BJPsychoterapy
Brazilian Journal of Psychotherapy
Volume 22, number 3, december 2020
www.rbp.celg.org.br

REVIEW ARTICLE

The Dimensions of 'Self' in Post-Rationalist Cognitive Therapy

As Dimensões do Self na Terapia Cognitiva PósRacionalista

Las Dimensiones del Sí Mismo en la Terapia Cognitiva Posracionali

Antônio Tavares Lima[a]

Diana Lopes Alves[b]

[a] Centro de Terapia Pós-Racionalista – Salvador – BA – BR – Orcid – 0000-0003-0989-965XE

[b] Centro de Terapia Pós-Racionalista – Juiz de Fora – MG – BR – Orcid – 0000-0001-7773-0659

DOI 10.5935/2318-0404.20200025

Instituição: Centro de Terapia Pós-Racionalista – Juiz de Fora – MG – Brasil

Resumo

O presente artigo tem como objetivo analisar as dimensões do self na perspectiva da terapia cognitiva pós-Racionalista de Vittorio Guidano. Trata-se de um estudo qualitativo, exploratório e teórico, que teve como fonte a literatura especializada na área. Apresenta os principais conceitos e formulações da terapia cognitivo pós-racionalista, descrevendo o self como um processo emocional, afetivo e cognitivo, que se estabelece nos níveis tácito e explícito. Analisa também a dimensão autopoética e ortogenética, situando o self como um sistema complexo, que se autoproduz e se complexifica a partir de transformações internas. Conclui que os vínculos afetivos possuem um papel fundamental para a estruturação de tonalidades emotivas, que atuam como unidades organizadoras do autoconhecimento. Essas unidades possibilitam conhecer a forma específica que assume a auto-organização no desenvolvimento da identidade.

Palavras-chaves: Emoções; Vínculo afetivo; Self; Cognição

Abstract

This article aims to analyze the dimensions of the Self in the perspective of Vittorio Guidanos Post-Rationalist Cognitive Therapy. This is a qualitative, exploratory and theoretical study, based on specialized literature in the area. It presents the main concepts and formulations of Post-Rationalist Cognitive Therapy, describing the Self as an emotional, affective and cognitive process, which is established on the tacit and explicit levels. It also analyzes the auto-poetic and orthogenetic dimension, placing the Self as a complex system, which self-produces and becomes more complex based on internal transformations. It concludes that affective bonds play a fundamental role in structuring emotional tones, which act as organizing units for the sense of itself. These units make it possible to know the specific form that self-organization takes in the development of the identity.

Keywords: Emotions; Affective bonds; Self; Cognition

Resumen

Este artículo tiene como objetivo analizar las dimensiones del "sí mismo" en la perspectiva de la Terapia Cognitiva Posracionalista de Vittorio Guidano. Este es un estudio cualitativo, exploratorio y teórico, basado en literatura especializada en el área. Presenta los principales conceptos y formulaciones de la Terapia Cognitiva PostRacionalista, describiendo el "sí mismo" como un proceso emocional, afectivo y cognitivo, que se establece en los niveles tácito y explícito. También analiza la dimensión autopoética y ortogenética, colocando el "sí mismo" como un sistema complejo, que se auto-produce y se vuelve más complejo en función de las transformaciones internas. Concluye que los vínculos afectivos tienen un papel fundamental en la estructuración de los matices emocionales, que actúan como unidades organizadoras para el sentido de uno mismo. Estas unidades permiten conocer la forma específica que toma la autoorganización en el desarrollo del "sí mismo".

Palabras clave: Emociones; Lazos afectivos; Si mismo; Cognición

Introdução

Em um artigo de Guidano[1] sobre psicoterapia construtivista publicado em 1997, a primeira consideração feita pelo autor, logo no início do texto, diz respeito à hegemonia de perspectivas racionalistas na terapia cognitiva contemporânea. Vinte e três anos depois, muitas propostas surgiram, mas a perspectiva racionalista continua sendo uma referência dominante no cenário das terapias cognitivas, no Brasil e no mundo[2]. Atualmente a terapia cognitiva engloba um número grande de abordagens, por exemplo: terapia cognitivo-comportamental (TCC) de Aaron Beck; terapia racional emotiva (TREC) de Albert Elis; terapia cognitiva construtivista de Robert Neimeyer; terapia cognitiva pós-racionalista (TCPR) de Vittorio Guidano; terapia cognitiva narrativa de Oscar Gonsalves; terapia de aceitação e compromisso (ATC) de Steven Hayes; terapia do esquema de Jeffrey Young; terapia focada na compaixão (TFC) de Paul Gilbert; terapia comportamental dialética (TCD) de Marsha Linehan,

dentre outras. Essas abordagens, embora compartilhem alguns princípios fundamentais, apresentam diferentes formulações e metodologias de intervenção[3].

