



Philip Goldberg

O que é **INTUIÇÃO**
e como aplicá-la na vida diária

O melhor livro sobre intuição para todos
os que querem viver com mais criatividade,
satisfação, sabedoria e paz interior

Cultrix

PHILIP GOLDBERG

**O QUE É INTUIÇÃO
e como aplicá-la na vida diária**

Tradução
ROBERTO SOCIO DE ALMEIDA
PAULO CÉSAR DE OLIVEIRA

EDITORA CULTRIX
São Paulo
1983

Sumário

Prefácio.	11
Introdução.	14
1. O Ressurgimento da Intuição.	17
2. O que é a Intuição: Definições e Distinções.	33
3. As Diversas Faces da Intuição.	47
4. A Experiência Intuitiva.	65
5. Quem é Intuitivo?	91
6. Cérebro Direito, Teoria Errada.	121
7. A Mente Intuitiva.	142
8. Preparando-se para a Intuição.	163
9. Desligando para Poder Sintonizar.	184
10. Seguir ou Rejeitar a Intuição?	209
11. Como Tornar o Mundo Seguro para a Intuição.	231
Bibliografia.	248

Agradecimentos

Sinto-me profundamente agradecido a todos aqueles que generosamente contribuíram para a preparação deste livro. As pessoas citadas a seguir compartilharam comigo seus conhecimentos profissionais, revisaram trechos do manuscrito, enviaram-me recortes e artigos, relataram-me acontecimentos

ocorridos com elas, ouviram e comentaram minhas idéias à medida que iam sendo desenvolvidas e ajudaram-me a pensar. Em muitos casos, seu apoio emocional, encorajamento e entusiasmo foi um tônico muito necessário. Em favor da simplicidade, relaciono-as todas em ordem alfabética, sejam elas pessoas amigas ou praticamente desconhecidas, sem mencionar seus títulos e afiliações. É bem possível que eu tenha deixado de mencionar muitas pessoas que influenciaram minhas idéias e que compartilharam comigo suas experiências e pontos de vista, já que suas contribuições foram feitas informalmente antes que eu soubesse que iria escrever este livro. Lamento a ocorrência dessas omissões e espero que elas me sejam perdoadas.

Agradeço a: Betsy e Elliot Abravanel, Weston Agor, Charles Alexander, Terese Amabile, Alarick Aranander, Art e Elaine Aron, Bernard Baars, Ted Bartek, Steve R. Baumgardner, Marshall Berkowitz, Erick Bienstock, Diane Blumenson, Ubbly Bradshaw, Elizabeth Brenner, Jerome Bruner, Merry Bullock, Blythe Clinchy, Allan Collins, Peter Conrad, Bob Cushing, Ana Daniel, Eugene d'Aquili, Richard Davidson, Jack De Witt, Ed DiEso, Michael Dilbeck, Susan Dowe, Tom Drucker, Tom Duffy, David Dunlap, Peter Erskine, Barl Ettienne, Juliet Faithfull, Marilyn Ferguson, Linda Flower, Bob Forman, Diane Frank, Lisbeth Fried, Elliot Friedland, Jonathan Friedlander, Bob Fritz, Eugene Gendlin, Richard Germann, James A. Giannini, Rashi Glazer, Bob Goldberg, Bernard Goldhirsh, Bennett Goodspeed, Ruth Green, Bob Greenfield, Bob Hanson, Bo e Nancy Hathaway, John Hayes, John R. Hayes, Barbara Holland, Keith Holyoak, Jerry Jarvis, Alfred Jenkins, Paul E. Johnson, Paul Jones, Daniel Kaufman, Bill Kautz, Ralph Keyes, Julia Klein, Ellisa Koff, Barbara Landau, Lanny Lester, Jerre Levy, Marilyn Machlowitz, Tom Maeder, Rosanne Malinowski, Ellen Michaud, John Mihalasky, Jonathan Miller, Henry Mintzberg, Bevan Morris, Rick e Amy Moss, George Naddaff, Don Noble, Meredith B. Olson, Dean Portinga, Mitchell Posner, Robin Raphaelian, Dennis Raimondi, Margaret Robinson, Joan Rothberg, Robin e Dennis Rowe, Peter Russell, Art Sabatini, Ed Scher, Deanna Scott, Mike Schwartz, Elliot Seif, Peter Senge, Jonathan

Shear, Dean Simonton, Dean Sluyter, Lyn Sonberg, Robert Sternberg, Bobbi Stevens, E.C.G. Sudarshan, Peggy Van Pelt, Gary Venter, Keith Wallace, Larry e Linea Wardwell, Robin Warshaw, Malcolm Westcott, Ken Wilber, Gretchen Woelfle, Roy Wyand, Bob Wynne, Arthur Young, Ron Zigler e Connie Zweig.

