



“Que fazeis de especial?”

Jesus (Mateus 5:47)

“Espiritismo e personalismo são
dois polos que não se tocam.”
Célia Xavier

Conheça Aqui!

MEMÓRIA E EMOÇÃO

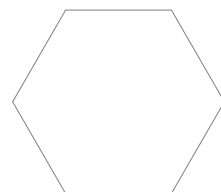
Conforme escrevemos aqui anteriormente, nossa mente se relaciona com o sistema nervoso central e com o sistema imunológico, influenciando nossa saúde por meio de seus estados emocionais (recomendo a busca do tema Psiconeuroimunologia em <https://www.scielo.br>), compreendendo que, nossas emoções podem e devem ser observadas e educadas em prol de nós mesmos, física e espiritualmente. No presente texto, continuamos estas reflexões observando as emoções e sua influência em nossas memórias.

Toda vez que penso em memórias, fico fascinado pelo sofisticado mecanismo que gera e recupera seus conteúdos e me pergunto porque algumas são mais recuperadas ou lembradas do que outras, sendo que algumas são quase apagadas, intencionalmente ou não, e outras teimam em não nos abandonar. Podemos compreender memórias como informações armazenadas em nós, elaboradas por complexos processos cognitivos que utilizam códigos ou símbolos mentais no processo de sua elaboração, que dão significado a nossas vivências. Pensamos e agimos com base no que cremos e nossas ações geram emoções, numa simbiose onde a realidade afeta nossas emoções, assim como, nossas emoções afetam a percepção que temos da realidade continuamente, sendo que nossas crenças se baseiam no que sentimos do mundo e do outro e refletem em nossas memórias e seus registros ou codificação. Disse Jesus em Mateus 6:21, que “...onde estiver o seu tesouro, aí também estará o seu coração”, nos permitindo interpretar que nossos valores são determinados por nossos sentimentos (coração), e nossos estados emocionais são definidos em função de nossas preferências (tesouros). Ernesto Bozzano[1] diz que as imagens mentais, ao mesmo tempo que as sensações, constituem a matéria prima de todas as operações intelectuais.

Sendo assim, podemos entender que memórias são um patrimônio moral e intelectual, porque são o registro de nossas vivências e do que as inspirou.

Elas são uma importante parte de quem nós somos e pensamos sobre nós mesmos e sobre o mundo. Podemos compreender as memórias em dois momentos distintos, sendo: 1) O da Codificação, o momento que se refere ao armazenamento das vivências em forma de arquivos e 2) O da Recuperação a retirada destas vivências, dos arquivos íntimos para uso em tempo real ou de processamento mental. Sempre imaginei as emoções, os sentimentos e o humor, como base para o registro e recuperação das memórias, como se elas fossem gatilhos para o registro e a recuperação de nossas vivências. E neste sentido, sabe-se atualmente que existem memórias que são similares ou congruentes com o humor (MCH), sendo aquelas que têm a tendência a codificar ou recordar materiais quando nos encontramos em um estado afetivo consistente com a valência afetiva dos seus respectivos conteúdos[2]. Isso significa que, por exemplo, um indivíduo que se encontra em um estado afetivo de alegria irá codificar e/ou recuperar mais facilmente, e em maior número, as informações que contenham um afeto positivo do que aquelas que contenham materiais depressivos e afetos negativos. Há experimentos que demonstram que há mais recordação quando se está em um estado de humor igual ao do momento da codificação (por exemplo, palavras tristes quando o humor induzido era de tristeza)[3,4]. A explicação para estes resultados está no fato de que os indivíduos que se encontram em um estado particular de humor geram mais associações com as informações que vão ao encontro desse humor, codificando-as mais eficazmente. Estes experimentos, realizados em condições de controle clínico, concluíram que os participantes passavam mais tempo estudando materiais que são similares ou congruentes com seu estado de humor. Triste, buscando conteúdos tristes e vice-versa. Assim, podemos compreender, que nosso humor variará de acordo com nossos estados mentais e emocionais e estes influenciarão na qualidade das memórias armazenadas, durante as vivências e a realidade do momento vivido [5,6].

Cândido André



continuação

Existem ainda memórias dependentes do humor(MDH)[7], sendo aquelas que se referem a um aumento da probabilidade de o indivíduo lembrar materiais que foram aprendidos em um estado particular de humor, por exemplo, se uma pessoa ouve uma determinada história enquanto se encontra em um humor triste ou depressivo, como em um velório, esta história independente de seu tom afetivo, será mais facilmente lembrada quando o indivíduo estiver novamente em um estado de humor triste, ou seja, são memórias que guardam relação com o humor no momento da codificação ou recuperação e o conteúdo afetivo das informações a serem aprendidas ou recuperadas. Existem hipóteses de que humores mais intensos levam a associações intensas com os materiais utilizados nas pesquisas, e assim, quando o estado de humor na recuperação das informações combina com aquele da codificação, este funciona como uma importante pista para recuperar os materiais da memória[8]. Analisando tais informações e trazendo-as para nosso cotidiano, podemos imaginar que nossos estados de humor, presentes no momento da geração de memórias, projetam os estados emocionais futuros que estarão presentes quando recuperarmos estas memórias em estados semelhantes. Desta forma, entendo ser útil investir na formação de memórias impregnando-as com o humor e a intensidade desejáveis de serem resgatados no futuro.

