

A Dupla Natureza do Conhecimento: Ferramenta de Libertação e Mecanismo de Aprisionamento da Consciência

Introdução: O Paradoxo Socrático na Era da Informação

Em uma era caracterizada pela saturação de dados e pelo acesso irrestrito à informação, a premissa socrática de que a sabedoria se inicia com o reconhecimento da própria ignorância ressoa com uma relevância paradoxal e contraintuitiva. O conhecimento, historicamente concebido como a principal ferramenta para a emancipação humana e a expansão da consciência, revela uma natureza dúbia e complexa. Ele é, simultaneamente, o meio pelo qual a humanidade transcende suas limitações e o mecanismo através do qual a consciência pode ser aprisionada em suas próprias construções. Este relatório se propõe a investigar este paradoxo fundamental. A análise parte do ato de conhecer — o processo de definir, categorizar e nomear a realidade — para demonstrar como essa atividade, embora essencial, pode inadvertidamente reduzir o todo à parte, confinar a percepção dentro de molduras conceituais e servir às necessidades de controle de um ego ansioso diante do infinito.

A investigação que se segue está estruturada para desvelar as múltiplas camadas deste paradoxo. A Parte I explorará os fundamentos epistemológicos do conhecimento, contrastando a visão socrático-platônica, que vê o saber como um "parto" da verdade interior condicionado pela humildade intelectual, com as abordagens racionalistas e empiristas, e questionando a finalidade última do ato de conhecer: busca-se a virtude, o controle ou a certeza? A Parte II aprofundará a análise da construção subjetiva da realidade, examinando como as estruturas da mente, da linguagem e dos esquemas cognitivos, de Kant a Wittgenstein e à psicologia cognitiva, moldam ativamente o que somos capazes de perceber. A Parte III desconstruirá o conhecimento como um mecanismo de aprisionamento, analisando como os rótulos e as definições servem ao ego e como vieses cognitivos, como o Efeito Dunning-Kruger, solidificam essa prisão conceitual. Finalmente, a Parte IV investigará vias de libertação que transcendem o intelecto puramente analítico, explorando paradigmas holísticos ocidentais, como a Teoria de Sistemas e a Ecologia Profunda, e conceitos de filosofias orientais, como o "bloco não esculpido" do Taoísmo e a "mente de principiante" do Zen Budismo. A conclusão sintetizará esses fios, argumentando que a verdadeira sabedoria não reside no abandono do conhecimento analítico, mas no domínio da habilidade de utilizá-lo sem se tornar seu

prisioneiro, cultivando uma consciência capaz de perceber a realidade para além dos limites impostos pelos próprios conceitos que cria.

Parte I: A Arquitetura do Saber - Fundamentos Epistemológicos e a Finalidade do Conhecimento

A jornada para compreender a dupla natureza do conhecimento deve começar em suas fundações: como o concebemos, de onde acreditamos que ele se origina e para que finalidade o buscamos. A filosofia ocidental oferece um campo fértil para esta investigação, com debates que moldaram não apenas o pensamento acadêmico, mas a própria estrutura da civilização. Desde a Grécia Antiga até a era moderna, a questão sobre a origem e o propósito do saber tem sido central, revelando pressupostos que já insinuam sua capacidade tanto de libertar quanto de aprisionar.

O Parto da Verdade e a Condição da Aporia

O ponto de partida para a concepção do conhecimento como libertação encontra-se no método socrático-platônico. Longe de ser um processo de depositar informações em uma mente vazia, o conhecimento, para Platão, é um ato de descoberta interior. A técnica da **maiêutica**, conforme registrada nos diálogos platônicos, compara o filósofo a uma parteira que não gera o bebê, mas auxilia no "parto" de ideias e conhecimentos já latentes na mente do interlocutor.¹ Este método utiliza questionamentos estratégicos para promover a reflexão, desconstruir crenças errôneas e guiar o indivíduo a um entendimento mais claro e autônomo, sem jamais fornecer respostas prontas.¹

A maiêutica está intrinsecamente ligada à teoria da **Anamnese**, ou reminiscência. Segundo esta doutrina, a alma humana já possui o conhecimento verdadeiro, pois o contemplou no mundo das Ideias antes de sua encarnação. O ato de aprender, portanto, não é adquirir algo novo, mas recordar o que já se sabe. Como Platão afirma no *Fédon*, quando a ciência surge, ela é rememoração (epistéme paragígnetai anámnesin).² O conhecimento não é adquirido pela experiência empírica, mas através da rememoração de conhecimentos preexistentes na alma.³

Contudo, a precondição fundamental para que este "parto" da verdade ocorra é a **aporía**: um estado de perplexidade, impasse e confusão intelectual. Nos diálogos,

Sócrates frequentemente conduz seus interlocutores a um ponto em que eles são forçados a admitir que não sabem aquilo que antes acreditavam saber com certeza. O diálogo *Teeteto*, por exemplo, termina com os participantes concluindo que não sabem o que é o conhecimento.⁴ Este estado não representa um fracasso, mas o triunfo do método filosófico. A aporia é o colapso da falsa certeza, o momento em que a arrogância intelectual se desfaz, abrindo espaço para a busca genuína pela verdade. É, em certo sentido, um falseamento das crenças prévias que legitima a investigação filosófica, pois somente ao reconhecer a própria ignorância é que a alma se torna receptiva à anamnese.⁴

Esta dinâmica socrática pode ser interpretada como uma sofisticada técnica psicológica para neutralizar vieses cognitivos profundamente enraizados na mente humana. O Efeito Dunning-Kruger, um viés cognitivo moderno, descreve como indivíduos com baixa competência em uma determinada área tendem a superestimar drasticamente suas habilidades.⁶ Esta superestimação ocorre devido a uma falha metacognitiva: a mesma incompetência que os leva a cometer erros os impede de reconhecer esses erros. Eles não sabem o suficiente para perceber a extensão de sua própria ignorância.⁶ Esta condição é a antítese exata da postura socrática do "só sei que nada sei".

O método socrático, através da refutação (*elenchus*), funciona como um antídoto direto a este estado. Ao dismantelar sistematicamente as crenças infundadas do interlocutor e expor suas contradições internas, Sócrates induz a aporia.¹ Este momento de impasse intelectual é, na verdade, um evento psicológico corretivo. Ele força o indivíduo a confrontar sua falta de conhecimento, curando a "dupla carga" da incompetência ao restaurar a capacidade metacognitiva de autoavaliação. A aporia, portanto, não é apenas uma etapa filosófica abstrata; é a indução deliberada da humildade intelectual, a quebra da primeira e mais fundamental camada da prisão do conhecimento: a arrogância da ignorância.

