**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA SOCIAL**

**EDUARDO JOSÉ ESTEVES BRITO**

# REGULAÇÃO EMOCIONAL COMO PRÁTICA PSICOEDUCATIVA EM UNIVERSITÁRIOS: UMA PERSPECTIVA SOMÁTICA

**Rio de Janeiro**

**2019**

**EDUARDO JOSÉ ESTEVES BRITO**

# REGULAÇÃO EMOCIONAL COMO PRÁTICA PSICOEDUCATIVA EM UNIVERSITÁRIOS: UMA PERSPECTIVA SOMÁTICA

Trabalho apresentado à Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ, como requisito parcial para a obtenção do título de mestre em Psicologia Social.

**Orientadora: Prof. Edna Lúcia Tinoco Ponciano**

**Rio de Janeiro**

**2019**

**EDUARDO JOSÉ ESTEVES BRITO**

# REGULAÇÃO EMOCIONAL COMO PRÁTICA PSICOEDUCATIVA EM UNIVERSITÁRIOS: UMA PERSPECTIVA SOMÁTICA

Dissertação apresentada à Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ, como requisito parcial para a obtenção do título de mestre em Psicologia Social.

---

Prof. Dr. Carlos Eduardo Melo Oliveira

Somatic Experiencing Trauma Institute (SETI)/ Associação Brasileira de Trauma (ABT).

---

Prof. Drª. Liana Rodrigues Netto

Somatic Experiencing Trauma Institute (SETI)/Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública.

---

Prof. Drª. Edna Lúcia Tinoco Ponciano

Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Professor Orientador – Presidente da Banca Examinadora

Rio de Janeiro, de de 2019.

# DEDICATÓRIA

A todas as pessoas que estiveram comigo nessa jornada e não soltaram minha mão, aos participantes por sua honestidade e comprometimento e principalmente às que acreditam na compaixão do ser humano.

# AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, por toda sua dedicação, por estruturarem a minha vida e por todo amor que me proporcionam.

À minha irmã, Fernanda, que sempre esteve comigo em afeto e parceria, ao meu padrasto, Tio Beto, pelo apoio sereno e gentil e ao meu cunhado, Ricardo, pela alegria e amizade nos encontros.

À minha amada esposa, Amanda Brito, pelo seu companheirismo e principalmente por todo seu amor.

À minha orientadora, Edna Ponciano, por sempre acreditar na minha capacidade, pela sua presença como pessoa e orientadora, por sua dedicação a todos os orientados e também a este trabalho.

À minha querida amiga e parceira de mestrado Xênia Domith que compartilhou dúvidas, erros e acertos comigo durante todo esse processo sendo um apoio, a Karla Guimarães pela amizade e apoio, a Matheus Bogosiian pela amizade e ajuda na realização do trabalho, a Filipe Tomé pelo apoio nas filmagens e todos os amigos e integrantes do grupo DERA (Desafios Emocionais/Relacionais na Adolescência e Adultez Emergente) pela escuta e acolhimento.

Ao meu Sifu Ricardo Queiroz líder da família Moy Ke Lo Si e a todos os meus irmãos Kung Fu pela amizade, ajuda na dissertação e amor.

A todos os colegas e amigos da comunidade da Experiência Somática® (SE) do Rio de Janeiro e Salvador, especialmente a Irene Trajtenberg pelo profissionalismo e amor.

Ao professor Carlos Eduardo Melo Oliveira, a professora Liana Rodrigues Netto e à professora Ana Carla Lima Ribeiro-Accioly, agradeço a disponibilidade em participar da banca de defesa.

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), pela bolsa concedida, que viabilizou a dedicação a esta pesquisa.

A UERJ pele seu exemplo de profissionalismo, qualidade e luta.

Vejo a má consciência como a profunda doença que o homem teve de contrair sob a pressão da mais radical das mudanças que viveu - a mudança que sobreveio quando ele se viu definitivamente encerrado no âmbito da sociedade e da paz. O mesmo que deve ter sucedido aos animais aquáticos, quando foram obrigados a tornar-se animais terrestres ou perecer, ocorreu a esses semi-animais adaptados de modo feliz à natureza selvagem, à vida errante, à guerra, à aventura - subitamente seus instintos ficaram sem valor e "suspensos". A partir de então deveriam andar com os pés e "carregar a si mesmos", quando antes eram levados pela água: havia um terrível peso sobre eles. Para as funções mais simples sentiam-se canhestros, nesse novo mundo não mais possuíam os seus velhos guias, os impulsos reguladores e inconscientemente certeiros estavam reduzidos, os infelizes, a pensar, inferir, calcular, combinar causas e efeitos, reduzidos à sua "consciência", ao seu órgão mais frágil e mais falível!

(Nietzsche, Friedrich. Genealogia da Moral, dissertação 1)

**Resumo**

A interlocução entre a Psicologia e a Biologia ressalta a importância da interligação entre as sensações, as emoções, os sentimentos e o ambiente, como constituintes da Regulação Emocional, a partir do modelo *Bottom-up*. Esse modelo constitui um paradigma que compreende o corpo físico como componente do self e como uma base sólida para a mente. Outro aspecto relevante está em considerarmos esse corpo afetivo como também produtor de subjetividade em diversos contextos. A perspectiva defendida nesse trabalho, portanto, se difere do modelo *Bottom-up* da Psicologia Cognitiva, que considera a cognição como principal habilidade para a regulação emocional, excluindo ou desvalorizando as sensações e as emoções, e consequentemente, prioriza o agenciamento e o controle do corpo, em que as sensações e as emoções são um subproduto da atividade mental. O modelo cognitivo, modelo *Top-down*, está baseado no aspecto cultural ocidental moderno, no qual prevalece a realização de metas, de controle emocional e de sucesso. (Damásio, 2011; Levine, 2012; Gendlin, 1992, 2006; Porges, 2012; Siegel, 2018). Destacar o potencial das sensações, das emoções como componentes do Self e do corpo, como base para mente, além da cognição, para o desenvolvimento da Regulação Emocional, é o nosso objetivo de investigação, a partir de uma metodologia qualitativa, que embasa a construção de um método psicoeducativo. Uma proposta de focalização em grupo é desenvolvida com universitários da UERJ, que se encontram em um momento de insegurança, marcada pela instabilidade política e econômica do Estado. O método psicoeducativo utilizado visa à expressão de si, na relação, a partir de três perguntas: o que, onde e como você sente. Participam deste estudo, 25 estudantes de vários cursos da UERJ, com idades entre 20 e 59 anos, sendo dezoito mulheres e sete rapazes. Os participantes, divididos em três grupos - grupo piloto (GP) com sete membros, grupo 1 (G1) com oito membros e o grupo 2 (G2) com dez integrantes - são identificados(as) por um número de 001 a 025. Os grupos tiveram duração média de 1h e 20 minutos, gravados em áudio e vídeo, sendo transcritos e submetidos à Análise de Conteúdo, segundo Bardin (2008). Obtivemos uma expressão significativa das sensações, das emoções, dos sentimentos e da produção de significado em todas as etapas do processo, caracterizando uma construção que se originou no sensorial e fluiu para a palavra. Nesse sentido, o método utilizado, proporcionou a Regulação Emocional "de baixo para cima" ou modelo *Bottom-up*, se diferenciando do modelo "de cima para baixo" ou *Top-down*, característico da Psicologia Cognitiva. Desse modo, possibilitou uma nova perspectiva de compreensão da experiencia sentida. Diante disto, a habilidade de se observar na relação com o acontecimento, permite a não fixação em uma experiência sensorial, emocional e cria um fluxo de energia e informação entre o Self, a mente e o ambiente (Levine, 2012; Siegel, 2018). Com isso, a psicoeducação é caracterizada como um processo dividido em etapas, corporais e de significado, no qual todas estão integradas e implicadas. Consequentemente, a partir das sensações e das emoções, observamos que o foco nas sensações corporais direciona para uma nova compreensão da experiência emocional, levando à integração entre as sensações, as emoções e os sentimentos o que possibilita novas respostas e novas produções de sentidos.

Palavras-chave: Regulação emocional. Grupo psicoeducacional. Sensação corporal.