Falar de terapia cognitiva, portanto, implica em considerar uma variada gama de concepções, que se organizam a partir de diferentes bases filosóficas, propondo múltiplas estratégias de intervenção, tendo em vista diferentes tipos de resultados. O psiquiatra italiano Vittorio Guidano (1944-1999) participou ativamente da fundação e da divulgação da terapia cognitiva comportamental, dentro e fora da Itália, sendo um dos fundadores da Sociedade Italiana de Psicologia Cognitiva em 1972, da qual foi presidente durante alguns anos. Contudo, a partir de influências do pensamento sistêmico processual e da cibernética de 1ª e 2ª ordem, ainda na década de 70, Guidano rompeu com os modelos comportamentais e aderiu a uma tendência emergente da terapia cognitiva da época: o construtivismo. Assim, no último quartel da década de 80 do século XX, criou sua própria abordagem, que denominou de terapia cognitiva pós-racionalista[4].

O pressuposto ontológico básico de Beck[5], que fundamenta e orienta a prática das terapias cognitivo-comportamentais, é a existência de uma realidade objetiva. Assim, o debate sobre o conhecimento volta-se para o aperfeiçoamento das percepções e da produção de verdades mais validáveis. A subjetividade reduz-se a um problema de processamento de informações. A dimensão ativa da mente é colocada como produtora das distorções cognitivas, relacionadas aos transtornos psíquicos. O objetivo da TCC tradicional é corrigir as crenças consideradas disfuncionais e influenciar o paciente a se tornar mais racional, aderindo a uma ordem de significados tida como mais adaptativa[5,6,7,8].

A perspectiva pós-racionalista[9] não situa a realidade como única, mas como uma rede de processos pluridimensionais entrelaçados, articulados simultaneamente em múltiplos níveis de interação. Ou seja, a realidade é o contínuo devir, fluir; um fluxo contínuo de todas as coisas, que se estabelecem em múltiplas direções e em níveis diferentes de articulação, de modo que não possa qualquer nível ser reduzido a outro. Nesse sentido, cada ponto de vista corresponde à visão de um determinado observador, que não pode ser reduzido a outro ponto de vista. Portanto, existem múltiplas realidades, todas diferentes, mas igualmente legítimas quanto aos domínios de coerências operacionais explicativas existentes. Considerando-se essa complexidade, o conhecimento é compreendido a partir de uma perspectiva evolucionista e epistemológica, na qual o conhecer e a consciência são entendidos do ponto de vista daquele que conhece[10].

A história da terapia cognitiva pós-racionalista tem como marco a publicação das obras: *The complexity of self*[11] e *The self in process*[12]. Importante assinalar que o termo pós-racionalismo não é sinônimo de uma postura irracional ou que despreza a importância da lógica racional como fundamento para dar consistência à experiência humana. Pós-racionalismo significa considerar que o conhecimento é muito mais do que cognição e lógica racional. Nessa perspectiva, as emoções assumem um papel decisivo na construção do conhecimento[13].

O pensamento de Guidano foi construído em constante debate com diferentes autores, existindo seis referências, que podem ser consideradas básicas: as ideias de William James sobre si mesmo; a epistemologia evolucionista de Konrad Lorenz; a biologia do conhecimento de Maturana e Varela; a teoria do apego,

desenvolvida por John Bowlby; o pensamento complexo de Ilya Prigogine; a epistemologia genética de Jean Piaget. Segundo Pena[13], a terapia cognitiva pós-racionalista não se volta nem para possibilitar maior controle sobre as emoções, nem para mudar as crenças "irracionais" das pessoas. Partindo da concepção do ser humano como um organismo auto-organizado e autopoiético, o objetivo dessa terapia consiste em conduzir estrategicamente o cliente a reconstruir sua experiência imediata, através do mecanismo da auto-observação.

1. Autopoiese e identidade

Os estudos sobre o desenvolvimento de uma identidade pessoal (*self*) constituem um projeto antigo na psicologia, tendo como um primeiro marco teórico William James (1842-1910), um dos fundadores da psicologia moderna. Na obra de Vittorio Guidano, os processos psicológicos envolvidos na construção e na manutenção do *self* são compreendidos como o principal foco de pesquisas e intervenções, tendo em vista explicar o desenvolvimento normal e o patológico. Diferentemente de outros pesquisadores pós-racionalistas, Guidano propõe um modelo de psicopatologia como uma "ciência do significado pessoal"[12].

Em contraste com a tradição racionalista moderna, que situa o *self* como uma essência, Guidano anuncia o *self* como um processo fundamentalmente emocional e em constante transformação. Esse processo se estabelece a partir de dois níveis: um tácito, da experiência imediata de si, e outro explícito, que é o explicativo, quando a experiência é reelaborada. Segundo o autor, a experiência de ser um "si-mesmo" emerge de um processo circular de experienciar e de explicar, de modo a construir um sentido de si. Um conceito central para compreender essa perspectiva é o de autopoiese[11].

