

# **Amen, Daniel G. *Change Your Brain Every Day*. Carol Stream: Tyndale Refresh, 2023, 416 pp.**

**Eugénio Lopes<sup>1</sup>**

Investigador independente, Portugal

A relação existente entre a mente e o corpo humano é um tema que sempre ocupou um lugar de destaque nos vários debates filosóficos. Porém, quando se aborda e estuda este tema, por vezes, na minha opinião, comentem-se alguns erros científicos, como por exemplo: a) considera-se a mente e o corpo como uma só entidade; b) afirma-se que a pessoa humana “é” o seu corpo; c) defende-se que a pessoa humana “é” somente a sua mente; d) descon sidera-se uma dessas entidades, em detrimento da outra; e) dissocia-se na pessoa humana estas duas entidades, não se estabelecendo, assim, qualquer tipo de relação entre elas, etc.

Quando se fala da relação entre a mente e o corpo humanos, o cérebro humano é um dos temas que não só se aborda como também mais se destaca. Contudo, quando se analisa o cérebro humano, penso que também se comentem alguns erros do ponto de vista científico, tais como: a) considera-se que a pessoa humana “é” exclusivamente o seu cérebro; b) defende-se que a mente e o cérebro humano são a mesma entidade; c) afirma-se que a mente e o cérebro humano, apesar de serem entidades essencialmente distintas, não se podem relacionar entre si; d) considera-se que o intelecto e a vontade são faculdades essencialmente cerebrais; e) defende-se que o cérebro faz apenas referência ao mundo interno da pessoa humana (portanto, não se relaciona com o seu mundo externo), etc.

<sup>1</sup> lopes\_eugenio@hotmail.com

Tendo sobretudo em consideração estes pontos, considero muito importante a obra científica supracitada, “Mude o seu cérebro todos os dias”<sup>2</sup> (*Wall Street Journal* and *Publishers Weekly* bestseller), do renomado Daniel G. Amen, MD (*#1 New York Times Bestselling author*), pois, dando continuidade a várias das suas obras científicas precedentes, sobre temas idênticos (algumas inclusive foram igualmente bestsellers), procura não só identificar, analisar e, assim, desmistificar alguns desses erros, como também simultaneamente propor uma visão mais realista com relação a essas temáticas, a fim de permitir com que a pessoa humana se possa autorrealizar de uma melhor forma<sup>3</sup>.

Dos vários pontos positivos que se podem encontrar na obra, gostaria de mencionar os seguintes, que considero serem os mais importantes. Assim, do ponto de vista metodológico, destaca-se na obra que o Autor tenha dividido a sua obra em vários pequenos capítulos, algo que, a meu ver facilita a sua leitura e compreensão. Neste sentido, salienta-se também o facto de Daniel Amen ter usado uma linguagem simples e, ao mesmo tempo, precisa, sobretudo, no que diz respeito a termos, nomenclaturas e conceitos científicos, algo que também concorre para uma melhor compreensão e análise da obra.

Todavia do ponto de vista metodológico, considera-se igualmente importante na obra que Daniel Amen tenha estabelecido um diálogo interdisciplinar entre algumas áreas do conhecimento, particularmente entre a filosofia, a biologia, a medicina, a neurociência, a psicologia, religião, a sociologia, a educação e a política. Associado a este ponto, menciona-se também o facto de o autor ter recorrido a vários dados estatísticos e testemunhos (inclusive pessoais e de indivíduos bastante conhecidos para os leitores). Deste modo, penso que o Autor conseguiu dar mais fundamento e credibilidade às várias ideias e raciocínios que expôs na sua obra.

Já com relação aos objetivos, destacam-se principalmente na obra, que Daniel Amen tenha mostrado, de várias formas: a) a importância e as funções do cérebro, para que a pessoa humana se possa autorrealizar, de

<sup>2</sup> A tradução portuguesa foi feita pelo Autor da resenha.

Título original da obra: “*Change Your Brain Every Day*”.

<sup>3</sup> A obra contém 365 pequenos capítulos, motivo pelo qual não analiso detalhadamente cada capítulo, passando, assim, à análise da metodologia, dos objetivos e do conteúdo da obra.

melhor forma, nos vários contextos (e, assim, ajudar igualmente as outras pessoas neste processo) e b) como o cérebro humano se relaciona com a mente humana (apesar de serem entidades essencialmente distintas) e com o mundo interior e o mundo exterior da pessoa humana.

