



Mindset oriental: Uma mente configurada

Patrícia Wenhwa Liu¹

patricialiu1979@gmail.com

Faculdade Escola Brasileira de Medicina
Chinesa (EBRAMEC)

Fabiano de Abreu Agrela Rodrigues²

deabreu.fabiano@gmail.com

Logos University International

Resumo

A cultura oriental traz sempre consigo a ideia de cuidado e saúde antes da prosperidade, neste pensamento mais vale em primeiro lugar ter bom estado de saúde físico e mental, antes de possuí grande desenvolvimento financeiro e/ou no ambiente de trabalho, é preciso ter uma mente configurada para se obter êxito nas mais diversas áreas da vida. Foi realizado um levantamento bibliográfico sobre o mindset dos orientais, bem como uma análise acerca da utilização deste tipo de mentalidade na sociedade a qual estão inseridos, assim como uma observação de como esta mentalidade pode ser replicada e benéfica a outros. Conclui-se que são diversos os benefícios do mindset oriental e que pode até mesmo ser utilizado no âmbito emocional, psicológico e trabalhista, a fim de trazer às pessoas um melhor estado físico e mental nas mais diversas áreas da vida e ajudar a combater dificuldades por elas enfrentadas.

Palavras-chave: *Mentalidade. cultura. pensamento.*

¹ Graduada em Medicina Tradicional Chinesa pela Faculdade Escola Brasileira de Medicina Chinesa (EBRAMEC),
E-mail: patricialiu1979@gmail.com

² Pós-doutor e PhD em neurociências eleito membro da Sigma Xi, The Scientific Research Honor Society e Membro da Society for Neuroscience (USA) e da APA - American Philosophical Association, Mestre em Psicologia, Licenciado em Biologia e História; também Tecnólogo em Antropologia e filosofia com várias formações nacionais e internacionais em Neurociências e Neuropsicologia. Pesquisador e especialista em Nutrigenética e genômica. É diretor do Centro de Pesquisas e Análises Heráclito (CPAH), Cientista no Hospital Universitário Martin Dockweiler, Chefe do Departamento de Ciências e Tecnologia da Logos University International, Membro ativo da Redilat, membro-sócio da APBE - Associação Portuguesa de Biologia Evolutiva e da SPCE - Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação. Membro Mensa, Intertel e Triple Nine Society.

Eastern mindset: A configured mind

Abstract

Eastern culture always brings with it the idea of care and health before prosperity. In this mindset, it is first and foremost worth having good physical and mental health, before having great financial development and/or in the workplace, it is necessary to have a mindset to succeed in the most diverse areas of life. A bibliographical survey was carried out on the mindset of the Eastern, as well as an analysis of the use of this type of mentality in the society to which they belong, as well as an observation of how this mentality can be replicated and beneficial to others. The conclusion is that there are many benefits to the Eastern mindset and that it can even be used in the emotional, psychological and labor spheres, in order to bring people a better physical and mental state in the most diverse areas of life and to help combat the difficulties they face.

Keywords: *Mentality. culture. Thought.*

Artículo recibido 20 julio 2023

Aceptado para publicación: 20 agosto 2023

Introdução

A influência do meio externo sobre o indivíduo a tempos é reconhecida pela ciência, é notável como o ambiente social, as crenças e os valores do grupo em que se estar inserido influem nas tomadas de decisão, nas vontades e no comportamento do indivíduo, condicionando assim a forma como se enxerga o mundo, este conceito denomina-se *mindset*, um jargão corporativo inglês utilizado para conceituar mentalidade e configuração da mente, tal conceito pode ser utilizado em diversas áreas, seja em um ambiente corporativo, em uma área de estudos e até mesmo em diversos grupos sociais (BEZERRA, 2016).

A cultura oriental possui particularidades em relação a outras culturas, pois como é expresso no estudo de Garza-Sanchez *et al* (2021), sociedades como a espanhola, por exemplo, são mais individualistas em comparação a outras, como o México, por exemplo e segundo Cheng, Cosco e Ariyo (2021) a cultura oriental é coletivista e baseada no confucionismo, onde a interdependência familiar é bem presente.

Além desses aspectos supracitados, os orientais também compartilham de ideologias, tradições e artes milenares, onde o foco desta sociedade é sempre o cuidado com o corpo e da mente, o orientais são sempre conhecidos por sua alta concentração e bom desenvolvimento nas atividades, esse mindset oriental de sempre possuir interesse pelas cuidados da mente e pelos cuidados corporais ligados a saúde, acompanha as gerações desta sociedade a anos, as atividades que são comumente exercidas são a meditação e as artes marciais internas, por exemplo (FROSI, 2014).

Segundo Liu (2023), a cultura oriental traz sempre consigo a ideia de cuidado e saúde antes da prosperidade, neste pensamento mais vale em primeiro lugar ter bom estado de saúde físico e mental, antes de possuí grande desenvolvimento financeiro e/ou no ambiente de trabalho, é preciso ter uma mente configurada para se obter êxito nas mais diversas áreas da vida.