Como não podemos mudar, mas somente interagir com a realidade e sendo nesta que ocorre a formação de nossas memórias, cabe a nós a simbolização de nossas vivências, visando a recuperação futura com a qualidade e intensidade desejadas. Em outras palavras, podemos praticar a adição de bom humor na formação das memórias, condicionando a mente a recordações futuras com a qualidade do humor vivido. Retornando a Bozzano¹, que nos diz que “o desejo realiza-se na ideia”, vemos que nosso condicionamento mental e suas memórias tem a ver com os “tesouros” com os quais elegemos viver e seus respectivos conteúdos. Assim, podemos eleger assuntos mais alinhados com o estilo de vida que queremos criar em nós e no mundo, convivendo mais com a paz ou com a desarmonia em nossos cotidianos. Por exemplo, os programas televisivos, as mídias sociais, as notícias, os veículos, os programas que escolhemos consumir, formarão vivências que impregnarão nossas memórias, acompanhadas das emoções que despertam. O consumo da violência gera mentalidade violenta, assim como o costume de pensar, refletir e desejar a “gentileza gera gentileza”. Sabendo que a qualidade do que consumimos mentalmente gerará saúde mental e física, podemos perfeitamente direcionar nossos pensamentos para assuntos mais agradáveis ao estado mental que queremos cultivar no meio onde vivemos.

Gosto de refletir que o planeta terra não passará para o estágio de regeneração, pois entendo que o que se regenera é o que se corroe de alguma forma, e entendo que quem se regenerará serão as consciências viventes na terra, que acumularam memórias sangrentas, pestilentas e destrutivas e que em processo de arrependimento e reformulação de condutas, formarão nova consciência, novas memórias, por educação de nossas condutas. Conforme nos diz Emmanuel[9], “a evolução impõe a instituição de novos costumes, a fim de que nos desvencilhemos das fórmulas inferiores, em marcha para ciclos mais altos de existência”.

Nota: Publicado originalmente na edição 283, de junho de 2020 (durante a Pandemia do Coronavírus)



REFERÊNCIAS

- [1] Bozzano, Ernesto. *Pensamento e Vontade. Federação Espírita Brasileira – Departamento Editorial. 8ª Edição. 1991. Rio de Janeiro – RJ.*
- [2] Pergher et al. *Memória, humor e emoção. Revista Psiquiatria RS jan/abr 006;28(1):61-68*
- [3] Bower GH, Gilligan SG, Monteiro KP. *Selectivity of learning caused by affective states. J Exp Psychol Gen. 1981; 110:451-73.*
- [4] Mayer JD, Salovey P. *Personality moderates the interaction of mood and cognition. In: Fiedler K, Forgas JP, eds. Affect, cognition and social behavior. Toronto: Hogrefe; 1988. p. 87-99.*
- [5] Forgas JP. *Mood and judgment: the affect infusion model (AIM). Psychol Bull. 1995; 117:39-66.*
- [6] Forgas JP, Bower GH. *Mood effects on person perception judgments. J Pers Soc Psychol. 1987; 53:53-60.*
- [7] Ellis HC, Moore BA. *Mood and memory. In: Dalgleish T, Power MJ, eds. Handbook of cognition and emotion. New York: John Wiley & Sons; 1999. p. 191-210.*
- [8] Bower GH. *Mood and memory. Am Psychol. 1981; 36:129-48.*
- [9] Emmanuel. *Pensamento e Vida. Psicografado por Francisco Cândido Xavier. Federação Espírita Brasileira – Departamento Editorial. 9ª Edição. 1991. Rio de Janeiro – RJ.*

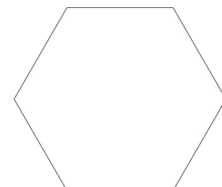
DLBV INDICA

Departamento de Livraria, Biblioteca e Videoteca

Tendo em vista que a Humanidade atravessa um período de crises e insatisfações diversas, 20 Instrutores Espirituais, dentre os quais Léon Denis, Bezerra de Menezes, Catarina de Siena e Amália Domingo Soler, oferecem 44 importantes mensagens espíritas para clarear de esperança a caminhada dos que sofrem. O livro apresenta também o "Poema da Gratidão", ditado a Divaldo pelo espírito de Amélia Rodrigues no ano de 1962. Este poema geralmente era recitado por Divaldo no final de suas palestras.