Neste sentido, finalmente, já com relação ao conteúdo, destaca-se basicamente na obra que Daniel Amen tenha estabelecido, de várias formas, uma relação entre o cérebro humano e o mundo interior e o mundo exterior da pessoa humana. No que diz respeito ao mundo interior, inicialmente, salienta-se o facto de o Autor ter analisado o sistema nervoso da pessoa humana, sobretudo, a biologia, a morfologia, a estrutura e as várias áreas e funções do cérebro, bem como a biologia e a função de alguns neurotransmissores. Com esta análise, o Autor pode igualmente mostrar de que forma o cérebro humano (como também todo o sistema nervoso) é distinto, mesmo do ponto de vista biológico, do cérebro dos outros seres vivos, que estão igualmente dotados de um sistema nervoso.

Assim, sucessivamente, nesta linha, considera-se também como ponto importante da obra que Daniel Amen tenha mostrado de que forma o cérebro humano se distingue essencialmente da mente humana. Neste sentido, sobressai igualmente na obra a distinção e a relação estabelecida pelo Autor entre o cérebro humano e duas das faculdades da mente humana, o intelecto e a vontade, entidades que frequentemente se confundem com o cérebro humano, chegando-se ao ponto de torná-los sinónimos. Considera-se também importante, desta forma, a relação estabelecida entre o cérebro humano, a memória e a imaginação.

No que diz respeito à vontade, mais concretamente (apesar de, indiretamente, pressupor igualmente o intelecto), considera-se também interessante na obra que Daniel Amen tenha relacionado o cérebro humano com as virtudes e os vícios, mostrando de que forma ambos moldam e condicionam o nosso cérebro, e vice-versa. Nesta linha, destaca-se igualmente a relação individual que o Autor estabeleceu com algumas virtudes específicas (em particular com o amor), e com alguns vícios específicos, (particularmente com as adições).

Sucessivamente, um outro ponto importante da obra reside no facto de o Autor ter não só traçado e analisado o mapa afetivo da pessoa humana, como também, neste sentido, ter estabelecido uma relação com o cérebro,

mostrando, desta forma, como a afetividade condiciona o cérebro humano, e, por sua vez, como este também condiciona qualitativamente a nossa afetividade, nas suas várias manifestações.

Daniel Amen também confere na sua obra muita importância à necessidade de autenticidade e de sentido de vida, a fim de nos autorrealizarmos de melhor forma. Assim, para o Autor, ambos os pontos condicionam igualmente o desenvolvimento e a funcionalidade do nosso cérebro. De igual modo, já em sentido inverso, o Autor também mostra como o bom / mau desenvolvimento e funcionalidade do cérebro pode condicionar positivamente / negativamente a nossa autenticidade e sentido de vida.

No que diz respeito ao mundo interior, salienta-se também na obra o facto de Daniel Amen ter estabelecido uma relação entre o cérebro e resto do corpo humano, em particular com os sistemas digestivo, respiratório, circulatório, imunitário, límbico e reprodutivo, mostrando igualmente como eles se condicionam entre si. Nesta linha, destaca-se também a relação estabelecida com a genética e com algumas enfermidades. De facto, tal como o Autor mostra, várias enfermidades (tanto somáticas como psicológicas), condicionam negativamente a nossa saúde cerebral, e vice-versa; ao passo que uma boa saúde (tanto física como psicológica) condiciona positivamente a nossa saúde cerebral, e vice-versa. Neste ponto, considero igualmente muito importante na obra que Daniel Amen tenha mostrado, particularmente, como o trauma condiciona e afeta o cérebro humano e vice-versa.

Finalmente, todavia, no que diz respeito ao nosso mundo interior (algo que também tem a que ver com o mundo exterior) e à sua relação com o cérebro humano, salienta-se também na obra que o Autor tenha mostrado como alguns hábitos condicionam positiva ou negativamente o nosso cérebro. Neste sentido, destacam-se, particularmente, o nosso estilo de vida, a qualidade e a quantidade de descanso e relaxamento, o nosso tipo de alimentação, o tipo de atividades das quais nos ocupamos diariamente, os locais que requeitamos, o tipo e a duração de exercício físico que praticamos (ou não), o tempo que dedicamos à nossa formação, sobretudo intelectual (ou não), o nosso tipo de atividades de lazer e a sua durabilidade (ou não), etc.

