



**MEMÓRIAS DO CORPO
APAGAMENTOS**

IZABELA DROZDOWSKA-BROERING

MARCIO MARKENDORF

GEOVANA QUINALHA DE OLIVEIRA

(ORGS.)

Izabela Drozdowska-Broering
Marcio Markendorf
Geovana Quinalha de Oliveira
(Organizadores)

MEMÓRIAS DO CORPO APAGAMENTOS

1º EDIÇÃO

Florianópolis
UFSC
2022

Ficha técnica

Preparação dos originais

Izabela Drozdowska-Broering
Marcio Markendorf

Diagramação

Jefferson Michels

Revisão do original

Izabela Drozdowska-Broering
Marcio Markendorf

Capa

Izabela Drozdowska-Broering sobre imagem de Igor Kozlovsky & Marina Sharapova Marina , “Why Bother With Shoes?”, 2011, óleo sob tela.

Conselho Editorial

Claudia Cristina Ferreira (UEL)
Claudio Vescia Zanini (UFRGS)
Daniel Serravalle de Sá (UFSC)
Piotr Kilanowski (UFPR)
Anna Wolny (Uniwersytet Jagielloński)
Lourdes Martínez-Echazábal (University of California)

Catálogo na fonte pela Biblioteca Universitária
da Universidade Federal de Santa Catarina

M533 Memórias do corpo: Apagamentos/ Izabela Drozdowska-Broering, Marcio Markendorf,
Geovana Quinalha de Oliveira (organizadores) – 1. ed. – Florianópolis: UFSC, 2022.

250p. ; 21cm: il.

ISBN: 978-85-8328-147-4 (impresso)
978-85-8328-148-1 (digital)

1. Memória. 2. Corpo humano - Aspectos simbólicos. 3. Corpo humano e linguagem.
I. Drozdowska-Broering, Izabela. II. Markendorf, Marcio. III. Oliveira, Geovana Quinalha.

CDU: 82.01

Sumário

<i>Prefácio</i>	9
<i>Cassandra Rios, um corpo-escrita sob a égide da censura</i>	19
Alexandra Santos Pinheiro	
<i>Literatura, pandemia e corpos matáveis: reflexões a partir de beijo, boa sorte, de Ana Elisa Ribeiro</i>	45
Geovana Quinalha de Oliveira; Marta Francisco de Oliveira	
<i>Desaparição do Corpo. Corporeidade em Herta Müller</i>	77
Izabela Drozdowska-Broering	
<i>Consciência de corpo/mente na sociedade em midiatização</i>	91
Josias Ricardo Hack	
<i>Corpos doentes na ficção: notas sobre medo, abjeção e metáfora</i>	125
Marcio Markendorf	
<i>Corpo-afeto na enunciação cantante em tempo síncrono e espaço diferido</i>	137
Pedro de Souza	
<i>“Onde estou eu mesma?”: Corpo e mente diante dos espelhos poéticos de Paulo Leminski, Cecília Meireles, Zbigniew Herbert, Anna Świrszczyńska e Aleksander Wat.</i>	151
Piotr Kilanowski	
<i>Estar sendo, ter sido, de Hilda Hilst: uma estética da velhice e da loucura</i>	175
Tereza Virginia de Almeida	

<i>Ressentimento, nihilismo e irresponsabilidade na pandemia de Covid-19 no Brasil</i>	195
Thiago Fortes Ribas	
<i>Lugar de corpo e diferenças no Pantanal</i>	219
Tiago Duque	
<i>Notas biográficas</i>	241

Consciência de corpo/mente na sociedade em midiatização

Josias Ricardo Hack

Introdução

O texto se caracteriza como um ensaio teórico e bibliográfico sobre a consciência de corpo/mente na sociedade em midiatização. Os campos de investigação utilizados à ancoragem conceitual sobre o que ocorre biofisiologicamente com o ser humano em certos estados emocionais foram: a Biopsicologia, a Gestalt¹-Terapia e as Ciências da Comunicação. O texto se apresenta em 3 seções que servirão para destacar aspectos teóricos sobre os processos orgânicos (corpo/mente) e suas relações com os processos sociais em nossa civilização em mal-estar, como diria Freud (2011). Ainda, nas considerações finais, você encontrará algumas perguntas retóricas e uma sugestão de exercício de ampliação da consciência² de corpo/mente na sociedade em midiatização.

1 Fritz Perls (1977), um dos criadores da Gestalt-Terapia, entendia a Gestalt como sinônimo do ato biológico/psicológico (holístico) do organismo para se adaptar a um determinado ambiente/contexto. Por exemplo, quando sentimos sede, abre-se uma Gestalt: necessidade de encontrar água no ambiente para saciar a incompletude. O ato biológico/psicológico do organismo de pegar um copo, enchê-lo com água e bebê-la possibilita o contato com o ambiente para a resolução da Gestalt que virou figura e, assim, permitir que ela se feche para, então, abrir espaço para outra Gestalt emergir do fundo. Na compreensão de Perls, a necessidade mais importante sempre se tornará figura e organizará as ações da pessoa. Depois de satisfeita, a necessidade que emergiu como figura recuará para o fundo e dará lugar a uma nova configuração. Segundo o autor, a relação saudável de figura/fundo ao equacionamento de necessidades tem sido prejudicada pela moral e outros preceitos de nossa sociedade.

2 Gosto da definição dada por António Damásio à consciência ampliada: “O alicerce indispensável da consciência é a consciência central, mas sua glória

Biopsicologia da relação corpo/mente

Minha proposta de reflexão, no âmbito da Biopsicologia, se enquadra como pesquisa pura, que na definição de Pinel (2011) é motivada principalmente pela curiosidade do pesquisador e desenvolvida exclusivamente para o objetivo de adquirir conhecimentos. O campo da Biopsicologia me atraiu devido ao olhar de integralidade ao 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 regulação. Inclusive, Gary Yontef, que faz parte das primeiras gerações de gestalt-terapeutas formados por Fritz 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).