A teoria da autopoiese foi desenvolvida na década de 70 do século passado pelos biólogos chilenos Humberto Maturana e Francisco Varela (1946-2001). Surge, incialmente, apoiada em trabalhos no campo da neurologia e da imunologia, mas extrapola o domínio da biologia e desperta interesse em outros campos, como os da psicologia, da filosofia e das ciências da cognição. As pesquisas de Maturana e Varela tiveram como ponto de partida tentar compreender a qual classe de sistema pertence um ser vivo. Ou seja, existe uma organização comum a todos os seres vivos, independentemente da natureza dos seus componentes? Os pesquisadores chegaram à conclusão de que tal organização é a capacidade de os seres vivos atuarem como unidades autônomas, capazes de autoproduzirem-se. Nessa linha de raciocínio, autopoiese é a denominação desse modo de organização dos seres vivos[14].

Importante assinalar que, apesar de os sistemas vivos serem autoproduzidos, eles não são sistemas isolados e interagem com o mundo. Contudo, como afirma Maturana:

> Os seres vivos são estruturalmente determinados. Enquanto tais, não admitem interações instrutivas, e tudo que acontece neles, acontece como mudança estrutural determinada em qualquer instante em sua estrutura, seja no curso de sua própria

> dinâmica interna, seja deflagrada – mas não especificada – pelas circunstâncias de suas interações[15].

Assim, as mudanças sofrem influências do ambiente, mas sempre subordinadas aos padrões de organização do sistema. A organização refere-se ao conjunto de relações que precisam existir para que alguma coisa exista, ou seja, relações que definem a identidade do sistema. A estrutura é composta pelos componentes e pelas relações entre si. Um bom exemplo para ilustrar essa configuração é o da cadeira. É a relação entre suas partes (assento, as pernas, encosto) o que possibilita o ato de sentar-se; já o que constitui sua condição de cadeira é a sua organização. No caso da estrutura, seria o material do qual é feita a cadeira (madeira, plástico, ferro) que pode ser mudado, sem alterar a organização, embora influenciando o seu funcionamento. Dentro desse sistema, pode haver mudanças estruturais, sem, no entanto, comprometer a organização.

Segundo Maturana e Varela[10], os seres vivos são máquinas autopoiéticas, ou seja, máquinas que continuamente especificam e produzem sua organização interna, através da produção de seus componentes sob pressão das perturbações do ambiente. As máquinas autopoiéticas são autônomas, posto que criam suas próprias dinâmicas e especificações. Elas são fechadas operacionalmente (clausura operacional) e subordinam todas suas mudanças à conservação de sua própria organização. Não podem entrar em interações que não sejam especificadas no padrão de relações que define sua organização. Portanto, a interação de um sistema com seu ambiente é ao mesmo tempo reflexo e componente de sua própria organização. Uma perturbação do ambiente não contém em si mesma uma especificação de seus efeitos sobre o ser vivo. É este, em sua estrutura, que determina sua própria mudança frente à perturbação.

Maturana e Varela afirmam que o meio ambiente e o sistema vivo se modificam de forma congruente. Uma imagem ilustrativa que criaram para exemplificar é a do pé e do sapato. O pé está sempre se ajustando ao sapato e vice-versa. Assim, fica explicado que o ambiente produz mudanças na estrutura do sistema, que por sua vez produz mudanças no ambiente, em uma relação circular. Denominaram tal processo como acoplamento estrutural. Mesmo considerando que o sistema vivo é determinado pela sua estrutura interna, quando um sistema complexo está acoplado com outro, em um dado momento dessa inter-relação, a ação de um sempre será fonte de respostas compensatórias por parte do outro[15].

Os organismos, sendo máquinas autopoiéticas, sempre criam uma ordem a partir do seu aparato perceptivo. Esse aparato perceberá, portanto, com mais acuidade determinados níveis da realidade, ao passo que ignorará outros. A observação do observador é parte integrante do observado e o conhecimento expressa a forma como o organismo se auto-organiza e ordena sua experiência. Dito de outro modo, o conhecimento é sempre autorreferenciado, sendo impossível encontrar um ponto de vista fora da própria percepção. Portanto, para explicar o conhecer, torna-se necessário explicar o conhecedor. Maturana toma como ponto de partida o observador observando e o observar. Nesse sentido, no caso dos seres humanos, o autor afirma que explicar não constitui a mesma operação da experiência que se pretende explicar. Uma coisa é a experiência, outra coisa é a explicação da experiência. O explicar é sempre uma reformulação da experiência aceita por um

observador. A explicação acontece no campo da linguagem e sua validade não depende do explicador, senão de quem aceita a explicação[10].