A Mente como Tábula Rasa vs. A Primazia da Razão

Com o advento da filosofia moderna, o debate sobre a origem do conhecimento se cristalizou em duas grandes correntes antagônicas, que oferecem visões radicalmente diferentes sobre a natureza da mente e seu papel no processo de conhecer.

De um lado, o **Empirismo**, proeminentemente associado ao filósofo inglês John Locke, propõe a teoria da **tábula rasa**. Segundo Locke, a mente humana ao nascer é

como uma "lousa em branco" (*blank slate*) ou "papel em branco, vazio de todos os caracteres".⁸ Todo o conhecimento, sem exceção, é adquirido através da experiência sensorial.⁸ Esta visão nega categoricamente a existência de ideias inatas, opondo-se diretamente tanto ao inatismo platônico quanto ao racionalista.⁸ Para os empiristas, a experiência é a matéria-prima do saber; as impressões sensoriais são processadas e combinadas pela mente para formar ideias complexas.¹¹ A finalidade do conhecimento, dentro desta perspectiva, é eminentemente prática: visa-se compreender o mundo através da observação e da experimentação para melhor interagir com ele e, em última análise, controlá-lo.¹⁰

Do outro lado, o **Racionalismo**, cujo principal expoente é o filósofo francês René Descartes, defende a primazia da razão. Para os racionalistas, a fonte última e mais confiável do conhecimento não é a experiência sensorial, que é frequentemente enganosa, mas a pura racionalidade e o intelecto.¹² Esta escola de pensamento admite a existência de ideias inatas, conhecimentos que já nascem com o ser humano, e adota o método dedutivo como seu principal instrumento, encontrando na matemática o modelo de certeza e clareza.¹⁰ A jornada de Descartes, iniciada com a dúvida metódica, busca um fundamento absolutamente indubitável para todo o conhecimento.¹³ Ele o encontra na famosa proposição

Cogito, ergo sum ("Penso, logo existo"), onde o ato de pensar confirma a existência do pensador.¹² A finalidade do conhecimento para o racionalismo é, portanto, alcançar a certeza, a verdade universal e necessária, transcendendo as impressões falíveis e particulares fornecidas pelos sentidos.¹⁰

A Bússola do Conhecer: Controle, Virtude ou Libertação?

A divergência sobre a origem do conhecimento leva a diferentes concepções sobre sua finalidade última. A resposta à pergunta "Para que conhecer?" revela a bússola que orienta cada tradição filosófica, prefigurando o papel que o conhecimento desempenhará na vida humana.

Para **Sócrates** e Platão, a finalidade do conhecimento é inseparável da **virtude** (*aretê*). O conhecimento verdadeiro, alcançado através da maiêutica e da anamnese, é o conhecimento do Bem. Sócrates identifica a virtude com o saber e o vício com a ignorância, sob a máxima de que "ninguém faz o mal voluntariamente".¹⁵ Conhecer o que é bom é, necessariamente, praticá-lo. A finalidade do conhecimento é, portanto, ética e transformadora: é a

libertação da alma das sombras da ignorância para alcançar a sua mais alta perfeição moral.¹⁵

No **Empirismo**, a finalidade é mais pragmática e mundana. Se todo conhecimento deriva da experiência sensorial, seu propósito principal é a **adaptação e o controle** do ambiente. O conhecimento permite prever padrões na natureza, entender relações de causa e efeito (mesmo que, para Hume, estas sejam apenas hábitos mentais) e, conseqüentemente, manipular o mundo para satisfazer as necessidades humanas.¹⁰ O conhecimento é uma ferramenta para a sobrevivência e o progresso material.

No **Racionalismo**, a finalidade é a busca pela **certeza**. Em um mundo de percepções enganosas e opiniões conflitantes, a razão oferece a promessa de um fundamento sólido e inabalável para a ciência e a filosofia.¹⁰ A meta é construir um sistema de conhecimento baseado em verdades autoevidentes e deduções lógicas, um refúgio seguro contra a dúvida e o erro.¹¹ O conhecimento visa à libertação da incerteza e à conquista de uma verdade atemporal e universal.

A tabela a seguir sintetiza estas distintas arquiteturas do saber, evidenciando como a concepção da origem do conhecimento molda sua finalidade percebida.

Tabela 1: Paradigmas Epistemológicos em Contraste

Característica	Platonismo	Racionalismo (Cartesiano)	Empirismo (Lockeano)
Origem do Conhecimento	Rememoração (Anamnese) de ideias preexistentes na alma. ²	Razão pura; ideias inatas implantadas por Deus. ¹²	Experiência sensorial; a mente é uma <i>tabula rasa</i> . ⁸
Método Principal	Dialética e Maiêutica (diálogo filosófico para "parir" a verdade). ¹	Dedução a partir de princípios autoevidentes (Dúvida Metódica). ¹⁰	Indução a partir de observações particulares e experimentação. ¹⁰
Papel da Experiência	Serve como um gatilho para a rememoração, mas não é a fonte da verdade. ²	Enganosa e secundária; deve ser submetida ao crivo da razão. ¹²	A fonte primária e única de todo o material do conhecimento. ¹¹

Finalidade Última	Virtude e libertação espiritual; alinhar a alma com a verdade do Bem. ¹⁵	Certeza; encontrar um fundamento indubitável para a ciência e a filosofia. ¹¹	Adaptação e controle; compreender o mundo para agir sobre ele eficazmente. ¹⁰
--------------------------	---	--	--

Esta justaposição revela uma tensão fundamental. Um conhecimento que visa o controle, como no empirismo, carrega em si o germe de uma abordagem redutora e instrumental da realidade, propensa a se tornar um mecanismo de aprisionamento. Em contrapartida, um conhecimento que visa à virtude e à libertação, como no platonismo, já se inclina para uma função emancipadora da consciência. O racionalismo, com sua busca pela certeza, oscila entre os dois polos: pode libertar da dúvida, mas também pode aprisionar em sistemas lógicos rígidos e abstratos, distantes da realidade vivida.