**Abstract**

The dialog between Psychology and Biology highlights the importance of the interconnection between sensations, emotions, feelings and the environment, as part of the Emotional Regulation, starting from the Bottom-up model. This model constitutes a paradigm that comprises the physical body as part of the *self* and as a solid base for the mind. Another relevant aspect is to consider this emotional body, also as a producer of subjectivity, in diverse contexts. The perspective defended in this work, thus, differs from the Cognitive Psychology bottom-up model, which considers the cognition, as the main ability for emotional regulation, excluding or underrating feelings and emotions, and consequently prioritizes the management and the control of the body, in which feelings and emotions are a sub product of the mental activity. The cognitive model, top down model, is based at the modern western cultural aspect, in which prevails the accomplishment of goals of emotional control and of success. (Damásio, 2011; Levine, 2012; Gendlin, 1992, 2006; Porges, 2012; Siegel, 2018) Highlighting the potential of the feelings and emotions as parts of the Self and of the body, as a basis for the mind, beyond cognition, for the development of the Emotional Regulation is our study objective, starting at a qualitative methodology, which give basis to a construction of a psychoeducational method. An in-group focus proposal was developed with UERJ students, who find themselves in a moment of insecurity, highlighted by the political and the economic instability of the State. The psychoeducational method used, seeks the expression of yourself, in a relation, starting from three questions: what, where and how you feel. Taking part in this study, are 25 students of various graduations in UERJ, with ages between 20 and 59 years old, being eighteen women and seven men. The participants were divided in three groups – "pilot group" (GP) with seven members, group 1 (G1) with eight members and group 2 (G2) with 10 members – are identified by a number, from 001 to 025. The groups had an average duration of 1 hour and 20 minutes, recorded in audio and video, being transcribed and submitted to Content Analysis, according to Bardin (2008). We obtained a substantial expression of emotions, of feelings and of the production of meaning in all stages of the process, characterizing a construction that began in the sensorial and flowed to the word. In this sense, the used method, has provided the Emotional Regulation "bottom to top" or the bottom-up model, differentiating itself from the "top to bottom", or top-down model, characteristic of the Cognitive Psychology. This way, it provided a new perspective of comprehension of the felt experience. Facing this, the ability to see the relation with the event, allows the no-fixation in a sensorial experience, emotional and creates an energy and information flux between the Self and the environment (Levine, 2012; Siegel, 2018). With this, the psychoeducation, is characterized as a process divided in corporal and meaning stages, in which all are integrated and implicated. Consequently, starting from feelings and emotions, we see that the focus at corporal feelings takes us to a new comprehension of the emotional experience, leading to the integration between feelings, emotions and sentiments which allows new answers and new productions of senses.

Keywords: Emotional regulation. Psychoeducational group. Body sensation.

## Lista de Figuras

Figura 1 ..... 110

Figura 2 ..... 111

Figura 3 ..... 116

Figura 4 ..... 118

## Lista de Tabelas

Tabela 1 - Dados sociodemográficos ..... 97

Tabela 2 - Eixo temático I – experiência corporal e categorias .....103

Tabela 3 - Eixo temático II - experiência emocional, sentimental e categorias.....104

Tabela 4 - Eixo temático III - estar em grupo e categorias.....105

Tabela 5 - Eixo temático IV – grupo retorno (etapa 5) e categorias.....106

Tabela 6 - Saturação e recorrência dos dados.....107

Tabela 7 - Síntese da formação dos eixos .....109

## Sumário

**Introdução**.....11

**1 Confrontando Perspectivas: Da Cognição ao Corpo** ..... 15

**1.1 Psicologia Cognitiva: história e contextualização dos estudos sobre a Regulação Emocional** ..... 20

***1.1.1 Modelo Top-down – de "cima para baixo": foco na racionalidade e no controle*** ..... 24

***1.1.2 Modelo Bottom-up – de "baixo para cima": foco no corpo e na relação*** ..... 32

**1.2 Uma perspectiva de integração teórica para a prática clínica** ..... 52

**2 O Corpo da Totalidade** ..... 54

**2.1 Psicologia fenomenológica e humanista** ..... 57

**2.2 O corpo existencial** ..... 61

**2.3 A filosofia do implícito e a técnica de Focalização** ..... 65

**2.4 Experiência Somática® (SE)** ..... 68

**2.5 Grupo psicoeducativo** ..... 76

**2.6 Fatores terapêuticos** ..... 82

**3 Descrição da Metodologia e Análise dos Dados** ..... 90

**3.1 Definição do objetivo** ..... 95

**3.2 Método** ..... 95

***3.2.1 Participantes e Procedimentos*** ..... 96

***Coleta de dados*** ..... 97

***Condução dos procedimentos*** ..... 98

***Roteiro da condução*** ..... 100

**3.3 Análise dos dados** ..... 101

**3.4 Resultados** ..... 109

***3.4.1 Eixo I - Experiência corporal*** ..... 109

***3.4.2 Eixo II - Experiência emocional e sentimental*** ..... 114

***3.4.3 Eixo III – Estar em grupo*** ..... 119

***3.4.4 Eixo IV – Grupo retorno*** ..... 120

**3.5 Discussão** ..... 125

**4 Considerações Finais** ..... 137

**Referências** ..... 140

**Apêndice I – Termo de consentimento** ..... 145

**Apêndice II – Ficha dos dados pessoais** ..... 147

## INTRODUÇÃO

Este trabalho surge da interseção entre a Biologia e a Psicologia destacando as emoções e, principalmente, as sensações corporais como mais um aspecto relevante da Regulação Emocional. Como principal escolha teórica tomamos como base o modelo *Bottom-up,* isto é, uma visão de *Self* e de mente, estruturada e conectada diretamente ao corpo*,* quer dizer, o *Self* (assim como a mente) é estruturado no corpo físico (Damásio, 2011; Siegel, 2018; Tsakiris, 2017). Esta escolha se distingue da Psicologia Cognitiva que compreende o cérebro como a única fonte do *Self* e como sendo este a "moradia" da mente, denominado de modelo *Top-down*.

A Regulação Emocional pode ser discutida por vários referenciais. Por exemplo: quando é argumentada sob a luz da Psicologia Cognitiva, esta assume características coerentes com o postulado teórico, ou seja, a Regulação Emocional é elaborada como um agenciamento ou controle das emoções, escolhas de metas ou pensamentos apropriados às situações e às estratégias de socialização. A questão é que a estrutura ou órgão responsável por essa função é o cérebro, caracterizando um agenciamento sobre o corpo, e, consequentemente, sobre as emoções, em um sentido "de cima para baixo" ou modelo *Top-down* (Bandura, 1991; Gross, 1998; Levine, 2012).

Nessa perspectiva Cognitivista, as emoções e as sensações são compreendidas como resultado de uma ação mental, uma espécie de produto final ou, muitas vezes, um tipo de resíduo, ou seja, o sentido "de baixo para cima" ou modelo *Bottom-up* é excluído ou desvalorizado se tornando algo secundário. A Psicologia Cognitiva parte de uma interioridade física hermética separada da exterioridade. A mente é algo que está no interior da cabeça, responsável por interpretar e regular de forma consciente os estímulos externos e internos. Consequentemente, nessa perspectiva, tanto o *Self* quanto a mente são compreendidos como agentes ativos e causadores do processo da Regulação Emocional (Chiesa, Serretti, & Jakobsen, 2013; Damásio, 2000, 2011; Gazziniga, & Heatherton, 2007; Siegel, 2018; Solomon, 1998).

Discutir o que é Regulação Emocional é uma tarefa árdua e está longe de ser finalizada, justamente por esse tema assumir diferentes perspectivas. Outra definição, distinto da Psicologia Cognitiva, sobre o que é Regulação Emocional, está nas Ciências Sociais e na Antropologia. Ainda que não sejam discutidas nesse trabalho, é importante destacar que essas concepções discutem o ser humano como um ser atravessado e formado pela historicidade, pela

subjetividade e pelo ambiente, isto é, um ser resultante do seu meio. Nesse sentido, o ser humano é localizado também para fora do seu corpo, não o separando deste, mas o destacando como produto do meio social. Desse modo, a Regulação Emocional é localizada entre as pessoas. A definição sobre o que é Regulação Emocional, inevitavelmente, abarca conceitos subjacentes ao que se compreende sobre o que é a mente, sobre o que é o ser humano, em suas origens tanto biológicas quanto culturais (Gendlin, 2006; Goto, 2007; Martinelli, 2018; Rogers, 1977; Seigel, 2018).