Para Pinel (2011), a Biopsicologia é o estudo científico da biologia do comportamento. O autor destaca que alguns investigadores se referem ao campo como Psicobiologia, Biologia Comportamental ou Neurociência Comportamental. Entretanto, Pinel prefere o termo Biopsicologia por denotar uma abordagem biológica ao estudo da Psicologia ao invés de uma abordagem psicológica ao estudo da Biologia. A Biopsicologia é uma das disciplinas que contribuem com a Neurociência e estuda muitos fenômenos diferentes. Alguns exemplos de áreas dentro

é a consciência ampliada. Quando pensamos na grandiosidade da consciência, o que temos em mente é a consciência ampliada. Quando cometemos o deslize de dizer que a consciência é uma qualidade distintivamente humana, estamos pensando na consciência ampliada em seus níveis mais elevados, não na consciência central, e por isso nossa arrogância é perdoável: a consciência ampliada é de fato uma função prodigiosa e, em seu ápice, ela é exclusivamente humana”. (DAMÁSIO, 2015, p.161)

da Biopsicologia são:

- * Psicologia Fisiológica;
- * Psicofarmacologia
- * Neurociência Cognitiva.

Segundo Pinel (2011), a pesquisa em Biopsicologia pode ser empírica ou estritamente teórica e, geralmente, se realiza a partir de métodos e técnicas que empregam:

- * Estudos com sujeitos humanos ou não-humanos;
- * Investigação experimental ou não-experimental;
- * Pesquisa pura ou aplicada.

Então, dadas as considerações acima, desenvolvo minhas reflexões nessa seção com uma abordagem teórico-didática³ ancorada na Biopsicologia. Sabemos que as sugestões de divisões didáticas para o esclarecimento de um “todo” podem se caracterizar como uma “faca de dois gumes”. Por exemplo, ao se dividir a psique ou a alma, didaticamente, em Id, Ego e Personalidade⁴, para a compreender melhor,

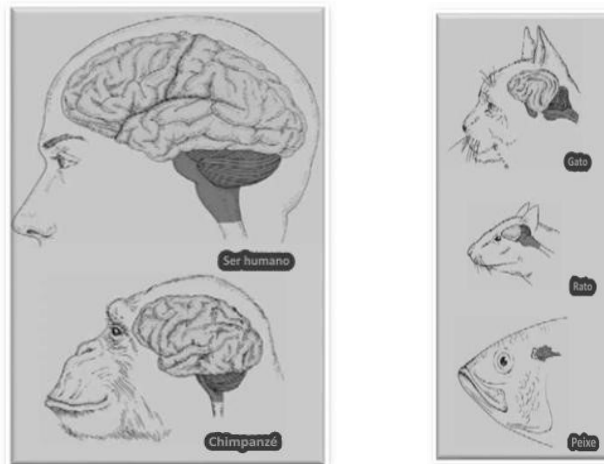
³ A escolha da palavra composta “teórico-didática” se baseia na etimologia das duas palavras. Inclusive, partilho com Perls (2002) o gosto pela apreciação semântica como parte do processo de ampliação da consciência. Isso quer dizer que meu texto é teórico-didático, pois se propõe à vulgarização da ciência, como nossos colegas de língua irmã em Portugal gostam de chamar. No Brasil, costumamos utilizar o termo divulgação científica ou popularização da ciência.

⁴ Ao invés de utilizar as palavras cunhadas por Freud para deslindar o aparelho psíquico (Id, Ego e Superego), apresento a compreensão da Gestalt-Terapia, defendida por Perls, Hefferline e Goodman (1997), que consideram o Id, o Ego e a Personalidade como funções do *self* nas etapas do ajustamento criativo ao contexto social e, em um ato espontâneo, eles representam o próprio processo de figura/fundo. Em outras palavras: 1) o Id é o fundo representado

pode-se correr o risco de que a divisão, que é didática, seja interpretada como uma fragmentação da psique ou alma humana. Ou seja, fragmentar pode dar certa clareza didática, mas simplesmente somar os fragmentos não resultará no todo, pois como diz a Psicologia da Gestalt: o todo é diferente da soma de suas partes. Mas, por ora, assumo o risco de algumas fragmentações didáticas.

Na sequência, mostro uma figura que propõe a comparação da evolução do tronco cerebral e do cérebro em diferentes espécies. Em geral, 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.

Figura 1: diferença entre o tronco cerebral (em cinza escuro) e o cérebro (em cinza claro) em algumas espécies.



Fonte: adaptado de PINEL (2011).

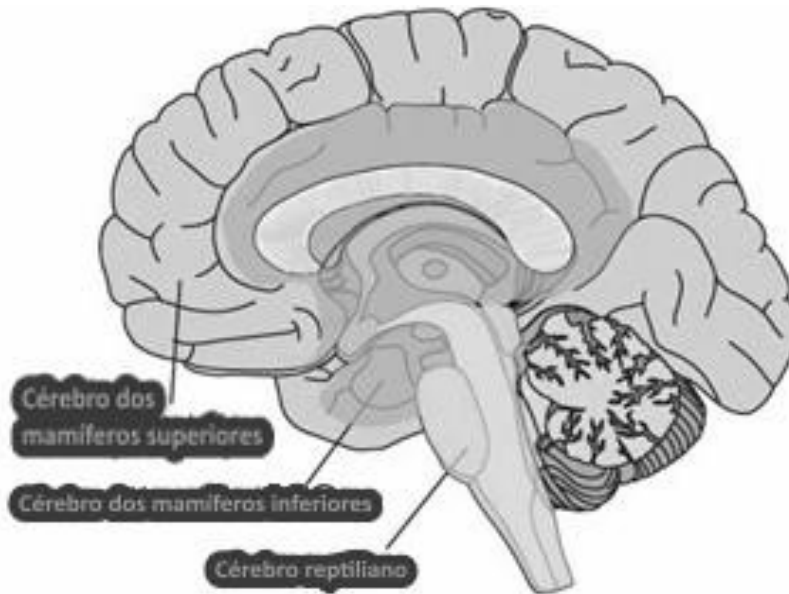
pelas excitações orgânicas e as circunstâncias do passado que não tiveram fechamento e que se tornaram inconscientes, assim como a percepção vaga do ambiente e os sentimentos iniciais que possibilitam a conexão entre organismo e ambiente; 2) o Ego é a identificação ou alienação progressiva com as possibilidades e se caracteriza como o ato de limitação ou intensificação do contato com o meio, seja um comportamento motor, uma agressão, uma orientação ou uma manipulação; 3) a Personalidade é a transformação do *self* pela assimilação, ao organismo, da nova figura que emerge e se liga aos resultados de um crescimento precedente.