Parte II: A Realidade como Construção - O Sujeito no Centro do Universo Cognitivo

A transição da filosofia moderna para a contemporânea foi marcada por uma mudança de foco sísmica: da questão "O que podemos conhecer do mundo?" para "Como o nosso ato de conhecer estrutura o mundo que conhecemos?". Esta virada, iniciada por Immanuel Kant, colocou o sujeito cognoscente no centro do processo, não como um espelho passivo da realidade, mas como um arquiteto ativo de sua própria experiência. Essa perspectiva aprofunda o paradoxo do conhecimento, revelando que as mesmas estruturas que tornam o saber possível são as que definem as paredes de nossa percepção.

As Lentes da Mente - A Revolução Copernicana de Kant

A filosofia crítica de Immanuel Kant representa um ponto de inflexão no debate entre racionalismo e empirismo, propondo uma síntese que redefiniu a relação entre sujeito e objeto. Kant argumentou que, embora todo conhecimento comece com a experiência, ele não deriva inteiramente dela. Ele desafiou as abordagens anteriores ao postular que a mente humana não é um mero receptor passivo da realidade, mas um agente ativo que impõe sua própria estrutura ao mundo percebido.¹⁸ Esta foi a sua

"Revolução Copernicana": assim como Copérnico propôs que a Terra girava em torno do Sol, Kant sugeriu que os objetos devem se conformar ao nosso conhecimento, e não o contrário.

A mente, segundo Kant, possui estruturas inatas, ou *a priori*, que organizam os dados brutos fornecidos pelos sentidos (*a posteriori*).¹⁹ As mais fundamentais dessas estruturas são as formas da intuição (espaço e tempo) e as categorias do entendimento (como causalidade, unidade e substância). Nós não percebemos o espaço e o tempo como propriedades do mundo externo; eles são as "lentes" através das quais nossa sensibilidade organiza todas as percepções. Da mesma forma, a causalidade não é uma lei que observamos no mundo, mas uma regra que nosso entendimento impõe para conectar eventos e dar sentido à experiência.¹⁹

Esta síntese engenhosa cria uma distinção crucial entre o **fenômeno** e o **númeno**. O fenômeno é o mundo como ele nos aparece, já filtrado e organizado por nossa estrutura cognitiva. É tudo aquilo que podemos perceber através dos sentidos e estruturar com nossa razão.²¹ O númeno, por outro lado, é a "coisa-em-si" (

das Ding an sich), a realidade como ela poderia ser independentemente de nossa percepção, a qual permanece para sempre inacessível a nós.²¹

Aqui, a dupla natureza do conhecimento se manifesta de forma explícita. As categorias *a priori* são a **ferramenta** indispensável que torna o conhecimento objetivo e a ciência universal possíveis.²² Elas fornecem a estrutura estável e necessária que nos permite transformar o caos das sensações em uma experiência coerente e inteligível. Sem elas, estaríamos perdidos em um fluxo de impressões desconexas. Ao mesmo tempo, essas mesmas categorias são a

prisão definitiva da nossa cognição. Elas traçam uma fronteira intransponível para o nosso entendimento, confinando-nos ao mundo fenomênico. Estamos para sempre presos dentro da arquitetura de nossa própria mente, incapazes de saber como a realidade é em si mesma, para além das lentes que nós mesmos impomos a ela.¹⁹

As Fronteiras da Linguagem, os Limites do Mundo

Se Kant estabeleceu que a mente estrutura a realidade, o filósofo austríaco Ludwig Wittgenstein, no século XX, radicalizou essa virada ao identificar a linguagem como o principal veículo dessa estruturação. Sua famosa proposição do *Tractatus Logico-Philosophicus* — "Os limites da minha linguagem são os limites do meu

mundo" ²³ — sugere que a linguagem não apenas descreve o mundo que conhecemos, mas efetivamente o constitui. O nosso universo de significado, o mundo que é pensável e comunicável, é coextensivo com o alcance de nossa linguagem.²³

A linguagem funciona como a ferramenta primordial para organizar, categorizar e expressar a experiência humana.²⁵ Ela nos permite compartilhar ideias, sentimentos e construir conhecimento coletivo. No entanto, assim como as categorias kantianas, a linguagem também funciona como uma forma de aprisionamento. Em suas

Investigações Filosóficas, Wittgenstein abandona a ideia de uma linguagem lógica ideal e passa a ver a linguagem como um conjunto de "jogos de linguagem", cada um com suas próprias regras. O perigo reside em aplicar as regras de um jogo a outro, ou em ser enfeitiçado pela nossa própria gramática, o que gera "ilusões filosóficas" e confusões conceituais.²⁵ Ficamos aprisionados em nossas próprias regras linguísticas, confundindo as convenções da linguagem com a estrutura da realidade.²⁶ O que pode ser dito logicamente através da linguagem sobre o mundo define os limites do que podemos conceber.²⁷

Mapas Mentais e Esquemas Cognitivos

A filosofia de Kant e Wittgenstein encontra um poderoso correlato empírico na psicologia cognitiva, que estuda os mecanismos mentais através dos quais construímos nossos modelos da realidade. O conceito central aqui é o de **esquema cognitivo**. Um esquema é um padrão de pensamento ou comportamento que organiza categorias de informação e as relações entre elas, funcionando como uma estrutura mental de ideias preconcebidas.²⁸ Formados a partir de nossas experiências desde a infância, os esquemas orientam nossa atenção, percepção e a forma como assimilamos novas informações.²⁹ Tendemos a notar o que se encaixa em nossos esquemas existentes e a ignorar ou reinterpretar o que os contradiz.²⁸

Esses esquemas formam a base para nossos **modelos mentais**, que são reflexos da realidade exterior reestruturados internamente.³⁰ A psicologia cognitiva investiga como a mente constrói essas representações, que podem ser proposicionais (abstratas, semelhantes à linguagem) ou analógicas (imagéticas), para raciocinar, explicar e antecipar eventos.³¹ A máxima do engenheiro e filósofo Alfred Korzybski, "

o mapa não é o território" ³², serve como uma metáfora perfeita para este processo. Nosso mapa mental — nossa realidade subjetiva, construída a partir de nossos esquemas cognitivos únicos — é fundamentalmente diferente da realidade objetiva e

complexa, o "território".³³ O problema crucial, como aponta a Programação Neurolinguística (PNL), que adotou essa máxima como um de seus pressupostos, é que tendemos a agir como se nosso mapa

fosse o território, o que inevitavelmente leva a falhas de comunicação e a conflitos, pois cada indivíduo opera a partir de seu próprio mapa idiossincrático.³³

A inter-relação entre essas três perspectivas — Kant, Wittgenstein e a psicologia cognitiva — revela uma verdadeira cascata de aprisionamento cognitivo, um processo em múltiplos níveis que demonstra como a consciência se confina.