Com isso, apresentamos um dos principais problemas nesse trabalho: a não valorização das sensações e das emoções como constituintes da Regulação Emocional e componentes do *Self,* a partir do viés da Psicologia Cognitiva. Este trabalho tem como uma de suas propostas destacar o corpo e, consequentemente, as sensações e as emoções, como constituintes da subjetividade e da Regulação Emocional.

Na perspectiva cognitivista a mente e o cérebro são sujeitos do processo contínuo da evolução e internos ao ser humano. Já na Antropologia e na Sociologia, a mente e o *Self* são criados no ambiente. Este trabalho acrescenta o corpo a essa discussão. Um corpo fisiológico como produto da evolução sim e um corpo ávido por sentidos existenciais, pulsante em sua relação direta com seu ambiente. Destacamos o sentido "de baixo para cima" ou modelo *Bottom-up,* invertendo a importância desse modelo como também componente da mente e do *Self*, para além da cognição, diferenciando-o do modelo *Bottom-up* da Psicologia Cognitiva, em sua desvalorização (Damásio, 2011; Levine, Levine, 1999, 2012; Gendlin, 2006; Goto, 2007; Martinelli, 2018; Rogers, 1977; Seigel, 2018).

Para acrescentar, o corpo físico junto às sensações e às emoções a essa discussão sobre o que compõe o *Self* e a mente, destacamos os principais autores que tratam sobre esse tema: Willian James, Antônio Damásio, Peter Levine, Eugene T. Gendlin, Daniel J. Siegel, Stephen W. Porges, Irvin D. Yalom e Robert C. Solomon. As discussões teóricas que estão sendo apresentadas, e que são mais detalhadas nos próximos capítulos, funcionam como embasamentos investigativos para o objetivo desta pesquisa: destacar as sensações corporais e as emoções como elementos constituintes da Regulação Emocional, para além da cognição, a partir de uma prática psicoeducativa com grupos de universitários da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Por ser uma pesquisa de caráter exploratório e construtivista, não são levantadas hipóteses de investigação e a proposta tem um objetivo didático, aliado ao da

investigação, além de um caráter interventivo, ou seja, tudo que, de alguma forma, vá afetar a vida dos participantes.

O trabalho está fundamentado sobre a postulação de mente e de *Setlf* como sendo um constante fluxo de energia. Nesse sentido, esse fluxo representa transformação, seja no ambiente e nas novas possibilidades de se estar no mundo. Nessa perspectiva, a mente e o *Self* são fluxos de energia e de informação. Este fluxo ocorre entre os elementos dos corpos físicos e os elementos não corporais do mundo. Isto não exclui o "si mesmo", ao contrário, o corpo é uma forma de organização específica e limitante desse fluxo de energia e de informação. Com isso, o corpo e seus componentes se tornam elementos constituintes da mente, isto é, acessar esse corpo, também pelas sensações e pelas emoções, é acessar a própria mente e o *Self* (Gendlin, 1979, 1992, 2006; Siegel, 2018).

Consideramos o ser humano como um sistema corporificado e relacional, a partir da criação de um fluxo de energia e de informação que está tanto dentro quanto no meio; no entre as coisas. Este fluxo está constantemente aberto às influências externas. A interconexão e a interação entre esses elementos, se manifesta dentro, no corpo todo, nos relacionamentos interpessoais e com o ambiente. Nosso trabalho parte de uma compreensão da mente e de *Self* como forma de organizações desse fluxo de energia e de informações. Um *Self* estruturado no corpo físico em camadas filogeneticamente relacionais e uma mente apoiada nessa filogenia, mas, para além do corpo físico, uma mente relacional e situacional também (Gendlin, 1979, 1992, 2006; Siegel, 2018).

Uma ampla discussão sobre os modelos mentalistas não faz parte dos nossos objetivos. Entretanto, a escolha de um modelo mentalista para este trabalho precisa ser anunciada minimamente, pelo fato do problema sobre a definição de mente ainda persistir em algumas Psicologias, como, por exemplo, a própria Psicologia Cognitiva, o Behaviorismo, a Gestalt Psicologia e a Neurociência, o que, por consequência, dificulta a definição sobre o que é Regulação Emocional. Por exemplo, na área da neurociência, não se compreende como o disparo neuronal pode criar a experiência subjetiva sentida de um pensamento, memória ou emoção, assim como não se sabe definir categoricamente o que é uma emoção (Siegel, 2018; Solomon, 1998).

Para a elaboração desta proposta de trabalho partimos da apresentação dos conceitos teóricos que abrangem o tema da Regulação Emocional, da psicoeducação e dos grupos psicoeducativos. Dividimos a dissertação em três capítulos.

No primeiro capítulo, abordamos os paradigmas *Top-down* e *Bottom-up,* mais especificamente em sua relação com a Biologia, a Psicologia e com a Regulação Emocional, constituindo a base teórico-conceitual para a proposta interventiva. Discutimos mente e corpo, porém, de forma sucinta, assim como apresentaremos um breve resumo histórico da Psicologia Cognitiva. Outro aspecto abordado é o das estruturas corporais que compõe o *Self* e a mente.

Por sua vez, o segundo capítulo aborda outra compreensão do corpo, um corpo também relacional. Neste capítulo, é apresentado especificamente a Experiência Somática® (SE) desenvolvida por Levine (1999, 2012) e a Focalização, método originário de Gendlin (1979, 2006) base teórico-técnica da proposta interventiva. Outros dois temas discutidos são a psicoeducação e os fatores terapêuticos dos grupos.

Após essas caracterizações e discussões teóricas, no terceiro e último capítulo, tratamos da descrição do método qualitativo utilizado, assim como a apresentação e a discussão dos resultados obtidos.

Trabalhamos com três grupos de alunos da UERJ. Utilizamos um método psicoeducativo, desenvolvido por nós durante o desenvolvimento desta dissertação, para obter tanto os dados qualitativos quanto para embasar práticas que visam à promoção da saúde. Os dados são discutidos e analisados, para a investigação proposta. Com a Análise de Conteúdo, foram discriminados os eixos temáticos e as categorias que servem de base para a descrição e a análise dos grupos. Por fim, analisamos os resultados, de acordo com a fundamentação teórica e elaboramos a discussão.

Assim sendo, considerar as sensações e as emoções como constituintes da Regulação Emocional e componentes do *Self,* além da cognição, diferentemente da Psicologia Cognitiva, torna esse trabalho desafiador e empolgante. Destacar o corpo físico, como constituinte da subjetividade e da Regulação Emocional, propicia mais discussões para perspectivas teórico-práticas da Psicologia.

## 1 Confrontando Perspectivas: Da Cognição ao Corpo

Apresentamos neste trabalho uma discussão atual envolvendo a Psicologia, mais especificamente a Psicologia Cognitiva e a Biologia, assim como áreas derivadas como a Neurobiologia. Consideramos importante uma discussão tanto histórica como epistêmica, porque problemas teóricos como a definição sobre o que é a mente e o *Self*, em geral, não são elucidados e, comumente, são confundidos com palavras similares, como é o caso da palavra mente sendo utilizada como sinônimo de consciência, atenção etc. Isso também é visto na definição do termo *Self*, ora ele pertence também ao corpo ora ele pertence à razão.

Em um pouco mais de um século de existência na tentativa de ser uma ciência independente, a Psicologia atual continua encontrando os mesmos problemas na tarefa de definição de seu objeto e, consequentemente, na sua busca por cientificidade. A partir da Psicologia Cognitiva (processamento de informação - modelo da "caixa-preta"), a Psicologia pode ser caracterizada como o estudo da mente. Todavia, desde o começo dessa ciência, existem discordâncias teóricas profundas, além do fato do conceito de mente ainda não ser terminantemente definido. Cada modelo da Psicologia elege diferentes objetos de estudo dessa recente ciência, como estados da consciência, comportamento observável, mente, dentre outros (Teixeira, 2000).