Aspectos diversos

Os orientais possuem um padrão específico das expressões gênicas, sendo também populares por suas habilidades e alto desenvolvimento em atividades matemáticas e de linguagem, a memória de trabalho das crianças orientais corrobora para o entendimento matemático, enquanto que a inteligência é melhor preditora para o desempenho no idioma chinês (MECCA; ANTONIO;

MACEDO, 2012). Entretanto, apesar de possuir predisposição natural a êxitos em diversas áreas, a cultura oriental valoriza o cuidado com a mente e com o corpo como sendo imprescindível no meio cultural (LIU, 2023).

Existem outras área onde a mentalidade pode ser aplicada e estudada, como por exemplo a mentalidade de crescimento e a mentalidade de inteligência, o estudo de Sun *et al* 2021 afirma que:

Os alunos dos EUA endossaram mais mentalidades de crescimento do que os alunos chineses. É importante ressaltar que as notas de matemática dos alunos dos EUA foram positivamente relacionadas às mentalidades de crescimento com um efeito médio a grande, mas para os alunos chineses essa associação foi ligeiramente negativa. O Estudo 2 replicou conceitualmente as descobertas do Estudo 1 com amostras de faculdades dos EUA e da China, e descobriu ainda que as diferenças interculturais nas crenças de mentalidade de inteligência correspondiam a como os alunos definiam a inteligência. Juntos, esses estudos demonstraram diferenças transculturais sistemáticas na mentalidade de inteligência e sugerem que as mentalidades de inteligência não estão necessariamente associadas à motivação acadêmica ou ao sucesso da mesma forma em todas as culturas.

E a respeito da mentalidade de crescimento em crianças orientais zhang *et al* 2022 afirma que:

A mentalidade de crescimento também previu pequenos aumentos de ordem de classificação em grão no mesmo período. Essas descobertas sugerem que, ao longo do tempo, o comportamento pode exercer tanta influência sobre as crenças quanto o contrário - uma dinâmica possivelmente observável já no ensino fundamental e não apenas em culturas WIRD.

Desta forma é possível observar como o comportamento pode influenciar nas crenças, assim como as crenças influenciam fortemente no comportamento, o mesmo demonstra a possibilidade de poder adquirir uma crença benéfica que altere e contribua no comportamento, trazendo assim diversos benefícios ligados a saúde emocional, mental e física.

Neste estudo o autor demonstra a forma como eles lidam com doenças mentais na família, onde Lin, 1983 afirma:

Ao estudar chinês em Vancouver, descobriu-se que eles têm uma maneira característica de lidar com doenças mentais na família, em que há primeiro um período prolongado de enfrentamento intrafamiliar com doença psiquiátrica grave, seguido de recurso a amigos, anciãos e vizinhos da comunidade; terceiro, consulta com especialistas tradicionais, curandeiros religiosos ou médicos generalistas; quarto, tratamento ambulatorial ou hospitalar de especialistas e, finalmente, um processo de rejeição e de bode expiatório do paciente.

Desta forma mais uma vez é evidenciado o tratamento familiar sempre presente nesta cultura e como este núcleo tem influência nos cuidados diante de uma problemática mental, em como é possível observar a atuação de anciões, prática que remonta a espiritualidade e tradição deste povo.

O confucionismo

Esta linha de pensamento é conhecida e seguida a milhares de anos na sociedade oriental, possui pensamentos, regras e ritos onde seus pressupostos incluem a busca pela harmonia do mundo e da vida. O confucionismo visa educar o indivíduo através do conhecimento, defende as regras e o sistema fixo de política, assim como uma administração bem ordenada, sendo assim o confucionismo representa um modo de vida mais clássico que enfatiza a responsabilidade social, com foco no ser humano e na sociedade. Baseado nestes pensamentos estar o mindset oriental, sempre pensando na adaptabilidade, resiliência e no bem estar, esta linha de pensamento milenar,

assim como outras participantes da cultura chinesa formam o caráter dos indivíduos integrantes deste grupo social (CORDEIRO, 2009).

Acerca dos pensamentos que integram e ajudam a formar a mentalidade chinesa o autor Cordeiro, 2009 infere que:

O taoísmo constitui uma doutrina mística e filosófica que exerceu grande influência na China ao longo da sua história.

O confucionismo constitui um conjunto de pensamentos, regras e rituais sociais praticados pelas elites chinesas até a queda do regime imperial, em 1911. Taoísmo e confucionismo representam duas faces inatas do caráter chinês, o primeiro correspondendo à face romântica e o segundo, à face clássica.

Através de alguns pontos e linhas de pensamentos defendidos por Confúcio é possível entender algumas das bases da mentalidade oriental e como a mesma se desdobra, onde sempre é preservado o cuidado com o corpo, a mente e a participação da família e do sagrado.

Material e Método

Foi realizado um levantamento bibliográfico sobre o mindset dos orientais, bem como uma análise acerca da utilização deste tipo de mentalidade na sociedade a qual estão inseridos, assim como uma observação de como esta mentalidade pode ser replicada e benéfica a outros.

