

## Homeostase entre prazer e sofrimento em meio aos hiperestímulos sociais: um olhar para a forma

### Homeostasis between pleasure and pain in the midst of social hyperstimulation: a look at the form

Josias Ricardo Hack<sup>1\*</sup>

---

#### RESUMO

O artigo explicita e discute a busca organísmica de homeostase ou de equilíbrio entre prazer e sofrimento em um contexto social produtivista e hiperestimulado, que provoca o cidadão da contemporaneidade a múltiplas formas de fuga, pausa ou afastamento temporário de certos padrões. Na primeira seção, o leitor encontrará o deslindamento de certos aspectos biopsicológicos envolvidos no ato pendular do organismo, entre prazer e sofrimento, na busca da homeostase própria de cada um. Trata-se do referencial de ancoragem teórica do texto, que se encontra principalmente na abordagem gestáltica. Na segunda seção, as reflexões sobre o objeto de estudo são estreitadas a partir do acréscimo de algumas experimentações feitas por um consulente em sua caminhada em busca da homeostase. Por fim, nas considerações finais, exponho algumas sugestões práticas dadas por Frederick Perls e arremato com percepções vindas de minhas investigações sobre os fenômenos Psi.

**Palavras-chave:** Homeostase; Gestalt; Hiperestímulo; Prazer; Sofrimento.

---

#### ABSTRACT

The article discusses the organismic search for homeostasis, as the balance of pleasure and pain, in a productivist and hyper-stimulated social context. And how this context tends to trigger, in contemporary people, multiple forms of the fight or flight response and the temporal distancing from patterns. In the first section, the reader will find the unraveling of some biopsychological aspects in this pendulum act of the organism while it seeks for its own homeostasis. The theoretical foundation is based mainly in the Gestalt Approach. In the second section, the considerations about the object of study are deepened through the analysis of a patient's experimentations in his journey to seek homeostasis. In the final considerations, I present some practical suggestions from Frederick Perls, ending with my own insights while investigating the Psi phenomena.

**Keywords:** Homeostasis; Gestalt; Hyperstimulation; Pleasure; Pain.

---

---

<sup>1</sup> Universidade Federal de Santa Catarina.

\*E-mail: j.r.hack@outlook.com

## INTRODUÇÃO

Em meio aos desafios produtivistas da sociedade contemporânea, as pessoas acabam por desejar uma pausa ou afastamento temporário de certos padrões impossíveis de se alcançar. Nessa busca, Lembke (2022, p.202) afirma que é natural procurar o alívio nos próprios pensamentos: “Por que fiz isso? Por que não posso fazer isto? Olha o que me fizeram. Como pude fazer isso para eles?” Assim, de certa forma, o cidadão cosmopolita<sup>2</sup> da contemporaneidade é atraído a uma gama infinita de estímulos de fuga agradáveis e disponíveis na sociedade: múltiplas substâncias psicoativas<sup>3</sup> (algumas com receita médica), redes sociais, maratona de série audiovisual, comidas calóricas, videogame, dentre outros. Porém, mesmo que tais substâncias, ferramentas ou comportamentos ofereçam um respiro às demandas excruciantes do dia-a-dia, se não forem utilizadas com uma consciência ampliada, com o tempo, poderão trazer consequências ao equilíbrio do organismo. Então, no presente artigo, pretendo olhar para a possibilidade de homeostase ou autorregulação entre o prazer/conforto/cheio e o sofrimento/desconforto/vazio em meio aos hiperestímulos sociais advindos de fontes como: família, igreja, amigos, escola, imprensa, redes sociais, meios audiovisuais, dentre outros. A escolha das palavras dicotômicas mencionadas acima quer ilustrar a discriminação entre sentir-se “bem” ou “mal”, chamada por Frederick (Fritz) Perls (1977) como fronteira do Ego, e que se assemelha àquilo que Navarro e Poynter (2015) chamam de “conforto” ou “desconforto”, e que Lembke (2022) chama de “prazer” ou “sofrimento” e que, organicamente, eu proponho chamar de “cheio” e “vazio”, em uma menção de que, por exemplo, quando tomamos água estamos “cheios” de água e quando em sede estamos “vazios” de água. No presente artigo, utilizarei principalmente a nomenclatura prazer e sofrimento. A ancoragem teórica se dará na abordagem gestáltica de Friederich Perls, por

---

<sup>2</sup> Em outra obra (HACK, 2017), defendo que o desenvolvimento das mídias modificou o sentido de pertencimento dos indivíduos, pois eles passaram a ser cosmopolitas – ou cidadãos do mundo. Múltiplas tecnologias têm permitido a conexão das pessoas em redes globais que podem ser acessadas em “um clique” e com velocidades cada vez mais rápidas. No entanto, isso também trouxe um paradoxo: parte da geração cosmopolita está ao mesmo tempo isolada em seus quartos, talvez até se sentindo sozinha.

<sup>3</sup> Alguns exemplos de substâncias psicoativas: a cafeína, o álcool, o tabaco, as anfetaminas, o THC da maconha ou haxixe, o DMT da ayahuasca, a mescalina do cacto Peyote, a psilocibina dos cogumelos mágicos, o LSD, a cocaína, o crack, assim como uma grande gama de remédios alopatóicos, conforme a posologia, como por exemplo, os antidepressivos, os ansiolíticos, os sedativos, os anti-histamínicos, os analgésicos dentre tantas outras substâncias.

tratar-se de um campo do conhecimento que atenta mais à *forma* do que ao *porque*, estratégia bem-vinda quando se quer olhar a integralidade do organismo (corpo e mente) em contextos de hiperestimulação. Contudo, também passarei por outros campos do saber.

Para dar um exemplo das forças sobre as quais falarei aqui, cito os gatinhos e as lutas que fazem enquanto filhotes, em uma simulação que serve de treino para as futuras ações de luta ou fuga. Da mesma forma, parece-me que as famílias simulam, inconscientemente ou no modo automático, disputas que serão vividas nas lutas ou fugas do meio social e as pessoas mantêm tal formato em suas mentes, até mesmo para equacionar demandas que não precisariam da energia bélica. Gosto dessa comparação para tratar de algumas "guerras" travadas sem necessidade, afinal, a maioria dos assuntos de família ou de trabalho não precisam ativar a reação automática de luta ou fuga ou precisam desregular a homeostase entre prazer/conforto/cheio e sofrimento/desconforto/vazio. Outra metáfora que poderia ser usada é a do tribunal. Geralmente as pessoas se posicionam nos assuntos de trabalho ou de família como se estivessem em um tribunal, atuando na defesa ou acusação de um réu ou, então, no papel do próprio réu ou do juiz. Tudo isso porque seus organismos ativam automaticamente o sistema de luta ou fuga e, como consequência, produzem sentimentos de que estão sendo perseguidas e acusadas (sofrimento) ou se sentem detentoras das sentenças mais justas (prazer). Mas, tudo isso traz um resultado, pois como o organismo busca a homeostase entre os polos, se houver um gasto de energia muito grande para a produção de um estado de prazer/conforto/cheio, o organismo precisará recorrer ao outro extremo (sofrimento/desconforto/vazio) para que em algum momento a homeostase seja alcançada. Vou ilustrar o assunto a partir da preparação de um café com leite. Você adiciona leite ao café até alcançar a cor de sua preferência, que eu traduziria como a homeostase de seu café com leite. Assim, se ficar muito preto, você irá recorrer ao leite para a homeostase, mas se ficar muito branco, você irá recorrer ao café para a homeostase.