Primeiro, no **nível fundamental e universal**, Kant descreve a arquitetura inata da mente. As categorias *a priori* de espaço, tempo e causalidade são o "hardware" do aprisionamento.²¹ Elas são a condição de possibilidade para qualquer experiência, mas, por essa mesma razão, é impossível perceber a realidade fora delas. Elas definem a estrutura básica da jaula.

Segundo, no **nível sociocultural**, a linguagem, como analisada por Wittgenstein, funciona como o "software" que roda nesse hardware kantiano. A linguagem preenche as categorias abstratas com significados específicos, compartilhados culturalmente. Ela nomeia, classifica e articula o mundo, definindo os limites do que é pensável e comunicável dentro de uma determinada comunidade.²³ A linguagem constrói as paredes da jaula, dando-lhes forma e conteúdo.

Terceiro, no **nível individual**, os esquemas cognitivos representam a "instalação" pessoal e idiossincrática desse software. Com base em nossas experiências de vida únicas, temperamento e ambiente, formamos modelos mentais que automatizam nossa percepção e nossos julgamentos.²⁸ Esses esquemas agem como filtros que processam a realidade de maneira pré-programada, reforçando-se continuamente. Eles são os padrões decorativos e as fechaduras específicas da nossa cela individual.

Essa cascata demonstra que o aprisionamento da consciência não é um evento único, mas um processo contínuo e multinível. A libertação, portanto, não pode ser alcançada agindo em apenas um desses níveis. Aprender uma nova palavra (nível de Wittgenstein) ou adquirir uma nova informação é insuficiente se os esquemas subjacentes (nível psicológico) permanecerem rígidos. Da mesma forma, flexibilizar esquemas pode ser limitado se não houver uma consciência da própria estrutura fundamental da mente que os possibilita (nível de Kant). Esta compreensão prepara o terreno para a análise do papel do ego na manutenção dessa prisão e, subsequentemente, para a exploração de vias de libertação que devem,

necessariamente, abordar a consciência em sua totalidade.

Parte III: A Prisão Conceitual - O Ego, o Rótulo e a Ilusão de Controle

Se as estruturas da mente e da linguagem fornecem a arquitetura da prisão cognitiva, o ego atua como seu zeloso carcereiro. A necessidade psicológica de segurança, identidade e controle impulsiona o ego a utilizar o conhecimento não como uma ferramenta de exploração aberta, mas como um meio de apropriação e simplificação da realidade. Ao definir e rotular o mundo, o ego constrói uma ilusão de domínio que, embora reconfortante, limita profundamente a percepção e solidifica as paredes da prisão conceitual.

Definir é Limitar - A Apropriação Conceitual do Ego

Na teoria psicanalítica de Sigmund Freud, o **ego** é a parte da psique que medeia entre os impulsos instintivos do id, as exigências morais do superego e as restrições da realidade externa.³⁴ Ele é o "eu" consciente, o núcleo da personalidade responsável por interpretar a realidade, tomar decisões e manter um senso de identidade coeso e contínuo.³⁶ Uma de suas funções primordiais é proteger a mente da ansiedade.³⁸

O mundo, em seu estado bruto, é vasto, caótico e indiferente — um "território" infinito que gera uma profunda ansiedade existencial. Diante dessa vastidão, o ego emprega um poderoso mecanismo de defesa: a conceitualização. O ato de **definir, categorizar e rotular** a realidade é uma tentativa de torná-la gerenciável, previsível e, portanto, menos ameaçadora. Ao nomear uma experiência complexa com uma única palavra ("amor", "justiça", "natureza"), o ego a encapsula, a simplifica e cria a ilusão de que a compreende e a possui. Essa apropriação conceitual oferece uma sensação de controle. O desconhecido, uma vez rotulado, parece domesticado.

Essa necessidade de controle pode ser exacerbada pela dinâmica com o **superego**, o agente crítico interno que representa os valores e as proibições internalizados.³⁹ Um superego severo pode pressionar o ego a buscar uma perfeição e um controle absolutos, punindo qualquer desvio ou incerteza. Isso cria um círculo vicioso: o ego, sentindo-se inadequado e ameaçado, intensifica seus esforços para controlar a

realidade através de rótulos e regras rígidas, o que, por sua vez, o impede de amadurecer e de desenvolver uma relação mais flexível e autêntica com o mundo.³⁹ O ego, sob a tirania de um superego que exige controle, confunde seu mapa mental — agora um conjunto de regras e julgamentos rígidos — com a própria realidade, perdendo a capacidade de perceber nuances e de se adaptar.³⁹

A Fortaleza do "Já Sei" - Viés de Confirmação e o Efeito Dunning-Kruger

A prisão conceitual construída pelo ego é reforçada por poderosos vieses cognitivos que funcionam como seus mecanismos de manutenção. Dois dos mais proeminentes são o Efeito Dunning-Kruger e o viés de confirmação.

O **Efeito Dunning-Kruger**, como já mencionado, é o fenômeno paradoxal em que indivíduos com baixa habilidade em uma determinada área tendem a superestimar sua própria competência.⁶ A causa subjacente é uma deficiência na metacognição: a mesma falta de conhecimento que os torna incompetentes também os priva da capacidade de reconhecer sua própria incompetência.⁶ Exemplos cotidianos abundam: o leigo que propõe soluções simplistas para crises globais, o motorista que se considera acima da média apesar de seu histórico de infrações, ou o famoso caso de McArthur Wheeler, o assaltante que acreditava que suco de limão em seu rosto o tornaria invisível para as câmeras de segurança, confundindo uma brincadeira infantil com uma lei da física.⁴⁰

Este efeito é o oposto direto da humildade intelectual socrática. Ele cria uma fortaleza mental baseada na crença do "eu já sei", que é imune a evidências contrárias. Essa fortaleza é cimentada pelo **viés de confirmação**, a tendência natural de procurar, interpretar e favorecer informações que confirmem ou apoiem as crenças preexistentes.⁷ Se um indivíduo acredita que é um especialista, ele se lembrará seletivamente das vezes em que acertou e ignorará ou racionalizará as vezes em que errou.