Um exemplo que Maturana cita para ilustrar é o de um motorista que dirige um carro, tendo ao seu lado um acompanhante. De repente, um carro, que parece ter surgido do nada, faz uma ultrapassagem. O acompanhante se surpreende e o motorista tenta justificar a surpresa, dizendo: "ele vinha muito rápido" ou "estava no ponto cego do retrovisor". As palavras do motorista são a explicação da experiência. O fato é que o carro surgiu do nada[14].

Na perspectiva de Guidano[12], o conhecimento é sempre uma interpretação, que emerge de um processo de regulação mútua entre o experimentar e o explicar. O experimentar relaciona-se com o conhecimento tácito, pré-reflexivo, corpóreo, ao passo que o conhecimento explícito é o explicar, projetado pela linguagem, que possibilita tornar o fluxo da experiência consistente com a organização interna. Contudo, eventualmente, essa congruência não é possível, gerando a necessidade de mudanças na dinâmica do sistema, mas sempre subordinadas ao padrão de organização existente. O conhecimento, portanto, é um processo circular de base afetiva, através do qual emerge um modelo de realidade viável para se viver. Ao construir explicações para nossas experiências, tornamos nossa identidade mais consistente, na medida em que o fluxo das experiências se torna mais coerente com as avaliações que fazemos do mundo.

Guidano concebe o *self* como um processo complexo, autopoiético e ortogenético. Em outras palavras, trata-se de um sistema que se autoproduz e se dirige a níveis mais integrados e complexos de ordem estrutural. Como sistema autopoiético, o *self* apresenta como propriedade central da sua autonomia a capacidade de transformar em autorreferenciais as perturbações aleatórias que se originam nos meios interno e externo. Nessa perspectiva, não existe objetividade, posto que todo conhecimento é autorreferenciado. Como consequência desse processo, Guidano afirma que não há autoconsciência viável sem que exista algum nível de autoengano para impedir que apareçam na consciência informações discrepantes, que ameacem a coerência interna do sentido de si mesmo. Na sua visão, a tendência de manter uma coerência interna constitui o mecanismo essencial que se encontra na base dos processos autorregulatórios do sistema de conhecimento pessoal[9].

Na perspectiva de Balbi[16], afirmar que os organismos se organizam de forma autônoma e autopoiética envolve grandes implicações para a prática psicoterapêutica. Considerar que o sistema não pode ser moldado a partir do seu exterior significa dizer que não adianta fornecer qualquer tipo de informação ou instrução, a fim de produzir mudanças na sua organização. Segundo o autor supracitado, o único procedimento adequado é criar condições para perturbá-lo estrategicamente, conduzindo sua atenção aos seus próprios processos e conteúdos tácitos. Assim, através da integração de informações sobre si mesmo, em um plano consciente, o sistema pessoal tende a reorganizar-se em um nível de complexidade maior.

2. O papel das emoções

Até o último quartel do século XX, a narrativa dominante sobre emoções propunha uma perspectiva negativa do fenômeno, situando-o como sinônimo de fraqueza ou de irracionalidade. Por outro lado, imperava nas ciências, um grande silêncio sobre esse assunto. Nos cenários atuais, a partir de diferentes estudos, a dinâmica torna-se bem diferente. Um exemplo contundente desse giro pode ser encontrado nas pesquisas do neurocientista português Antônio Damásio, que vem demonstrando a importância adaptativa das emoções e o seu papel fundamental na tomada de decisões. Uma publicação que se tornou um marco da sua obra é "O erro de Descartes", na qual o autor demostra que as emoções são indispensáveis para nossa vida racional[18]. Outro importante pesquisador que segue na mesma direção que Damásio é Daniel Kahneman, ganhador do prêmio Nobel de Economia (2002). Na sua obra, "Rápido e devagar", Kahneman demonstra que nosso cérebro opera de duas formas: uma lenta, mais analítica e racional, e outra, que é a dominante em nossas vidas, intuitiva e emocional[19].

As emoções vêm sendo retiradas do lugar de vilães do conhecimento, para ocuparem um lugar privilegiado. Uma dimensão que pode ser destacada é a função do vínculo de apego[20]. Organismos antigos, como os répteis, logo após eclodirem dos ovos, não precisavam de qualquer cuidado dos seus progenitores para sobreviverem, dependendo apenas das condições ambientais. Entre os mamíferos, a situação é bem diferente, sendo necessários cuidados e alimentos por um período prolongado de tempo. Balbi afirma que a coordenação desse processo acontece por meio de um dispositivo emocional inato. Segundo o autor, esse mecanismo regula, durante a infância, os comportamentos de exploração e de busca de proteção, típicos nas relações de apego, que caracterizam os mamíferos[16].