Aqui é importante realçar que não existe um ponto de equilíbrio axiológico que seja o "certo" e outro que seja o "errado", pois existem variadas possibilidades de homeostase. Por exemplo, quando uma pessoa se sente ameaçada ou apreensiva em um ambiente público, geralmente a primeira reação será olhar para os outros, em uma tentativa de chamar a atenção, bem como atrair o olhar e a voz do outro para comunicar os sentimentos que afloraram e, como consequência, garantir a segurança ou homeostase.

Levine (2012) identifica tais ações como comportamentos de apego e afirma que essa é praticamente a única defesa de crianças pequenas, enquanto elas ainda não conseguem utilizar estratégias mais elaboradas de luta ou fuga. O autor destaca que, evolutivamente, o comportamento de apego tem sido utilizado por mamíferos e primatas em sua proteção contra predadores. Mas, o que acontece se a ameaça vier do próprio grupo? Levine aponta que, em caso de ameaça intragrupal, talvez a pessoa tente algum comportamento pró-social, como “ser gentil”, antes de iniciar a reação de luta ou fuga. Na sequência, se nenhum dos sistemas (interação social ou luta/fuga) resolverem a circunstância, ou quando a morte (mesmo que social) parecer iminente, o organismo apelará para o último recurso: um sistema mais primitivo, que gerencia a imobilidade, o desligamento e a dissociação. Levine aponta que tais reações fisiológicas e comportamentais são centrais à constituição da autorregulação e da resiliência, pois a aprendizagem sobre os próprios estados de alta ativação possibilitará o crescimento em meio às experimentações da agonia e do êxtase de viver. No entanto, a compreensão de grande parte da população sobre tais aspectos do organismo geralmente é limitada ao senso comum e acaba por inibir a constituição de uma consciência mais ampliada.

Dados os encaminhamentos introdutórios à homeostase do presente artigo, sintase convidado a conhecer as outras seções. Na primeira parte, apresentarei alguns aspectos biopsicológicos envolvidos no ato pendular do organismo, entre prazer e sofrimento, na busca da homeostase própria de cada um. Na segunda seção, continuo as reflexões sobre o objeto de estudo aqui referenciado, com o acréscimo de algumas experimentações feitas por um consulente em sua caminhada em busca do próprio equilíbrio. Ainda, na última seção, exponho algumas considerações finais e sugestões a partir do pensamento de Fritz Perls, bem como de minhas investigações sobre os fenômenos Psi.

## **ASPECTOS BIOPSIOLÓGICOS DO BALANÇO ORGANÍSMICO ENTRE PRAZER E SOFRIMENTO**

Atualmente, gosto de comparar o processo de amadurecimento do embrião/feto até o momento do nascimento com a história judaica sobre a criação do ser humano e sua expulsão do Éden, registrada no livro do Gênesis. Estou datando a compressão com a

palavra “atualmente”, pois as percepções se transformam<sup>4</sup>, como tudo na natureza. Para entender o percurso de minha mente nessa trajetória comparativa, imagine-se no útero de sua mãe, em perfeita sinergia e convergência. Tudo era preparado e doado a você por sua mãe, via comunhão amniótica e placentária. Lá, você não precisava correr atrás de comida ou bebida, nem mesmo se preocupar com as necessidades fisiológicas ou se ater às preocupações sociais como o desenvolvimento de habilidades para exercer uma profissão: todas as benesses estavam disponíveis nessa comunhão. No entanto, quando seu organismo se achou maduro para experimentar o mundo exterior sozinho, o caos temporário se instaura. Nesse instante, você prova do fruto da árvore do conhecimento do bem e do mal ao reposicionar sua cabeça e empurrar o colo do útero para, assim, iniciar as contrações que levarão à sua expulsão do paraíso, quando a bolsa se rompe. Alguns instantes, talvez vários, se passam até que: haja luz! Agora, você não está mais no Éden e nem tem como retornar a esse lugar. Não há mais nada a se fazer, a não ser aprender a lidar com o novo meio e o primeiro desafio é respirar, a partir da expansão dos alvéolos nos pulmões e da entrada dolorosa da primeira carga de oxigênio e a consequente expulsão do gás carbônico. A partir daquele momento, as coisas se transformarão, já que a adaptação ao novo meio exigirá a sua ação, pois as doações do antigo Éden não estão mais disponíveis. Percebo essa história como um registro metafórico da dificuldade de manter a homeostase, mesmo no paraíso. Inclusive, o umbigo é uma cicatriz que aponta tal incompletude *ad infinitum*, afinal, ele nunca mais poderá ser preenchido pelo elemento primordial.

As comparações acima também me trazem à memória o filme *Adeus, professor* (em inglês *Richard Says Goodbye*) do diretor Wayne Roberts, assim como me lembram a potência das provocações de Fritz Perls, mentor da Gestalt-Terapia, sobre existir para si mesmo ou existir para o outro, quer seja uma pessoa ou um outro social como a família, o emprego, a escola ou a religião. Quando envolta na forma de um ajustamento neurótico ou psicótico, a pessoa pode até achar possível viver somente para o outro ou somente para si mesma, mas tal impasse ou incompletude, assim como o sofrimento e o prazer, são estados temporários ou formas temporárias. Do mesmo modo que a água pode estar no

---

<sup>4</sup> Como destaquei na introdução, a palavra “forma” é bem importante no contexto da abordagem gestáltica e, por isso, chamo atenção à palavra transformam e outras modulações que aparecerão no artigo, pois elas representam o ato de passar de um estado a outro ou de uma condição a outra, modificando-se e permitindo-se experimentar uma nova feição.

estado sólido, líquido, gasoso, etc., conforme a interação com o meio, o organismo pode estar no estado de incompletude, de tédio, de dor, de prazer, etc. Afinal, as demandas se abrem, querem ser fechadas e incomodam até a sua resolução, sublimação ou recalque. E não adianta, mais cedo ou mais tarde você corre o risco de "perder a educação" com algum assunto que esteja em impasse, principalmente se a energia bélica estiver muito reprimida por causa da tentativa de existir exclusivamente para o outro. E, na maioria das vezes, quando apenas se "perde a educação", o processo de voltar à homeostase é descomplicado: basta ampliar a consciência sobre a circunstância, olhar para a forma utilizada e se responsabilizar pelas consequências de suas ações. Por exemplo, se o problema foi apenas a forma grosseira de apresentar as argumentações, podemos nos desculpar pela forma, caso a agressão verbal tenha trazido danos, e não pelo conteúdo. Em outras vezes, basta ter a capacidade de perceber as semelhanças com a pessoa criticada e, assim, tentar aprimorar aquilo que você gostaria de experimentar em seu próprio organismo. Fora isso, resta tentar exercitar a empatia e dialogar, em busca de afinar as aproximações e esclarecer as divergências para, quiçá, se houver movimento também da outra parte, dar um passo à frente. Se não, como diria Perls (1977) na oração da Gestalt-Terapia<sup>5</sup>, nada a fazer. Enfim, experimentações possíveis ao direcionamento de cada energia produzida ao verdadeiro alvo escolhido, sob formas de apresentar o conteúdo revisitadas e transformadas.