A interação desses dois vieses cria um ciclo de auto-reforço quase impenetrável. O Efeito Dunning-Kruger gera a confiança injustificada, e o viés de confirmação a alimenta constantemente, filtrando a realidade para que ela sempre pareça validar essa confiança. O indivíduo fica preso em seu "mapa", não apenas ignorando o "território", mas ativamente rejeitando qualquer informação que sugira que seu mapa possa estar incompleto ou errado.

Essa dinâmica não é apenas uma falha cognitiva abstrata; ela está profundamente

enraizada na função protetora do ego. A ilusão de competência gerada pelo Efeito Dunning-Kruger pode ser vista como uma defesa egoica contra a vulnerabilidade e a ansiedade que acompanham o reconhecimento da própria ignorância. Admitir "eu não sei" pode ser percebido pelo ego como uma ameaça à sua identidade e ao seu senso de valor.³⁸ Para se proteger dessa ameaça existencial, o ego constrói ativamente uma narrativa de competência, por mais infundada que seja. O viés de confirmação atua, então, como o "pedreiro" do ego, selecionando apenas os "tijolos" de informação que reforçam as paredes dessa fortaleza de falsa sabedoria.⁷

Portanto, a prisão do conhecimento não é uma condição passiva; é uma estrutura ativamente construída e mantida pelo ego para se proteger da ansiedade do desconhecido. A libertação desta prisão exige mais do que simplesmente adquirir mais informações. Requer o desenvolvimento de uma segurança psicológica que permita ao ego tolerar a incerteza, a ambiguidade e a humildade, condições essenciais para que o aprendizado genuíno possa ocorrer.

Parte IV: Vias de Libertação - Para Além do Intelecto Analítico

Se o conhecimento analítico, mediado pela linguagem e apropriado pelo ego, pode se tornar uma prisão, a libertação não reside em sua negação, mas em sua transcendência. Isso implica o cultivo de modos de cognição que vão além da dissecação conceitual, permitindo uma apreensão mais direta e integrada da realidade. Paradigmas holísticos no Ocidente e práticas contemplativas no Oriente oferecem caminhos para essa libertação, propondo uma mudança da mente que cataloga para a consciência que contempla.

Intelecto e Consciência - A Mente que Disseca e a Mente que Contempla

A chave para transcender as limitações do conhecimento conceitual reside na distinção entre dois modos fundamentais de cognição: o intelecto analítico e a consciência intuitiva.

O **Intelecto Analítico** é a faculdade da mente que define, categoriza, compara e disseca. É a racionalidade quantificadora que opera através da lógica e da linguagem, focando em objetos, partes e relações lineares de causa e efeito.⁴² É a ferramenta

primária do conhecimento científico e filosófico tradicional, indispensável para a organização da experiência e a resolução de problemas práticos. No entanto, sua própria natureza é fragmentária; ele compreende o todo ao desmontá-lo em partes, correndo o risco de perder a vitalidade e a interconexão do sistema original.

A **Consciência Intuitiva**, por outro lado, é a faculdade que percebe, contempla e apreende a realidade de forma direta e holística. Ela não se fixa em objetivações conceituais, mas observa os processos, os padrões e a teia de relações subjacentes.⁴² É a capacidade de sentir e experienciar o mundo como um todo integrado, uma percepção não mediada (ou menos mediada) por rótulos e categorias.⁴³ Enquanto o intelecto é a capacidade de resolver problemas, a consciência é a capacidade de sentir e experienciar a existência em si.⁴³ Esta consciência intuitiva não é irracional, mas trans-racional; ela não descarta a lógica, mas a engloba em uma percepção mais ampla e transformadora.⁴²

A Teia da Vida - O Pensamento Sistêmico e a Ecologia Profunda

No Ocidente, a reação ao reducionismo mecanicista herdado da Revolução Científica deu origem a paradigmas que buscam cultivar essa consciência holística.

A **Teoria Geral dos Sistemas**, desenvolvida pelo biólogo Ludwig von Bertalanffy, foi uma crítica direta ao pensamento reducionista que analisa as partes de forma isolada.⁴⁶ Bertalanffy propôs que os fenômenos, especialmente os sistemas vivos, devem ser estudados globalmente, como "sistemas abertos" em constante interação com seu ambiente.⁴⁸ O princípio central é que "o todo é maior que a soma das partes", significando que as propriedades emergentes de um sistema não podem ser encontradas em seus componentes isolados; elas surgem da sinergia e das inter-relações.⁴⁶ O pensamento sistêmico, portanto, nos convida a mudar o foco dos objetos para as relações, das partes para o todo, cultivando uma visão que reconhece a interdependência e a complexidade.⁵¹

A **Ecologia Profunda**, termo cunhado pelo filósofo norueguês Arne Naess, leva essa visão sistêmica ao campo da ética e da espiritualidade.⁵³ Naess distinguiu a ecologia "rasa", que é antropocêntrica e vê a natureza como um recurso para uso humano, da ecologia "profunda", que é ecocêntrica e reconhece o valor intrínseco de todas as formas de vida.⁵⁴ A Ecologia Profunda argumenta que a crise ambiental é, fundamentalmente, uma crise de percepção, resultado de uma visão de mundo fragmentada que separa o ser humano da natureza.⁵⁶ A solução requer uma mudança radical de consciência: ver o mundo não como uma coleção de objetos isolados, mas

como uma rede de fenômenos interdependentes, uma teia da vida na qual os seres humanos são apenas um fio.⁵⁴ Essa percepção da interconexão promove um senso de pertencimento e harmonia com a natureza, em oposição à atitude de domínio e controle.⁵³

O Bloco Não Esculpido e a Mente de Principiante

As filosofias orientais oferecem métodos práticos e milenares para cultivar essa consciência não-conceitual e libertar a mente de suas próprias construções.

