

Consciência Gestáltica: a busca de autorregulação do organismo (corpo/mente)

Gestalt Awareness: searching an organismic self-regulation (body/mind)

Josias Ricardo Hack *

Departamento de Artes, Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis, SC, Brasil

Resumo

O artigo objetiva apresentar as reflexões que resultaram de uma pesquisa sobre o que ocorre biopsicologicamente com o ser humano na busca de autorregulação do organismo (corpo/mente). As seções do artigo destacam as contribuições de Friederich (Fritz) Salomon Perls, Daniel Goleman, Daniel Kahneman e outros autores à elucidação dos processos envolvidos na regulação entre o organismo e o meio, sempre com um viés de defesa da indissolubilidade corpo/mente. Por fim, o texto infere que um organismo saudável é aquele que se experimenta como um todo integrado e se autorregula em relação ao ambiente ao dar-se conta, de forma holística, da figura que emerge no aqui e agora.

Palavras-chave: gestalt-terapia; biopsicologia; consciência gestáltica; autorregulação do organismo.

Abstract

The article aims to present the results from a research about what biological and psychological processes occurs in the human being during the organismic (body/mind) self-regulation. The sections of the article highlight the contributions of Friederich (Fritz) Salomon Perls, Daniel Goleman, Daniel Kahneman and other authors to elucidate the processes involved in the regulation between the organism and the environment. Every conclusion is taken always with a bias towards the defense of the body/mind indissolubility. Finally, the text infers that a healthy organism can get an integrated experience as of self-regulation with the environment in the here-and-now.

Keywords: *gestalt therapy; biopsychology; mind/body awareness; organismic self-regulation.*

1. Introdução

O presente artigo reflete parte de nossa investigação no estágio sênior realizado junto ao CPUP (Centro de Psicologia da Universidade do Porto), em Portugal, sob a supervisão da professora doutora São Luís Castro. O estudo visava identificar possíveis transposições dos processos que ocorrem no *setting* terapêutico da Gestalt¹-Terapia ao *setting* de gravação audiovisual. Em outras palavras, o intuito era discutir a consciência que o protagonista amador tem de seu organismo frente à câmera. Um dos resultados de nossa pesquisa no CPUP foi a proposição de uma técnica a ser utilizada pelo diretor de cena com o protagonista amador no

* J.R. Hack - E-mail: professor.hack@hotmail.com – ORCID <https://orcid.org/0000-0003-4506-3323>

setting de gravação. Resolvemos chamar a técnica de conscientização gestáltica e a dividimos em três níveis:

- Nível 1: Consciência de si mesmo – espelhar o protagonista amador;
- Nível 2: Consciência do meio – aceitar o *setting*;
- Nível 3: Consciência da vida de fantasia – entender a ficção das expectativas com a gravação.

Na técnica de consciência gestáltica, sugerimos que o diretor de cena do audiovisual apresente questionamentos e espelhe os comportamentos corporais do protagonista amador, com o objetivo de ajudá-lo a integralizar a figura que se forma em sua mente, fazendo-a coincidir com aquilo que é possível no mundo externo. Assim, pelo menos idealmente, evitaremos que a vida de fantasia provocada pelo ensaio mental do protagonista amador se transforme em um impeditivo de sua espontaneidade no *setting* de gravação.

Embora a técnica de consciência gestáltica não seja o alvo do presente artigo, gostaríamos de esclarecer quais foram as categorias escolhidas para pensar essa proposta gestáltica de auxílio ao professor no processo de interação espontânea com a câmera:

- Primeira categoria gestáltica – *figura/fundo*. Pergunta orientadora: que necessidade dominante do organismo do protagonista amador se sobressai como figura durante a gravação e o leva a perder a espontaneidade? Hipótese: a apreensão de dar uma informação equivocada durante a gravação do audiovisual faz o intelecto e a intuição do protagonista amador se dissociarem e, por isso, o discurso aparentemente empoderado sucumbe ao corpo que gostaria de fugir daquele ambiente com o olho da câmera.
- Segunda categoria gestáltica – *autorregulação organísmica*. Pergunta orientadora: que regulação organísmica há na relação entre o protagonista amador e o seu meio enquanto ocorre a gravação do audiovisual? Hipótese: o protagonista amador não consegue fazer a gestão do *self*² e ter atitudes espontâneas e autênticas diante da câmera, devido às escolhas que os agentes externos (o diretor do audiovisual, a equipe técnica, etc.) o fizeram escolher neuroticamente.
- Terceira categoria gestáltica – o *holismo*. Pergunta orientadora: o protagonista amador consegue se ver como uma pessoa integral e percebe suas habilidades e interesses holísticos durante o processo de gravação ou se sente fragmentado e representando um papel? Hipótese: o protagonista amador está tentando regular neuroticamente o *setting* de gravação e, conseqüentemente, perde a espontaneidade. Inclusive, pode ser que ele decida não ser o protagonista do audiovisual ao pensar sobre suas habilidades e interesses integrais.
- Quarta categoria gestáltica – *aqui e agora*. Pergunta orientadora: em que instância espaço-temporal (presente, passado e futuro) a mente do protagonista amador busca elementos para trazer regulação ao seu organismo? Hipótese: para trazer o organismo do protagonista amador para o aqui e agora é preciso romper com as fantasias mentais e buscar uma consciência gestáltica do conflito de polaridades que o impede de lidar espontaneamente com a introdução de um elemento estranho (olho da câmera).

Fritz Perls (2002) já destacava, em seu livro escrito na década de 1940, a importância de observarmos a comunicação emitida por todo o corpo e não apenas o discurso verbal.

Afinal, um sinal de cabeça ou qualquer outra réplica em uma relação dialógica pode significar uma resposta secundária a algo que está em primeiro plano ou como figura naquele contexto. Desta forma, o presente artigo objetiva apresentar reflexões sobre o que ocorre biofisiologicamente com o ser humano na busca de autorregulação do organismo (corpo/mente). Como a bibliografia fundante da Gestalt-Terapia não elucida em profundidade tal processo, elegemos o campo da Biopsicologia para, complementarmente, nos trazer os conceitos que precisávamos. Entretanto, destacamos que nosso olhar para o visor científico disponibilizado pelos campos que identificaremos na sequência, visa auxiliar, exclusivamente, a conceituação atualizada de certos fenômenos biopsicológicos, tendo em vista que Perls escreveu suas obras nas décadas de 1940, 1950 e 1960.