Não olhe para a comparação da figura acima como única, pois existem muitas outras propostas de divisão do cérebro para fins didáticos, a partir de seus estágios evolutivos ou de aspectos bioquímicos ou de discussões genéticas, etc. Inclusive, a ideia inicial que me seduziu foi aquela advogada por Paul MacLean desde a década de 1960 e publicada em seu livro *The triune brain in evolution*. MacLean (1990) sugere a divisão trina⁵ e convida a olhar para o cérebro humano a partir de três sistemas que evoluíram no decorrer dos tempos. Apesar de distintos, tais sistemas atuam de forma interligada, como um cérebro três em um, e dificilmente podem ser considerados completamente autônomos, apesar da capacidade de operarem com independência. O autor compara, analogamente, a divisão trina do cérebro com computadores biológicos que se desenvolveram ao longo da evolução, da seguinte forma:

- * O cérebro reptiliano – integra as estruturas do tronco cerebral que são especializadas, principalmente, no controle da pressão arterial, deglutição, respiração e batimentos cardíacos;
- * O cérebro dos mamíferos inferiores – integra as estruturas do sistema límbico que são especializadas, principalmente, em comportamentos instintivos, impulsos básicos (prazer, ira, sobrevivência, etc.) e emoções com raízes profundas;
- * O cérebro dos mamíferos superiores – integra as estruturas do neocórtex que são especializadas, principalmente, na tomada de decisões, concentração, solução de problemas e regulação de comportamentos emocionais.

⁵ MacLean salienta que, apesar de suas outras conotações, a palavra em inglês “triune” lhe chamou a atenção pela proximidade do significado do termo grego: três em um (tri-une).

Figura 2: Cérebro trino segundo MacLean.



Fonte: adaptado de BAARS; GAGE (2010).

Segundo MacLean (1990), o desenvolvimento ontogênico⁶ do cérebro trino no ser humano ocorre como se fosse uma recapitulação cronológica da evolução das espécies (filogenia), desde os répteis até o homo sapiens. Um aspecto dos estudos de MacLean que me chamou a atenção foi o fato de que a escolha da palavra trino ou trinitário (em inglês “triune”) se baseou no conceito, tão comum na Psicologia da Gestalt, de que o todo é diferente da soma de suas partes. A ideia é que a troca de informações entre os três sistemas cerebrais origina uma figura diferente do que se estivesse agindo sozinho.

Daniel Kahneman (2012), em sua obra *Rápido e devagar: duas formas de pensar*, também propõe uma divisão didática, mas agora, para

⁶ A ontogênese ou ontogenia é o estudo do processo de desenvolvimento desde a fecundação do óvulo, para a formação do embrião, até atingir o desenvolvimento pleno do organismo.

descrever os processos que ocorrem na mente humana.

O autor descreve 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 e mais lento, 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, pois “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 1 origina as sensações e impressões, que serão as principais fontes das crenças e das escolhas deliberadas do Sistema 2. 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.

Veja o quadro abaixo com certas atividades desenvolvidas pelos dois sistemas:

Quadro 1: Atividades do Sistema 1 e Sistema 2

Atividades do Sistema 1	Atividades do Sistema 2
Detectar a distância entre objetos	Manter o organismo no lugar para o tiro de largada numa corrida
Trazer orientação em relação à fonte de um som repentino	Concentrar a atenção na voz de determinada pessoa em uma sala cheia e barulhenta
Completar expressões simples como: “pão com...”	Procurar uma mulher de cabelos brancos
Fazer “cara de aversão” ao ver uma foto horrível	Sondar a memória para identificar um som surpreendente
Detectar hostilidade em uma voz	Manter uma velocidade de caminhada mais rápida do que a natural
Responder $2 + 2 = ?$	Monitorar a conveniência de determinado comportamento numa situação social
Ler palavras em grandes cartazes	Dizer a alguém seu número de telefone
Dirigir um carro por uma rua vazia	Estacionar numa vaga apertada (para a maioria das pessoas, exceto manobristas de garagem)
Compreender sentenças simples	Preencher um formulário de imposto

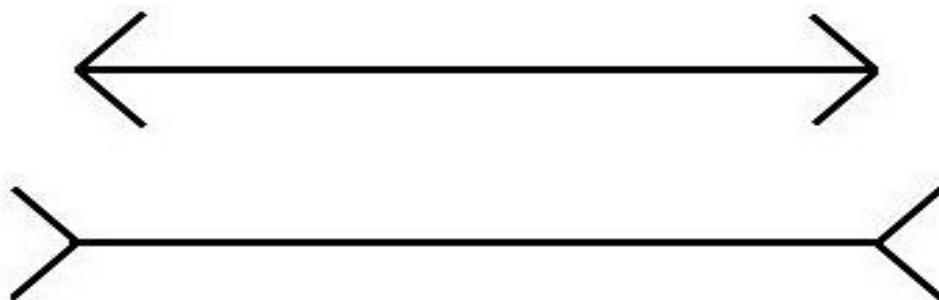
Fonte: adaptado de Kahneman (2012)

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 da pessoa para que, por exemplo, se mantenha a gentileza em uma situação que a deixou 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) menciona a ilusão de Müller-Lyer para demonstrar o conflito entre o Sistema 1 e o Sistema 2 e sua sugestão é didaticamente elucidativa:

Figura 3: ilusão de Müller-Lyer



Fonte: o autor.