Ainda segundo Balbi[16], os mamíferos inauguram uma forma de vida na qual sua relação com os outros da espécie é uma variável fundamental para a adaptação e a sobrevivência de cada indivíduo. Entre os primatas e os humanos, essa característica torna-se bem mais complexa, pois surge uma nova forma de relação entre os membros do grupo, marcada, por um lado, pela necessidade de diferenciação e, por outro, pelo aumento da dependência afetiva. Balbi[16] afirma que a possibilidade de uma máxima diferenciação individual conduz à experiência de uma identidade pessoal e, por outro viés, a existência de um sentido de reciprocidade (vínculos) por parte de outros membros do grupo torna-se vital para a manutenção de um sentido de si viável. Assim, a dimensão humana da intersubjetividade constitui um prerrequisito para a individualização e o vínculo de apego tem um papel organizador do desenvolvimento de um sentido de si mesmo.

O estudo das conexões entre intersubjetividade e individuação levou Guidano[9] a afirmar que os componentes intersubjetivos de nossa experiência deveriam ser uma referência fundamental para explicar os processos mentais humanos. A principal variável do processo individual de adaptação e sobrevivência envolve o desenvolvimento de habilidades para interagir com outros seres humanos. Assim, Balbi afirma que nosso conhecimento não tem uma base cognitiva, sendo esta, fundamentalmente, afetivo-emocional. As emoções produzem um sentido imediato e global do mundo e de nossa situação nele. Enquanto sistema biológico

mais antigo, as emoções produzem conhecimento e regulam o funcionamento mental organizado, tanto do pensamento como da ação[16].

3. Sistema vínculo/identidade

Os estudos do apego foram desenvolvidos, inicialmente, pelo pesquisador inglês John Bowlby (1907-1990), a fim de compreender o desenvolvimento psicopatológico entre crianças e adultos. O autor teve como ponto de partida a problematização dos efeitos que a perda das figuras familiares, que oferecem apoio emocional, poderia produzir. A partir desses estudos, Bowlby postulou que existe, nos bebês, uma propensão inata para se vincularem com um ser humano. Essa propensão se relaciona com uma necessidade de conforto emocional, considerada tão primária como a alimentação. Para Bowlby, o apego é um tipo de vínculo que a segurança e o conforto experimentados na sua presença permitem que sejam utilizados como base segura, a partir da qual a criança pode explorar o resto do mundo. Segundo o autor, um vínculo de boa qualidade é fundamental para que a criança adquira, ao longo do seu desenvolvimento, uma eficaz capacidade de regulação emocional[20].

A teoria do apego, a partir dos estudos de Ainsworth[21], apresenta duas classes de estilo de apego: os seguros e os inseguros. Nos inseguros temos o ambivalente, o evitante e o desorganizado. As crianças que apresentam um padrão seguro são aquelas mais confiantes ao explorar o mundo que está ao seu redor com a certeza de que seus cuidadores estarão por perto. As inseguras exploram pouco o ambiente e possuem excesso ou precário nível de interação com sua mãe. Bowlby assinalou a possibilidade de múltiplos apegos na infância, embora esse número não seja ilimitado[20].

Guidano[11], partindo dos estudos de Bowlby, destacou a influência dos padrões de apego sobre o desenvolvimento emocional e a construção do *self*. Segundo o autor, ao contrário dos pensamentos, que se desenvolvem de forma sequencial, linear e analítica, indo do concreto para o abstrato, as emoções se desenvolvem por semelhanças analógicas. Um exemplo interessante para ilustrar essa formulação é o da sinfonia. Uma lição básica da teoria musical é a “armadura de clave”, que determina o tom da música a ser executada. Por exemplo, uma música que tem só a clave de sol e a clave de fá significa que está em dó maior. Durante sua execução, podem-se empregar diferentes tonalidades, desde que essas sejam as claves ordenadoras.

No caso do vínculo familiar durante a infância, vai possibilitar fortalecer uma determinada tonalidade emotiva, por exemplo, diante da perda. Essa tonalidade vai diferenciar das outras tonalidades emotivas, confrontando-as sempre. Todas as emoções serão diferenciadas frente a esta, que é a tonalidade básica. Temos aqui a questão central, que acontece no curso do desenvolvimento do sistema vínculo/identidade. Segundo Guidano[12], a qualidade emotiva do vínculo se reflete em uma unidade organizadora do domínio emotivo, batizada pelo autor como organização do significado pessoal (OSP). Essa unidade imprime um sentido de si

mesmo, possibilitando uma maneira específica de sentir-se no mundo. Atualmente, considera-se a existência de quatro OSPs: fóbica, depressiva, de desordem alimentar (dap) e obsessiva.

Uma organização pessoal de significado (OSP) não constitui uma entidade em si mesma, mas um processo. Dito de outra forma, não se caracteriza pela existência de um conteúdo ou por características específicas, mas pela forma de processar o conhecimento. Em uma determinada organização, o que importa não são os conteúdos ou os temas da experiência, senão os aspectos sintáticos de como a experiência é processada. Em linhas gerais, dado não ser objetivo deste artigo analisar com profundidade as OSPs, pode-se apresentar que, na OSP depressiva, por exemplo, a tonalidade emotiva relaciona-se com experiências que se caracterizam pela trama afetiva de abandono ou perda. O sentido de si mesmo torna-se negativo e separado do resto do mundo. Ao não se sentir capaz de atingir seus objetivos, logo, a realidade é percebida como muito cruel. Tende-se a sentir muita raiva, em especial, de si, pela impotência. Desenvolve-se um estilo afetivo voltado para evitar qualquer perda[9].