O campo da Biopsicologia nos atraiu devido ao olhar integral para o organismo, bem como pelo entendimento, por parte de alguns autores, de que ocorre um processo de troca entre o organismo e o seu meio circundante imediato, em busca de autorregulação. Inclusive, Gary Yontef, que faz parte das primeiras gerações de Gestalt-terapeutas formados por Perls, destaca: “A Gestalt-terapia considera todo o campo biopsicossocial, incluindo o organismo/ambiente, e utiliza ativamente variáveis fisiológicas, sociológicas, cognitivas e motivacionais. Nenhuma dimensão relevante é excluída na teoria básica” (Yontef, 1998, p.23).

O entendimento do organismo sob o viés holístico ou de totalidade, em nossa interpretação, não pode delegar a um órgão específico a exclusividade de execução de uma função, pois os processos orgânicos ocorrem em redes integradas. Por exemplo, dizer que as reflexões racionais, como a que o leitor está fazendo ao ler esse artigo, estão localizados em uma parte específica de nosso cérebro é por demais reduzida. Afinal, mesmo que algumas partes de nosso corpo tenham especialidade para a realização de uma tarefa, outras partes acabam intimamente envolvidas e, no estágio atual das pesquisas da área, toda tese sobre o assunto certamente poderá originar uma antítese.

Se fizéssemos uma revisão histórica do desenvolvimento dos estudos do campo da Biopsicologia, identificaríamos a existência de múltiplas propostas teóricas a respeito das regiões cerebrais envolvidas no processamento da emoção, do humor, do pensamento racional etc. Afinal, muitos equipamentos, como a ressonância magnética, transformaram o campo desde a década de 1990 ao proporcionar uma resolução espacial maior e permitir melhor discriminação de resultados (Dalglish; Dunn; Mobbs, 2009).

Mas, em linhas gerais, é costumeiro encontrarmos a definição de que o tronco cerebral regula as atividades reflexas que são essenciais à sobrevivência, como: o ritmo cardíaco, a respiração e os níveis de glicose no sangue. Enquanto isso, o cérebro está envolvido em processos adaptativos mais complexos, como: a aprendizagem, a percepção e a motivação. Inclusive, existem muitas propostas de divisão do cérebro humano para fins didáticos, por exemplo, a partir de seus estágios evolutivos, ou a partir de aspectos bioquímicos, ou a partir de discussões genéticas etc.

Nas próximas seções, destacaremos as contribuições de Fritz Perls e outros autores à elucidação dos processos envolvidos na regulação entre o organismo e o meio. Mesmo que em alguns momentos venhamos a mencionar estudos que identificam certas estruturas físicas do organismo como o ponto de origem de determinadas ocorrências psíquicas, continuaremos a defender a indissolubilidade corpo/mente. Ou seja, um organismo saudável é aquele que se experimenta como um todo integrado e se autorregula em relação ao ambiente no qual se encontra.

2. Fritz Perls – o organismo como um todo

No momento da gravação de um audiovisual, a câmera geralmente faz um enquadramento chamado de primeiro plano, onde o protagonista é apresentado em um ângulo que vai do seu tórax até a cabeça. Então, quando alguém assistir o vídeo, receberá informações de duas fontes com origem no corpo da pessoa:

- A fala – caracterizada pela tradução em palavras do discurso pré-elaborado por aquele que está frente à câmera;
- Os movimentos corporais – caracterizados pela movimentação dos olhos, das sobrancelhas, do nariz, da boca, dos músculos da face, das mãos, etc. do protagonista.

A presente seção visa sublinhar os apontamentos feitos por Perls na década de 1940 e que ajudam a entender a origem e a totalidade dos movimentos corporais/mentais. Contudo, antes de recorrermos ao pensamento de Perls, gostaríamos de apresentar alguns componentes biofisiológicos do SNA (Sistema Nervoso Autônomo). Afinal, o SNA nos parece um importante sinalizador de que as emoções acontecem no corpo como um todo – de forma holística.

Em linhas gerais, o SNA simpático (que secreta a adrenalina e noradrenalina) permite a resposta do organismo a situações de estresse pelo estímulo de ações (luta, fuga ou perpetuação da espécie) que mobilizam energia, enquanto isso, o SNA parassimpático (que secreta a acetilcolina) estimula principalmente atividades relaxantes. Isso quer dizer que os sistemas trabalham integralmente para a regulação do organismo ao meio: se o SNA simpático acelerar o ritmo cardíaco de forma excessiva, o SNA parassimpático entrará em ação para diminuir as batidas do coração (Lopes, 2002).

Assim como o SNA parassimpático e simpático atuam integralmente para o estabelecimento da regulação orgânica, Perls acreditava que os componentes fisiológicos e psicológicos de um organismo atuam de forma holística. Segundo Perls (2002), a relação entre a realidade circundante e a necessidade do organismo tem a ver com a relação entre corpo e mente. A imagem mental que corresponde à necessidade orgânica desaparecerá tão logo seja satisfeita. Da mesma forma, uma necessidade secundária ou subjetiva desaparecerá quando não for mais relevante ao contexto. Para esclarecer a relação corpo e mente em uma necessidade secundária, Perls (2002) destaca que uma pessoa pode dirigir seu carro por vários bairros e não identificar a existência de estações dos correios. Todavia, quando ela precisar dos serviços postais, a situação se modificará: “de um fundo visto com indiferença, uma caixa de correio vai destacar-se, tornando-se uma realidade subjetiva, uma figura (gestalt) contra um fundo indiferente” (Perls, 2002, p.79). Em outras palavras, as pessoas selecionam os objetos de sua atenção no ambiente conforme os interesses de cada momento espaço/tempo em uma constante relação transacional entre figura e fundo.

Na compreensão de Perls (2002), o neurótico perde parcialmente a consciência sensorio-motora e não experiencia as sensações no aqui e agora. Como consequência, a pessoa vive uma situação incompleta, pois se cria um escotoma (ponto cego) para a manifestação psicológica da emoção. Perls (2002) ancora seu pensamento em Reich para destacar que a regulação de instintos via princípios morais, difere grandemente da autorregulação orgânica. Inclusive, a regulação que ocorre por preceitos morais leva à acumulação de situações inacabadas que interrompem a natural regulação do organismo pela

contração muscular. Por isso, o autor defende que todas as funções corporais/mentais devem ser olhadas sob o prisma da autorregulação.