O **Taoísmo** oferece o conceito de **Pu**, o "bloco não esculpido". O *Pu* é uma metáfora para o estado primordial de simplicidade, potencialidade pura e autenticidade, antes que a mente comece a "esculpir" a realidade com definições, desejos e julgamentos.⁵⁹ O intelecto é a principal ferramenta de entalhe; ao nomear e definir, ele limita o infinito e causa angústia.⁵⁹ Retornar ao estado de

Pu significa desaprender, abandonar as construções artificiais do ego e agir de acordo com o **Tao**, a ordem natural e espontânea do universo.⁶¹ É um convite para superar o ego que busca controlar e definir, e em vez disso, fluir com a vida em um estado de harmonia sem esforço (

Wu Wei).⁶²

O **Zen Budismo** propõe o conceito de **Shoshin**, a "mente de principiante". *Shoshin* é a atitude de abordar qualquer situação, mesmo uma que já dominamos, com abertura, entusiasmo e ausência de preconceitos, como se fosse a primeira vez.⁶⁴ A famosa máxima do mestre Shunryu Suzuki, "Na mente do principiante há muitas possibilidades, na do especialista, poucas"⁶⁵, encapsula a ideia central: o conhecimento acumulado, o "mapa" do especialista, pode fechar a mente para novas percepções e para a realidade como ela se apresenta a cada momento. A prática central do Zen, o

zazen (meditação sentada), é um treinamento para acalmar o intelecto analítico e permitir uma "experiência direta da realidade", para além das escrituras, doutrinas e conceitos.⁶⁷ É um caminho para perceber a própria natureza da mente, livre das camadas de condicionamento que a obscurecem.⁶⁷

A tabela a seguir contrasta os dois modos de conhecimento, sintetizando as ferramentas, os paradigmas e os potenciais de cada um.

Tabela 2: Modos de Conhecimento - Analítico vs. Holístico

Característica	Modo Analítico	Modo Holístico
Função Psicológica	Análise, categorização, dissecação, lógica linear.	Síntese, intuição, contemplação, percepção de padrões.
Ferramenta Principal	Intelecto, linguagem, conceitos, rótulos. ⁴²	Consciência, percepção direta, intuição. ⁴²
Paradigmas Associados	Reduccionismo, Racionalismo, Empirismo tradicional.	Pensamento Sistêmico, Ecologia Profunda, Taoísmo, Zen Budismo. ⁵²
Risco / Aprisionamento	Fragmentação, rigidez conceitual, confusão do mapa com o território, aprisionamento do ego, Efeito Dunning-Kruger. ⁶	Vagueza, falta de rigor, passividade, dificuldade de comunicação e ação prática.
Potencial / Libertação	Clareza, precisão, poder de previsão e controle, construção de ciência e tecnologia.	Percepção da interconexão, criatividade, sabedoria, flexibilidade adaptativa, libertação do ego conceitual. ⁵⁹

Esta tabela ilustra que a questão fundamental não é a de escolher um modo em detrimento do outro. Ambos são faculdades essenciais da consciência humana. O modo analítico constrói o mundo da civilização, da ciência e da ordem. O modo holístico nos conecta com o mistério, a totalidade e o fluxo da vida. O aprisionamento ocorre quando o modo analítico se torna hegemônico, quando o servo (o intelecto) se torna o mestre e nos convence de que seu mapa limitado é a totalidade do território. A libertação, portanto, reside em restaurar o equilíbrio.

Conclusão: A Sabedoria do Navegador - Dominando a Ferramenta Sem Se Tornar seu Prisioneiro

A jornada através das paisagens da epistemologia, da psicologia e da filosofia oriental e ocidental revela a profunda e inescapável dualidade do conhecimento. Ele é, de fato, a ferramenta mais poderosa da humanidade, o cinzel com o qual esculpimos a ordem a partir do caos, a ciência a partir da superstição e a civilização a partir da natureza bruta. O conhecimento analítico — com sua capacidade de definir, categorizar e modelar — é o fundamento de nossa sobrevivência, progresso e compreensão do mundo fenomênico. Abandoná-lo seria regredir a um estado pré-racional, desarmados diante da complexidade do universo.

No entanto, esta investigação demonstrou que, quando o ego se identifica com essa ferramenta, quando o arquiteto se apaixona por seus próprios projetos a ponto de acreditar que eles são o próprio mundo, a ferramenta de libertação se converte em uma prisão. O mapa, construído com os materiais das categorias kantianas, cimentado pela linguagem de Wittgenstein e personalizado pelos esquemas cognitivos individuais, torna-se a única realidade perceptível. O intelecto, em sua busca por controle e segurança, filtra, simplifica e, em última análise, empobrece a vastidão do território, aprisionando a consciência em uma cidadela de certezas auto-reforçadas, guardada por vieses como o Efeito Dunning-Kruger.

A verdadeira sabedoria, portanto, não reside em queimar os mapas e vagar sem rumo pelo território. Tal ato seria uma renúncia à nossa capacidade distintiva de raciocínio. A sabedoria reside na arte do navegador: a habilidade metacognitiva de utilizar os mapas mais sofisticados com a plena e constante consciência de que eles são, e sempre serão, apenas mapas. É a capacidade de transitar fluidamente entre os dois polos da cognição: entre o foco agudo do intelecto analítico, necessário para resolver um problema específico, e a abertura panorâmica da consciência holística, necessária para perceber o contexto e a interconexão.

A libertação final é o domínio dessa dança. É cultivar uma mente que pode, em um momento, construir um modelo matemático complexo e, no momento seguinte, contemplar uma paisagem com a "mente de principiante" (*Shoshin*), livre de preconceitos e aberta à experiência direta. É retornar ao "bloco não esculpido" (*Pu*), não para permanecer em um estado de potencialidade inerte, mas para recuperar a liberdade de esculpir novas formas sem se prender a nenhuma delas. É ser, simultaneamente, o arquiteto magistral da própria prisão conceitual e o portador consciente da chave que abre todas as suas celas. A sabedoria não é a posse de conhecimento, mas a maestria sobre o próprio ato de conhecer.