Ao olharmos para as duas linhas que unem as setas, diríamos que

a linha superior é menor do que a linha inferior. Contudo, se pegarmos uma régua e medirmos as duas linhas, perceberemos que elas têm a mesma extensão. Depois da medição, o Sistema 2 desenvolve uma nova crença e quando nos questionarem sobre a extensão das linhas, diremos o resultado que obtivemos com a régua. Mas, continuamos a ver uma distinção de tamanho entre as duas linhas. Segundo Kahneman (2012), não é possível impedir o Sistema 1 de executar a ilusão de ótica. A única estratégia seria aprendermos que quando existem setas anexadas nas extremidades de linhas é preciso desconfiar da sua extensão. Mas, para que essa nova regra seja implementada, a pessoa precisa ter a capacidade de reconhecer com antecedência o padrão ilusório. Aqui, também dou um exemplo da área audiovisual. Para tanto, lembre-se da reação das pessoas em filmes com tecnologia 3D (de realidade em três dimensões). Basta um objeto vir em direção à câmera – ilusoriamente interpretado pelo Sistema 1 como vindo em nossa direção – para que as pessoas desviem instantaneamente seus corpos do projétil virtual. Os filmes 3D enganam o Sistema 1. 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. (HACK, 2021).

Kahneman (2012) chama a atenção à existência de outros tipos de ilusões, que se ancoram em pensamentos ou cognições 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. Ou seja, mesmo que o Sistema 2 aponte dicas de prováveis equívocos, 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).

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 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.

Enfim, se fizéssemos uma análise histórica do desenvolvimento dos estudos do campo da Biopsicologia, identificaríamos a existência

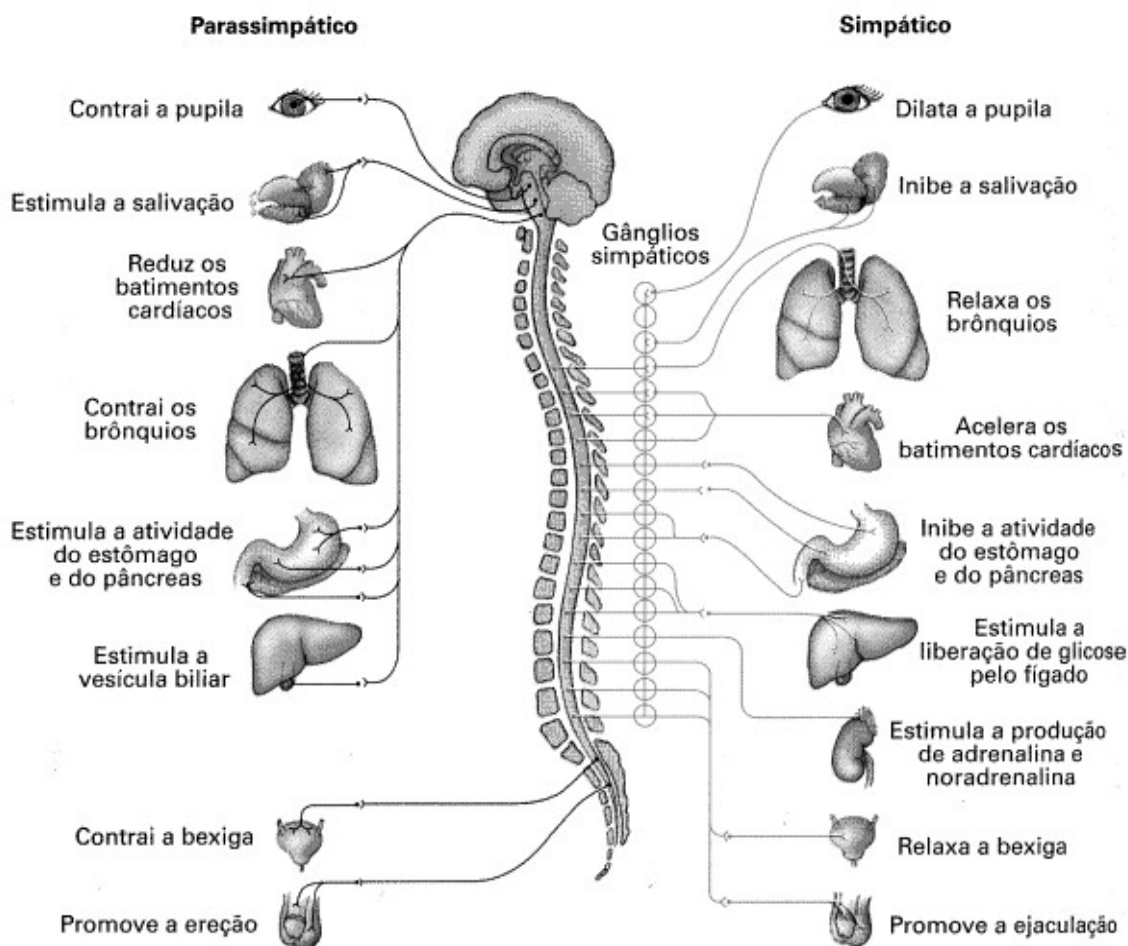
e a evolução de muitas outras propostas teóricas a respeito das regiões cerebrais envolvidas no processamento da emoção e do humor. Afinal, vários equipamentos, como a ressonância magnética, transformaram o campo desde a década de 1990 ao proporcionar uma resolução espacial maior e permitir melhor discriminação de resultados. Isso também quer dizer que a revisão que delineei aqui tem uma limitação temporal, pois o progresso das investigações futuras no campo da Biopsicologia trará outras compreensões pela aplicação de novas tecnologias e métodos aos estudos da área - isso pode, inclusive, estar acontecendo no instante em que você lê esse parágrafo.

Na próxima seção, destacarei as contribuições de Fritz Perls à elucidação dos processos envolvidos na regulação entre o organismo e o meio. A premissa é: um organismo saudável é aquele que se experimenta como um todo integrado e se autorregula em relação ao ambiente circundante.

Consciência homeostática de corpo/mente em Fritz Perls

A presente seção visa sublinhar os apontamentos feitos por Perls na década de 1940 e que, ainda, ajudam a entender a origem e a totalidade dos movimentos corporais/mentais. Contudo, antes de recorrer ao pensamento de Perls, apresento alguns componentes biofisiológicos do SNA – Sistema Nervoso Autônomo. Afinal, o SNA me parece um importante sinalizador de que as emoções acontecem no corpo como um todo – de forma holística. Então, observe a figura abaixo, que destaca as funções dos dois componentes do SNA: o parassimpático e o simpático.