Além disso, estou em débito com meu editor, Jeremy Tarcher, que foi suficientemente intuitivo para acreditar no que não passava de uma idéia ainda incipiente. Estou também profundamente grato a Janice Gallagher, que realizou um excepcional trabalho de edição participativa, à velha moda; muitas vezes, ela sabia melhor do que eu aquilo que eu estava tentando dizer.

Por fim, minha eterna gratidão a minha querida Jane, cuja intuição está sempre - bem, quase sempre - certa, e que suportou com dignidade e energia o insuportável papel de Esposa de Escritor.

À minha mãe, que me ensinou a questionar.

Prefácio

A intuição é um assunto de fundamental importância, cuja hora chegou, e *O que é intuição* é uma leitura obrigatória para todos os que querem viver com mais criatividade, satisfação, sabedoria e paz interior.

A função criativa da intuição, como Philip Goldberg a define neste livro proveitoso e informativo, expande nossas capacidades ao nos colocar diante de opções, alternativas e possibilidades. Uma intuição correta também nos permite avaliar nossas decisões, predizer o futuro e descobrir idéias vitais a respeito de nós mesmos e dos ambientes em que vivemos. Ela é, como diz Philip Goldberg, "um guia eficaz para a vida diária". Em resumo, a intuição traz felicidade, admiração e harmonia. *O que é intuição* pode nos ajudar a descobrir o maior de todos os terapeutas - aquele que está dentro de nós.

Tendo trabalhado com muitos milhares de clientes, não considero mais que meu papel seja o de "reduzir" e sim o de "expandir". Em

vez de tentar incessantemente reduzir os problemas com tranqüilizantes ou com uma panacéia psicoterapêutica, agora estou interessado em expandir as capacidades do indivíduo - física, emocional, social e espiritualmente. Os problemas podem ser transformados em oportunidades para o desenvolvimento pessoal através do autocrescimento e de desafios significativos.

A palavra psiquiatria deriva de psyche, que diz respeito ao espírito de uma pessoa, e iatros, que significa curar ou tornar inteiro. Portanto, psiquiatria significa tornar "inteiro" o espírito. Uma ferramenta essencial para a consecução dessa meta é o desenvolvimento das habilidades intuitivas de cada pessoa. A capacidade do indivíduo de ouvir e tirar proveito de sua própria voz intuitiva interior é fundamental para o seu desenvolvimento pessoal, permitindo-lhe viver uma vida mais rica e transformar problemas em desafios e oportunidades.

Às vezes, brinco com meus pacientes dizendo que a mente é a causa de todas as doenças mentais. Num certo sentido, nós precisamos "sair de nossas mentes" para superar nossas preocupações com problemas e limitações. A confiança em nossa intuição pode nos curar da "psicoesclerose", um endurecimento da mente e do espírito provocado por uma excessiva dependência da análise e da racionalidade. Com uma boa capacidade de intuição podemos transcender nosso estado mental comum e nos tornarmos nós mesmos, de uma forma mais completa e profunda. Por esta razão, O que é intuição serve de guia para nos transformarmos em pessoas mais espontâneas, independentes, despreocupadas e livres.

Philip Goldberg nos proporciona uma visão clara da natureza da intuição, uma orientação valiosa para as diversas formas de experiência intuitiva, além de exercícios práticos com o objetivo de criar condições favoráveis à ocorrência da intuição. Uma mente tensa e agitada é demasiado "barulhenta" para que a intuição possa operar de forma eficaz. As técnicas de meditação e respiração, a ioga, o relaxamento muscular e a visualização orientada podem nos ajudar a criar uma mente mais fértil e receptiva. Este livro também nos proporciona outras sugestões

úteis para o aprimoramento de nossas capacidades intuitivas. Ele nos ensina, por exemplo, como adiar nosso julgamento a respeito de um determinado assunto e ouvir a nossa voz interior, como ser flexível e brincar com nossos pensamentos, e como combinar a inspiração com uma escrita livre de preocupações com o estilo. Descobri que estas e outras técnicas são fundamentais para mim em meus papéis de psiquiatra, escritor, marido e pai.