Resultados e discussão

Os benefícios do mindset oriental são diversos, é possível notar em vários estudos e através de vários autores como essa visão de mundo se desenvolve e como pode ser aplicada, são notórios os diversos êxitos desta comunidade, pois além de possuírem bom desempenho financeiramente, em seus empreendimentos e aprendizados, o fazem com responsabilidade e consciência dos cuidados inerentes ao corpo e a mente (CORDEIRO, 2009; MECCA; ANTONIO; MACEDO, 2012; LIU, 2023).

Acerca da mentalidade oriental e como os cuidados com a saúde são interpretados naquele meio, bem como a relação com as conquistas financeiras ou em empreendimentos e até mesmo no ambiente de trabalho a autora Liu, 2023 indica que:

A base do sucesso oriental, onde os chineses utilizam há mais de 3 mil anos, é essencial para alcançar a prosperidade financeira e familiar nos dias atuais. Observando os orientais, percebemos que a maior percentagem destes vive por muitos anos com saúde mental e física. E para alcançar este patamar, a saúde mental e física é o primeiro passo. Como alguém pode almejar realizar um sonho, um propósito, se estiver com Alzheimer ou acamado? Não terá a capacidade de ir atrás de seus objetivos quando se encontra nestas condições. Para se realizar qualquer objetivo, é necessário estar em plenas condições físicas e mentais.

Como evidenciado essa configuração de mente é o segredo da comunidade oriental e tais atitudes podem ser aplicadas na vida de qualquer outra pessoa que busque adquirir uma mentalidade tal qual a oriental e consequentemente obter certas conquistas nas mais diversas áreas (LIU,2023).

Considerações Finais

Em resumo, tal tipo de mentalidade bem como seus benefícios podem ser altamente estudados mais a fundo, sendo aprofundados seus conhecimentos, não apenas pela comunidade oriental, mais por diversas pessoas, afim de melhorar cada vez mais a forma com que se enxerga o mundo, podendo até mesmo ser utilizado no âmbito emocional, psicológico e trabalhista, a fim de trazer as pessoas um melhor estado físico e mental nas mais diversas áreas da vida e ajudar a combater dificuldades por elas enfrentadas.

Referências

- BEZERRA, Fabíola. **Ideias emergentes em biblioteconomia**. Bibliotecários: é necessário queimar pontes. São Paulo: Febab. 56p. 2016.
- FROSI, Tiago Oviedo. **Possíveis diálogos entre a Psicologia Transpessoal e a milenar Alquimia Interna Chinesa: primeiros passos de uma Psicologia Taoísta**. Porto Alegre, 2014. 7 p. Tese (Especialização em Estudos Avançados em Psicologia Transpessoal) UnipazSul.
- GARZA-SANCHEZ, Rosa Isabel; GONZALEZ-TOVAR, José; RUBIO-RUBIO, Laura and DUMITRACHE-DUMITRACHE, Cristina Gabriela. **Loneliness in older people from Spain and Mexico: a comparative analysis**. Act.Colom.Psicol. [online]. 2020, vol.23, n.1, pp.117-127. ISSN 0123-9155. <https://doi.org/10.14718/acp.2020.23.16>.
- Cheng, X., Cosco, T. D., & Ariyo, T. **Decreasing Social Isolation to Enhance Mental Health among Older Adults in China: A Mediation Analysis of Aging Attitude**. Frontiers in psychology, 12, 735740. 2021.<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.735740>.
- LIU, Patrícia. **O poder do tigre: Decifrando o código oriental para dominar o corpo e mente ao sucesso**. São Paulo: Editora Anjo. 2023.
- MECCA, Tatiana Pontrelli; ANTONIO, Daniela Aguilera Moura; MACEDO, Elizeu Coutinho de. Desenvolvimento da inteligência em pré-escolares: implicações para a aprendizagem. **Rev. psicopedag.**, São Paulo , v. 29, n. 88, p. 66-73, 2012 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862012000100009&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 16 ago. 2023.
- CORDEIRO, Ana Lúcia Meyer. **Taoísmo e Confucionismo: duas faces do caráter chinês**. Sacrilogens. Juiz de Fora, v. 6, n.1, p. 04-11, 2009.
- Zhang T, Park D, Ungar LH, Tsukayama E, Luo L, Duckworth AL. **The development of grit and growth mindset in Chinese children**. J Exp Child Psychol. 2022 Sep;221:105450. doi: 10.1016/j.jecp.2022.105450. Epub 2022 May 18. PMID: 35596980.

Sun X, Nancekivell S, Gelman SA, Shah P. **Growth mindset and academic outcomes: a comparison of US and Chinese students.** NPJ Sci Learn. 2021 Jul 19;6(1):21. doi: 10.1038/s41539-021-00100-z. PMID: 34282154; PMCID: PMC8290023.

Lin TY. **Psychiatry and Chinese culture.** West J Med. 1983 Dec;139(6):862-7. PMID: 6364576; PMCID: PMC1011017.