Figura 4: Funções do SNA parassimpático e simpático.



Fonte: adaptado de LOPES (2002).

Em linhas gerais, o SNA simpático, que secreta hormônios como a adrenalina e a noradrenalina, permite a resposta do organismo a situações de estresse pelo estímulo de ações, como luta, fuga ou perpetuação da espécie, que mobilizam energia, já o SNA parassimpático, que secreta hormônios como 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). Uma constante busca de homeostase.

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 ou em integralidade. Para exemplificar, o autor destaca que a melancolia apresenta dois principais sintomas: o espessamento dos sucos biliares⁷ e uma tristeza profunda. Assim, o investigador que se orienta por um pensamento orgânico, argumentará da seguinte forma: se uma pessoa se sente triste é porque sua bÍlis flui espessamente. Em contrapartida, o pesquisador que se orienta por um pensamento psicoterapêutico, afirmará que as experiências depressivas, bem como seu humor, espessaram o fluxo de sua bÍlis. Contudo, Perls destaca que ambos os sintomas são manifestações de uma única ocorrência e não estão ligados como causa e efeito. A partir de sua exemplificação, o autor chega à conclusão que “nenhuma emoção, seja raiva, tristeza, vergonha ou nojo, ocorre sem que seus componentes fisiológicos, bem como os psicológicos, entrem em jogo” (PERLS, 2002, p.69).

Segundo Perls (2002), a relação entre a realidade circundante e a necessidade do organismo tem a ver com a relação entre corpo/mente. A imagem mental que corresponde a uma 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/mente em uma necessidade

⁷ Perls (2002) lembra que, etimologicamente, a palavra melancolia se origina de “melan” (negro) e “cholis” (bÍlis).

secundária, Perls 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, o autor nos diz que a pessoa seleciona o objeto de sua atenção no ambiente conforme o interesse de cada momento espaço-tempo⁸, em uma constante relação transacional entre figura e fundo.

Na compreensão de Perls (2002), a pessoa com ajustamento neurótico perde parcialmente a consciência sensório-motora e não experiencia as sensações no aqui e agora. Como consequência, ela vive uma situação incompleta, pois se cria um escotoma (ponto cego) para a manifestação psicológica da emoção. Ele ancora seu pensamento em Wilhelm Reich para destacar que a regulação de instintos via princípios morais, difere grandemente da autorregulação organísmica (homeostase). Inclusive, a regulação que ocorre por preceitos morais leva à acumulação de situações inacabadas que interrompem a natural regulação e equilíbrio do organismo. Por isso, Perls defende que todas as funções corporais/mentais devem ser olhadas sob o prisma da autorregulação. Ele exemplifica destacando como é difícil demonstrar o momento exato de equilíbrio na respiração, afinal, a necessidade de oxigênio e a produção de dióxido de carbono são permanentes e, conseqüentemente, a autorregulação é

⁸ Da mesma forma como a velocidade de um corpo é relativa ao todo daquele espaço-tempo, segundo a teoria de Albert Einstein, a regulação de um organismo também é relativa à relação holística entre o organismo e o meio no aqui e agora, segundo a teoria de Perls (2002).

realizada pela concentração de pH⁹. Assim, o ato de bocejar e suspirar são sintomas de autorregulação. Para ele, sem autorregulação, nossos órgãos, tecidos e células se atrofiariam ou hipertrofiariam, como na degeneração ou no câncer.

O estado de ansiedade é outro exemplo mencionado por Perls (2002) para destacar a quebra de autorregulação orgânica. A ansiedade 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 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 orgânica natural não poderá se concretizar e, por consequência, o sistema motor do organismo permanecerá agitado. Eis como o autocontrole transforma a excitação em ansiedade. Perls previne que a restauração do equilíbrio orgânico não é sempre fácil e simples,

⁹ O sistema respiratório é o principal controlador dos níveis de pH (acidez ou alcalinidade) do sangue.

pois em certas circunstâncias é necessário a superação de resistências mais ou menos poderosas, como aspectos histórico/geográficos, dificuldades financeiras, tabus sociais, etc.

Em sua primeira obra, *Ego, fome e agressão*, publicada pela primeira vez 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 outra 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, as artes marciais, etc. Perls 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 parede, 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”.

Para Perls (2002), um organismo saudável responderá à realidade imediata. 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, o autor 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 aceita ordens tanto da consciência e do meio ambiente no campo social (função Personalidade), quanto dos instintos no campo biológico (função Id). Seria o equivalente a um escravo (função Ego) tentando definir a qual senhor irá servir (função Personalidade ou função Id). Ilustrativamente, é o que ocorre nos impasses que encontramos nos desenhos animados, quando o protagonista recebe conselhos de um anjinho (sua função Personalidade) e um diabinho (sua função Id). Nas palavras “anjinho” e “diabinho” eu utilizei o modalizador diminutivo conscientemente, pois nos desenhos animados que rememoro, as figuras do “anjo” (função Personalidade) e do “diabo” (função Id) estão miniaturizadas nos ombros do protagonista – um do lado esquerdo e o outro do lado direito –, aconselhando a função Ego (ou função de Ato ou função de Ação). É como se o protagonista tivesse dois conselheiros para tomar uma decisão e, então, agir.

Um exemplo prático e cotidiano de má aplicação da função Ego, que gerencia nossas ações no aqui e agora, seria a decisão de que o ato de defecar é algo sempre passível de ser adiado e que seu intestino deverá “obedecer” exclusivamente aos conselhos da função Personalidade quanto aos horários e locais determinados. 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 próxima seção, destacarei algumas reflexões sobre os processos envolvidos na regulação entre organismo e meio no contexto de uma civilização em midiatização. A premissa continua a ser: um organismo saudável é aquele que se experimenta como um todo, em integralidade, e se autorregula em relação ao ambiente ao redor.