Ao refletir sobre os impasses destacados no parágrafo anterior, lembro que o processamento do prazer e do sofrimento ocorre em regiões sobrepostas do cérebro humano e em oposição, conforme relata Lembke (2022). Para esclarecer o assunto, a autora compara o tal mecanismo de processamento a uma balança com ponto de apoio no centro. Quando não há nada na balança, ela fica nivelada, mas quando sentimos prazer ou sofrimento, a balança se inclina para um desses lados e quanto maior a inclinação, maior será o prazer ou o sofrimento. Lembke ressalta que a balança quer permanecer em equilíbrio e, por isso, sempre que se inclina em direção ao prazer ou sofrimento, mecanismos autorreguladores buscam a homeostase novamente, sem a necessidade de

---

<sup>5</sup> Fritz Perls (1977, p.17) escreveu a seguinte Oração da Gestalt-Terapia: "Eu faço minhas coisas, você faz as suas. Não estou neste mundo para viver de acordo com suas expectativas. E você não está neste mundo para viver de acordo com as minhas. Você é você, e eu sou eu. E se por acaso nos encontramos, é lindo. Se não, nada a fazer".

um pensamento consciente ou mesmo de um ato de vontade<sup>6</sup>. Isso é resultado de um “maquinário neurológico” de processamento que é ancestral, do ponto de vista filogenético<sup>7</sup>, e se adapta a um mundo de escassez. A autora reforça que, sem prazer, as pessoas não se alimentariam ou se reproduziriam, assim como, sem dor, os seres humanos não se protegeriam das ameaças. Entretanto, ao elevar seu ponto de ajuste neural com repetidos prazeres em uma sociedade hiperestimulada, o ser humano acabou por se tornar um batalhador incansável, que não se satisfaz facilmente e sempre busca mais.

Agora, vou introduzir alguns elementos biopsicológicos sobre o assunto. Em linhas gerais, o ser humano acabou por desenvolver comportamentos reflexos tanto em circunstâncias “simples”, como o chute espontâneo que ocorre quando percutem o joelho, como em cenários mais complexos, como a condução de um veículo em alta velocidade enquanto a mente consciente destina sua atenção à interlocução com o passageiro. Para Lipton (2015), isso quer dizer que as respostas comportamentais condicionadas são, ao mesmo tempo, complexas e “desmioladas”. Em outras palavras, nessa instância o cérebro reage de modo puramente habitual aos estímulos, de forma semelhante aos cães de Pavlov que salivavam por reflexo. Contudo, conforme o autor, os seres humanos e outros mamíferos superiores acabaram por desenvolver uma região do cérebro que, talvez, se poderia chamar de sede do processamento da mente “autoconsciente”: o córtex pré-frontal. Em linhas gerais, trata-se de um “órgão sensorial” que “observa” de forma autorreflexiva os próprios comportamentos e emoções. Além disso, a estrutura que Lipton chamou de “mente autoconsciente” também acessa grande parte das informações armazenadas na memória de longo prazo, permitindo assim, que as pessoas levem em consideração a própria história de vida ao planejar conscientemente algum aspecto futuro.

Lipton (2015) salienta que a parte autoconsciente da psique tem a capacidade de observar os comportamentos programados, avaliá-los e deliberar conscientemente sobre a permanência ou não do padrão. Isso quer dizer que se pode “deliberar” sobre como reagir às circunstâncias e, para o autor, essa é a base do livre-arbítrio. Entretanto, tal

---

<sup>6</sup> Lembke (2022, p.134) exemplifica da seguinte forma: “Todos nós experienciamos alguma versão de dor dando lugar ao prazer. Talvez, como Sócrates, você tenha notado uma melhora de humor depois de um período doente, ou sentido uma euforia de corredor, depois de se exercitar, ou tido inexplicável prazer num filme de terror. Assim como a dor é o preço que pagamos pelo prazer, o prazer também é nossa recompensa pela dor”.

<sup>7</sup> A filogenia é um ramo da biologia que faz uma retrospectiva histórica da evolução de uma ou mais espécies.

benesse traz consigo um agravo: ao contrário da maioria dos organismos que precisam experimentar os estímulos do ambiente em primeira mão, os seres humanos desenvolveram a capacidade para adquirir e aprender percepções indiretamente, com os pais, cuidadores, amigos, professores, mestres, gurus, etc. Powell (2012) distingue que os processos de aprendizagem geralmente são menos ameaçadores do que o meio ambiente, ou seja, uma sala de aula é preferível ao mundo “frio e cruel” que muitas pessoas aprenderam a temer. Isso quer dizer que a família, o corredor de uma biblioteca ou uma escola podem até ser refúgio às demandas do meio no cotidiano, oferecendo certo consolo, porém eles também podem ser apenas uma fuga ou um espaço de construções superficiais. Afinal, ao se aceitar as percepções dos outros como “verdades”, elas se cristalizam em nossas mentes, como crenças internas, sem levar em conta que nossos professores podem estar errados e, conseqüentemente, nossas mentes também estarão cheias de percepções equivocadas. Basta lembrar que o ser humano nasce com a capacidade de nadar, mas adquire medo de mergulhar ou entrar em piscinas, rios e lagos por causa das recomendações precavidas de pais ou cuidadores. Lipton (2015) infere que as crianças aprendem com os pais que a água é perigosa e, mais tarde, quando os pais incentivam a criança a nadar, seu esforço se volta a auxiliar a criança a ultrapassar um medo que eles mesmos estimularam por precaução. Aqui, ainda é importante destacar que a parte da mente que age automaticamente (aquela que sabia nadar quando nasceu, mas ficou com medo de águas profundas por causa dos cuidadores), obedece à determinada crença ou programação internalizada e define a ação em frações de segundo, ou seja, a mente autorreflexiva, mais lenta e deliberativa, terá dificuldade em manter o foco e a atenção até que a velha crença se transforme pelo exercício de novas experimentações.

Ainda na mesma esteira, mas agora a partir da referenciação das estruturas do aparelho psíquico nomeadas por Freud (id, ego e superego), Perls (2002, p.216-217) sinaliza que o “conceito de ‘id’ apenas é possível como um contraponto ao conceito de superego. Assim, é uma construção artificial, não-biológica, criada pela função de alienação do ego. Uma fronteira surge entre a parte aceita e a rejeitada da personalidade, e se desenvolve uma personalidade dividida”. Assim, de um lado estão nossos desejos e pulsões internos (o id) e do outro lado estão as regras e preceitos sociais externos que precisam ser cumpridos (o superego). Dessa forma, para evitar conflitos e permanecer nos limites sociais, a pessoa aliena as partes de sua psique que levariam a conflitos com o meio. No entanto, o ato de evitar conflitos externos, via alienação, geralmente resulta

na criação de conflitos internos e pode virar um hábito. Perls explicita que os hábitos são “estratagemas econômicos que aliviam as tarefas das funções egóicas” (2002, p.259), já que apenas nos concentramos em um item por vez. Para o autor, os hábitos são cooperativos em um organismo saudável e, sob certas circunstâncias, se tornam inadequados como ocorre quando envelhecemos e precisamos mudar certos hábitos a partir da desautomatização dos costumes indesejáveis e o treino de atitudes desejáveis.