Para Perls (2002), o estado de ansiedade é um exemplo de quebra da autorregulação organísmica e se caracteriza pelo conflito entre o impulso de respirar para superar o sentimento de asfixia e a oposição do autocontrole. As palpitações cardíacas de uma crise de ansiedade são originadas pela oxigenação limitada que leva à aceleração da bomba cardíaca para manter o envio suficiente de oxigênio aos tecidos. Mas, ainda há outro sintoma na crise de ansiedade: a inquietação presente nos estados de excitação que não alcançam a descarga naturalmente. Perls (2002) relembra que o organismo produz excitação quando determinada situação requer uma grande quantidade de atividade, principalmente motora, para a sua concretização. Caso a pessoa desvie a excitação de seu alvo real, numa tentativa de exercer autocontrole, a atividade motora se decompõe e passa a ser parcialmente utilizada para o funcionamento dos músculos antagonistas que refrearão a ação motora. Porém, ainda resta muita excitação que se traduz em punhos cerrados, na agitação dos braços, no andar inquieto de um lado para o outro etc. Assim, em decorrência do excesso de excitação e o impedimento de sua descarga, a autorregulação organísmica natural não poderá se concretizar e, por consequência, o sistema motor do organismo permanecerá agitado. Eis como o autocontrole transforma a excitação em ansiedade.

Em sua primeira obra, *Ego, fome e agressão*, na década de 1940, Perls (2002) já advertia contra a ideia de que as emoções são energias misteriosas e afirmava que as pessoas precisam aprender a reestabelecer as funções biológicas da agressão, mesmo que, com muita frequência, a sociedade nos exija sua sublimação. Para ele, uma pessoa que suprime a agressão precisa encontrar uma alternativa para descarregar a energia da raiva, como por exemplo, esmurrar uma almofada, chutar uma caixa de papelão, fazer um esporte que gaste muita energia como a corrida, a natação ou as artes marciais. Perls (2002) destaca que à semelhança da maioria das emoções, a agressão tem como objetivo a descarga de energia de forma aplicada. Isso quer dizer que a emoção é um excesso do organismo, assim como a urina, mas não se trata simplesmente de matéria residual que pode ser descartada sem que o mundo externo se transforme em um objeto. Diferente das matérias residuais, a maioria das emoções exige que o ambiente que nos circunda sirva de motivo, causa ou agente e, dessa maneira, recorre-se a um substituto (esmurrar uma almofada etc.), pois a excitação carece de algum tipo de contato e objetivo para propiciar a satisfação. Nas palavras de Perls (2002, p.253), as emoções “estão sempre conectadas a ocorrências somáticas a tal ponto que, na verdade, muitas vezes, a emoção inacabada e a ação inacabada dificilmente são diferenciadas”.

Perls (2002) destaca que no espaço/tempo caracterizado por uma situação de perigo no presente, o organismo dispõe todas as faculdades à sua disposição para equacionar a contrariedade. Ele exemplifica dizendo que a mãe que acabou de se zangar com o filho, poderá em um instante seguinte, protegê-lo de um estranho que o insulta. Assim, o amor passa a ser entendido como a identificação (“meu”) com certo objeto, ao passo que o ódio passa a ser entendido como a alienação (“longe de mim”) do objeto. Logo, o desejo de ser amado encontra proximidade no desejo de que o objeto tenha identificação com os anseios do sujeito – nos ditados populares, o intenso amor entre duas partes é expresso como “almas gêmeas”, “carne e unha” etc. Dessa maneira, o *self* evoca as funções necessárias à satisfação da necessidade que se mostra urgente e se identifica ou hostiliza o meio que circunda o objeto-alvo do desejo.

Para Perls (2002), um sistema *self* saudável responderá à realidade subjetiva e às necessidades do organismo. Ou seja, se o organismo ficar com sede, a bebida se tornará Gestalt e ao se identificar com a bebida (“Eu estou com sede”), responderá à Gestalt (“Eu

quero esta bebida”). Contudo, Perls (2002) esclarece que nos deparamos com um aspecto bifuncional adicional que ele chama de “escravo” e “senhor”. Tal premissa parte do entendimento de que a função Ego, no sistema *self*, aceita ordens tanto da consciência (função Personalidade) e do meio ambiente no campo social, quanto dos instintos (função Id) no campo biológico. Um exemplo de má aplicação da função Ego seria a decisão de uma pessoa de que a defecação é algo incômodo e que seu intestino deverá “obedecer” aos horários e locais que ele determinar. Podemos imaginar onde essa situação chegará ao final de certo tempo. Perls (2002) esclarece que os desejos mais próximos das necessidades orgânicas terão maior dificuldade de alienação a uma determinada situação social. Além disso, o conflito interno que se estabelece é contrário à essência do holismo e a cisão entre instinto e consciência pode levar, no caso do exemplo citado, a uma ação hostil nada saudável em relação ao instinto, devido ao olhar amigável à consciência influenciada pelo contexto social.

Na proposição de Perls (2002), as imagens e palavras formam a maior parte do arcabouço que compõe a mentalidade integral humana. Para o autor, a harmonia orgânica, ou aquilo que chamamos de consciência gestáltica, pode ser alcançada pelo controle da visualização. Entretanto, durante os devaneios as pessoas perdem o controle consciente da visualização e somente percebem o devaneio pela sensação posterior de que estavam numa espécie de transe, como se estivessem em outro local. De outra parte, para muitas pessoas, a tentativa consciente de visualização de algo enfrenta muitas resistências e o esforço para projetar uma imagem na mente é infrutífero ou produz uma confusão de imagens sem sentido.