Relacionado com o surgimento da Psicologia científica, o século XX testemunha o debate da oposição mente-Corpo, a partir das inclinações filosóficas da mente, ou seja, a visão dicotômica implica a valorização da racionalidade em detrimento à liberdade da expressão sensorial e emocional. Tal questão é fundamental, porque discute justamente as bases da Psicologia estruturada numa visão dualista. O problema mente-Corpo e a constituição da Psicologia, enquanto projeto de ciência, foram iniciados com o estruturalismo e o funcionalismo de Wilhelm Wundt e William James, principalmente, e, até hoje, permanecem questões desse início, sendo discutidas pelos teóricos cognitivistas e pelos estruturalistas atuais. A Psicologia científica rompe com a Filosofia, no final do século XIX, porém herda o problema originário mente-Corpo (Gazziniga et al, 2007; Teixeira, 2000). É importante destacar que a dicotomia é compreendida como resolvida por algumas correntes filosóficas como, por exemplo, a Fenomenologia de Hussel, que serviu de base para Gendlin.

Cabe aqui realizar uma breve caracterização sobre o estruturalismo proposto por Wundt com o objetivo de destacar que os mesmos problemas teóricos e epistêmicos continuam presente no tema da Regulação Emocional, seja no paradigma *Top-down* "de cima para baixo" ou no paradigma *Bottom-up* "de baixo para cima". O modelo estruturalista tem como objetivo detectar os componentes mais elementares da consciência, a partir das sensações (Gazziniga et al, 2007; Teixeira, 2000). É possível observar, a partir dessa teoria, a tentativa de entender a(s) estrutura(s) da consciência por intermédio da experimentação. Wundt, ao considerar o ser humano como uma unidade psicofísica, supõe uma ligação entre o corpo e a mente, a qual, muitas vezes, é estabelecida por uma relação de causa e efeito (Teixeira, 2000).

O problema mente-Corpo que, atualmente, se manifesta por novas tecnologias (travestidas de solução) presentes nos principais sistemas teóricos estruturalistas, formam a Psicologia ao longo de sua história. Esses paradigmas *Top-dwon* e *Bottom-up* estão relacionados diretamente ao modo como regulamos nossas emoções, seja de forma gerencial pelo controle, seja pelo descontrole ou inadequação funcional da emoção ao contexto, quando se privilegia a cognição. Em ambos os casos o que está sendo questionado é o discurso dualista sobre mente-Corpo e, com isso, a definição de *Self*, isto é, apenas como pessoa pensante e não como uma pessoa dependente e integrada ao corpo.

Ao construir uma proposta de fundar o *Self* no corpo, como forma de privilegiar o modelo *Bottom-up*, isto é, uma mente originária do corpo físico, as sensações e as emoções têm a mesma valência da cognição. Podemos caracterizar a definição do modelo *Bottom-up* a partir do olhar do paradigma *Top-down* da Psicologia Cognitiva, pela "desvalorização" das emoções e das sensações corporais como componentes na formação da subjetividade. Estas se tornam um tipo de reflexo, condicionamento, algo fora do controle, abrupto, devido à ausência do circuito cognitivo ou circuito "superior". O modelo *Bottom-up,* nessa perspectiva, é tratado como algo "desorganizado" e "irracional" (Chiesa et al, 2013).

Gendlin (1978, 2006) e Levine (1999, 2012) elaboram perspectivas e práticas para acessar as sensações físicas e as emoções, com isso mudam a concepção de serem perigosas ou disfuncionais. O corpo passa a ser visto de forma integral relativizando sua função de performance. Gendlin e Levine fazem oposição ao modelo *Top-down* e ao discurso da Psicologia Cognitiva por meio de suas propostas teórico-técnicas.

Ao destacar o potencial da dinâmica das sensações físicas e das emoções em seus contextos, ou seja, reafirmar a importância do paradigma *Bottom-up,* a partir da perspectiva da Focalização (Gendlin, 1978, 2006) na constituição da subjetividade, desenvolvemos uma metodologia psicoeducativa, em uma ambiência de grupo, para acessar a Regulação Emocional, indo além do agenciamento cognitivo. Segundo Damásio (2011), Porges (2012) e Siegel (2018), as sensações e as emoções, o corpo físico e suas estruturas neurais, assumem um relevante destaque na estruturação do *Self.* A partir de Damásio e de Porges, o modelo *Bottom-up* diferencia-se do modelo *Top-down* apesentado pela Psicologia Cognitiva, tal como apresentamos e discutimos.

De forma concomitante, discutimos o tema da Regulação Emocional. Um tema complexo e multidisciplinar, que o torna rico e problemático na sua definição. Consequentemente, a teoria que suporta sua definição, aparece de forma ora mais clara ora mais controversa, remetendo ao dualismo mente-Corpo. É possível que isso se deva ao fato de que a Psicologia Cognitiva tenha como uma de suas bases teóricas a Ciência Biológica. Com isso, a Psicologia Cognitiva herda problemas de interpretação da própria Ciência Biológica, como o conceito de evolução e de adaptação, quando tenta ancorar exclusivamente subjetividade em uma estrutura física corporal. Resumidamente, para a Biologia não há sujeito, isto é, a subjetividade não é elemento de discussão nos processos evolutivos baseados nas estruturas fisiológicas, com isso, é problemático atribuir a subjetividade somente à estrutura, no caso, o cérebro. Outro problema é a confusão que se faz com o sentido da palavra evolução, esta significa apenas mudança, seja para prevalência da espécie ou sua morte, e não significa "melhoria", com isso, as áreas que seguem esse pensamento ainda não sabe a relação entre os processos evolutivos e os processos subjetivos (Gold, 1999, 2001). Outra questão se refere à interpretação do objeto de estudo, por exemplo, considerar as sensações e as emoções como sendo tão fundamentais quanto a cognição em uma relação hierárquica filogenética, derivada dos nossos ancestrais, possibilita o estabelecimento de uma relação de complementaridade e não de exclusividade entre as estruturas fisiológicas mais primitivas e as mais recentes (Gold, 2001).

O discurso a respeito da cognição ser "superior", pode ser questionado no sentido da interpretação de ser melhor e ou mais evoluída do que outras estruturas. Todavia, se consideramos somente no sentido evolutivo, ou seja, veio "depois" em relação às outras estruturas filogenéticas, o tempo não deve assumir o critério para definir que o "mais recente"

implique em uma afirmação de melhoria, até mesmo porque para natureza não há esse tempo "melhor". Assim, igualamos o tronco cerebral, o sistema límbico e a cognição como sendo complementares e não privilegiando apenas um deles, que na verdade, em termos evolutivos e biológicos, assim parece ser (Damásio, 2000, 2011; Gold, 1999, 1999, 2001).

Outro ponto fundamental desenvolvido, são as estruturas fisiológicas responsáveis pelo modo como percebemo-nos na relação com o outro e, principalmente, a relevância de se integrar o corpo físico nas discussões sobre a Regulação Emocional. Desse modo, podemos resgatar a experiência sensorial e a emocional como constituintes da pessoa em contexto. Ressaltamos o contexto porque somos seres sociais, biológicos e simbólicos. Estamos em constante fluxo energético com o ambiente (Siegel, 2018).

Todo esse capítulo se apresenta sob a ótica da Biologia e da Psicologia Cognitiva. Com isso, as caracterizações básicas sobre sensações, emoções e sentimentos nos fornecem uma introdução a respeito da linguagem utilizada ao longo da dissertação.

Ao processar informações do ambiente, pelos sentidos, o sistema nervoso continuamente avalia os riscos e os perigos. A exterocepção e interocepção participam de forma fundamental na descrição de como os circuitos neurais distinguem se certas situações (ou pessoas) são seguras, perigosas ou envolvem risco de vida. Tais mecanismos de percepção ocorrem nas partes primitivas do cérebro, sem nosso conhecimento consciente, ou seja, neurobiologicamente, comportamentos pró-sociais ou defensivos são acionados diante dos mais diversos contextos (Levine, 2012; Damásio, 2011; Porges & Furman, 2011, 2012).

Existe um debate importante se somos biologicamente preparados com características fisiológicas únicas para emoções básicas como raiva, tristeza e medo ou se as emoções surgem a partir de condições específicas de contextos cognitivos. Essa discussão tem seu auge com Willian James em 1884, quando já se perguntava o que eram e para que serviam as emoções e todas as implicações que essa discussão envolvia (Gross, 1998).

