os sentimentos do outro.

O último fundamento de um “Cérebro Que Diz Sim” é a empatia. Habilidade aprendida através de experiências entre pares. É de conhecimento que nós nascemos como seres naturalmente egocêntricos. O que muda no decorrer dos anos são as influências e práticas no decorrer da vida.

Através de estímulos como dramatizações, conversas, brincadeiras e leituras, os circuitos neurais passam por transformações, ou seja, a condição da neuroplasticidade, tornando o sujeito cada vez mais perceptivo a si, ao outro e ao ambiente.

A empatia é o olhar para o interior do outro, é se preocupar verdadeiramente, sem perder a sua própria essência. Não é agradar a troco das suas próprias crenças.

Ser empático é ser alegre, sentir menos raiva e frustrações. É entender melhor a vida e respeitar o outro, é passar mais tempo na “zona verde”.

É compreensível que muitos pais fiquem preocupados em não observar a empatia em seu filho pequeno, até porque essa é uma habilidade aprendida. É importante ressaltar que a parte do cérebro que exerce a empatia, localizada na parte em que autores nomeiam como “cérebro de cima”, ainda não está desenvolvida nessa fase da vida.

A área cerebral capaz de reconhecer os sentimentos, as percepções de si e do outro, é chamada de “giro supramarginal direito” (BRYSON; SIEGEL, 2019). É considerável que quanto mais estímulos e experiências de empatia forem desenvolvidos durante a vida, mais sinapses serão realizadas nessa área e mais empático e cuidadoso o sujeito será.

Os autores citam que “O desenvolvimento humano não é previsível e linear” (BRYSON; SIEGEL, 2019), ou seja, é preciso dar tempo para que o cérebro desenvolva os aspectos cognitivos, físicos e motores da criança, tendo total influência dos pais e da escola, educando-a e orientando-a nos processos necessários para seu amadurecimento.

Os pais devem preocupar-se com as intervenções no tempo presente, em dar ao filho subsídios e uma base para a vida inteira. A criança chama a nossa atenção nos dando indícios de que precisa ser vista e cuidada. Muitas vezes, apresenta um comportamento arredo ou apático. Lembre-se, a comunicação transforma o ser humano!

Dan e Tina citam neste capítulo o “diamante da empatia” (BRYSON; SIEGEL, 2019), pelo qual representa por desenho as formas como nós podemos exercer essa capacidade aprendida, sem custar os nossos próprios desejos e pontos de vistas diante da nossa ética e moral.

Ao final deste capítulo, os autores trazem algumas estratégias para que pais e professores promovam à criança um cérebro empático. Vale lembrar que esses estímulos devem fazer parte do dia a dia, ser utilizados constantemente, propiciando, assim, as sinapses e, conseqüentemente, ações naturais de empatia.

Um exemplo de prática diária é ensinar a criança a não apontar o dedo e criticar negativamente as atitudes de outra pessoa. Incentive-a se colocar no lugar do outro, a perceber quais intenções poderiam ter levado uma pessoa a ter um comportamento impulsivo e agressivo. Essa habilidade não será garantida de um dia para o outro. Demanda conversa, reflexões, afeto e compreensão.

Mas como um adulto que apresenta dificuldade em ser empático pode auxiliar a criança nesse processo? Na página final sobre este assunto, os autores apresentam aos pais como possibilitar a empatia em si mesmo, através do equilíbrio e da compaixão.

No decorrer de toda a leitura, foi possível perceber que Dan e Tina utilizam uma linguagem descritiva, simples, leve e empática com o leitor. É notável a sensação de acolhimento propiciado por esses dois especialistas que entendem as situações desafiadoras que os pais e os professores atravessam com a criança, utilizando-se de uma base científica das neurociências.

O que fica como grande ensinamento do livro são as reflexões apontadas pelos autores sobre a educação que oferecemos às crianças. Encorajam os pais e os professores e oferecem recursos simples, porém árdus, para ajudar a criança a desenvolver um cérebro equilibrado, resiliente, perceptivo e empático.

Educar é uma tarefa complexa e diária, que demanda amor, paciência e boas ações. Os erros durante a educação dos nossos filhos são inevitáveis, mas o essencial é reconhecê-los e evoluí-los ao sucesso, em busca de um “Cérebro Que Diz Sim”.

REFERÊNCIAS

BRYSON, Tina Payne; SIEGEL, Daniel J. **O cérebro que diz sim: como criar filhos corajosos, curiosos e resilientes.** Tradução de Eliana Rocha. São Paulo: Planeta do Brasil, 2019.

KANDEL, Eric R; SCHWART, James H; SIEGELBAUM, Steven A. **Princípios de Neurociências.** São Paulo: Artmed. 2014.

PIAGET, Jean. **O Juízo moral na criança.** Tradução de Elzon Leonardon. São Paulo: Summus, 1994.

VINHA, Telma Pileggi. **O educador e a moralidade infantil: uma visão construtivista.** São Paulo, 2000.