Agora, transponha todos os aspectos referidos anteriormente para o contexto de uma sociedade hiperestimulada, onde se experiencia de forma recorrente o desejo na sequência do prazer, devido à quantidade de estímulos: “Seja buscar um segundo pacote de batata frita, seja clicar no link para mais uma rodada de video games, é natural querer recriar aquelas boas sensações, ou tentar não deixar que sumam. A solução simples é continuar comendo, ou jogando, ou assistindo, ou lendo” (LEMBKE, 2022, p.57). O problema dessa estrutura é que a repetida exposição ao estímulo prazeroso deixa o pico de prazer mais fraco e mais curto a cada experiência e a resposta homeostática do organismo, pendendo a balança para o lado do sofrimento até que o equilíbrio retorne, fica mais forte e mais demorada. Em outras palavras, a exposição dilatada e repetitiva aos estímulos de prazer diminui a aceitação à dor e, ao mesmo tempo, amplia o limite de experimentação do prazer. Tal processo, geralmente referenciado como tolerância, é um dos motivos que levam as pessoas a aumentar a quantidade da substância estimuladora para obter um efeito semelhante. Entretanto, segundo Lembke (2022), é plausível dizer que, no dia-a-dia, a dinâmica entre prazer e sofrimento possui ainda mais complexidade, afinal:

1. Aquilo que agrada certa pessoa pode não produzir nenhum efeito em outra, pois cada uma elege sua própria “droga de escolha”;
2. Prazer e sofrimento podem ocorrer de forma a dar a impressão de sincronidade, como quando alguém come um prato apimentado;
3. Algumas pessoas não estão com suas balanças niveladas devido a, por exemplo, problemas hormonais, depressão, fibromialgia, dentre outros que acabam por inclinar a balança para o lado do sofrimento;
4. A percepção sensorial de cada um sobre sofrimento e prazer também recebe influência da história pessoal em seu contexto social.

Em seu primeiro livro, escrito na década de 1940, Perls (2002) defende que o organismo do ser humano, em geral, experiencia duas reações antagônicas diante da

gratificação ou frustração das exigências que se tornam figura. Sendo assim, a partir de tais experimentações, a pessoa passa a se sentir “bem” (o prazer) quando a exigência é satisfeita e gratificada, assim como passa a se sentir “mal” (o sofrimento) quando a exigência é frustrada. O autor destaca que todo comportamento polarizado, bom ou mau, prazer ou sofrimento, pode e será lembrado, pois não se tratam de entidades isoladas na memória da criança, mas formam totalidades abrangentes, constituídas a partir das afinidades que se estabeleceram nas experimentações. Isso quer dizer que a criança desenvolverá dois “grupos” de lembranças e julgamentos, a princípio com relação à mãe ou cuidadora, a depender da realização ou da frustração de seus desejos:

1. A figura boa de um lado, representada por exemplo, pela mãe ou cuidadora que atende as solicitações da criança, agindo como uma fada;
2. A figura má do outro lado, representada por exemplo, pela mãe ou cuidadora que ignora as solicitações da criança e age como uma bruxa.

Em suma, quando a mãe ou cuidadora boa emerge como figura de primeiro plano, a bruxa retrocede para o fundo, e vice-versa. Aqui é importante destacar que esta atitude ambivalente também existe nos pais ou cuidadores: 1) a criança que realiza os desejos dos pais ou cuidadores (sendo obediente) e não protesta contra exigências sem sentido, é considerada “boa” (o prazer); 2) a criança que frustra os anseios dos pais ou cuidadores, mesmo que sem intenção, é frequentemente chamada de “má” (o sofrimento). Segundo Perls, o certo e o errado, o bom e o mau, acabam por se automatizar em padrões mentais confrontantes aos dilemas do dia-a-dia: “(...) como a maioria das pessoas considera o mundo algo absoluto, assim também considera os princípios morais. Até pessoas que compreendem que a concepção de moralidade é relativa (que o que é ‘certo’ num país pode ser ‘errado’ noutro) exibem padrões moralistas quando seus próprios interesses estão envolvidos” (2002, p.100). Para exemplificar, o autor cita o motorista que é intolerante com os pedestres enquanto dirige, mas que pragueja contra outros motoristas quando ele mesmo circula como pedestre. Outro exemplo do “pensamento em opostos” citado por Perls mostra uma vantagem dessa forma de pensar. Se uma pessoa sofre um desapontamento, possivelmente terá a tendência de culpar os outros ou as circunstâncias. Mas, ao polarizar o “desapontamento”, ela encontrará no polo oposto a “expectativa realizada”. Daí, adquire-se uma nova percepção: o entendimento da conexão funcional entre desapontamento e expectativa. Conforme o autor, grande expectativa gera grande

desapontamento; pequena expectativa gera pequeno desapontamento; nenhuma expectativa gera nenhum desapontamento.

Perls (2002) argumenta que o autocontrole entre “certo” e “errado”, exigido socialmente, somente se alcança às custas da desvitalização e enfraquecimento de certas funções da personalidade humana e consequente criação de um ajustamento neurótico coletivo e individual. Em outras palavras, como vivemos numa civilização neurótica, ninguém está livre de se ajustar neuroticamente ao contexto social. Para o autor, o desenvolvimento religioso e capitalista da sociedade é a principal origem das neuroses coletivas, que desembocam nas sintomáticas guerras entre o “bem” e o “mal”. Da mesma forma, a análise de casos individuais de idealismo pode desvelar que os próprios ideais são, em grande parte, estratégias de afeição, apreço e admiração. Perls infere que a pessoa com ideais elevados que afirma estar lutando pela perfeição em si mesma, geralmente está errada: ela quer estar nas boas graças do ser divino que cultua ou se satisfaz imaginando a si mesma como perfeita. Em outras palavras, a pessoa é incapaz de se aceitar como é, porque perdeu a “sensação de si mesma” e precisa inventar um “significado de vida” que justifique sua existência. Porém, tais metas inventadas, também chamadas de ideais, acabam por desenvolver sentimentos como inferioridade, impotência e desespero. Além disso, as situações atreladas a aspectos biológicos (como beber, comer, dormir, fazer sexo, etc.) que ainda não sofreram repressão passam a ser experienciadas como interferências que precisam ser combatidas à exaustão, em defesa dos ideais. Perls sentencia o resultado dessa equação: colapsos nervosos e explosões impulsivas.

Também é mister referenciar que, para Perls (2002), quanto maior o atraso da satisfação do desejo (o prazer), maior a impaciência (o sofrimento), principalmente se a concentração se mantiver sobre o objeto. Se você espera por um ônibus no saguão da rodoviária, por exemplo, a ideia “ônibus” poderia deixar de ser figura enquanto você se entretém ao observar o movimento das pessoas ou ao ler um livro ou ao se distrair com qualquer outra coisa até a chegada do ônibus. Contudo, se o ônibus continuar como figura em sua mente, então a impaciência aparecerá e você sentirá vontade de agir, mas o problema é que nenhuma ação antecipará a chegada do ônibus. O que sobra? A necessidade de reprimir a tendência de correr em direção ao ônibus, com um autocontrole automático e inconsciente, que o torna inquieto e aborrecido. Como consequência, se você é muito inibido para desabafar praguejando ou gesticulando, provavelmente sua impaciência será transformada em ansiedade, dor de cabeça ou algum outro sintoma em

seu organismo. Para Powell (2012), sintomas como a ansiedade são normais desde que proporcionais ao perigo ou ameaça objetiva à existência. Entretanto, grande parte dos sintomas que vivemos na atualidade são ajustamentos neuróticos, pois muitas vezes se relacionam ao mundo de fantasia e são desproporcionais ao perigo objetivo.

