

# Olhando para dentro



Insight, consciência e  
transcendência

Valeria Portugal



GRYPHUS

# Resumo de Olhando Para Dentro. Insight, Consciência e Transcendência

Todo mundo já experimentou um dia a alegria de um insight: aquela compreensão súbita de uma situação, que vem no momento em que menos esperamos, como se fosse um dom misterioso e muito bem-vindo.

A neurocientista Valeria Portugal demonstra justamente como é possível modificar o estado basal do cérebro, e prepará-lo para ter um insight através da Meditação Transcendental. Esse é um dos principais temas tratados no livro 'Olhando para dentro: insight, consciência e transcendência'.

Com o trabalho, a autora busca mostrar uma importante ligação entre a ciência moderna e a ciência védica, com conhecimentos milenares que consideram a consciência como sendo primária à matéria e, portanto, criadora do cérebro.

“A Meditação Transcendental influencia na dinâmica cerebral e, com isso ajuda, por exemplo, a curar insônia, aperfeiçoar o comportamento social e também preparar o cérebro para um insight quando conduz o indivíduo a uma atividade mental mínima, livre de turbulências.

Com a prática regular, é possível ter acesso a esse estado de transcendência e aos momentos criativos”, explica Valeria, que também é professora desta técnica de meditação. “A ciência moderna não consegue saber o momento exato do insight, pois quando ele é relatado já aconteceu.

Minha proposta é justamente mostrar que esse momento se dá num estado de transcendência”. Resultado de uma Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em História das Ciências e das Técnicas e Epistemologia da UFRJ, Olhando para dentro reúne três principais temas estudados por Valeria Portugal.

O primeiro, mencionado acima, mostra como a origem do insight está

relacionado com um nível de consciência que não é vigília, sono ou sonho: é a transcendência. O segundo é uma proposta de incluir o observador na metodologia científica, que hoje é voltada apenas para o objeto; e o terceiro é mostrar como se dá o processo do insight através da dinâmica cerebral, fazendo uma ponte entre o observador (que determina a origem do insight) com o objeto observado (que é a manifestação do insight).

“A ciência moderna é voltada para fora, em geral, usando a abordagem de terceira pessoa, supondo um observador externo. Meu trabalho é ousado porque proponho a inclusão da perspectiva autorreferente do observador, que é a fonte do conhecimento, na metodologia científica”, acrescenta a autora.

“Todo conhecimento deve envolver três fatores relacionados entre si: o conhecedor (observador), o objeto de conhecimento, (observado) e a relação que une os dois, que é o processo de conhecimento”.

O interesse de Valeria Portugal pela compreensão do aspecto não dimensional do universo e da vida começou ainda criança, quando ela olhava para o céu estrelado e tentava desvendá-lo pela cartografia celeste, mitologia grega e poesia.

Na vida adulta, buscou sempre trabalhar unindo os conhecimentos acadêmicos com a experiência prática. “O principal objetivo do meu trabalho é criar essa ponte entre a ciência moderna e a ciência védica”, enfatiza.

“É mostrar, através de uma linguagem moderna, que há conhecimento dentro de cada um de nós”.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)