Corpo/mente na sociedade em midiatização¹⁰

Após o passeio pelos campos da Biopsicologia e da Gestalt-Terapia, que nos permitiu olhar para o corpo/mente em constante processo de transformação em busca de homeostase, gostaria de introduzir a temática da midiatização. O desenvolvimento das mídias criou o contexto da “historicidade mediada”, que, para Thompson (1998), torna o passado dependente das formas simbólicas mediadas existentes e em crescente expansão. Vou explicar com outras palavras: o autor quer dizer que, atualmente, as pessoas estão cada vez mais chegando ao sentido dos principais acontecimentos através de livros, revistas, jornais, filmes, programas televisivos e pela internet, entre outras tantas possibilidades que se acrescem com regularidade ao nosso cotidiano. Mesmo que a tradição oral e a interação face a face continuem a desempenhar um papel fundamental na elaboração da compreensão do passado, o conhecimento pessoal do mundo parece ser construído cada vez mais sob a influência de

10 Em meu texto, midiatização é sinônimo da ação ou do efeito originário do processo de codificação de mensagens e sua tradução sob diversas formas, conforme a mídia escolhida.

conteúdos mediatizados. Tais conteúdos dilatam os horizontes espaciais, pois não é mais preciso estar presente fisicamente aos lugares onde os fenômenos observados ocorrem. Assim, o desenvolvimento das mídias modificou o sentido de pertencimento dos indivíduos ao possibilitar a “cidadania mundial”. Países, cidades e pessoas que anteriormente pareciam tão remotos estão agora ligados a redes globais que podem ser acessadas em “um clique” e com velocidades cada vez mais rápidas. Contudo, também é certo que muitas dessas pessoas que passaram a ser cosmopolitas estão isoladas em seus aposentos, talvez até mesmo se sentindo sozinhas (HACK, 2017). Ser cidadão do mundo e ao mesmo tempo estar isolado em seu quarto ou em sua casa parece um paradoxo. Aqui, não quero discutir essa questão em profundidade, mas a dica de reflexão é pertinente.

Com a ampliação da mediação, a relação entre os corpos se modifica ao ponto de possibilitar a interação sem a partilha de um mesmo ambiente espaço-temporal. Thompson (1998) destaca que o desenvolvimento da mídia criou formas de publicidade de indivíduos, ações ou eventos que não exigem a copresença, podendo se tornar públicos, por exemplo, pela gravação e transmissão a pessoas que estão fisicamente distantes. Além disso, a mediação possibilitou a reunião acelerada de informações sobre o outro, bem como a exibição de nossos corpos a um público muito vasto, via redes sociais em diferentes dispositivos. Em síntese, a revolução digital trouxe impacto na rotina da maioria das pessoas, que foram impelidas a aprender a lidar com diferentes tecnologias e seus aplicativos para dar conta de determinadas demandas: vide o que ocorreu em vários setores da sociedade no período pandêmico

de 2020 e 2021.

Agora, vamos olhar para alguns aspectos biopsicológicos relativos a toda essa mudança. 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). 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 exemplifica a partir das células do sangue: parte se especializa no fornecimento de nutrientes e 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 entrar em contato com um leão, ela não gastará energia com o crescimento, pois precisará de toda a energia disponível para a reação de luta ou 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 constante do processo de crescimento, devido ao

acionamento de uma resposta defensiva, pode ser debilitante.

Na mesma esteira, Perls (2002) advoga que a evitação do contato com o meio leva à deterioração da função holística e à desintegração das esferas de ação, sendo a característica principal do ajustamento neurótico. Para ele, todo contato, desde que não sejam compostos de situações de perigo impossíveis de dominar, amplia as esferas da relação organismo/meio, passando a integrar a personalidade e as capacidades da pessoa. Tradicionalmente, a Gestalt-Terapia apresenta o “contato” e o “afastamento” como os opostos dialéticos que permitem a pessoa interagir com o meio. Perls (2012) destaca que a energia positiva ou negativa (contato/afastamento) originada por um excitação no campo organismo/meio se comporta de forma semelhante às forças de atração e repulsão do magnetismo. Ao se perguntar que força energiza nossas ações, Perls (2012, p.37) responde que parece ser a emoção e diz: “as emoções são a própria linguagem do organismo; modificam a excitação básica de acordo com a situação que é encontrada”.

A título ilustrativo, destaco que, talvez, a civilização que produzimos com o objetivo de nos dar segurança e proteção, esteja a inibir o contato e, conseqüentemente, o crescimento das pessoas. Afinal, conforme os pressupostos de 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 HPA¹¹. As preocupações das pessoas são acerca de suas

11 O eixo HPA (hipotálamo-pituitária-adrenal) é acionado no organismo como uma resposta ao estresse originado de estímulos extremos que ameaçam as pessoas. A consequência imediata é a liberação do hormônio cortisol na corrente sanguínea que leva, dentre outras coisas, ao aumento da frequência cardíaca e ao estreitamento dos vasos sanguíneos, ampliando a capacidade do organismo de responder a episódios de estresse agudo e prolongado.

vidas compartilhadas, de seus empregos, das informações que recebem pela mídia 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.

Perls (1977) defende que a ansiedade é um empecilho ao crescimento da pessoa. No entanto, não podemos nos esquecer que a ansiedade é a excitação que se estagnou porque a pessoa ficou incerta quanto ao papel que deveria desempenhar em determinada situação: “se não sabemos se vamos receber aplausos ou vaias, nós hesitamos; então o coração começa a disparar, e toda a excitação não consegue fluir para a atividade, e temos ‘medo de palco’” (PERLS, 1977, p.15-16). Em transposição, hipotetizo que isso possa estar ocorrendo com as pessoas que passaram a viver parte de suas vidas sob forte influência midiática, sem deliberar a respeito. Ao invés de estarem no aqui e agora da Gestalt que emerge do fundo, elas se transportam mentalmente a um espaço fantasioso.