Outro exemplo ilustrativo do balanço interior do organismo em busca de homeostase, citado por Perls (2002), é a insônia autoprovocada: muitas pessoas vão para suas camas com situações inacabadas em suas mentes e, como consequência, o organismo fica processando possibilidades de fechar determinada circunstância ao invés de dormir. O autor salienta que, na maioria dos casos, elas não percebem tais necessidades orgânicas e identificam algo externo como o perturbador do sono, desviando a raiva para o latido do cachorro do vizinho ou ao barulho do tráfego ou o travesseiro duro. Entretanto, possivelmente, o travesseiro ou o barulho do tráfego não estão piores do que naquelas noites nas quais a pessoa dormiu rapidamente. Para Perls (2002, p.360), “se quisermos curar a insônia, precisamos encarar uma situação paradoxal: temos de renunciar à vontade de dormir. O sono ocorre quando o ego se dissolve; a volição é uma função egóica e, enquanto você disser: ‘Quero dormir’, seu ego está funcionando e o sono não pode ocorrer”. Além disso, se a pessoa ficar aborrecida com sua incapacidade de adormecer, a excitação reprimida interferirá em seu sono devido a uma situação inacabada adicional: o aborrecimento não descarregado. Ao se forçar a ficar deitada, com a atenção vigilante aos sinais de sonolência, se queimará mais energia do que a escolha de se levantar e trabalhar um pouco. Perls sugere que não se fique aborrecido com o perturbador, seja o cachorro do vizinho ou os pensamentos, mas estabeleça um interesse: “Não resista a eles, mas dê-lhes toda a sua atenção. Escute os barulhos a seu redor, ou contemple as imagens em sua mente, e logo experienciará a sensação de sonolência, que é a precursora do sono” (PERLS, 2002, p.360).

Para encerrar a presente seção, gostaria de destacar que, ao contrário de muitas pessoas, eu não considero o diagnóstico de um transtorno psíquico como algo exato ou fechado, pois em grande parte dos ajustamentos, sejam neuróticos, psicóticos ou criativos, a psique acaba por se transformar a partir das interações com o meio, compondo assim, a personalidade. Então, algo que foi diagnosticado ontem pode receber nova configuração a partir das percepções ressignificadas de hoje. Isso quer dizer que alguém pode até ter

traços marcantes de determinado ajustamento neurótico ou arquétipo<sup>8</sup>, por exemplo, mas geralmente tal ocorrência se deve simplesmente ao fato de a pessoa ter exercido por muito tempo esse papel ou porque recebe algum benefício ao exercê-lo. O filme *As duas faces de um crime* (em inglês *Primal Fear*) do diretor Gregory Roblit é uma boa representação dessa dificuldade de diagnóstico. Por isso, a experimentação consciente pode ser uma boa estratégia homeostática. Por exemplo, uma pessoa que utiliza um medicamento X para diminuir um sintoma como a ansiedade ou a depressão, estará atacando a manifestação direta, mas possivelmente não equacionará a questão, pois a causa geralmente é uma fusão entre aspectos orgânicos e ambientais. Isso significa que o remédio ajudará a perder o medo e enfrentar a ansiedade ou a depressão, no entanto restará algo nos porões da psique que ainda precisará ser ressignificado. A título exemplificativo experimental, acredito que a contação de sonhos e histórias, seja ao terapeuta ou algum amigo, é uma estratégia catártica<sup>9</sup> para acessar e ressignificar aspectos que estão automatizados. Acho importante as pessoas desenvolverem a capacidade de reconhecer suas habilidades, sem falsa modéstia, assim como é importante reconhecer suas debilidades ou falta de aptidão. Na próxima sessão, apresento a contação de histórias de um consultante sobre suas experimentações em busca de homeostase, a partir da ampliação da consciência de suas repetições arquetípicas.

## EXPERIMENTAÇÕES EM BUSCA DA HOMEOSTASE

Em meus atendimentos psicoterapêuticos, conheci um homem na faixa dos 40 anos de idade, com aproximadamente 1 metro e 60 centímetros de altura, pesando ao redor de 100 quilos. Uma pessoa com músculos bem exercitados, que utiliza camisetas com pinturas simbólicas do *heavy metal* (algumas que ele mesmo desenhou) e que

---

<sup>8</sup> Etimologicamente, a palavra “arquétipo” se origina do Grego, “arché” significa “princípio” e “tipos” significa “marca” ou “tipo”. Daí, surge a definição de arquétipo como o primeiro modelo ou tipo ou marca de algo. O dicionário Michaelis destaca que no campo de estudos da psique, Jung utiliza a palavra para representar os protótipos e imagens primordiais do inconsciente coletivo, sendo encontrados em contos de fadas, mitos, na religião, na arte, etc. Eu gosto de olhar para os arquétipos como representação de determinados padrões de comportamento de uma persona (máscara) ou papel social. Por exemplo, cada signo do zodíaco representa um arquétipo e seus padrões de comportamento, assim como existem tantos outros papéis arquetípicos como: grande mãe, guerreiro, cuidadora, sábio, vilão, etc.

<sup>9</sup> Ainda pretendo explorar esse assunto em outros textos.

participa de campeonatos de levantamento de peso. Vou chama-lo de Fritz e você logo saberá o motivo. Olhar para os olhos verdes e o corpanzil de Fritz é similar a olhar para um viking à espera de seu próximo desafio. Ele chegou em meu consultório para trabalhar sua percepção sobre ansiedade por controle e após algumas sessões ele mesmo escolheu os nomes para os polos antagônicos (controlado e controlador) de sua psique: os arquétipos do “camelo” (controlado) e do “leão” (controlador), retirados por ele das três Metamorfoses do Espírito, um texto da Zaratrusta de Friedrich (olha o Fritz) Nietzsche: difícil não se enquadrar. Recentemente, em 2022, eu conversava com Fritz por um aplicativo de mensagens e ele me fez a pergunta: “como posso deixar de ser controlador?” Ao que devolvi a seguinte questão retórica: “como não ser controlador em uma sociedade que exige o controle?” Afinal, uma sociedade controladora produz controlados e controladores. Na mesma esteira, destaquei que, para mim, abrir mão do controle passa pela ampliação da consciência sobre as personas ou máscaras ou papéis ou arquétipos que exercemos sem perceber completamente, afinal, como não sabemos o que vai acontecer daqui para frente no que tange a grande parte das coisas que nos acerbam, o “vício” por controle tenta equacionar as pendências a partir de algum padrão já existente: no caso do Fritz, o camelo ou o leão. Entretanto, na maioria das experimentações que vivemos cotidianamente, parece-me que nenhum padrão de luta ou fuga precisaria ser recrutado, ou seja, simplesmente basta observar o cenário, como uma criança observa o meio ao seu redor. Segundo Perls (1977), a maior parte das lutas das pessoas na sociedade contemporânea são pura fantasia, pois as pessoas não querem se tornar o que realmente são e investem suas vidas em conceitos e fantasias do que devem ser, estruturando um ser perfeito que nunca se satisfaz e vive em um constante jogo de autotortura.

Naquela oportunidade, eu disse a Fritz que o fato de conseguir rir da "forma" (camelo ou leão) escolhida para resolver a questão já podia ser considerado uma ampliação da consciência sobre os próprios arquétipos. Ainda destaquei: “na próxima vez, o ‘transe arquetípico’ vai ser percebido com mais facilidade”. Um exercício constante de experimentação de aproximação/afastamento, que proporciona a transformação e o crescimento. Mesmo que alguma ação surpreenda a pessoa, logo ela a equacionará e uma nova circunstância surgirá e novamente se fechará e assim sucessivamente. Dessa forma, as situações que não representam risco de morte, e por isso não precisam ativar o eixo luta/fuga, encontram homeostase pela simples observação. Trata-se de entender que grande parte das ações impulsivas dificultam a resolução ao

gastar energia e criar sofrimento em um aspecto que não demandava tal estratégia para a resolução. Costumo dizer que é como utilizar uma bazuca para matar um mosquito. Por isso, na minha compreensão, o diagnóstico é sempre transitório e não precisa ser informado aos consulentes. Afinal, alguém pode estar exercitando ferramentas mais empoderadoras, que dão a impressão de um ajustamento egotista, por exemplo, mas se tal ajustamento for consciente e a pessoa se responsabilizar pelas consequências, não tem problema nenhum – teremos um ajustamento criativo. Mas é preciso ter atenção ao recorrer a um arquétipo para responder a uma demanda, já que todo arquétipo também tem um "calcanhar de Aquiles", como a necessidade de ter alguém que aplauda suas ações ou alguém para culpar por suas ações ou ainda alguém para chamar de mestre. Ou seja, de qualquer forma a pessoa se torna refém do outro. Aqui, entendo que boas perguntas para sair do *looping* seriam: 1) O que você está fazendo? 2) Qual a compensação em fazer tal ação? 3) O que você espera? 4) Quer alcançar a aprovação ou desaprovação para conquistar o quê? 5) O que você sente? Ainda, 6) O que você evita com tal atitude?