Darwin realiza essa discussão de forma mais estruturada em 1859, quando publica "A Origem das Espécies", que alcança o *status* científico de comprovação da evolução, ao propor uma teoria explicando como ela ocorre por meio da seleção natural e sexual. Esta teoria é um dos paradigmas centrais que permeia os modelos *Top-down* e *Bottom-up*. Entretanto, não discutimos extensamente esta teoria, mas é mencionada, porque durante todo o trabalho está

presente, explicitamente nomeada ou não. Vale ressaltar que a teoria da evolução e todas as suas premissas estão presentes tanto na Biologia quanto na Psicologia Cognitiva e no Behavorismo (Damásio, 2000; Darwin, 2006; Gold, 2001).

Uma distinção é relevante: os protótipos *Top-down* e *Bottom-up* pertencem ao campo da Psicologia Cognitiva e não da Biologia. Isso é fundamental para, posteriormente, localizarmos as possíveis incompletudes das teorias abordadas a respeito do *Self* e o que venha a ser a Regulação Emocional, assim como as interpretações dessas teorias, produzidas pelo meio científico.

Cada emoção tem uma função e serve como uma forma diferente de adaptação. Por exemplo, a raiva é definida como uma resposta motora ativa, isto é, cria uma prontidão, acelera os batimentos cardíacos e a respiração, preparando a pessoa para uma ação direta; a tristeza é caracterizada como uma diminuição do estado de prontidão, uma renúncia da ação direta e uma hipotonia característica. Cada uma dessas emoções provoca diferentes reações e diferentes consequências podendo beneficiar diferentes estratégias de regulação emocional (Cole, 2014; Damásio, 2000; LeDoux, 2003).

As emoções são expressões de afeto acompanhadas de reações intensas e breves do organismo em resposta a um acontecimento inesperado ou, às vezes, a partir da memória, assim como por uma fantasia. Nas emoções, é possível observar a relação entre os afetos e a expressão corporal. As reações orgânicas presentes na emoção fogem ao controle do indivíduo. Já as sensações podem ser definidas como tipos de impressões causadas em um órgão receptor por meio de um estímulo (interno ou externo), ou seja, a sensação é um fenômeno puramente fisiológico, perceptual e componente de uma emoção, basicamente uma atividade reativa dos sentidos (Cole, 2014; Damásio, 2000; LeDoux, 2003).

O sentimento ocorre diante da existência de três componentes processuais: a representação do estímulo emocional, a recuperação de significados associados a esse estímulo e a percepção consciente de estados do corpo. Os sentimentos são experiências subjetivas, acessíveis apenas à própria pessoa. As emoções, por outro lado, são expressivas, observáveis pelos outros. Outra diferença entre sentimentos e emoções é o tempo de duração. Os sentimentos são mais duradouros, menos explosivos e não vêm acompanhados de reações orgânicas intensas. Já as emoções são fortes, passageiras e mutáveis. Portanto, o que emociona um indivíduo hoje, pode não o emocionar amanhã (Damásio, 2000).

A área da Regulação Emocional apresenta um importante material para várias especializações da Psicologia, inclusive discussões sobre o que são as emoções. Considerando a partir da perspectiva da Psicologia Cognitiva, do desenvolvimento, do social, da personalidade, da clínica e da saúde, há uma forte tendência de apresentar um modelo de gerenciamento no sentido "de cima para baixo", isto é, *Top-down,* resaltando que cada área apresenta suas particularidades e suas questões epistêmicas. Consequentemente, as contribuições que essas proporcionam para o estudo da regulação emocional tornam o campo cada vez mais rico e promissor (Gross, 1998).

## 1.1 Psicologia Cognitiva: história e contextualização dos estudos sobre a Regulação Emocional

A Psicologia Cognitiva foi fortemente influenciada pelo surgimento do computador digital. Possuídos pelo *Zeitgeist* (espírito) da época, os psicólogos ficaram encantados com o avanço tecnológico. Em 1956, ocorreram muitas reuniões científicas sobre temas relacionados à Psicologia Cognitiva. Neste mesmo ano, foi criada a inteligência artificial (utilização da analogia da máquina para entender o funcionamento da cognição). Supõe-se ser deste momento histórico a metáfora do computador como correlato para a cognição humana, consequentemente, e por vários avanços científicos, esse mesmo ano de 1956 foi convencionado como o nascimento formal da Psicologia Cognitiva (Gazziniga et al, 2007; Neufeld, Brust & Stein, 2011).

Uma de suas características está na preocupação com o método. A exemplo do Behaviorismo Metodológico, a Psicologia Cognitiva nutriu o desejo de manter a cientificidade compartilhada por outras disciplinas das ciências, vigentes na época. Características como a observação sistemática, a busca de dados empíricos, a mensuração ou quantificação dos resultados, e o controle e manipulação das variáveis, com intuito de estabelecer relações de causa e efeito, são fundamentais na utilização dos métodos experimentais até hoje (Gazziniga et al, 2007; Neufeld et al, 2011; Rey, 2005).

Nesse sentido, as outras áreas da Psicologia Cognitiva dividem-se em: Neuropsicologia Cognitiva, cuja ênfase é o estudo de indivíduos com deficiência cognitiva; Ciência Cognitiva Computacional, que busca o desenvolvimento de modelos computacionais para ampliar o

conhecimento sobre cognição humana; e Neurociência Cognitiva, que envolve o uso de técnicas de imagens cerebrais, a fim de ampliar o estudo do funcionamento cognitivo (Neufeld et al, 2011).

Segundo Gazziniga et al. (2007), a Psicologia Cognitiva apresenta um crescente número de modelos explicativos da cognição e dos processos cognitivos, tais como: a mente é formada por processos cognitivos interconectados; o responsável maior pela vida mental é a esquematização do conhecimento; procedimentos cognitivos que sustentam eventos mentais devem ocorrer dentro de uma ordem específica, pelo menos em algumas situações; pelo fato de eventos mentais serem abstratos, são mais facilmente compreendidos utilizando uma análise abstrata e, apesar de depender de substrato neurológico, não se restringem a ele; o ser humano é autônomo e interage com o mundo externo intencionalmente; e a interação ocorre por meio da mente, que é um processador de símbolos e de significados, que tem relação com as coisas do mundo externo.

Observamos uma diferença que se apresenta como determinante sobre a perspectiva da definição da formação do *Self*, isto é, modos diferentes de se compreender. Para a Psicologia Cognitiva a interação com o ambiente ocorre por meio da interpretação da mente ou mental, localizada na cabeça/cérebro. Aqui, surge o "primeiro" problema teórico: a Psicologia Cognitiva exclui a subjetividade como processo interacional e histórico, ou seja, a subjetividade é vista como mais um produto cerebral. O problema está justamente na exclusão da historicidade e do ambiente. A subjetividade é formada em contexto, já somos com o mundo, isto é, as coisas são dadas pelo ambiente. Toda interpretação já parte de valores fornecido pelo contexto, escolher uma emoção por ser mais adequada em detrimento de outra menos adequada, só reafirma o quanto o contexto é determinante nas escolhas (Gendlin, 1992; Siegel, 2018; Solomon, 1998).

A partir da perspectiva cognitiva, o corpo é visto como máquina e uma mente capaz de ser treinada de forma que ambos possam ser potencializados em suas performances no funcionamento dinâmico. Com isso, instituísse a pessoa do exercício, isto é, para se consertar a pessoa, retira-a do ambiente, treina-a, reconfigurando-a e depois ela é devolvida para o ambiente (Damásio, 2000; Siegel, 2018, Solomon, 1998).

Ainda caracterizando a Psicologia Cognitiva, a representação mental tem por objetivo mediar a experiência e a conduta manifesta. Sua função é substituir o objeto do mundo externo

no mundo interno. Isto significa que a representação possibilita trabalhar com o objeto sem que o mesmo seja apresentado em termos físicos. São as representações mentais que permitem que o indivíduo desenvolva atividades mentais como resolver problemas, reconhecer ou não um objeto, e lembrar-se de alguém conhecido. O ser humano cria representações para cada informação adquirida, o que o torna um processador ativo na busca de informações de forma inteligente e consciente (Neufeld et al, 2011).

O modelo científico da Psicologia Cognitiva também é influenciado claramente por Descartes  e Augusto Comte, principalmente. Comte (1983), pai do positivismo lógico, torna-se um pensador importante para o entendimento do Behaviorismo Metodológico. Este filósofo, considerando as ideias de Descartes (1940), dentre outros, promoveu as ciências como responsáveis pelo progresso de uma sociedade, e isso deveria ocorrer de forma ordenada na lógica científica. O Positivismo Lógico surgiu na metade do século XIX, tendo como principal paradigma a sistematização da ciência baseada na empiria, a investigação e a comprovação dos fenômenos por meio da experiência comprovada.