Em reflexão análoga, Goleman (2011) destaca que o papel das amígdalas cerebrais ou cerebelosas¹² se mostra fundamental quando a razão é dominada por um sentimento impulsivo. Nesses momentos, as amígdalas fazem o rastreamento da circunstância, em busca de problemas, a partir dos sinais enviados pelos órgãos dos sentidos. O

12 As amígdalas cerebrais ou cerebelosas possuem esse nome por terem o formato amendoado (etimologicamente, a palavra amígdala se origina do Grego e significa amêndoa) e por se localizarem no lobo temporal de cada hemisfério cerebral.

autor compara o papel das amígdalas com o de sentinelas psicológicas que observam e percebem cada situação ao nosso redor para identificar se é algo que exigirá luta ou fuga. No instante em que alguma dessas situações é identificada positivamente, as amígdalas disparam um sinal de emergência que percorrerá todo o cérebro. Para Goleman, o registro mental é proporcional à intensidade do estímulo das amígdalas. Elas trabalham junto com o hipocampo na formação da memória. A divisão de trabalho seria assim: o hipocampo retém a informação e as amígdalas cerebelosas definem 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 aqui e agora, as amígdalas fazem 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. Aqui estaria 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 nas amígdalas cerebrais 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 mente emocional. Isso subverte o paradigma que defende “a razão livre do peso da emoção” ao hipotetizar

a existência de uma relação holística. 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. Além disso, o entendimento de autoconsciência emocional, utilizado por Goleman, remete-me, de certa forma, à Teoria da *Awareness*¹³ da Gestalt-Terapia. Goleman 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 ao receberem 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, abre-se a oportunidade de fazer uma nova avaliação da circunstância para, então, mudar o estado de espírito.

Após o passeio por conceitos biopsicológicos, você já deve ter entendido a influência do eixo HPA, da amígdala cerebral e de outros processos orgânicos na adaptação de nosso corpo/mente ao contexto de uma sociedade em midiatização. Mas, ainda fica a questão: esses autores apresentam alguma sugestão de encaminhamento? 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

13 A Teoria da *Awareness* foi considerada por Perls uma de suas contribuições originais. 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”.

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 Goleman (2011), a tarefa de iniciar o processo de fluxo exige certa diligência para alcançar a calma e a 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. Ele também rememora que, na literatura das tradições contemplativas, existe um estado de êxtase semelhante à experiência de fluxo, que se induz pela intensa concentração. As pesquisas a respeito do momento de fluxo citadas por Goleman foram feitas a partir de um olhar sobre o que se passa no cérebro. As conclusões apontam que, em estado

de fluxo, a pessoa dispende pouca energia mental para a realização de uma tarefa: “no fluxo, o cérebro se acha num estado ‘frio’, a estimulação e inibição dos circuitos neurais estão sintonizados com a solicitação do momento. (...) seu cérebro ‘se acalma’, no sentido de que ocorre uma diminuição de estimulação” (GOLEMAN, 2011, p.114). Assim, destaca-se a espontaneidade criadora que pode surgir ao nos concentrarmos no aqui e agora e não apenas nas fantasias midiáticas de nossa civilização em mal-estar.

Em sua obra, Kahneman (2012) também trata do momento de fluxo (*flow*), experimentado por algumas pessoas em seu contato com o ambiente. Kahneman 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 explica que o 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. Para Perls (2002), a concentração permite que um objeto ocupe o primeiro plano, sem esforço ou imposição, e não engendra nenhum conflito interno ou desacordo com a concentração. Para exemplificar a importância de nos concentrarmos efetivamente em apenas uma coisa por vez, peço que você imagine uma pessoa executando uma peça musical ao piano. Enquanto a concentração à peça é total, tudo flui espontaneamente. Contudo, basta que a mente se foque por um instante na preocupação com a avaliação que o outro faz de seu desempenho para que a concentração seja interrompida. Perls também faz uma analogia com as crianças para

abordar os processos de concentração e fluxo, pois elas experienciam as brincadeiras irrestritamente ao ponto de permitirem que a energia flua espontaneamente e integralmente. Para o autor, tanto artistas quanto crianças utilizam a integração sensório-motora, a aceitação do impulso e o contato com o ambiente para a produção de uma obra de valor. Enquanto isso, a maioria das pessoas tem dificuldade de se entregar, pois estão demasiadamente ansiosas com seu mundo de fantasia, em uma sociedade que cada vez mais nos impulsiona ao desenvolvimento de perfis virtuais, que demandam apenas a interação midiaticizada e nos fazem perder a conexão holística de corpo/mente.

Considerações finais

Durante meu doutorado em Comunicação Social, na Universidade Metodista de São Paulo, tive o privilégio de conviver com meu orientador: o comunicólogo e educador Jacques Vigneron. Em uma de suas obras, Vigneron (1997) aponta que a sociedade precisa de docentes com uma nova postura comunicacional, ou seja, professores que objetivem ajudar o educando a mudar as suas percepções, suas atitudes, e a chegar a uma compreensão mais ampla da sociedade em que vive e das tecnologias que o rodeiam. Agora, faço uma ampliação das reflexões ao contexto de nossa civilização em midiaticização e pergunto:

- * Como desenvolver uma leitura crítica dos conteúdos difundidos pelas múltiplas mídias em uma sociedade onde a informação aumenta exponencialmente?
- * Como se habilitar à árdua tarefa de filtrar as informações relevantes e válidas, separando-as dos excessos e boatarias?

- * Como interpretar a edição de mundo feita por diferentes empresas midiáticas?
- * Como aprender a desligar a tecnologia no momento certo e desligar-se dela completamente em certas oportunidades, como uma espécie de “desintoxicação” tecnológica?

Parecem-me boas perguntas retóricas para encerrar a conversa e incentivar experimentações do estado de fluxo no aqui e agora. Afinal, como Perls destacou, o espaço e o tempo são o palco das mudanças na substância do mundo e toda mudança representa a aproximação ou o afastamento das partículas que compõe o mundo: “tudo está num estado de fluxo – mesmo a densidade da mesma substância muda com diferenças de pressão, gravitação e temperatura” (PERLS, 2002, p.55). Então, para você encontrar a homeostase em seu corpo/mente, no que tange à sociedade em midiatização, lembre-se que um bom exercício inicial pode ser: ampliar sua consciência sobre a demanda que se apresenta e deixá-la fluir no espaço-tempo do aqui e agora, pois assim, cada processo trará um novo contato e um movimento criativo de ajustamento.