Na OSP fóbica, o padrão de apego é evitativo e a tonalidade emocional relaciona-se com o medo de não conseguir desempenhar o que se almeja. O seu contexto familiar típico envolve excesso de proteção e bloqueio do comportamento exploratório. O indivíduo com esse quadro costuma ter uma boa autoestima, sendo, porém, muito inseguro quanto às suas habilidades. Assim, o mundo termina sendo experimentado como fonte de medos. Tem um estilo afetivo voltado para controlar as emoções[9]. No caso da OSP dap, temos um padrão de apego ambivalente, produzindo como tonalidade emocional básica o medo de desagradar. Experimenta-se um eterno dilema, entre conseguir reconhecimento e valorização e o medo diante da possibilidade de não suportar fracassar. Desse modo, evita-se o enfrentamento, procrastina-se. Nota-se uma tendência a ter problemas sexuais pelo medo de não corresponder às expectativas. Tem-se um estilo afetivo voltado para evitar as decepções[11].

Na OSP obsessiva, a tonalidade emotiva é dada pela dualidade e pelo padrão de apego ambivalente. Como ter certeza? O que quero? Quem sou? Nesse aspecto, no modo de ordenar o sentido de si, existe a predominância de uma perspectiva lógica e distante de experiências emocionais, posto que representam um grande desconforto interno. Assim, evitam contextos relacionados com diversão, alegria, jogos. Um obsessivo é só explicação, como se nunca tivesse uma experiência imediata. Tem um estilo afetivo voltado para evitar as emoções[9]. Importante salientar que a teoria da OSP não serve para explicar apenas condutas psicopatológicas das pessoas. São chaves explicativas, que servem apenas ao terapeuta, com a finalidade de identificar tanto o modo como se organiza e se reorganiza a experiência, quanto a forma como o sujeito constrói significados. Desse modo, a teoria serve para explicar tanto o desenvolvimento normal como o patológico[16].

4. Dinâmica eu/mim

Na perspectiva da terapia cognitiva pós-racionalista, o desenvolvimento do ciclo de vida da identidade pessoal pode ser considerado como um processo em espiral, cujo reordenamento contínuo resulta no surgimento de padrões mais estruturados e integrados de complexidade interna. Seguindo essa linha de

raciocínio, é na dinâmica do "eu" que experimenta e do "mim" que explica que se possibilita manter uma continuidade coerente da experiência pessoal[12,8].

Como mencionado anteriormente, segundo Maturana[14], os seres humanos conhecem a realidade em dois níveis: o da experiência e o da explicação. Esse modelo também é encontrado na obra de dois pensadores pragmatistas americanos, William James (1842-1910) e George Mead (1863-1931). Nesse arcabouço teórico, Guidano[8] anuncia o *self* como um processo que envolve dois aspectos: um sujeito (eu) e um objeto (mim) do conhecimento. Nesse sentido, a experiência de si é imediata, se estabelece no nível tácito, é constituída de uma contínua modulação de tonalidades emotivas, que, imediatamente, oferecem uma informação direta, sem necessidade de interpretação pela via da linguagem. Por outro lado, existe o conhecimento explícito, produzido através da explicação da experiência imediata, que projeta um sentido de si mesmo. A identidade, portanto, se desenvolve a partir de um processo em espiral, de experimentação, construção e reconstrução do *self* como sujeito e como objeto. Segundo Guidano, os problemas emocionais acontecem quando o sujeito não consegue reconhecer ou explicar uma experiência, com base nos seus padrões de consistência pessoal[8].

Em artigo publicado em 2015, Balbi reformula essa dinâmica do *self* proposta por Guidano, afirmando que a experiência imediata de si é, em si mesma, a experiência da identidade pessoal. Destarte, a consciência pessoal é predominantemente tácita. O autor ainda acrescenta que o sentido de si mesmo que o sujeito experimenta em um nível explícito não é resultado de uma avaliação reflexiva, que ocorre em um momento posterior. Não constitui uma reorganização da experiência imediata em termos explicativos, posto que esse sentido de si é também experiência imediata. Balbi situa o *self* como um processo de reorganizações sem fim, entre os dois níveis de experiência imediata, que acontecem, ambos, ao mesmo tempo: a experiência imediata de si, predominantemente tácita, e o sentido imediato de si, mais abstrato e explicativo[16].