3. Daniel Goleman – mente racional e mente emocional

O livro *Inteligência Emocional*, uma obra de popularização da Ciência escrita por Daniel Goleman, foi um de nossos pontos de partida para compreendermos os processos biopsicológicos envolvidos na autorregulação do organismo. O uso de termos como *Inteligência Emocional*, *Inteligência Social*, *Competência Emocional* etc. remonta ao início do século XX e está associado com investigações sobre os fatores que interferem no comportamento das pessoas. Em suma, o que se propõe é um modelo para além do quociente de inteligência e a defesa da existência de dois modos de conhecimento que interagem na construção da vida mental:

- O modo de conhecimento da mente racional ou mente consciente, bastante atrelado ao neocórtex cerebral, e que nos permite fazer ponderações e reflexões sobre os assuntos;
- O modo de conhecimento da mente emocional ou mente inconsciente, bastante atrelado ao sistema límbico cerebral, e que nos leva a atos impulsivos, instintivos e intuitivos com ou sem lógica consciente perceptível (Goleman, 2011).

Aqui, surge a questão da dicotomia entre racional e emocional, que se aproxima daquela distinção popular que ouvimos desde a infância entre mente e coração ou razão e emoção. Segundo Goleman (2011), a mente emocional geralmente assume o controle nos estados mais intensos. O autor destaca que tal predisposição orgânica parece ter se originado há milhares de anos, quando a emoção e a intuição tinham vantagem na reação imediata ao perigo. Afinal, a vida poderia ser colocada em risco se a pessoa dedicasse muito

tempo para pensar sobre uma situação de luta ou fuga. Mesmo assim, na maioria das vezes, a mente emocional e a mente racional atuam em conjunto e equilibradamente, apesar de serem parcialmente independentes e se vincularem a circuitos distintos no cérebro humano.

O autor destaca que o papel da amígdala cerebral se mostra fundamental quando a razão é dominada por um sentimento impulsivo. Nesses momentos, a amígdala faz o rastreamento da circunstância, em busca de problemas, a partir dos sinais enviados pelos órgãos dos sentidos. Goleman (2011) compara o papel da amígdala com o de uma sentinela psicológica que observa e percebe cada situação ao nosso redor para identificar se é algo que: 1) odiamos; 2) pode nos ferir; 3) tememos. No instante em que alguma dessas situações é identificada positivamente, a amígdala dispara um sinal de emergência que percorrerá todo o cérebro.

Para Goleman (2011), o registro mental é proporcional à intensidade do estímulo da amígdala. A amígdala trabalha junto com o hipocampo na formação da memória. A divisão de trabalho seria assim: o hipocampo retém a informação e a amígdala define se tal informação tem valor emocional. Isso quer dizer que as lembranças inesquecíveis na vida de uma pessoa estão ligadas às experiências mais apavorantes ou emocionantes. O autor explica que o cérebro tem um sistema de memória para fatos corriqueiros e outro para situações de extrema emoção. Ao examinar uma experiência do agora, a amígdala faz a comparação associativa com um acontecimento do passado: se um elemento-chave do presente se assemelhar a um elemento-chave do passado, a reação será imediata. Parece-nos que esse seria o motivo biofisiológico que poderia levar as pessoas a responderem um impulso no presente de forma semelhante àquela aprendida no passado. Para LeDoux (1993), a memória armazenada na amígdala é “sem palavras”, pois faz parte de lembranças emocionais de uma época anterior à verbalização. Por isso as pessoas ficam surpresas com suas explosões emocionais, afinal elas remontam a períodos da vida quando não havia palavras para descrever os fatos e tudo era intenso.

Na compreensão de Goleman (2011), há complementaridade e integralidade entre mente racional e a mente emocional. Ou seja, existe uma relação holística. Isso subverte o paradigma que defendia “a razão livre do peso da emoção”, pois assim como a mente racional se expressa pelas palavras, as emoções se expressam pela comunicação não-verbal. Por isso, quando há desacordo entre as palavras e a comunicação não-verbal, precisamos olhar para o todo, pois a verdade emocional será encontrada no “como” a frase está sendo dita e não simplesmente no discurso linguístico. Como o holismo é um elemento importante em nossa proposta de técnica de consciência gestáltica, encontrá-lo entre os autores que discutem os aspectos biopsicológicos fortalece a importância do conceito.

Além disso, o entendimento de autoconsciência emocional, utilizado por Goleman (2011), de certa forma nos remete à Teoria da *Awareness*³ da Gestalt-Terapia. O autor exemplifica o conceito de autoconsciência emocional lembrando-nos dos dias em que nos aborrecemos com algo desagradável que aconteceu no início da manhã e como aquele sentimento acompanha-nos por horas. As pessoas, muitas vezes, nem percebem que estão irritadas e se recebem um *feedback* a respeito se surpreendem com as expressões faciais ou o tom de voz que utilizaram em determinado contexto que não demandava aquela atitude. No entanto, no instante em que a pessoa traz o sentimento à consciência, se abre a oportunidade de fazer uma nova avaliação da circunstância para, então, mudar o estado de espírito.

À semelhança de Perls (1977; 2002), Goleman (2011) acredita na compreensão de fluxo (*flow*) e destaca que nesses momentos as pessoas se tornam desprendidas e controlam todas as reações de forma sintonizada com a tarefa em execução. Quem entra em fluxo, no

aqui e agora, atua no ponto mais alto de sua capacidade e ao mesmo tempo está despreocupado com questões relacionadas ao sucesso ou fracasso, ou seja, o prazer é o estímulo para a realização da tarefa. Goleman aponta que uma maneira de entrar em fluxo é manter uma extrema atenção ou foco no que está sendo feito. Para o autor, o fluxo se caracteriza como um estado de alta concentração acompanhado de uma sensação espontânea de alegria, que ele compara ao êxtase. Ao contrário dos momentos de apreensão e ruminação de ideias, no estado de fluxo a pessoa se concentra e deixa de lado as preocupações rotineiras, como:

- Que roupa vou vestir?
- Que conta devo pagar hoje?
- Será que vou conseguir chegar a tempo em meu compromisso?
- Será que vou ser aceito?

Segundo o autor, a tarefa de iniciar o processo de fluxo exige certa diligência para alcançar a calma e concentração necessárias ao processo. Todavia, depois que o movimento se instaura, a dinâmica ganha força própria ao ponto de proporcionar alívio à inquietação emocional, assim, a pessoa tem sua atenção extremamente concentrada e ao mesmo tempo relaxada. Goleman (2011) também rememora que na literatura das tradições contemplativas, existe um estado de êxtase semelhante à experiência de fluxo e se induz pela intensa concentração.