Em oposição à visão lógica dedutiva e racionalista de Descartes, a ciência investigativa, símbolo das ciências do século XX, propunha suspender todos os conhecimentos existentes acerca de um assunto e, posteriormente, investigar, no âmbito empírico, a verdade e a validade dos mesmos, a partir da provocação do fenômeno e da demonstração por meios físicos ou, pelo menos, lógicos. Tal influência fica evidenciada desde o nascimento da Psicologia (Gazziniga et al, 2007; Japiassu, 1934; Lopes, Lopes & Teixeira, 2004; Neufeld et al, 2011; Rey, 2005).

Cabe ressaltar ainda que a Psicologia Cognitiva é influenciada por movimentos que estão baseados na replicabilidade e falseabilidade dos resultados. Com isso, o modelo racional de conhecimento implica sistematização e representação, no intuito de evitar o extremo da subjetividade. A mente é simulada na máquina, de modo que as faculdades humanas são um sistema de processamento de informações (Lopes, 2004; Neufeld et al, 2011).

A Psicologia Cognitiva adotou esse modelo de formalização lógica, criando a metáfora de mente que opera como um computador, numa linguagem em três dimensões: matéria (neurofisiologia), forma (sintaxe), e semântica (sentido). A criação de modelos passa a ser possível por meio da comunicação da Psicologia Cognitiva com a Filosofia, em que a simulação é uma forma de modelizar. O funcionamento da Psicologia Cognitiva pelo viés da lógica configura a “primeira revolução cognitiva”. Essa “revolução” em que compreende que o pensar

é calcular de forma idêntica ao computador pode ser representada pelo modelo de Processamento da Informação, ou pensamento cognitivo ortodoxo (Lopes et al, 2004).

Ao contrário desse paradigma, em que o processamento ocorre de forma serial, um segundo pilar que alicerça a Psicologia Cognitiva identifica as operações mentais de forma idêntica ao funcionamento de redes neurais interligadas de maneira maciça e em paralelo. Este movimento conexionista, é responsável pela "segunda revolução cognitiva", pensar é calcular - o pensamento é sempre uma ação de cálculo (Lopes et al, 2004).

A partir desta discussão, notamos que a Filosofia é o meio de comunicação entre os múltiplos programas que compõem a Psicologia Cognitiva, embora não esteja evidenciada. Portanto, parece ficar claro que a Psicologia Cognitiva encontra-se pautada em um paradigma epistemológico e histórico a respeito da mente e sua função.

Sintetizando, a Psicologia Cognitiva identifica a proposição da representação mental como unidade básica funcional do processamento cognitivo da informação. Essa representação do mundo externo na mente humana permite ao ser humano organizar o conhecimento e toda a atividade mental – representação essa que só pode ser compreendida por meio de uma combinação de pressupostos racionalistas e empiristas, visão essa muito adotada pelos psicólogos cognitivistas (Amatuzzi, 2001; Japiassu, 1934; Lopes et al, 2004; Rey, 2005).

Tolman (1932), por meio de seus experimentos com camundongos, foi um importante marco na história da Psicologia Cognitiva, ao propor a existência de uma caixa-preta entre o estímulo e a resposta. É essa "caixa-preta" que a Psicologia Cognitiva vai se propor a estudar, como um retorno à proposta wundtiana de estudar a mente humana. Porém, agora alicerçada no método experimental utilizado pelo Behaviorismo. Essa metáfora da "caixa-preta" está presente até hoje em ambos os modelos, *Top-down* e *Bottom-up* de Regulação Emocional. Tem-se um estímulo ou entrada na circuitaria (*input*), processamento da informação ou do estímulo pelo cérebro e sequencialmente a saída (*output*). Quando a informação é processada pelo cérebro, muitas vezes referenciado como mente, está no sentido "de cima para baixo" e quando não há o processamento ou controle dessa informação pelo cérebro, está no sentido "de baixo para cima". A informação ou estímulo, sendo processado ou não pelo cérebro, continua não respondendo o que é a mente ou a compara ao computador.

Após contextualização e caracterização da Psicologia Cognitiva, podemos desenvolver a discussão sobre a Regulação Emocional, a partir da perspectiva Cognitivista.

### *1.1.1 Modelo Top-down – de "cima para baixo": foco na racionalidade e no controle*

Segundo Chiesa et al (2013), a Regulação das emoções pode ser definida como a capacidade de regular as próprias emoções assim como as suas respostas. Evidências atuais sugerem que existem várias maneiras sobrepostas, pelas quais os indivíduos podem regular suas próprias emoções. No entanto, pelo menos duas estratégias distintas de regulação emocional foram claramente distinguidas, "de cima para baixo" e "de baixo para cima". Em particular, algumas estratégias de regulação das emoções, como a reavaliação cognitiva, são pensadas para manipular e avaliar a entrada no sistema disparador da emoção, reinterpretando ativamente os estímulos emocionais de uma maneira que modifica sua expressão emocional. Este tipo de regulação emocional pertence a um reajuste "*Top-down*", no sentido de "cima para baixo", de regiões cerebrais pré-frontais em ação sobre as regiões cerebrais geradoras de emoção, como o sistema límbico, principalmente a amígdala.

Outra perspectiva no modo de regular as próprias emoções, é descrita como uma oscilação direta de regiões cerebrais geradoras da emoção sem uma avaliação prévia cognitiva dos estímulos emocionalmente expressados. Este tipo de estratégia de regulação emocional é denominado de *Bottom-up*, sentido de "baixo para cima". É caracterizada por uma reatividade direta das regiões cerebrais geradoras de emoções "inferiores" sem um recrutamento ativo de regiões "superiores" do cérebro, como o córtex pré-frontal (Chiesa et al, 2013).

A maioria dos comportamentos humanos propositais é regulada pela previsão, na qual a perspectiva do tempo futuro se manifesta de várias formas diferentes. As pessoas formam crenças sobre o que podem fazer, antecipam as prováveis consequências das ações, estabelecem metas para si e planejam cursos de ações que, provavelmente, produzirão resultados desejados. Por meio do exercício calculado, as pessoas se motivam e orientam suas ações de forma proativa e antecipada. Na realidade, possuem capacidades autorreflexivas e autorreativas que lhes permitem exercitar algum controle sobre seus pensamentos, sentimentos, motivação e ações (Bandura, 1991).

No campo do controle das emoções, isto é, uma ação direta da consciência sobre as emoções, segundo Baumeister (2007), frequentemente, as pessoas se opõem aos impulsos resistindo aos desejos mais variados, desde a evitação de alimentos que fazem mal, a dizer coisas prejudiciais aos companheiros de relacionamentos, a violar as regras e as diretrizes do comportamento socialmente adequado, a experiências inadequadas ou violentas, etc. Dar vazão a esses impulsos pode trazer uma satisfação imediata, porém, isso, provavelmente, trará custos a médio ou longo prazo.

O funcionamento humano é, portanto, regulado por uma interação de fontes de influência autogeradas e externas. Nem a intenção nem o desejo por si só têm muito efeito se as pessoas não tiverem a capacidade de exercer influência sobre sua própria motivação e comportamento. Os indivíduos não podem influenciar suas próprias motivações e ações muito bem se não prestarem atenção adequada as suas atividades, às condições em que ocorrem, aos efeitos imediatos e distais que produzem. Portanto, o sucesso na autoregulação depende da fidelidade, consistência e proximidade temporal do automonitoramento (Bandura, 1991).

Entretanto, Baumister (2007) faz uma ressalva distinguindo processos homeostáticos da autorregulação em relação aos do autocontrole. Estes primeiros estão diretamente relacionados com as manutenções da temperatura corporal constante, regulação do metabolismo, etc. Portanto, podem ser chamados de autorregulação, mas não de autocontrole. O segundo processo permite que a pessoa contenha ou substitua uma resposta, tornando possível outra alternativa e possua instrumentos relevantes para o entendimento da natureza e das funções do *Self*. O autocontrole inapropriado está relacionado a problemas do comportamento do controle de impulsos, como por exemplo, excesso de consumo e abuso de álcool e drogas, crime e violência, gastos excessivos, comportamentos sexuais impulsivos, gravidez indesejada e tabagismo. A perda do autocontrole pode também ser correlacionada a problemas emocionais, dificuldades de concentração acarretando falhas na escola, ausência de persistência, várias falhas no desempenho das tarefas, problemas de relacionamento, etc (Baumeister, 2007).

