

## CULTURA MILENAR E FISILOGIA DO ALTRUÍSMO

A vida é uma lida, e uma lida que não vale a pena ser travada se for apenas pelo nosso próprio bem. Precisamos de uma razão para além da mera sobrevivência pra continuarmos vivendo. E que tal fazer a grande conexão?

A fonte mais óbvia de significado na nossa vida é provavelmente o maior que sentimos pelo encontro do amor, por nosso parceiro e por nossos filhos. Mas a influência dos outros sobre e a sua contribuição para nosso próprio equilíbrio emocional não se limita à família e nossa vida íntima. De fato, quanto mais integrados estamos na comunidade da qual queremos cuidar - e mais forte o nosso sentimento de desempenhar um papel nela que seja importante para os outros - mais facilmente superamos nossos sentimentos de ansiedade, desespero e inutilidade.

Esse significado que achamos com nossa ligação com os outros, não é ditado culturalmente, tão pouco se trata de uma regra de conduta imposta pela sociedade. É uma necessidade que emana do cérebro.

Nos últimos 30 anos, a sociobiologia demonstrou que nossos genes são altruístas. Nossa preocupação para com os outros e a paz interior que ela traz, são partes de nossa feitura genética. Assim, não há nada surpreendente quando observamos que o altruísmo esteve e estará no centro de todas as grandes tradições espirituais. As origens neurais da ética enfatizaram que o altruísmo é em primeiro lugar uma experiência no corpo. O prazer em ajudar os outros é uma emoção sentida não apenas pelos sábios hindus, taoístas e pelos profetas hebreus, cristãos e muçumanos, mas também por milhões de seres humanos anônimos, muitos deles ateus.

Estudos a respeito das pessoas que são mais felizes apontam sistematicamente para dois fatores: elas têm relacionamentos emocionais estáveis e íntimos com os outros e estão envolvidas na comunidade em que vivem.

O prazer de estar ligado aos outros, o sentimento de envolvimento em um grupo social, é um remédio notável para o cérebro emocional e, em decorrência para o corpo. O modo mais simples e mais rápido do corpo estabelecer coerência é vivenciando sentimentos de gratidão e carinho pelos outros.

Quando sentimos de um jeito visceral – emocionalmente – a conexão com aqueles à nossa volta, nossa fisiologia automaticamente atinge a coerência. Ao mesmo tempo, quando ajudamos nossa fisiologia a alcançá-la, abrimos a porta para nossas maneiras de compreender o mundo que nos cerca. Este círculo virtuoso descrito por \*Maslow é o portal para realização do self – sem stress, sem ansiedade e sem depressão.

O psicólogo Abraham Maslow foi o fundador de uma nova escola de psicologia conhecida como “Movimento de Potencial Humano”. No fim de seu estudo sobre indivíduos saudáveis, psicologicamente equilibrados, ele concluiu que o último estágio do desenvolvimento pessoal é alcançado quando o sujeito “realizado” começa a se voltar para os outros. Ele fala até em se tornar um “servo” e insiste na importância do autopreenchimento. “A melhor maneira de se tornar um melhor auxiliar é se tornando uma pessoa melhor. Mas um aspecto necessário para se tornar uma pessoa melhor é ajudando outras pessoas. Assim, uma pessoa deve fazer as duas coisas simultaneamente”. Estudos modernos em fisiologia já confirmaram seus insights e observações.