Nos chama a atenção positivamente, na obra de Goleman (2011), que as pesquisas citadas pelo autor, a respeito do momento de fluxo, foram feitas a partir de um olhar sobre o que se passa no cérebro. As conclusões apontam que, em estado de fluxo, a pessoa dispense pouca energia mental para a realização de uma tarefa. Assim, destaca-se a espontaneidade criadora que pode surgir ao nos concentrarmos no aqui e agora, em busca de uma consciência gestáltica que equilibra, via autorregulação orgânica, corpo e mente.

4. Daniel Kahneman – pensar rápido e pensar devagar

Outra obra que nos forneceu importantes subsídios para compreendermos os processos biopsicológicos envolvidos na autorregulação do organismo foi o livro de Daniel Kahneman *Rápido e devagar: duas formas de pensar*. A obra propõe a divisão didática da mente humana em dois sistemas:

- O Sistema 1 – atua com muita rapidez e com pouco esforço, praticamente de forma automática, e sem percepção voluntária de controle.
- O Sistema 2 – atua em atividades mentais que requisitam trabalho intenso, como por exemplo, os cálculos matemáticos complexos e, geralmente, produzem a sensação de uma experiência subjetiva, deliberada e concentrada.

Segundo o autor, não é possível identificar a localização orgânica do gerenciamento de cada Sistema: “Sistemas 1 e 2 não são sistemas no sentido clássico de entidades com aspectos ou partes que interagem. E não há nenhuma parte do cérebro que um ou outro sistema chamaria de lar” (Kahneman, 2012, p.34). Ele explica que o Sistema 2 caracteriza-se pelo “eu consciente, raciocinador, que tem crenças, faz escolhas e decide o que pensar e o que fazer a respeito de algo”. Enquanto isso, o Sistema 1 origina “as impressões e sensações que são as

principais fontes das crenças explícitas e escolhas deliberadas do Sistema 2” (Kahneman, 2012, p.26). Ainda, o Sistema 1 trabalha no automático para gerar padrões complexos, enquanto o Sistema 2, mais lento, constrói e ordena em passos uma série de pensamentos. Aqui é importante destacar que o controle da concentração é compartilhado pelos dois sistemas. Por exemplo, a orientação de uma pessoa para um som alto, geralmente é uma ação involuntária do Sistema 1, que gera a mobilização imediata e voluntária da atenção do Sistema 2. Entretanto, a disponibilidade de atenção às atividades é limitada e, como consequência, uma tentativa de conduzir várias ações que demandem concentração ao mesmo tempo será frustrada. Kahneman (2012, p.28) exemplifica que uma pessoa “não consegue calcular o produto de 17 x 24 fazendo uma curva à esquerda no tráfego pesado, e certamente é melhor não tentar”.

Para Kahneman (2012), algumas habilidades do Sistema 1 são compartilhadas com outros animais, como a aptidão para perceber o mundo ao seu redor. Mas, também existem outras atividades que se automatizam no Sistema 1 por meio da prática contínua. Todo o conhecimento produzido pelo Sistema 1 fica armazenado na memória e não demanda intenção ou esforço para ser acessado. No que tange ao Sistema 2, as operações exigem atenção e, conseqüentemente, são interrompidas pela quebra da concentração. O Sistema 2 tem certa capacidade de alterar o funcionamento do Sistema 1 pela reprogramação de funções normalmente automáticas como, por exemplo, lembrar-se de olhar para o lado direito ao invés do esquerdo ao atravessar uma rua em Londres.

Em linhas gerais, os Sistemas 1 e 2 estão sempre ativos quando estamos acordados – o Sistema 1 funcionando automaticamente e o Sistema 2 atuando confortavelmente em modo de pouco esforço. Kahneman (2012) explica que o Sistema 1 gera as impressões, intuições, intenções e sentimentos. Na sequência, após endossá-las, o Sistema 2 converte as impressões e intuições em crenças e impulsos que originarão ações voluntárias. Quando um modelo diferente viola a estrutura de mundo mantida pelo Sistema 1, o Sistema 2 é ativado para que o novo estímulo seja detectado e receba um sentido. Também é o Sistema 2 que monitora continuamente o comportamento das pessoas para que, por exemplo, se mantenha a gentileza em uma situação que deixou a pessoa furiosa. Todavia, é muito comum o conflito entre certa reação automática e a intenção de controlá-la. O autor ilustra ao lembrar como é difícil forçarmos a atenção em um livro que não nos cativou e como acabamos precisando retroceder na leitura porque em certo momento ela parou de fazer sentido.

Kahneman (2012) chama a atenção para a existência de ilusões que se ancoram em pensamentos, cognições ou crenças ao invés de aspectos físicos. Segundo o autor, as ilusões cognitivas são tão difíceis de dominar quanto as ilusões visuais. Afinal, como o Sistema 1 não pode ser desligado facilmente e opera de forma automática, teremos dificuldade de prevenir os equívocos do pensamento intuitivo, principalmente quando o Sistema 2 não oferece alguma pista. Para Kahneman, mesmo que o Sistema 2 aponte dicas de prováveis equívocos em nossas crenças, a sua prevenção somente ocorreria pelo intenso monitoramento. E, aqui, surge outro empecilho: questionar o próprio pensamento de forma constante seria impossível. Então, como o Sistema 2 é vagaroso para substituir o Sistema 1 na tomada de decisões rotineiras, surge a necessidade de um acordo: “aprender a reconhecer situações em que os enganos são prováveis e se esforçar mais para evitar enganos significativos quando há muita coisa em jogo” (Kahneman, 2012, p.33). Para exemplificarmos, sugerimos ao leitor que lembre de sua reação ou da reação de outras pessoas em filmes com tecnologia 3D (de realidade em três dimensões). Basta um objeto vir em direção à câmera – ilusoriamente interpretado pelo organismo como vindo em nossa direção – para que as pessoas desviem instantaneamente seus corpos do projétil virtual. Isso acontece porque os filmes 3D enganam

o nosso cérebro. Fisicamente, na sala de cinema ou em casa, cada cena será composta pela projeção de duas imagens quase idênticas, com apenas uma pequena variação de ângulo. Mas, em nosso cérebro, a fusão das duas imagens de cada cena criará uma ilusão de ótica que dará a sensação de profundidade, distância etc.