Em outra interação com Fritz, também em 2022, ele contou que fez um jogo da verdade com a companheira e descobriu que ela o achava muito “mandão” – uma modulação do controlador. Naquela oportunidade, Fritz destacou: “ainda não tinha descoberto esse lado. Descobri que achamos uma coisa e muitas vezes é outra, cada um tem uma percepção diferente do mesmo fato. O negócio é não julgar o que o outro está pensando”. Ao que respondi: “Sério que você nunca tinha se percebido como mandão? Quem não o é? Muitas pessoas querem cumprir um padrão mental automatizado e quem se opuser vai receber ordens e ‘aiaiai’ se não cumprir”. Também aproveitei para destacar o processo saudável que ele e sua companheira construíram para se conhecerem melhor. Algo que, inclusive, me lembrou estratégias defendidas pelo mentor da comunicação não violenta, o psicólogo Marshall B. Rosenberg. Na comunicação não violenta, ao invés de julgar, você apresenta ao interlocutor como recebeu a informação e, assim, ele terá a oportunidade de confirmar ou corrigir. Desta forma, evita-se o desgaste desnecessário e proporciona-se a ampliação da consciência de si mesmo e do outro, em um exercício de significação e ressignificação. Para Powell (2012), as pessoas precisam voltar a desenvolver a habilidade de contar aos outros sobre seus sentimentos, em uma experiência de encontro, como por exemplo, ao dizer que está com raiva ou medo, explicando suas percepções sem julgamento e, ao mesmo tempo, sem acusar o outro como causa.

Observe mais uma experimentação de Fritz. Ele entrou em contato para saber meu ponto de vista sobre a reação que ele teve às críticas de suas tias à sua forma de lidar com o esporte e a família. Na oportunidade, eu fiz a seguinte provocação: “Se eu te der o meu ponto de vista, será apenas mais um ponto de vista. A pergunta que cabe aqui: qual a necessidade de obter tantos pontos de vista? Das tias, da companheira, do terapeuta, etc.? Veja o enredo da história que você me contou: você foi até a casa das tias, se hospedou com elas e ainda esperava que reagissem à sua presença conforme a sua própria expectativa. O que você queria alcançar?” Ao que Fritz respondeu: “Querida aprovação e recebi desaprovação. Eu cheguei como uma criança querendo mostrar o que fez de legal”. Então, eu questioneei: “Agora, se você procura aprovação no outro, significa que falta aprovação onde?” Ao que Fritz respondeu com uma pergunta: “Em mim mesmo?” Então, mudei a pergunta: “O Fritz precisa das tias para validar as vitórias dele?” Ao que ele respondeu: “Não, não preciso”. Novamente outra provocação: “Mas, se o seu corpo reagiu com luta, você possivelmente deu poder às palavras das tias. Não é nada fácil aprender a não aceitar a sentença das pessoas que são próximas”. Logo, Fritz concluiu: “Dei sim e me senti mal e percebi que estavam me fazendo pequeno como criança”.

Perceba como Fritz assumiu seu corriqueiro arquétipo automático e sua mente foi levada a padrões da infância, mas quando ele percebeu a armadilha do ajustamento neurótico, simplesmente se afastou. Aqui, se afastar não é desistir da luta, nem fugir, uma vez que significa dizer: isso fazia sentido na minha infância, mas não faz mais sentido no aqui e agora. Você não tem como controlar a cabeça de ninguém, mal e mal conseguimos entender as nossas próprias incoerências. O apego a certas figuras do passado (pai, mãe, tios, cuidadores, professores, amigos, amantes, etc.) inicia muito cedo e depois que o vínculo se instaura, ele se transforma em um comportamento automatizado. Por isso, mudar uma crença que não faz mais sentido exige ampliação da consciência, como o Fritz fez em sua troca de mensagens comigo. Na próxima experimentação, ele estará um passo à frente. A cada ato de exercício da observação, mais facilmente se percebe as múltiplas alternativas de ação, para além do padrão automático de cada um. Esse expurgo de arquétipos desatualizados é muito bem-vindo de tempos em tempos – momento de renovar, como em uma esfoliação, que retira a pele morta e dá espaço para a novidade. O expurgo é importante para o equilíbrio e a harmonia: basta lembrar de algum dia em que você se intoxicou e o vômito, que é tão angustiante, trouxe o alívio. Paradoxos entre sofrimento e prazer que nos mostram como ainda nos conhecemos pouco.

Em outra experimentação com seus arquétipos, Fritz entrou em contato com a seguinte questão: “Tem um comportamento que eu faço e, refletindo, sempre fiz – sair batendo os pezinhos como uma criança de 12 anos. Fiz isso muitas vezes com minha ex-companheira e também já fiz com a companheira atual e só me prejudiquei, nem sei porque ela não terminou, mas toda vez que faço isso busco o rompimento e depois soffro, como fazia quando criança. Acho que está na hora de crescer e debater com argumentos ao invés de fazer isso. Como posso mudar esse comportamento?” Dada a questão, fiz a seguinte provocação: “O fato de você ter consciência de um comportamento que quer mudar já é um primeiro passo. No entanto, antes de mais nada vem a pergunta: você quer mudar ou ela quer que você mude? É importante identificar a fonte da demanda, pois se a fonte for apenas externa (vinda do outro), a transformação autêntica pode não ser possível – precisa ter identificação interna com a transformação necessária. Uma segunda pergunta: você está pronto para abrir mão da ‘criança que bate os pezinhos’? Essa é uma forma que seu organismo usa há muito tempo para extravasar a energia. Que forma você colocará no lugar? Que exercícios você fará para que a nova forma se solidifique?” Alguns minutos depois Fritz respondeu: “Eu realmente não tinha consciência do comportamento e, ao refletir sobre o assunto, percebi que já deixei a ex-companheira no shopping sozinha, assim como já puxei o freio de mão no meio de uma avenida movimentada, saí andando e deixei ela no carro. Ao analisar esses fatos, entendo que não é um comportamento dos mais legais, então ‘sim, eu quero mudar’. Sobre sua segunda pergunta: só vou saber tentando. A nova forma seria gastar essa energia na academia levantando peso, gritando, dando e tomando porrada, mas ao mesmo tempo tenho medo de que uma forma mais agressiva se instale, mas estou disposto a tentar”.