Márcio Xavier



Márcio Xavier é Coordenador do
Departamento de Livraria,
Biblioteca e Videoteca - DLBV



TÍTULO: SOL DE ESPERANÇA
AUTORES: ESPÍRITOS DIVERSOS
MÉDIUM: DIVALDO PEREIRA FRANCO
EDITORA: LEAL
PRIMEIRA EDIÇÃO: 1978
PÁGINAS: 232

FILOSOFANDO sobre os desafios da vida



Ninguém vive no mundo sem desafios, particularmente na área da saúde, dos relacionamentos interpessoais, das aspirações, dos processos de crescimento íntimo. São eles que promovem o ser, que lhe desenvolvem a capacidade da luta, que o aprimoram, auxiliando-o sempre a conquistar novos patamares evolutivos, sem o que a existência terrena perderia todo o sentido e significado espiritual.

Tornar, porém, esta existência o mais agradável possível, mais enriquecedora e pródiga de conquistas, é a atitude inteligente que devem assumir todos aqueles que se conscientizam da transitoriedade do corpo e da perenidade do Espírito.

Autoesclarecendo-se e predispondo-se à força da mente sobre o corpo, o ser humano passa a ter uma existência física bem delineada, aprendendo a enfrentar todos os lances que ocorram com naturalidade e disposição ética de vencer.

É claro que nos não referimos à aceitação tácita dos fenômenos negativos que se sucedem durante a reencarnação, mediante os quais a aparente resignação nada mais é do que válvula de escape para ocultar sentimentos de revolta e de desencanto, que se instalam como distúrbio interior a refletir-se de futuro na organização somática.

A proposta é de digerir e assumir todos os acontecimentos, sobrepondo a paz íntima às ocorrências perturbadoras, agressivas, e que parecem desmotivar o indivíduo para o prosseguimento da luta.

O ser humano é, por excelência, aquilo que pensa, que cultiva no campo mental, que termina por tornar-se realidade. Estruturalmente constitui-se pelo fluido vital, sendo o princípio inteligente do

Universo, a sua é uma realidade profundamente psíquica, que está sempre a interagir na sua organização física.

O homem saudável, portanto, não é aquele que se encontra extático, aparentemente triunfador sobre as situações enfrentadas, mas quem permanece lutando, sempre disposto a prosseguir com os olhos postos no futuro para onde avança.

A importância da interação mente-corpo se fará tão apreciável do ponto de vista médico, que a futura engenharia genética irá trabalhar as substâncias que providenciam a manutenção da saúde e da autocura, sintetizando-as em laboratório para serem aplicadas como produtos que se podem adquirir com facilidade. No entanto, sempre dependerá do próprio indivíduo a manutenção do seu estado de paz ou do prazer mórbido de encontrar-se em aflição permanente.

DIAS GLORIOSOS

Joanna de Ângelis (Espírito)

Divaldo P. Franco

Cap. 3 - Interação mente-corpo

Expediente

Informativo semanal da

AECX - Associação Espírita Célia Xavier

CNPJ: 17.511.502/0001-80

Fundação: 27.12.1945

Registro: Cartório do Registro Civil das Pessoas

Jurídicas da Comarca de Belo Horizonte – MG, sob o

número 28.464, no livro A-24 fls. 113 em 19.11.1974

Utilidade Pública Federal: Decreto publicado no DOU de 05.07.1991

Utilidade Pública Municipal: Lei 2788 de 16.09.1977

- Belo Horizonte, Decreto 2.298 de 17.05.1982 -

Betim e Lei 2.473 de 06.11.2001 - Ribeirão das Neves

Certificado de Regularidade de Entidade de

Assistência Social: SEDESE - inscrita sob nº 772/SIRES

constituída conforme artigos 53 a 61 do Código Civil

Brasileiro, Lei 10.406 de 10.01.2002.

Presidente:

Cândido André Rodrigues

Assessoria de Comunicação:

João Parreira Lima

Diretoria Doutrinária:

Najla Loureiro Aguiar Marinho

Divulgação:

Equipe da Assessoria de Comunicação; website

Editor Responsável:

João Parreira Lima

Redação Geral:

André Luiz F. Brasil

Projeto Gráfico / Diagramação:

Deyler Santos Paiva

Revisão:

Equipe do Conheça Aqui

Imagens (fotos, ilustrações, vetores):

Próprias e obtidas em bancos de imagens gratuitas (Pexels, Pixabay, Unsplash, etc.)

Expedição:

Disponibilizado somente em formato digital via e-mail de inscrição pelo site da AECX

Serviços de e-mail:

Mailchimp

Website / E-mail:

www.aecx.org.br / faleconosco@aecx.org.br

Endereço para correspondência:

AECX - Assessoria de Comunicação

Rua Cel. Pedro Jorge, 314 - Prado

Cep: 30411-105 - Belo Horizonte / MG

Contato Secretaria:

(31) 3334-5787