Sob a perspectiva de Kahneman (2012), a destinação de atenção entre os dois Sistemas tem sido aperfeiçoada de forma evolucionária. Destarte, quando a pessoa vive uma ameaça de sobrevivência, a orientação e reação rápidas advindas do Sistema 1 assumem o controle e designam prioridade total à autoproteção. À medida que a pessoa se especializa em certas tarefas, a demanda de atenção e energia diminuem. Kahneman (2012) também afirma que a “lei do menor esforço” se aplica tanto ao aspecto cognitivo quanto físico e as pessoas tenderão a escolher as estratégias que demandem menos energia para a sua execução. Dentre os dois sistemas, apenas o segundo pode seguir regras e, por exemplo, comparar objetos a partir de diferentes atributos para fazer uma escolha deliberada, enquanto a ação automática do Sistema 1 não permite tal habilidade. Frequentemente conseguimos andar e pensar ao mesmo tempo, entretanto tais atividades competirão os recursos limitados do Sistema 2 em uma situação extrema.

Em sua obra, Kahneman (2012) também trata dos momentos de fluxo (*flow*) experimentado por algumas pessoas em seu contato com o ambiente e, tal compreensão, nos fez lembrar daquilo que Perls (1977; 2002) relatou sobre a experiência dos artistas e crianças diante de uma tarefa a ser executada no aqui e agora. Kahneman (2012) cita os estudos do psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi (1990) sobre esse estado de atenção e concentração profunda e sem esforço, que leva as pessoas a perderem a noção de tempo, de si mesmas e de suas dificuldades. Kahneman (2012) explica que o estado de fluxo distingue entre a concentração na tarefa e o controle deliberado da atenção. Assim, manter a concentração na atividade não exige autocontrole e, por isso, libera os recursos exclusivamente para a tarefa em execução. Novamente, destaca-se as possibilidades criativas que podem emergir a partir de uma conscientização gestáltica que se ancore na busca da autorregulação das funções orgânicas.

5. Tantas outras abordagens

A escolha das obras que fundamentaram as seções anteriores deveu-se à importância do pensamento de Perls em nossa proposta de conscientização gestáltica a ser utilizada no *setting* de gravação e às características didáticas das obras de Goleman e Kahneman, escritas ao público leigo. A presente seção, pretende apresentar alguns estudos que nos seduziram pela visão holística dos processos orgânicos ou pela proximidade com a proposta terapêutica de Fritz Perls. Contudo, antes de mais nada, é importante lembrar que o advento das metodologias da Biopsicologia tem levado a uma ampliação considerável da compreensão das regiões cerebrais envolvidas no reconhecimento, geração, experiência e regulação da emoção.

Pessoa (2008) salienta que, historicamente, a emoção e a cognição foram vistas como entidades separadas e o fator metodológico pode ter contribuído para esta separação nos estudos desenvolvidos no século XX. O autor explica que os dados decorrentes dos estudos de caso ou de lesão, geralmente permitiam que o pesquisador tirasse conclusões apenas sobre áreas específicas e isso dificultava o entendimento de comportamentos complexos realizados no cérebro, para o qual é indispensável a compreensão de interação entre as partes. Pessoa também destaca que o sistema límbico se tornou muito popular no século XX e, frequentemente, era relacionado ao "sistema cerebral afetivo". Contudo, para ele, a ideia do



sistema límbico é problemática, bem como o uso do termo “límbico”. Historicamente, tem se associado o sistema límbico a funções como: aprendizagem, memória, processamento sensorial, processamento cognitivo, funções motoras e emoção. Além disso, Pessoa (2008) destaca que outra fonte de confusão é que muitos autores, especialmente anatomistas, usam o termo límbico por motivos anatômicos e, designações baseadas em critérios anatômicos, não implicam necessariamente uma correspondência com o conceito de cérebro “emocional”. Pessoa (2008) advoga que o sistema límbico não parece ser um sistema cerebral funcional bem definido e relembra que as primeiras críticas do conceito foram feitas por LeDoux (1996), que sugeriu o abandono do termo.

Para Fuster (2008), cada estrutura comportamental consiste em uma Gestalt temporal e seu significado biológico não está simplesmente em suas partes componentes, mas nas relações associativas das partes entre si. Ou seja, os atos perceptivos e motores se entrelaçam no aqui e agora do ciclo de percepção-ação para formar a Gestalt. O autor destaca que as ações, sejam automáticas ou deliberadas, são desencadeadas por sinais sensoriais e regulados pelo *feedback* sensorial gerado pelas modificações que a ação induziu no meio. Aqui, encontramos muita semelhança ao pensamento de Perls (2002) sobre a autorregulação organísmica, que ocorre na relação entre organismo e meio. Fuster (2008) chama essa autorregulação de ciclo percepção-ação e o descreve como um padrão de interinfluências no qual o meio interfere no organismo via receptores sensoriais e o organismo interfere no meio através dos efetores motores⁴. Na sequência, a interferência volta do meio ao organismo, através de receptores sensoriais, e assim, o processo continua sucessivamente.

Na compreensão de Lipton (2015), a biologia do ser humano se adapta às suas crenças e, nesse sentido, é importante aprendermos a redefinir certas crenças impeditivas: “apesar de não podermos mudar com facilidade os códigos das nossas marcas genéticas, podemos mudar as nossas mentes e, no processo, alterar as marcas usadas para exprimir o nosso potencial genético” (Lipton, 2015, p.170). Para ilustrar, o autor discorre sobre os efeitos placebo e nocebo. O efeito placebo ocorre quando a mente promove a melhoria da saúde do corpo via sugestão positiva. Por exemplo, a pessoa confia (sugestão positiva) que uma pílula pode curar sua enfermidade e a cura realmente acontece ao usar o comprimido. No entanto, a pessoa fazia parte de um grupo de controle que tomou pílulas feitas de açúcar. Do outro lado, o efeito nocebo ocorre quando a mente aceita sugestões negativas e prejudiciais à saúde. Por exemplo, devido às palavras e atitudes de um médico (sugestão negativa), uma pessoa pode sair desanimada do consultório, acreditando que lhe restam poucos dias de vida.