Contudo, a aquisição de uma nova atitude ou habilidade é um exercício e precisa de prática com diligência para alcançar os objetivos. Basta nos lembrarmos quanto tempo levamos para aprender a escrever, dirigir um carro ou guiar uma bicicleta. Quantos comandos pareciam extremamente complexos e, no entanto, hoje são realizados com fluência. Para Perls (2002), a técnica de concentração no aqui e agora é uma excelente estratégia para se desenvolver uma nova habilidade e destaca que concentração é o oposto da evitação. Ainda é importante frisar que

ele falava da concentração no objeto que exige se tornar figura a partir da necessidade organísmica dominante.

Para Perls (2012), a escolha existencial eficiente só ocorre quando há integração entre a espontaneidade e o propósito. Por isso, entendo que a pessoa pode dar-se conta do campo total, daquilo que ocorre com seu organismo para, então, passar a agir espontaneamente e com propósito em seu meio. Na Gestalt-Terapia, a técnica de concentração fornece um instrumento que permite o foco em cada sintoma, para que a pessoa aprenda sobre si mesma e seu ajustamento. Em outras palavras, a pessoa olha para a sua vivência, como a está experimentando em seu organismo, e aprende sobre a inter-relação entre sentimentos e comportamentos. A premissa é: se a pessoa conseguir ampliar a consciência sobre o que ela faz como reflexo automático em seu corpo (sentidos) e ao discurso mental (pensamento), quiçá, poderá construir uma relação mais integral (corpo/mente) em sua interação com o meio. Para tanto, no início, talvez seja necessário contar com a colaboração de outras pessoas que repitam o ato de identificação do reflexo (por exemplo, avisar a pessoa quando sua testa franzir ou quando a perna involuntariamente der um chute), para que a consciência ampliada ganhe espaço e o organismo perceba que aquela atitude automática não é mais necessária naquele ambiente, mesmo que em algum momento do passado ela tenha sido.

O exercício que proponho é pautado na observação do próprio corpo, para entender as mensagens que determinados movimentos corporais (gestos das mãos e dos pés, etc.) e tensões (franzir a testa, cerrar o punho, etc.) querem transmitir em um meio cercado pelas mídias. Para tanto, em sua busca de ampliação da consciência de si mesmo, no

aqui e agora, sugiro as seguintes perguntas em um determinado contexto hipotético – o exemplo que vou utilizar é “diante da tela do *smartphone*”:

1. Perceba o seu corpo no aqui e agora, diante da tela do *smartphone*, e identifique – qual é a emoção que aparece como figura, no aqui e agora? Você está com medo ou culpa ou raiva?
2. Observe seu corpo e traga à sua consciência – o que você quer ou espera alcançar com determinado gesto (franzir a testa, cerrar os punhos, encolher os dedos dos pés, etc.) diante da tela do *smartphone*? Você está com a sensação de que algo precisa ser feito? Sente vontade de fugir ou lutar? Sente conforto ou desconforto?
3. Você está se impedindo de fazer algo ao estar diante da tela do *smartphone*? O que você está impedindo? Como tal impedimento ocorre em seu corpo (franzir a testa, cerrar os punhos, encolher os dedos dos pés, etc.) e mente (devaneio, perda de foco, etc.)? Qual é a compensação?

Enfim, encerro minhas reflexões com essa sugestão de exercício, mas entendendo-o como uma Gestalt, que se mistura ao fundo esboçado nas conexões introdutórias e nos demais elementos desse ensaio holístico, em busca de fechamento. Nesse sentido, não nos esqueçamos que o fechamento de uma Gestalt sempre abre espaço para outra Gestalt emergir como figura, a partir do fundo, no aqui e agora. Por isso, caro leitor, fica a expectativa de que o presente texto seja um convite a experimentos que possam, quiçá, servir de fomento ao processo de ampliação da consciência de corpo/mente na sociedade em midiaticização e, assim, auxilie na superação de alguns mal-estares.

Referências

BAARS, B. J.; GAGE, N. M. *Cognition, brain, and consciousness: introduction to Cognitive Neuroscience*. 2. ed. Oxford: Academic Press, 2010.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Nova York: Harper, 1990.

DAMÁSIO, A. *O mistério da consciência*. 2. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

FREUD, S. *O mal-estar na civilização*. 1. ed. São Paulo: Penguin Classics Companhia das Letras, 2011.

GOLEMAN, D. *Inteligência Emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

HACK, J. R. Consciência Gestáltica: a busca de autorregulação do organismo (corpo/mente). *Ciências & Cognição*. Rio de Janeiro: v.26, n.1, 2021, p. 51-65.

HACK, J. R. *Tecnologias na Educação*. Florianópolis: Editora da UFSC, 2017.

KAHNEMAN, D. *Rápido e devagar: duas formas de pensar*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

LEDOUX, J. E. Emotional memory system in the brain. *Behavioral Brain Research*, 58, 1993, p. 69-79.

LIPTON, B. H. *A biologia da crença: a libertação do poder da consciência, da matéria e dos milagres*. Lisboa: Sinais de Fogo, 2015.

LOPES, S. *Bio 2*. São Paulo: Saraiva, 2002.

MACLEAN, P.D. (Ed.) *The triune brain in evolution: Role in paleocerebral functions*. New York: Plenum, 1990.

PERLS, F. *A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia*. 2. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2012.

PERLS, F. *Ego, fome e agressão: uma revisão da teoria e do método de Freud*. São Paulo: Summus, 2002.

PERLS, F. *Gestalt-Terapia explicada*. 10. ed. São Paulo: Summus, 1977.

PERLS, F.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. *Gestalt-Terapia*. 2. ed. São Paulo: Summus, 1997.

PINEL, J. P. J. *Biopsychology*. 8. ed. Boston, Pearson, 2011.

THOMPSON, J. B. *A Mídia e a Modernidade: uma teoria social da mídia*. Petrópolis: Vozes, 1998.

VIGNERON, J. *Comunicação interpessoal e formação permanente*. São Paulo: Angellara, 1996.

YONTEF, G. M. *Processo, diálogo e awareness: ensaios em Gestalt-Terapia*. 2. ed. São Paulo: Summus, 1998.