Referências citadas

1. Maiêutica: o que é, como surgiu, como utilizar - Brasil Escola, acessado em julho 18, 2025, <https://brasilecola.uol.com.br/filosofia/maieutica.htm>
2. Reminiscência e alma remêmora no Fédon de ... - SciELO Brasil, acessado em julho 18, 2025, <https://www.scielo.br/j/trans/a/nbMY8CvbK8VsdvJrypYRXxf/>
3. Anamnese - Teoria Do Saber e Busca Pela Verdade | PDF | Conhecimento | Platão - Scribd, acessado em julho 18, 2025, <https://pt.scribd.com/document/631233800/Anamnese-teoria-do-saber-e-busca-pela-verdade-docx>
4. A questão da aporia em Platão The question of aporia in Plato, acessado em julho 18, 2025, <https://revistas.unisinos.br/index.php/controversia/article/view/10399/4858>
5. Didática: da aporia do diálogo Crátilo à maiêutica no Teeteto de ..., acessado em julho 18, 2025, <https://projetopaideia.wordpress.com/2015/10/09/didatica-da-aporias-do-dialogo-cratalo-a-maieutica-no-teeteto-de-platao/>
6. Efeito Dunning–Kruger – Wikipédia, a enciclopédia livre, acessado em julho 18, 2025, https://pt.wikipedia.org/wiki/Efeito_Dunning%E2%80%93Kruger
7. O Efeito Dunning-Kruger: Quando a ignorância gera confiança ..., acessado em julho 18, 2025, <https://eduvem.com/efeito-dunning-kruger-superestimando-habilidades/>
8. John Locke's Tabula Rasa Theory - La Psicología de Todo, acessado em julho 18, 2025, <https://en.lapsicologiadetodo.com/post/john-locke-s-tabula-rasa-theory>
9. Tabula rasa | Definition, History, & Facts | Britannica, acessado em julho 18, 2025, <https://www.britannica.com/topic/tabula-rasa>
10. Racionalismo e Empirismo: o que são e diferença - Significados, acessado em julho 18, 2025, <https://www.significados.com.br/racionalismo-e-empirismo/>
11. Empirismo x Racionalismo: Abordagens Fundamentais, acessado em julho 18, 2025, <https://cafecomsociologia.com/empirismoxracionalismo/>
12. Racionalismo: conceito, características, filósofos - Brasil Escola, acessado em julho 18, 2025, <https://brasilecola.uol.com.br/filosofia/racionalismo.htm>
13. Racionalismo - Língua Portuguesa Enem - Educa Mais Brasil, acessado em julho 18, 2025, <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/lingua-portuguesa/racionalismo>
14. (PDF) QUAL A DIFERENÇA ENTRE RACIONALISMO E EMPIRISMO? - ResearchGate, acessado em julho 18, 2025, https://www.researchgate.net/publication/371125885_QUAL_A_DIFERENCA_ENTRE_RACIONALISMO_E_EMPIRISMO
15. Sócrates - Toda Matéria, acessado em julho 18, 2025, <https://www.todamateria.com.br/socrates/>
16. Sócrates e os sofistas: diferenças entre as filosofias - Aprova Total, acessado em julho 18, 2025, <https://aprovatotal.com.br/socrates-e-os-sofistas/>
17. Empirismo: o que foi, características, filósofos - Brasil Escola, acessado em julho 18, 2025, <https://brasilecola.uol.com.br/filosofia/empirismo.htm>
18. Immanuel Kant - Casa do Saber, acessado em julho 18, 2025, <https://www.casadosaber.com.br/autores/immanuel-kant-livros-principais-ideias->

[imperativo-categorico](#)

19. RESUMO Kant, em a Crítica da razão pura, tentou superar o ..., acessado em julho 18, 2025, <https://revistafilosofica.saoboaventura.edu.br/filosofia/article/download/122/98>
20. Kant - Tipos de conhecimento - Ad infinitum, acessado em julho 18, 2025, <https://www.canaladinfinity.com/minicursos/kant-tipos-de-conhecimento>
21. Kant e a estrutura da realidade – netmundi.org, acessado em julho 18, 2025, <https://www.netmundi.org/pensamentos/kant-e-estrutura-da-realidade/>
22. IMMANUEL KANT | PDF | Immanuel Kant | Metafísica - Scribd, acessado em julho 18, 2025, <https://pt.scribd.com/document/846548246/IMMANUEL-KANT>
23. "Os limites da minha linguagem são os limites do meu mundo" - Nau ..., acessado em julho 18, 2025, <https://www.nauddes.com.br/linguagem/os-limites-da-minha-linguagem-sao-os-limites-do-meu-mundo/>
24. Os limites da minha linguagem são os limites do meu mundo - YouTube, acessado em julho 18, 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=IGTGNCBMFF0>
25. A filosofia da linguagem de Ludwig Wittgenstein, acessado em julho 18, 2025, <https://comunidadeculturaearte.com/a-filosofia-da-linguagem-de-ludwig-wittgenstein/>
26. Redalyc.Historiografia e Terapia na Cidade da Linguagem de, acessado em julho 18, 2025, <https://www.redalyc.org/pdf/2912/291245779004.pdf>
27. Os limites da minha linguagem são os limites do meu mundo. : r/philosophy - Reddit, acessado em julho 18, 2025, https://www.reddit.com/r/philosophy/comments/2q3msc/the_limits_of_my_language_are_the_limits_of_my/?tl=pt-br
28. Esquema (psicologia) – Wikipédia, a enciclopédia livre, acessado em julho 18, 2025, [https://pt.wikipedia.org/wiki/Esquema_\(psicologia\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Esquema_(psicologia))
29. Esquemas desadaptativos: revisão sistemática qualitativa - Pepsic, acessado em julho 18, 2025, https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872008000100004
30. MAPAS MENTAIS E SEU IMPACTO NA PRODUÇÃO E RACIOCÍNIO CRÍTICO-CRIATIVOS NA PERCEPÇÃO/FORMAÇÃO DE ALUNOS E PROFESSORES DE UM - Eventos, acessado em julho 18, 2025, <https://eventos.set.edu.br/simeduc/article/download/8572/2878/29655>
31. Modelos Mentais Nota Técnica - NCE/UFRJ, acessado em julho 18, 2025, http://www.nce.ufrj.br/ginape/publicacoes/trabalhos/t_2002/t_2002_turma_modelagem_cognitiva_e_educacao/RelModelosMentais.pdf
32. O Mapa não é o território - Communicare, acessado em julho 18, 2025, <https://communicare.com.br/blog/o-mapa-nao-e-o-territorio/>
33. Por que o Mapa não é Território? – INDESP, acessado em julho 18, 2025, <https://indesp.com.br/blog/mapa-nao-e-territorio-mas-o-que-isso-quer-dizer-afinal/>
34. Ego: o que é, como se manifesta e como tratar - Conexa, acessado em julho 18, 2025, <https://www.conexasaude.com.br/blog/ego-o-que-e/>