Lipton (2015) também trata sobre a integralidade ou holismo que o corpo busca ao desempenhar uma tarefa. O autor destaca que sua investigação na Universidade de Stanford mostrou que os mecanismos de apoio ao crescimento e de apoio à proteção, essenciais à sobrevivência, não conseguem operar simultaneamente de forma otimizada. Lipton (2015) exemplifica, a partir de seus estudos sobre as células do sangue, que parte delas se especializa no fornecimento de nutrientes e outra parte se especializa na defesa do organismo, todavia, elas nunca exibem ambas as configurações ao mesmo tempo. Lipton infere que os seres humanos restringem seus comportamentos de crescimento quando agem de modo defensivo, similar à manifestação celular. A exemplificação que o autor utiliza para fortalecer seu pensamento é a seguinte: se uma pessoa estiver a fugir de um puma, ela não gastará energia com o crescimento, pois precisará de toda a energia disponível para a reação de fuga. Em outras palavras, o direcionamento das reservas de energia à reação defensiva, resulta na restrição temporária do crescimento. Afinal, enquanto o processo de crescimento demanda a troca aberta entre um organismo e o seu meio, no processo de defesa ocorre o fechamento do sistema com o intuito de proteger o organismo da ameaça oriunda do ambiente externo.

Lipton enfatiza que a inibição do processo de crescimento, devido ao acionamento de uma resposta defensiva (luta ou fuga), é debilitante, pois impede temporariamente a produção de energia.

A título ilustrativo, gostaríamos de destacar que, talvez, a sociedade que produzimos com o objetivo de nos dar segurança e proteção, esteja a inibir o crescimento das pessoas. Afinal, conforme os pressupostos de Perls (2002) e Lipton (2015), não podemos nos proteger e crescer ao mesmo tempo. Além disso, a maior parte do estresse da atualidade não é resultado de ameaças extremas que demandariam a ativação do eixo HPA (hipotálamo-pituitária-adrenal), que é acionado no organismo como uma resposta ao estresse originado de estímulos extremos que ameaçam as pessoas. As preocupações das pessoas são acerca de suas vidas compartilhadas, de seus empregos, das informações que recebem pela televisão sobre a guerra e o terrorismo no outro lado do mundo. Enfim, são preocupações que não chegam a ameaçar a sobrevivência imediata da maioria das pessoas. Todavia, ainda assim, tais demandas, em grande parte, ativam o eixo HPA e, por conseguinte, resultam no aumento do nível de hormônios de estresse no corpo humano.

Outra obra que gostaríamos de citar é de autoria de Abraham Harold Maslow e se intitula: *Toward a Psychology of Being*. O livro foi publicado nos Estados Unidos em 1962 e possui uma versão impressa no Brasil sob o título: *Introdução à Psicologia do Ser*. Em seus estudos sobre o organismo humano e suas regulações, Maslow (1968) propôs a conhecida pirâmide da hierarquia de necessidades. Segundo o autor, a satisfação de necessidades básicas é interpretada pelo corpo humano como se significasse a falta de “objetos” ou “coisas” no organismo. Então, para satisfazer a respiração, o organismo busca o “objeto” ou “coisa” chamado ar; para satisfazer a fome, o organismo busca a comida; para satisfazer a sede o organismo busca a água; e assim por diante. Entretanto, tais “objetos” ou “coisas” não satisfazem necessidades básicas como proteção, segurança, pertença, respeito, estima, aprovação, dignidade, amor-próprio e liberdade.

Maslow (1968) também acreditava que o ser humano impossibilita a consciência integral ao tentar dominar o ambiente em que vive ou buscar a eficiência na interação com o meio. Segundo o autor, apenas poderemos perceber o meio completamente se o “deixarmos ser”, além das palavras. Viver de forma mais criativa, integral e espontânea é também uma chave para a saúde, conforme Maslow (1968). Na compreensão do autor, uma das principais condições da criatividade é a aptidão de mergulhar no inconsciente para usar e valorizar seus produtos ao invés de temê-los. Ou seja, no entendimento de Maslow (1968), os impulsos inconscientes não precisam ser mantidos sempre sob controle, pois uma pessoa criativa será capaz de utilizá-los em função de uma nova percepção de mundo. Para ele, a saúde do organismo está diretamente vinculada à criatividade.

Por fim, ainda queremos apresentar a proposta de Pessoa (2017) para entender a organização cerebral das emoções. O autor desenvolve um conceito de redes de conexão e, assim, propõe a ideia de sistemas funcionalmente integrados para entender o cérebro emocional e como a emoção é interligada com a percepção, a cognição, a motivação e a ação. No modelo de Pessoa (2017), os sistemas funcionalmente integrados são flexíveis, dinâmicos e altamente dependentes do contexto. Em suma, as emoções mobilizam o corpo (através de sistemas autonômicos, neuroendócrinos e músculo-esqueléticos) em parte através de sistemas funcionalmente integrados que têm acesso ao hipotálamo, bem como através das estruturas no tronco encefálico e na medula que estão ligados ao corpo. Além disso, as emoções também mobilizam respostas cerebrais e influenciam a atenção, a memória e a tomada de decisões. Pessoa (2017) explica que a mobilização do corpo e do cérebro, que está intimamente associada aos sistemas de neurotransmissores, depende inicialmente das vias

anatômicas mais robustas dos sistemas de conexão. No entanto, rapidamente a mobilização se expande e passa a incluir grandes porções do cérebro, através de princípios arquitetônicos gerais do cérebro como a conectividade anatômica combinatória e a conectividade funcional distribuída. O autor ainda defende que essas propriedades, em conjunto com uma extensa sobreposição de redes, irão assegurar que eventos de importância biológica levem à reorganização temporal da afiliação dessas redes para atender às demandas enfrentadas pelo organismo.

A proposta de Pessoa (2017) nos parece excelente para encerrarmos a seção, pois a concepção de redes de conexão organísmica traz à tona aquilo que Perls defendia em sua proposição na década de 1940. Ou seja, a ideia de um organismo integral ou holístico, sempre em busca da autorregulação em relação ao ambiente no qual se encontra no aqui e agora, conforme a figura que emerge da relação figura/fundo.