Já no que diz respeito ao nosso mundo exterior e à sua relação com o cérebro humano, destaca-se inicialmente como ponto positivo na obra que Daniel Amen tenha dado muita importância a infância, mostrando, assim, de

que forma, o bom desenvolvimento cerebral, desde o momento de concepção, condiciona um bom desenvolvimento da personalidade e, por sua vez, sucessivamente, como uma boa personalidade condiciona um bom funcionamento cerebral. Assim, em consonância com o este ponto, menciona-se também a importância que o Autor deu à família, mostrando, de que forma, esta condiciona, de vários modos, tanto negativa como positivamente, o desenvolvimento e o funcionamento do cérebro humano da criança, desde o momento da sua concepção, passando pela infância e a adolescência, até chegar-se à fase adulta. Não só a família, mas também o tipo, a qualidade e a quantidade de educação que a criança recebe (ou vai receber) impacta de diferentes formas o seu cérebro; raciocínio que se pode alargar até a fase adulta, isto é, o tipo de educação que a pessoa recebe (ou não). Neste sentido, destaca-se também na obra que o autor tenha dado bastante atenção à necessidade de uma educação e formação contínua ao longo da vida.

Não só o tipo de educação condiciona o funcionamento cerebral da pessoa humana, como também o tipo de meios onde ela está inserida, ou que ela frequenta, têm igualmente um impacto no cérebro humano. Por exemplo, viver num ambiente que origina elevados níveis de stress condicionam negativamente o bom funcionamento cerebral; em contrapartida, estar num ambiente que confere estabilidade e segurança à pessoa, permite um bom funcionamento cerebral. Nesta linha, o Autor destaca igualmente como o tipo e a qualidade dos nossos relacionamentos influenciam igualmente o nosso cérebro e vice-versa. Assim, Daniel Amen destaca sobretudo as relações amicais, profissionais, laborais, amorosas e familiares.

Um outro fator que condiciona, tanto negativa como positivamente, o cérebro humano são as experiências negativas que a pessoa viveu no passado e também como ela reagiu a esses acontecimentos, sobretudo se os soube integrar na sua vida. Uma vez mais, aqui, o Autor destaca sobretudo os eventos traumáticos. Outros fatores, mencionados por Daniel Amen, que também condicionam o bom / mau funcionamento do cérebro humano são a sua condição social e económica e o nível de reconhecimento e aceitação por parte dos demais. Por outro lado, não só a cultura e a religião, mas também a sociedade onde a pessoa está inserida, influenciam o cérebro humano. Por exemplo, viver num país que está em guerra ou enfrenta uma calamidade natural tem um impacto negativo no bom desenvolvimento e funcionamento

cerebral; já, em contrapartida, viver num país estável, seguro e desenvolvido (em vários sentidos) melhora o bom funcionamento do cerebral.

Finalmente, um outro ponto bastante importante na obra consiste no facto de Daniel Amen ter mostrado como o nosso bom / mau funcionamento cerebral impacta igualmente o bom / mau funcionamento cerebral das pessoas com que vivemos, como também da sociedade. O Autor dá, todavia, um passo em frente, mostrando, neste sentido, de que forma o cérebro da pessoa humana condiciona e impacta igualmente o bom / mau funcionamento cerebral das gerações vindouras.

Ao analisar-se o cérebro humano, frequentemente comentem-se alguns erros, do ponto de vista científico, algo que, por sua vez, condiciona a autorrealização da pessoa humana e das gerações sucessivas. Neste sentido, considero muito importante a obra supracitada de Daniel Amen, pois, com ela, o Autor novamente vem a analisar e a desmistificar alguns desses erros, propondo, assim, uma visão mais realista com relação a cérebro humano. Com ela podemos certamente ser mais felizes e contribuir para um mundo melhor. Termina, portanto, esta resenha, se me é permitido, motivando o Autor a continuar com o seu bom trabalho de investigação.