A auto-observação fornece as informações necessárias para estabelecer metas reais e para avaliar o progresso da pessoa em direção a elas. Quando as pessoas observam seus padrões de pensamentos, reações emocionais, comportamentos e as condições sob as quais essas reações ocorrem, eles começam a notar padrões recorrentes (Bandura, 1991). Ao modificar sistematicamente as coisas em suas vidas diárias e observar as mudanças pessoais que as

acompanham, as pessoas podem descobrir quais fatores influenciam seu funcionamento psicossocial e seu senso de bem-estar, desenvolvendo o autoconhecimento. Da mesma forma, alterando os padrões de pensamento habituais e observando os efeitos que o acompanham, os indivíduos podem entender como o seu pensamento afeta seus estados emocionais, nível de motivação e de desempenho. O autoconhecimento fornece orientação para o autocontrole, na busca de objetivos determinados (Bandura, 1911).

Quando as pessoas estão atentas as suas performances, elas estão inclinadas a estabelecer metas de melhorias progressivas, mesmo que não tenham sido encorajadas a fazê-las. Aqueles que não estabelecem metas para si, não conseguem nenhuma mudança de esforço e, consequentemente, são superados por aqueles que visam melhorar seu nível anterior de esforço, que, por sua vez, são superados por aqueles que estabelecem como o objetivo mais desafiador o aprimoramento de seus esforços passados. Portanto, o grau e a direção da mudança que acompanham o monitoramento automático depende, em parte, se a atenção é focada predominantemente em seus sucessos ou falhas (Bandura, 1991).

A partir de uma revisão de pesquisas, Baumeister (2007) propõe a ideia de que o autocontrole depende de um recurso energético limitado. Observou que o autocontrole parecia ser vulnerável à danificação, ao longo do tempo, pelos esforços repetidos, ou seja, semelhante a um músculo que fica cansado. Baseado nisto, o autor cria o termo depleção do ego, referindo-se à condição dos recursos diminuídos, após a atividade de autocontrole. Consequentemente, propõe de maneira gradual atividades diárias de autocontrole, como aperfeiçoar a postura, mudar o comportamento verbal, dentre outras.

Estas melhorias visam ao aperfeiçoamento da capacidade para desenvolver uma autoeficácia, na prática. A importância da energia sugere que o autocontrole é uma forma de comportamento intrincado e biologicamente vantajoso, sugerindo que os seres humanos criam e sustentam, dessa forma, grupos complexos, ao qual fazem parte, além de sistemas culturais. Por exemplo, em todos os lugares os seres humanos gerenciam seus hábitos de acordo com várias normas sociais, princípios morais e leis. Assim, boa parte do processo de socialização depende de aspectos evolutivos, fisiológicos, cognitivos e de treinamento do autocontrole, com base nas regras do grupo e nas expectativas sociais (Baumeister, 2007).

Uma das características do modelo *Top-down* está no esforço para manter um agenciamento das emoções e dos pensamentos pelo desenvolvimento do autoconhecimento e

por monitoramento constante das respostas e dos objetivos. Segundo Gross (1998, p. 271), “como devemos gerenciar nossas emoções? Devemos atendê-las ou ignorá-las? Valorizá-las? Incentivá-las ou suprimi-las? Cada cultura responde a estas questões de forma diferente, mas há um tema comum: precisamos exercer alguma medida de controle sobre nossas emoções”. Essa discussão é antiga e está longe de terminar. A pesquisa de Gross (1998) se concentra, explicitamente, sobre a Regulação Emocional e trabalha as emoções na perspectiva evolutiva, visualizando-as como tendências de resposta, ou seja, boa adaptação ou má adaptação aos estímulos do ambiente.

Parte da perspectiva de James (1884), considera as emoções como tendências adaptativas comportamentais e respostas fisiológicas que são estimuladas diretamente por situações evolutivamente significativas, permitindo que os indivíduos possam modular suas tendências de respostas emocionais. Entretanto, Gross (1998) discorda quando diz que James ignorou por completo a avaliação do estímulo e reduziu as características cognitivas da emoção à percepção do estímulo da atividade corporal. Uma das críticas de Gross está na interpretação de que James (1884) não realiza distinções hierárquicas entre emoções e pensamentos, equiparando-os.

Para Gross (1998), há etapas de avaliação que tendem a uma filtragem e direcionamento do estímulo, à medida que percorre o cérebro, isto é, a fase de avaliação pode ser muito rápida e não consciente, mas precisa ser reconhecida, ou seja, as dissonâncias entre as tendências de respostas emocionais e os comportamentos manifestos levantam perguntas sobre como, por que e quando os indivíduos podem tentar regular suas probabilidades de respostas emocionais. Estas são de curta duração e envolvem mudanças no sistema comportamental, experiencial, automotivo e neuroendócrino. As respostas emocionais podem ser moduladas, e é essa modulação que determina a forma final da resposta emocional. Talvez, mais importante, seja considerar que a cognição gerada por um estado emocional não se limita as imagens do estímulo e das alterações corporais, tal como foi definida por James (Gross, 1998).

Segundo Gross (1998), para a regulação da experiência emocional, por meio do controle consciente do comportamento, o foco se amplia abrangendo conhecimentos de fatores inconscientes, que complementam ou reduzem a experiência, a partir da ênfase em emoções negativas ou positivas. Diante disso, o tema Regulação Emocional é central para a psicopatologia. Entretanto, há muitas dificuldades. Uma das dúvidas está em saber se o

problema está em uma falha no autocontrole, por isso, a cognição se torna o foco, ou as estruturas responsáveis por gerar as emoções, estão disfuncionais, consequentemente, o autocontrole não é suficiente.

Pela perspectiva da Psicologia Cognitiva, a Regulação Emocional direciona-se ao estresse e ao enfrentamento como precursor importante da investigação atual. Esta tradição tem como uma das suas características a atenção aos processos de enfrentamento adaptativos e conscientes com foco em variáveis situacionais, ou seja, resolução de problemas e da experiência emocional negativa a partir do enfrentamento. Outra ênfase está na regularização de emoções positivas e negativas, para serem expressadas emocionalmente de forma direcionada a objetivos (Gross, 1998).

Gross (1998) chama atenção para o aspecto funcional da circuitaria do sistema nervoso, principalmente em relação aos subsistemas que funcionam com diferentes entradas, *input*, e, muitas vezes, fornecem saídas, *output*, diferentes, mesmo com a mesma entrada. Por exemplo, ao alguém ver uma barata na sopa pode produzir desgosto e medo de contrair alguma doença, mesmo sabendo que a barata foi esterilizada. Vale lembrar que em muitos países da Ásia insetos são iguarias, e, portanto, os estímulos se diferenciam culturalmente.

Tais subsistemas neurais interligados averíguam-se mutuamente em diversos níveis e estão em interação excitatória ou inibitória, frequentemente. Ressaltamos que a noção de que existem conexões entre o sistema límbico, propiciador de emoção, e o córtex, que gerencia a emoção, é fundamental para ir além de modelos simples de controle de cima para baixo, mesmo nos modelos que enfatizam o ajuste emocional dos centros superiores do cérebro, bem como um controle *Top-down* (Gross, 1998).

Notamos que um dos elementos fundamentais, possivelmente o mais importante no processo de Regulação Emocional do modelo *Top-down,* é a cognição. Segundo Moors (2009), o sinônimo para o termo cognição parece se transformar de acordo com a categoria com a qual é confrontado. Este pode ser compreendido na direção ampla da mentalidade, quando confrontado com respostas somáticas e motoras. A cognição pode ser entendida em um sentido mais específico quando contrasta com outros conceitos mentais, como motivação e sentimento. Assim, quando contrastado com a motivação, a cognição pode ser caracterizada com bases em representações não-dinâmicas, quando comparada com o sentimento, a cognição pode ser definida no estreito sentido filosófico da parte intencional do mental, isto é, o componente

cognitivo pode ser compreendido na definição ampla do mental ou no mais estrito de não-dinâmico, intencional, proposicional, não-automático ou baseado em regras.