A partir das respostas dadas por Fritz às minhas provocações, fiz novas considerações: “Sobre o medo de uma forma mais agressiva se instalar – as formas mais agressivas sempre aparecem quando nos sentimos acuados. E não importa quantos anos de terapia você fez – se o organismo se sentir ameaçado ele vai entrar no automático da luta ou fuga e vai gastar uma energia desproporcional para te tirar da cilada. Então, o primeiro ‘mantra’ para evitar a agressividade excessiva com as pessoas que você ama deve levar em conta que tais pessoas pensam diferente de você, mas não são uma ameaça à sua vida. Que mantra poderia ser?” Ao que ele respondeu: “Quem eu amo me ama e está em harmonia comigo, mesmo pensando diferente e agindo diferente de mim”. A partir da frase elaborada por Fritz fiz as seguintes sugestões: “Eu sempre sugiro frases

mais curtas como ‘mantras’, pois as coisas básicas são mais facilmente assimiladas. Que tal algo como: eu e meu clã estamos em harmonia até mesmo nas diferenças. Daí, a palavra harmonia pode variar: equilíbrio, paz, tranquilidade, etc. Que tal? Assim, toda vez que a vontade de ‘bater os pezinhos’ surgir, você mantra”. Ele agradeceu a sugestão e encerramos a interação naquele dia. Na manhã seguinte, Fritz fez o seguinte relato: “Passando aqui para agradecer mais uma vez – me acertei com a atual companheira, ontem, e o mais legal é que pude me posicionar, dizendo que era uma defesa minha e que eu poderia tentar incluir ela como uma pessoa que não ameaça minha vida para evitar fazer isso com ela, mas não poderia abrir mão da minha válvula de escape. Fez muita diferença para mim. Autoconhecimento e trabalhar com a verdade, foi excelente. (...) Fui eu mesmo e voltei mais forte”. Dadas as conclusões de Fritz, comentei: “Que experimentação potente vocês tiveram. A autenticidade é essencial nos processos de autoconhecimento e de fortalecimento ou término dos relacionamentos e você sentiu isso na pele. (...) Em situações que não envolvem risco de morte, o medo e a raiva geralmente são originados por um ajustamento neurótico que remonta nossa infância (por isso você relaciona à criança fazendo birra). Daí, quando conseguimos superar o ajustamento automatizado, vem uma sensação de bem-estar, pois voltamos para a homeostase real do organismo e não aquela que está no mundo de fantasia mental”.

Como um investigador apaixonado pelo campo da contação de histórias, penso que partilhar experiências, como o Fritz fez comigo, pode ser catártico e ampliar a percepção sobre nós mesmos e sobre o meio. Lembke (2022, p.168) entende que tais partilhas podem assumir múltiplas formas, como por exemplo, as trocas no contexto psicoterapêutico, as conversas com um amigo, a confissão a um padre ou a escrita em um diário e destaca: “Uma das funções da boa psicoterapia é ajudar as pessoas a contar histórias de recuperação. Se a narrativa autobiográfica fosse um rio, a psicoterapia seria o meio pelo qual esse rio é mapeado e, em alguns casos, redirecionado”. Para a autora, tais estratégias, desde que desenvolvidas com honestidade, podem evidenciar comportamentos que estão para além da consciência deliberada e que envolvem algum nível de automatismo. Além disso, Lembke defende que a honestidade atrai as pessoas, principalmente quando elas estão dispostas a expor suas vulnerabilidades. Isso vai na contramão da presunção de que os aspectos menos desejáveis de alguém afastam outros interlocutores, pois se houver empatia, cada um perceberá sua própria vulnerabilidade e, assim, o espaço coletivo poderá ganhar as dimensões de um locus terapêutico de

transformação e partilha. Contudo, é mister destacar que alguns interlocutores continuarão a contar suas histórias como se fossem eternas vítimas, sem assumir a responsabilidade por seus atos, concentradas em encontrar culpados e, conseqüentemente, evitando encarar o assunto de sua própria recuperação. Para Lembke, a prática psicoterapêutica muitas vezes fica mais ocupada com o exercício da empatia, esquecendo a importância do papel da responsabilização e há um problema nessa estratégia: se o terapeuta apenas agir com empatia, ele simplesmente permitirá a recriação da história em que a pessoa é vitimada por forças para além de seu controle e, como resultado, existe uma grande probabilidade de que ela continue se sentindo vítima. Porém, em um ambiente onde a pessoa se sente motivada a assumir a responsabilidade pela forma como reage a cada evento, no aqui e agora, pode-se ter um princípio de transformação e retorno ao crescimento.

Enfim, a partir da experiência de Fritz, parece-me que aprender a reconhecer habilidades e deficiências é uma estratégia para se colocar as polaridades em homeostase. Agora, vamos às considerações finais.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Perls, Hefferline e Goodman (1997) referenciam os artistas e as crianças como exemplos de integração progressiva na construção de um ajustamento criativo às circunstâncias – para além de crenças automáticas. Isso porque tanto artistas quanto crianças desenvolvem uma sensação concentrada e lúdica na manipulação do seu entorno. Os autores destacam: “Sua *awareness*<sup>10</sup> está em uma espécie de modo intermediário, nem ativo, nem passivo, mas que aceita as condições, se dedica ao trabalho e cresce no sentido da solução” (1997, p.58). Em outra obra, Perls (2002, p.323-324) dá um exemplo elucidativo: “Existe a história de uma centopeia a quem perguntaram que perna ela movia primeiro e como conseguia andar com todas as pernas ao mesmo tempo. Quando tentou fazê-lo deliberadamente, ficou tão confusa que não conseguiu andar. Em vez de simplesmente se tornar ‘aware’ de seus movimentos, interferiu neles”. Para Perls (1977),

---

<sup>10</sup> A palavra inglesa *awareness* pode ser traduzida por *consciência* e significa, aqui, estar atento e perceptivo sobre um acontecimento ou fato.

se uma pessoa assumir sua fantasia perceptiva como sendo realidade, então ela estará se ajustando neurótica ou psicoticamente ao meio. Ele dá um exemplo de ajustamento psicótico, citando um esquizofrênico que imagina que seu médico o persegue, e então decide agir defensivamente, sem verificar a realidade. Mas, segundo o autor, existe outra possibilidade para além do ajustamento neurótico ou psicótico: ao invés das pessoas se dividirem entre fantasia e realidade, elas podem integrá-las. Perls chama tal integração de arte: “A grande obra-de-arte é real e, ao mesmo tempo, ilusão. (...) No agora você usa o que está disponível, e é obrigado a ser criativo. Observe crianças brincando. O que estiver disponível será usado, e então alguma coisa acontece, alguma coisa surge do seu contato com o aqui e agora” (1977, p.77).

Novamente, dado o cenário de que a maioria dos assuntos que vivemos cotidianamente não representam riscos de morte, conjecturo que seria possível seguir a proposta de Perls (1977) no que tange a obter uma compreensão psicológica mais ampliada do comportamento humano, das fantasias perceptivas e da realidade ao perceber o “certo” e “errado” ou o “bom” e “mau” com relatividade. O autor sugere a substituição destes termos por “familiar” e “estranho”, destacando que tais categorizações operam com as funções egóicas de “identificação” e “alienação”. Na compreensão de Perls, se as pessoas examinarem seus pensamentos, poderão notar as explicações que dão a si mesmas ou perceberão o ensaio mental que ocorre antes de uma situação difícil. Afinal, todos ficam confusos com seus dilemas e incoerências. Em sua obra, o autor apresenta vários exercícios de ampliação da consciência e ajustamento criativo às circunstâncias, dentre os quais destaco:

1. Redirecionar os pensamentos a alguém real, disposto a interagir. Esta é uma forma de se ajustar criativamente a partir de um contato efetivo com aquilo que é “familiar” e também com aquilo que ainda é “estranho”. No entanto, existe uma barreira à execução do exercício, pois os adultos em geral são mais versados na hipocrisia. Perls acha difícil distinguir se as pessoas estão mesmo interessadas em entrar em contato com o outro ou se preferem ignorar sua presença, via devaneio mental ou até mesmo ouvindo educadamente, mas com indiferença, em uma espécie de simulação de interesse;
2. Dominar a fala subvocal. Esta é outra forma de ajustamento criativo ao se manter internamente silencioso, observador e, então, suprimir qualquer indício de pensamento verbal, enquanto continua desperto. Afinal, em um paralelo com os

pássaros, não podemos evitar que os pensamentos sobrevoem nossas mentes, mas podemos evitar que eles façam ninho. No início, talvez você achará o exercício difícil e até mesmo perceberá a obsessividade de sua fala interior. Daí, busque captar os detalhes sem descrição verbal, ou seja, silenciosamente, em um exercício de apreciação do que lhe interessa ou atrai. Perls entende que o treino do silêncio interior resulta na aquisição de um estado para além do julgamento do “bem” ou “mal” e pode promover uma apreciação genuína de reações e fatos;

3. Exercitar o método de tentativa-e-erro. Esta também é uma forma de se ajustar criativamente, principalmente àqueles que não conseguem praticar a concentração sem forçá-la. Lembre-se que, sem se forçar, inclusive parecendo uma brincadeira, o bebê tenta dominar o mecanismo de andar até obter a coordenação adequada do sistema motor. Perls alerta que as pessoas não devem se importar com as falhas, pois cada aproximação trará à superfície certa resistência que pode, aos poucos, melhorar a compreensão e assimilação. Perceba que a própria perseverança nas aproximações, em meio às falhas, já contribuirá ao desenvolvimento de uma personalidade saudável e abrangente. Agora, se além disso as pessoas puderem exercitar a análise e compreensão do sentido de suas atitudes, ao invés de simplesmente julgá-las, o exercício do método de tentativa-e-erro poderá resultar em crescimento;
4. Assumir total responsabilidade pela própria vida. Esta forma de ajustamento criativo serve àqueles que gostariam de transformar os sintomas dos ajustamentos neuróticos em funções egóicas conscientes. Perls (2002, p.303-304) destaca que: “A maioria das pessoas, ao lidar com um sonho, admitirá ‘eu’ sonhei isto na noite passada; mas quando mataram alguém no sonho negam que elas mesmas imaginaram o assassinato e recusam a responsabilidade por seus sonhos”. Você tem o hábito de culpar o destino, as circunstâncias ou qualquer outro elemento pelos “erros” que comete na vida? Powell (2012) lembra que nenhum sentimento é causado pelos outros, pois os sentimentos se originam das respostas emocionais, escolhas e reações.

Perls (2002, p.355) infere que “os passos curativos a serem dados são óbvios: você não apenas precisa se tornar totalmente ‘aware’ da emoção, do interesse ou do impulso que está ocultando, mas deve também expressá-lo com palavras, arte ou ação”. Ele esclarece que o sintoma do ajustamento neurótico é sempre um sinal de que o lado

biológico do organismo quer atenção, pois indica que se perdeu o contato entre o polo deliberativo e o espontâneo da mente. Segundo o autor, para recuperar este contato, a pessoa precisa mudar as perguntas que faz a si mesma: ao invés de perguntar “por quê?”, ela deverá questionar “como?”, “quando?”, “onde?” e “para quê?”. Em outras palavras, ao invés de produzir discursos mentais com causas e explicações, que podem ou não estar corretas, ela procurará perceber o cenário que a envolve no aqui e agora. Segundo Perls (2002), abandonar o presente como o referente das circunstâncias, fomenta o desenvolvimento de um caráter retrospectivo ou prospectivo. No caráter retrospectivo, a volta ao passado deixa de ser uma visita às experiências e se transforma em atitudes sentimentais, com uma grande tendência ao ressentimento acusatório aos pais ou cuidadores ou amigos ou amantes ou ao contexto. No caráter prospectivo, o avanço no futuro deixa de ser uma estratégia de planejamento e a pessoa perde a si mesma, principalmente devido à sua impaciência ou às antecipações fantásticas que consomem o interesse pelo presente e o contato com a realidade. Em suma, parte da luta contra os ajustamentos neuróticos e psicóticos é ganha simplesmente pela conscientização e tolerância com a confusão e o vazio correlato de cada circunstância do presente. Embora a confusão seja desagradável, o único perigo real é interrompê-la e conseqüentemente ficar confundido na ação. Porque a confusão, como qualquer outra emoção, se deixada sozinha para se desenvolver sem interrupções, não continuará sendo confusão e terá a possibilidade de se transformar em um sentimento que pode produzir a ação própria ao fechamento da circunstância no aqui e agora.

Levine (2012) nos lembra que somente o ser humano lamenta pelo passado e tem medo do futuro, desligando-se e afastando-se do presente. O autor chama essa ausência de vida no aqui e agora de doença moderna e supõe que se origine da perda da conexão com nossa natureza instintiva animal. Inclusive, um dos obstáculos que impede alguém de estar totalmente presente é o desenvolvimento do hábito de aceitar as ações deliberadas ou feitas “de propósito” como a escolha final, em vez de considerar tais ações como apenas uma das múltiplas formas possíveis. Qualquer organismo vivo precisa interagir intimamente com o ambiente ao seu redor para crescer e continuar em transformação. No entanto, o condicionamento social e os acontecimentos assustadores ou aversivos do passado bloqueiam esse fluxo orgânico. Levine (2012, p.299) aponta que os indivíduos “sábios e afortunados sentem as emoções na quietude de seu interior, aprendem com seus sentimentos e são guiados por eles”. Para o autor, a pessoa que age de forma intuitiva e

inteligente compartilha seus sentimentos quando a situação demanda tal atitude, assim como é receptiva aos sentimentos e às necessidades alheias. Além disso, por ser humana, ela “explodirá” de vez em quando, assim como terá a oportunidade de observar tal irrupção como um desequilíbrio interno ao invés de ter sua causa em outrem. Isso quer dizer que nem sempre se ganhará a “batalha”, como um arquétipo bélico gostaria, mas sempre se pode aprender formas transformadas de lidar com as demandas e isso impulsionará o autoconhecimento (HACK, 2022). Em outras palavras, cada circunstância vivida passa a ser vista como uma forma de interação organismo/meio e cada experimentação, com suas próprias potências, levará a pessoa à aproximação ou afastamento da situação. Inclusive, tal ampliação da consciência ajudará a identificar que a maioria dos ajustamentos não precisa de drama e pode ser resolvido de forma criativa: se o cenário trouxe compensação e conforto – eu me aproximo; se o cenário trouxe descompensação e desconforto – eu me afasto. Enfim, pistas a experimentações de formas ressignificadas, via ajustamento criativo ao meio, com vistas à homeostase entre o prazer e o sofrimento em um contexto de hiperestímulo social.

## REFERÊNCIAS

HACK, J. R. Autoconhecimento sob a perspectiva da Gestalt-Terapia. **Id on Line Rev.Mult.Psic.** Jaboaão dos Guararapes, v.16, n.59, 2022, p. 213-233.

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

LEMBKE, A. **Nação dopamina:** por que o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar. 1.ed. São Paulo: Vestígio, 2022.

LEVINE, P. A. **Uma voz sem palavras: como o corpo libera o trauma e restaura o bem-estar.** São Paulo: Summus, 2012.

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

NAVARRO, J.; POYNTER, T. S. **O corpo não mente.** 2. ed. Alfragide: Texto Editores, 2015.

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

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

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

POWELL, J. **Por que tenho medo de lhe dizer quem sou?** 29. ed. Belo Horizonte: Crescer, 2012.

*Recebido em: 08/11/2022*

*Aprovado em: 10/12/2022*

*Publicado em: 15/12/2022*