O que é intuição é o melhor livro que já li sobre este assunto. É uma leitura obrigatória para todos os que estejam interessados em ser mais criativos e empreendedores – o cientista, o artista, o estudante, o administrador ou o empresário - e para qualquer leitor que esteja procurando desenvolver-se em sua vida pessoal e profissional. A intuição desempenha um papel fundamental, por exemplo, na escolha do companheiro certo. Além de escrever bem, Goldberg combinou a teoria com a prática de uma forma clara e imaginativa. Recomendo enfaticamente este livro a quem quer que esteja interessado em seu próprio desenvolvimento pessoal.

Harold H. Bloomfield, M.D.

Autor de Making Peace with Your Parents

Introdução

Meu interesse pela intuição e pelo problema mais amplo de "Como sabemos o que sabemos?" começou nos anos 60, quando eu era um estudante e questionava tudo o que via pela frente. Eu havia acumulado informalmente uma grande quantidade de informações a partir das mais variadas fontes quando, em 1977, a idéia de escrever um livro ocorreu-me espontaneamente enquanto andava de bicicleta e tentava decidir para qual de dois apartamentos iria me mudar naquele outono. Assim, este livro é um exemplo do próprio assunto de que trata. A justificativa para seguir a idéia intuitiva foi minha convicção de que o assunto não apenas era interessante, como também tinha uma importância prática vital: o que sabemos determina o modo como pensamos, decidimos e agimos. Não me parece absurdo afirmar que a qualidade de vida é

diretamente proporcional à nossa habilidade em lidar com o conhecimento.

Ao escrever este livro, sempre tive em mente seus aspectos teórico e prático e nunca perdi de vista o fato de que muitos leitores estão basicamente interessados num ou noutro. Os dois temas estão, na verdade, estreitamente entrelaçados, tanto neste livro como na vida real. Quanto mais sabemos sobre a intuição, mais bem preparados ficamos para usar a nossa própria; quanto melhor a nossa intuição, maior a nossa facilidade para compreendê-la. O leitor que desejar especificamente melhorar sua própria intuição irá encontrar nos Capítulos 8, 9 e 10 uma orientação prática baseada nas informações de caráter mais teórico apresentadas nos capítulos precedentes. O material descritivo e teórico também é útil quando empregado isoladamente.

Em seu livro *Toward a Contemporary Psychology of Intuition*, publicado em 1968, Malcolm Westcott encerrou a introdução escrevendo: "A palavra final sobre a intuição se encontra num futuro tão distante quanto a primeira está num passado remoto." Quinze anos mais tarde, tenho de fazer eco a este mesmo sentimento. Estamos lidando com uma questão complexa e de difícil compreensão, um problema sobre o qual se debruçaram, sem sucesso, muitas das grandes mentes do passado e que é objeto de muitas controvérsias. Para a ciência, a intuição sempre foi um tema periférico e difícil de estudar mesmo quando o interesse por ele era alto. Assim, não existe uma grande tradição de pesquisas nessas áreas ou um amplo conjunto de conhecimentos que gozem de aceitação geral. Para escrever este livro recorri a filósofos orientais e ocidentais, a áreas tangencialmente relacionadas das ciências e das humanidades, a escritores e artistas, a minha própria experiência e a relatos de pessoas de todas as posições sociais. Portanto, muitas das idéias contidas neste livro são conjecturas, especulações e inferências. Espero que elas contribuam para estimular a expansão e o desenvolvimento de nossos conhecimentos sobre a intuição e que

este livro possa ajudar outros a obter mais tempo e recursos para a realização de pesquisas às quais não pude me dedicar.

A verdade habita dentro de nós; não vem à luz
Das coisas exteriores, seja o que for em que acredites
... ou conheças

Antes consiste em proporcionar um meio
Por onde o esplendor recluso possa se esvaír,
Em vez de efetuar o acesso para a luz
Que se supõe inacessível.
Robert Browning

A alma de cada homem tem a capacidade de conhecer a verdade e o órgão com o qual a vê... Assim como um indivíduo talvez tenha de virar o corpo inteiro para que seus olhos possam enxergar a luz em vez da escuridão, a alma toda precisa afastar-se deste mundo tumultuado até que seus olhos consigam contemplar a realidade.
Platão

Capítulo I

O Ressurgimento da Intuição

O que realmente vale é a intuição.
Albert Einstein

Até recentemente, a intuição era tratada como um funcionário que, forçado a se aposentar, continua a trabalhar por ser indispensável. As atitudes com relação a ela variam: algumas pessoas não sabem que ela existe, outras consideram suas contribuições como triviais, outras ainda reverenciam-na reservadamente enquanto tentam manter sua presença em segredo. Uma crescente minoria de entusiastas sente que seu valor está sendo por demais menosprezado, e que esse patrimônio valioso pode atuar até melhor quando reconhecido e encorajado. Este livro pertence a esta última categoria, é parte do empenho corretivo para trazer a

intuição a céu aberto, para desmistificá-la, para ver o que ela é, como funciona, e o que pode ser feito para cultivar seu pleno potencial.