35. Psicologia do Desenvolvimento - eduCAPES, acessado em julho 18, 2025, https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/431892/2/Livro_Psicologia%20do%20Desenvolvimento.pdf
36. O poder do ego: por que ele é importante e como controlá-lo, acessado em julho 18, 2025, <https://www.psicologo.com.br/blog/o-poder-do-ego-por-que-ele-e-importante/>
37. Ego e SELF: Qual a diferença? Saiba tudo sobre o tema! - Psicólogo e Terapia, acessado em julho 18, 2025, <https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/rascunho-automaticodiferenca-ego-e-self/>
38. ansiedade disfuncional: numa perspectiva reflexiva a subjetividade no atendimento psicológico, acessado em julho 18, 2025, <https://periodicos.faculdefamart.edu.br/index.php/revistapensaralem/article/download/45/33/199>
39. O conceito de superego na teoria freudiana - Biblioteca Digital de ..., acessado em julho 18, 2025, <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47133/tde-13072009-102828/publico/doutoradoadrianahomrich.pdf>
40. O efeito Dunning-Kruger: quanto menos uma pessoa sabe, mais ela ..., acessado em julho 18, 2025, <https://super.abril.com.br/comportamento/o-efeito-dunning-kruger-quanto-menos-uma-pessoa-sabe-mais-ela-acha-que-sabe/>
41. Lidando com os perigos do efeito Dunning-Kruger - EximiaCo, acessado em julho 18, 2025, <https://eximia.co/lidando-com-os-perigos-do-efeito-dunning-kruger/>
42. O pensar intuitivo como fundamento de uma ... - SciELO Brasil, acessado em julho 18, 2025, <https://www.scielo.br/j/er/a/pFfQQCtnW9fvKf7jhbkiwv/>
43. A diferença entre Mente, Intelecto e Consciência com um exemplo : r/consciousness, acessado em julho 18, 2025, https://www.reddit.com/r/consciousness/comments/1gyn8bo/the_difference_between_mind_intellect_and/?tl=pt-br
44. Qual diferença de inteligencia e conhecimento? - Quora, acessado em julho 18, 2025, <https://pt.quora.com/Qual-diferen%C3%A7a-de-inteligencia-e-conhecimento>
45. Você sabe qual a diferença entre mente e consciência?, acessado em julho 18, 2025, <https://www.revistaentreasanas.com.br/post/voc%C3%AA-sabe-qual-a-diferen%C3%A7a-entre-mente-e-consci%C3%Aancia>
46. Teoria Geral dos Sistemas - Blog Gran Cursos Online, acessado em julho 18, 2025, <https://blog.grancursosonline.com.br/teoria-geral-dos-sistemas/>
47. Teoria Geral de Sistemas | PDF - Scribd, acessado em julho 18, 2025, <https://pt.scribd.com/document/432146289/Teoria-Geral-de-Sistemas>
48. Teoria geral de sistemas – Wikipédia, a enciclopédia livre, acessado em julho 18, 2025, https://pt.wikipedia.org/wiki/Teoria_geral_de_sistemas
49. Download - Atena Editora, acessado em julho 18, 2025, <https://atenaeditora.com.br/catalogo/download-post/54863>

50. Teoria Geral dos Sistemas (TGS) - Ludwig von Bertalanffy - YouTube, acessado em julho 18, 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=LHVo1j2d4N4>
51. Teoria de Sistemas e Pensamento Sistêmico - Colaborae, acessado em julho 18, 2025, <https://colaborae.com.br/blog/2025/02/13/pensamento-analitico-2/>
52. Pensamento sistêmico - Wikipédia, a enciclopédia livre, acessado em julho 18, 2025, https://pt.wikipedia.org/wiki/Pensamento_sist%C3%AAmico
53. Ecologia Profunda/Arne Naess - UFRGS, acessado em julho 18, 2025, <https://www.ufrgs.br/bioetica/ecoprof.htm>
54. Os oito Princípios da Ecologia Profunda - Instituto Humanitas Unisinos - IHU, acessado em julho 18, 2025, <https://www.ihu.unisinos.br/categorias/186-noticias-2017/568366-os-oito-principios-da-ecologia-profunda>
55. Arne Naess (1912-2009) - O Pai da Ecologia Profunda e seu legado - 123 Ecos, acessado em julho 18, 2025, <https://123ecos.com.br/docs/arne-naess/>
56. Rumo à Ecologia Profunda - Prefeitura de São Paulo, acessado em julho 18, 2025, https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/chamadas/Rumo_Ecologia_Profunda_1263222258.pdf
57. Redalyc.ECOLOGIA PROFUNDA: O DESPERTAR PARA UMA EDUCAÇÃO AMBIENTAL COMPLEXA, acessado em julho 18, 2025, <https://www.redalyc.org/pdf/5520/552056841007.pdf>
58. Deep ecology - Wikipedia, acessado em julho 18, 2025, https://en.wikipedia.org/wiki/Deep_ecology
59. O Bloco Não-Esculpido - Como? : r/taoism - Reddit, acessado em julho 18, 2025, https://www.reddit.com/r/taoism/comments/1uby7h/the_uncarved_block_how/?tl=pt-br
60. Filosofia Chinesa III - WordPress Institucional UFPEL, acessado em julho 18, 2025, https://wp.ufpel.edu.br/nepfil/files/2023/07/SIF_FC3-2-350_merged.pdf
61. Taoísmo: A Filosofia de Fluir Sem Esforço - YouTube, acessado em julho 18, 2025, https://www.youtube.com/watch?v=PjQ1b7jweic&pp=0gcJCfcAhR29_xXO
62. A arte de viver de forma leve e sem esforço - TAOISMO (道) - YouTube, acessado em julho 18, 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=pXYZceKHEcQ>
63. Questão - Taoismo, Ego e Apegos : r/taoism - Reddit, acessado em julho 18, 2025, https://www.reddit.com/r/taoism/comments/51dmjw/question_taoism_ego_and_attachments/?tl=pt-br
64. Mente de principiante - Academia Round II, acessado em julho 18, 2025, <https://round2.com.uy/2020/09/26/mente-de-principiante/>
65. Shoshin, la mente del principiante - Gustavo Courault, acessado em julho 18, 2025, <https://courault.com.ar/shoshin-la-mente-del-principiante/>
66. Shoshin: la filosofía budista que te ayuda a ser feliz - KISS FM, acessado em julho 18, 2025, <https://www.kissfm.es/2020/09/05/shoshin-la-filosofia-budista-que-te-ayuda-a-ser-feliz/>
67. Zen - Wikipédia, a enciclopédia livre, acessado em julho 18, 2025, <https://pt.wikipedia.org/wiki/Zen>
68. ESPINOSA E ZEN BUDISMO - PPG Psicologia UFF, acessado em julho 18, 2025,

https://slab.uff.br/wp-content/uploads/sites/101/2021/06/2014_t_Donati.pdf