A perspectiva do *self* como um processo dinâmico, que envolve reorganizações constantes, é um pressuposto básico de Guidando[9], seguindo a esteira dos estudos do pesquisador russo Ilya Prigogine (1917-2003). A partir dos estudos de Prigogine sobre termodinâmica dos corpos longe do equilíbrio, o modelo clássico de universo organizado, estável, regido por leis fixas é radicalmente revisto. O pesquisador anuncia o universo como em permanente evolução e mudança, não existindo uma ordem constante. Segundo o autor, em situações de equilíbrio, tudo é simples, estável e não há variação de entropia. Longe do equilíbrio, podem aparecer o instável e o complexo. As estruturas biológicas, a auto-organização e a vida só são possíveis longe do equilíbrio (equilíbrio térmico e não gravitacional). Assim, o "caos" assume um papel construtivo e transformador na dinâmica do universo[22].

Guidano[9] propõe conceber o *self* como sistema complexo, não linear, que evolui progressivamente no tempo através de emergências críticas e descontínuas, assim como os fenômenos termodinâmicos de corpos longe do equilíbrio. O *self,* portanto, não é situado como um dispositivo que funciona de forma homeostática, tendendo à estabilidade, mas como um sistema que oscila em um permanente processo de equilíbrio/desequilíbrio. Nessa perspectiva, as perturbações emocionais não são fenômenos negativos, que devem ser

suprimidos, mas eventos construtivos, que precisam ser integrados à consciência, posto que fazem parte da dinâmica de transformações do *self.*

Balbi afirma que, a partir da adolescência, ao longo de todo o ciclo vital, o *self* apresenta uma tendência oscilante, descontínua e bifásica, experimentando períodos de relativa estabilidade, quando uma mínima perturbação pode desencadear uma crise, que pode levar a uma mudança no padrão de consistência interna do sistema. Em condições favoráveis, essas mudanças podem ser elaboradas, gerando uma nova forma de autorregulação, articulada em um nível maior de complexidade, através da qual é possível manter um sentido de si viável. No caso de condições não favoráveis, as mudanças podem conduzir a um colapso na capacidade de o indivíduo funcionar de acordo com o nível de organização anterior, produzindo um quadro psicopatológico[16].

Considerando-se a dimensão transformadora das emoções, cabe citar a hipótese de Milton Oliveira, que segue uma direção muito parecida com a de Guidano. Segundo o psicólogo mineiro, as estruturas neurológicas são estimuladas, desenvolvidas e formatadas pela energia emocional. Assim, as emoções não deveriam ser estudas apenas como uma força que produz movimento, mas também como reações termodinâmicas (de corpos longe do equilíbrio), por sua capacidade de afetar as estruturas moleculares dos corpos. Partindo desse princípio, o ser humano é entendido como um eterno vir a ser, em constante processo de transformações, e as emoções são as reações que produzem o desequilíbrio necessário para que tais mudanças aconteçam[23].

Conclusão

Em um perspectiva pós-racionalista, o processo de construção de uma identidade constitui alvo central de investigações, oferecendo importantes subsídios para compreender o desenvolvimento psicológico. Nesse sentido, o *self* é entendido como uma construção, que se estabelece ao longo do todo o ciclo de vida. Envolve duas dimensões básicas: a experiência imediata de si, predominantemente tácita, e o sentido de si, mais abstrato e explicativo. Destaca-se aqui o papel dos vínculos afetivos, considerados fundamentais para a estruturação de tonalidades emotivas, que atuarão como unidades organizadoras do sentido de si mesmo. Essas unidades levam o nome de organização do significado pessoal (OSP) e possibilitam conhecer a forma específica que assume a auto-organização no desenvolvimento do self. A OSP constitui um sistema de autoconhecimento, caracterizado por uma qualidade particular de experiência imediata de si, assim como pela forma específica de reorganizar essa experiência.

Sendo um processo autopoiético, o *self* consiste em um sistema, ao mesmo tempo fechado sobre si e aberto a mudanças, que acontecem sob a pressão das perturbações internas ou externas, mas sempre subordinada aos modelos de organização da pessoa. Por outro lado, o sistema do *self* não opera de forma homeostática, todavia encontra-se em constante transformação e não tende ao equilíbrio. Apresenta uma trajetória oscilatória, alternando, ao longo do seu desenvolvimento, momentos de maior estabilidade com momentos de perturbações emocionais. As perturbações são fundamentais para que o sistema se reorganize em um nível de complexidade maior, sem comprometer sua identidade.

A terapia cognitiva pós-racionalista é uma abordagem nova, com pouco mais de 30 anos de existência, tendo ficado órfã de seu criador, Vittorio Guidano, muito precocemente, em 1999, quando este tinha apenas 55 anos de idade. Nos cenários atuais, ainda é uma teoria pouco difundida pelo mundo e, particularmente, no Brasil, havendo raras publicações em português. Nessa perspectiva, o futuro da TCPR demanda mais investigações tanto na esfera clínica como experimental, a fim de oferecer maior sustentação empírica para consolidar sua validação nos níveis teórico e metodológico. Por fim, cabe ressaltar a relevância dos estudos realizados por pesquisadores do Instituto de Psicologia e Psicoterapia Pós-Racionalista da Itália (IPRA) e do Centro de Terapia Cognitiva Pós-Racionalista (CETEPO). Na América Latina, destacam-se os trabalhos realizados por pesquisadores da Argentina, da Colômbia e do Chile, vinculados ao CETEPO e também ao IPRA.