Ultimamente, o assunto vem emergindo da obscuridade. A intuição está sendo cada vez mais reconhecida como uma faculdade mental natural, um elemento-chave na descoberta e resolução de problemas, na tomada de decisões, um gerador de idéias criativas, um premonitor, um revelador da verdade. Ingrediente importante naquilo que chamamos de gênio, é também um guia sutil na vida cotidiana. Aquelas pessoas que sempre parecem estar no lugar certo na hora certa, e para as quais acontecem coisas boas com estranha freqüência, não têm apenas sorte; elas têm um senso intuitivo do que escolher e de como agir. Também estamos começando a perceber que a intuição não é apenas um fenômeno casual ou um dom misterioso, como a capacidade de saltar ou fazer uma acrobacia perfeita. Embora as capacidades individuais variem, somos todos intuitivos e podemos ficar mais intuitivos, do mesmo modo como podemos aprender a saltar mais alto e a cantar afinado.

O ressurgimento da intuição é parte de uma mudança mais global dos valores que tem sido registrada por numerosos observadores mais atentos. A busca apaixonada, tanto do crescimento individual como de um mundo melhor, iniciada realmente na década de 1960, levou a uma reavaliação das crenças convencionais, dentre elas a maneira como usamos a nossa mente e a maneira como abordamos o conhecimento. Nossas decisões e ações resultam do que sabemos. Portanto, se os problemas coletivos continuam intratáveis e se a distância entre os desejos individuais e sua realização continua grande demais, nada mais natural do que começar a pensar se não há uma maneira melhor de nos relacionarmos com o conhecimento.

Como parte da nova atitude, ocorre o ressurgimento do respeito pelo mundo interior. A escola de psicologia behaviorista, que dominou a área durante a maior parte deste século, declarou irrelevantes os reinos mais profundos da alma e do espírito. Para os crentes das religiões ortodoxas e a psicoterapia freudiana,

essas áreas fervilhavam com ânsias obscuras e instintos reprimidos que, dependendo do ponto de vista, deveriam ser mantidos encobertos, ou liberados, ou terapêuticamente neutralizados. Essas considerações estão abrindo caminho para uma visão mais positiva, às vezes até sublime. O desenvolvimento da pesquisa cognitiva, os avanços teóricos das psicologias humanística e transpessoal, os provocantes estudos sobre o cérebro, a extraordinária aceitação das filosofias e preceitos orientais; esses desenvolvimentos têm levado grande número de pessoas a acreditar que existe um poder e uma sabedoria ocultos dentro de nós. Elas sentem que existe uma parte de nós que, embora obscurecida por maus hábitos e pela ignorância, entende quem somos nós e do que precisamos, e está programada para conduzir-nos em direção à realização do nosso mais alto potencial. Há uma crescente convicção de que talvez devêssemos confiar nos pressentimentos, nas sensações vagas, nas premonições e nos sinais inarticulados que geralmente ignoramos.

Essas tendências são características de um padrão contemporâneo básico: o desejo de eliminar obstáculos que nos impedem de ser o que realmente somos. No que se refere à intuição, os obstáculos têm sua raiz em conjecturas epistemológicas arraigadas, perpetuadas pelas instituições que nos ensinam como usar a nossa mente. Uma rápida olhada nessas premissas nos ajudará a entender por que não temos sido encorajados a usar e a desenvolver nossas capacidades intuitivas.

O LEGADO DO CIENTIFICISMO

Há mais de três séculos que o modelo prevalecente para a obtenção do conhecimento no mundo ocidental tem sido o que chamamos vagamente de ciência, a progênie robusta e precoce de gigantes como Galileu, Descartes e Newton. Vamos usar a palavra científico para nos referirmos à ideologia da ciência, em oposição à prática da ciência, pois as duas são bastante diferentes. Segundo o científico, a maneira correta de abordar o

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