6. Considerações finais

Como destacamos na introdução, as reflexões que fizemos nas seções anteriores sobre a autorregulação organísmica e seus aspectos biopsicológicos, surgiram dos estudos teóricos que serviram de ancoradouro à técnica de consciência gestáltica do protagonista amador frente à câmera, no momento de gravação de um audiovisual. A escolha do nome “consciência gestáltica” adveio da Teoria da *Awareness* de Fritz Perls. Por isso, em nossa proposição, ter *awareness* ou consciência gestáltica do *setting* de gravação é similar a dar-se conta, de forma holística, da figura que emerge no aqui e agora, ou seja, corpo/mente integrados em uma relação organismo/meio consciente, que busque a autorregulação, rumo ao fechamento de uma Gestalt.

Para a realização da técnica de consciência gestáltica, entendemos, em consonância com Perls (1977 e 2002), Goleman (2011) e Kahneman (2012), que a o processo de fluxo (*flow*) é essencial. No entanto, o estado de fluxo é um ato de concentração que precisa ocorrer de forma espontânea, sem esforço. Ao apresentar uma técnica de concentração em sua obra *Ego, fome e agressão*, Perls (2002) destacou que a solução para tal dilema está na aplicação do método de tentativa-e-erro. O autor exemplifica dizendo que o bebê tenta repetidas vezes dominar o mecanismo de andar, mas sem se forçar, e assim procede até conseguir coordenar adequadamente seu sistema motor. Perls sugere que as pessoas não se importem com as falhas que venham a ocorrer, pois cada tentativa trará à superfície um aspecto que poderá ser trabalhado e suscitará a compreensão e assimilação daquilo que pode estar causando a inibição. Além disso, Perls sugere que a pessoa não condene os atos não-espontâneos, mas esteja satisfeita em simplesmente observar, sem interpor prematuramente. Em sucessão, a pessoa poderá dedicar um tempo para fazer a averiguação e depreender o sentido que subjaz à tal movimento do corpo. Se, após algumas tentativas, ainda restar certo bloqueio à concentração, Perls sugere a aplicação da técnica de descrição. Ou seja, a pessoa poderá contar detalhes da experiência que está vivendo no aqui e agora.

Por fim, a partir do reflexo da pesquisa teórica que espelhamos aqui, esperamos contar com a interlocução dos leitores, como um fôlego interdisciplinar e integral, que coaduna com os pensamentos que desenvolvemos nas páginas anteriores. Destacamos que em 2019 foi criado um projeto de pesquisa na Universidade Federal de Santa Catarina, com o intuito de testar e aprimorar, pela ampliação dos referenciais teóricos, a técnica de conscientização gestáltica para a produção de audiovisuais, bem como, para identificar características recorrentes em tais experiências no *setting* de gravação. Assim, quiçá, poderemos ampliar as

reflexões sobre os variados processos biopsicológicos que buscam a autorregulação do organismo (corpo/mente).

Referências

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Nova York: Harper.
- Dalgleish, T., Dunn, B. D. e Mobbs, D. (2009). Affective neuroscience: past, present and future. *Emotion Review*. v.1, n.4, p.355-368.
- Fuster, J. M. (2003). *Cortex and mind: unifying cognition*. New York: Oxford University Press.
- Fuster, J. M. (2008). *The prefrontal cortex*. (4ª ed.). London: Academic Press.
- Goleman, D (2011). *Inteligência Emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Kahneman, D. (2012). *Rápido e devagar: duas formas de pensar*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Ledoux, J. E. (1993). Emotional memory system in the brain. *Behavioral Brain Research*, 58, p.69-79.
- Ledoux, J. E. (1996). *The emotional brain*. Simon & Schuster: New York.
- Lipton, B. H. (2015). *A biologia da crença: a libertação do poder da consciência, da matéria e dos milagres*. Lisboa: Sinais de Fogo.
- Lopes, S. (2002). *Bio 2*. São Paulo: Saraiva.
- Maslow, A. H. (1968). *Introdução à Psicologia do Ser*. Rio de Janeiro: Eldorado.
- Perls, F. (2002). *Ego, fome e agressão: uma revisão da teoria e do método de Freud*. São Paulo: Summus.
- Perls, F. (1977). *Gestalt-Terapia explicada*. (10ª ed.). São Paulo: Summus.
- Perls, F., Hefferline, R. e Goodman, P. (1997). *Gestalt-Terapia*. (2ª ed.). São Paulo: Summus.
- Pessoa, L. (2008). On the relationship between emotion and cognition. *Perspectives*. v.9, February, p.148-158.
- Pessoa, L. (2017). A Network Model of the Emotional Brain. *Trends in Cognitive Sciences*. v.21, n.5, p.357-371.
- Yontef, G. M. (1998). *Processo, diálogo e awareness: ensaios em Gestalt-Terapia*. (2ª ed.). São Paulo: Summus.

Notas

- (1) Algumas possíveis aproximações de tradução da palavra alemã *Gestalt* seriam: configuração, estrutura, tema, todo organizado e significativo.
- (2) A definição de *self* para a Gestalt-Terapia é a seguinte: “Chamamos *self* ao sistema complexo de contatos necessários ao ajustamento no campo imbricado. O *self* pode ser considerado como estando na fronteira do organismo, mas a própria fronteira não está isolada do ambiente; entra em contato com este; e pertence a ambos, ao ambiente e ao organismo. O contato é o tato tocando alguma coisa. Não se deve pensar o *self* como uma instituição fixada; ele existe onde quer que haja de fato uma interação de fronteira, e sempre que esta existir” (Perls, Hefferline e Goodman, 1997, p.179).
- (3) A Teoria da *Awareness* foi considerada por Fritz Perls (1977) como uma de suas contribuições originais e, também, foi uma de nossas bases na proposição da de consciência gestáltica. Perls (1977, p. 107) destaca: “Minha função como terapeuta é ajudar vocês a tomarem consciência do aqui e do agora, e frustrar vocês em qualquer tentativa de fugir disto”. A palavra inglesa *awareness* é mantida em muitas traduções brasileiras de obras da



Gestalt-Terapia e refere-se a dar-se conta de algo integralmente, ou seja, corpo/mente integrados em uma relação organismo/meio consciente para o fechamento de uma Gestalt.

(4) Os órgãos efetores são aqueles que originam as reações da pessoa aos estímulos recebidos.