Referências

1. Guidano V. Psicoterapia Construtivista: uma estrutura teórica. In: Neimeyer R, Mohoney M, organizadores. Construtivismo em Psicoterapia. Porto Alegre: Artes Médicas; 1997.

2. Rangé BP, Falcone EMO, Sardinha A. História e panorama atual das terapias cognitivas no Brasil. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas [Internet]. 2007 [acesso em 18 fev 2020]. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872007000200006

3. Gabalda CI. Hacia una práctica eficaz de las psicoterapias cognitivas: modelos y técnicas principales. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer; 2011.

4. Moltedo A. La Evolución de la Obra y el Modelo de Vittorio Guidano: Notas Histórico Biográficas. Revista de Psicologia [Internet]. 2008 [acesso em 10 mar 2019]. Disponível em: file:///C:/Users/Antonio%20Jose/Downloads/17142-1-50194-1-10-20111108.pdf

5. Beck A. O poder integrador da Terapia Cognitiva. Porto Alegre: Artmed; 2000.

6. Beck J. Terapia Cognitivo Comportamental: teoria e prática. Porto Alegre: Artmed, 2014.

7. Calegaro M. O novo inconsciente. Porto Alegre: Artmed; 2011.

8. Knapp P. Terapia cognitivo comportamental na prática psiquiátrica. Porto Alegre: Artmed; 2007.

9. Guidano V. Vittorio Guidano en Chile. Universidad Academia de Humanismo Cristiano/Sociedad Chilena de Terapia Posracionalista [Internet]. 2001 [acesso em 15 jan 2015]. Disponível em: http://www.psicoterapia.name/VGUIDANO.PDF

10. Maturana HR, Varela F. El. De máquinas e seres vivos: autopoieses, la organización de lo vivo. Santiago: El Mundo de las Ciencias; 1998.

11. Guidano V. The complexity of self: a developmental approach to psychopathology and therapy. Londres: The Guilford Press; 1987.

12. Guidano V. The self in process: toward a pos-racionalist cognitive therapy. New York: Guilford Press; 1991.

13. Pena l, Oliveira CC. Psicoterapia de Vittorio Guidano e suas influencias epistemológicas. Psic. Clin. [Internet].

2015 [acesso em 20 jan 2020]. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652015000100014

14. Moreira MA. A epistemologia de Maturana. Ciência & Educação [Internet]. 2004 [acesso em 18 fev 2020]. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/ciedu/v10n3/20.pdf

15. Maturana H. Cognição, ciência e vida cotidiana. Belo Horizonte: Editora da UFMG; 2001.

16. Balbi J. La dimensión emocional humana y psicopatologia. Nova: Science [Internet]. 2011 [acesso em 20 jan 2020]; 9(2) Disponível em: http://www.juanbalbi.com/archivos/20121014_174629.pdf

17. Balbi J. Atividad disociativa de la consciencia y secuencializacion de la experiência de identidade: una reflexión sobre el modelo del si-mesmo y el método de la terapia cognitivo posracionalista. In: "Reconstruirie L' Esperienza" a cura di Bernado Nardi e Emidio Arimatea. Accademia dei Cognitivi della Marca. Ancona [Internet]. 2015 [acesso em 10 jan 2020]. Disponível em: http://juanbalbi.com/es/Articulo3.pdf

18. Damásio A. O Erro de Descartes: Emoção, Razão e o Cérebro Humano. São Paulo: Companhia das Letras; 1996.

19. Kahneman D. Rápido e Devagar: Duas Formas de Pensar. Rio de Janeiro: Objetiva; 2012.

20. Bowlby J. Apego e perda: Apego – A natureza do vínculo. São Paulo: Martins Fontes; 1969.

21. Ainsworth M. Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale: Erlbaum; 1978.

22. Prigogine I. O fim das certezas: tempo, caos e as leis da natureza. São Paulo: Unesp; 1996.

23. Milton O. Caos, emoção e cultura: a teoria da complexidade e o fenômeno humano. Belo Horizonte: Oficina de Arte & Prosa; 2000.

Contribuições: Antônio Tavares Lima – Coleta de Dados, Conceitualização, Investigação, Metodologia, Redação – Preparação do original;

Diana Lopes Alves: Redação – Preparação do original, Visualização.

Correspondência

Antônio Tavares Lima

antonioj.lima@hotmail.com / E-mail alternativo: antoniojlimaster@gmail.com

Submetido em: 27/05/2020

Aceito em: 16/02/2021