Moors (2009), em sua abordagem, critica os modelos que são restritos à cognição como uma abstração ou pensamento somente. No parágrafo acima, por mais que o autor ressalte a cognição, há um alargamento do conceito, tornando-se mais abrangente e relacional.

A Regulação Emocional é, especificamente, compreendida como um processo sistêmico de comportamento que gera nos indivíduos a capacidade de ajustar suas ações e metas para alcançar os resultados desejados (Jackson, Mackenzie & Hobfoll, 2000). Atributos como autoestima, autoatenção e recursos cognitivos como inteligência e a habilidade de enfrentamento, enfatizam esses recursos pessoais. Conceitos de autogestão podem ser visto como uma aplicação de Regulação da Emoção, ou seja, iniciar planos e ações para atingir os objetivos desejados.

Segundo Jackson et al. (2000), este autogerenciamento consiste na capacidade de agregar funcionalmente aspectos de regulação: identificação adequada do problema, planejar um esquema mental fiel do acontecimento, formular o comportamento de acordo com informações relevantes, fundamentar a atividade cognitiva de um modo que irá gerar o sucesso pessoal e a satisfação de monitorar e avaliar o *feedback* interno e externo para a execução do comportamento, conforme a demanda.

A autogestão ocorre também em resposta à Regulação da Emoção. Por exemplo, o humor está intimamente ligado aos estados de excitação corporal e influencia sentimentos internos mobilizando energia e tensão. A gestão do humor pode funcionar como um apoio importante para o sucesso da autogestão, envolvendo comportamentos e tomada de decisões, objetivando a economia da energia e de tensão para níveis ótimos. Consequentemente, um indivíduo pode mudar seu humor para promover funcionamento adaptativo, como, por exemplo, ter sucesso em uma tarefa (Jackson et al, 2000).

Essas qualidades cognitivas incluem autoestima, atenção e recursos como a inteligência e habilidades para enfrentar situações adversas. Realçando tais habilidades pessoais, essas teorias cognitivas tradicionais de autorregulação conferem ao autocontrole, à independência e à autossuficiência como eixo do processo cognitivo. Entretanto, Jackson et al. (2000) destacam que esse tipo de foco no *Self* é decorrente, principalmente, de uma cultura ocidental e europeia

dominante e masculina. Esta cultura encoraja os indivíduos a serem autônomos, autodirigidos, únicos, assertivos e a valorizar a privacidade e a liberdade de escolha. Embora o individualismo seja fortemente enfatizado e valorizado, o conceito de autorregulação, frequentemente não "funciona" apartado do outro e é influenciado fortemente pelo contexto. Além disso, o modelo tradicional de autorregulação implica que o comportamento individual é, predominantemente, regulado por forças internas, negligenciando o impacto de fatores externos.

Segundo esse paradigma teórico, *Top-down*, a gestão das emoções deve servir a um objetivo de adaptação para regular e energizar comportamentos emocionais, por exemplo o medo ou a raiva. Desse modo, deve-se canalizar a energia para alcançar os objetivos, seja apaziguando ou potencializando tal emoção. As emoções ideais para o desempenho devem gerar energia suficiente para iniciar e manter a quantidade de esforço necessário para a execução de uma tarefa, considerando assim, que as emoções disfuncionais são uma quantidade inadequada de energia (Gross, 1998; Jackson et al, 2000; Jones, 2003).

Neste modelo teórico, não se discute a experiência das emoções e das sensações a partir delas mesmas, ou seja, de observar e permitir a expressão, possibilitando que elas conduzam à experiência emocional consciente. Obviamente, como mencionado no início desse capítulo, a crítica que elaboramos está em se falar somente da cognição como principal fonte ou habilidade da Regulação Emocional. Consequentemente, cria-se um reducionismo da pessoa e um discurso de cientificidade que é excludente.

Novamente, o problema continua na própria definição de mente, ao se confundir com consciência. Mesmo alguns autores considerando outros processos fisiológicos como constituintes da Regulação Emocional além da cognição, a metáfora da "caixa-preta" está presente, à medida que não se explica o que é essa "caixa-preta". Ora ela tem intenção, ora não, ora tem reflexos ou ora tem controle consciente (Siegel, 2018; Solomon, 1998).

Gross (1998) discute a Regulação Emocional levantando questões: ela seria referente aos processos pelos quais os indivíduos agem sobre emoções que têm? Quando os indivíduos as têm e como experimentam e expressam essas emoções? Não concluindo definitivamente, Gross (1998) afirma que os processos que compõe a Regulação Emocional, podem ser automáticos ou controlados, conscientes ou inconscientes.

Thompson (1994) levanta outras questões relevantes: a regulação emocional pertence exclusivamente à inibição de reações emocionais ou também inclui a manutenção ou aprimoramento do comportamento emocional? A regulação emocional é principalmente uma questão de gestão da emoção ou é a gestão das reações emocionais dos outros, que também foram incluídas? Ela principalmente influencia a emoção que alguém experimenta (por exemplo, sua intensidade, velocidade ou duração)? A regulação emocional está principalmente preocupada com o gerenciamento de expressões emocionais ou são os processos de excitação subjacentes que conduzem a essas expressões - ou a ambas?

Após considerar essas questões e a complexidade do tema, Thompson (1994, p. 27), define que "a regulação emocional consiste nos processos extrínsecos e intrínsecos responsáveis para monitorar, avaliar e modificar as reações emocionais, especialmente suas características de intensidades e temporais, para atingir objetivos específicos".

Talvez o dilema definitivo mais central para o estudo da Regulação da Emoção diz respeito à questão do que é regulado quando consideramos a "Gestão da emoção". A emoção é um fenômeno multifacetado que envolve excitação fisiológica, ativação neurológica, avaliação cognitiva, processos de atenção e tendências de respostas. Existem diversas vias para a gestão emocional e considerar essas possibilidades e estruturas, revela que o termo Regulação Emocional não se refere a um fenômeno unitário, mas sim, a um amplo conceito que abrange uma série de processos interligados, que não se restringe à cognição (Thompson, 1994).

Na cultura ocidental moderna, é comum enfatizar a inibição da emoção e consequentemente valorizar esta característica. Em circunstâncias cotidianas, as habilidades de regulação são mais frequentemente usadas para amortizar a excitação emocional (especialmente emoções negativas). Mas, mesmo nessa cultura, estratégias de gerenciamento emocional são usadas para manter ou aumentar a excitação emocional, o que serve como importante objetivo estratégico, e isso se torna o foco do processo regulatório. Cabe aqui destacar uma das principais estruturas morfofisiológicas responsáveis por processos inibitórios; o córtex frontal, que desempenha papel fundamental em diretrizes cognitivas, na atenção, percepção, etc (Lent, 2012; Gross, 1998; Solomon, 1998; Thompson, 1994).

Como consequência, a experiência emocional surge a partir de uma interação entre processos biológicos emotivos e processos de interação social. Esta avaliação e regulação da experiência é interpretada e gerenciada de forma específica nas diferentes culturas. Além disso,

à medida que os indivíduos em desenvolvimento se tornam mais habilidosos na excitação reguladora, a percepção e a sua expressão emocional podem se integrar melhor na diversidade do repertório de comportamentos estratégicos em contextos sociais (Thompson, 1994).

A teoria das emoções, atualmente, também está direcionada para as diferenças individuais de personalidade, do funcionamento social e como os processos emotivos desempenham essas diferenças (Damásio, 2011; Porges & Furman, 2011; Thompson, 1994). No centro desses processos estão os sistemas de organização do sistema nervoso que evoluíram para regular a excitação desde respostas motoras rápidas como o *arco-reflexo,* até processos complexos de percepção da sensação e da cognição. Baseado nisto, as diferenças individuais de reatividade, em alguns desses sistemas reflete, tanto biologicamente quanto no nível experiencial, processos que podem influenciar a personalidade e o funcionamento social.

Uma possível diferença entre os modelos "de cima para baixo" e de "baixo para cima", está na permissão do sentir e do observar, isto é, possibilitar a expressão do medo ou da raiva sem um julgamento prévio e sem um objetivo de adequação ou inadequação, apenas deixar a emoção "sair" e o que mais surgir dessa expressão. Para isso acontecer, precisa-se dar o tempo necessário para experimentar a emoção, estar com ela. Com isso, há uma nova forma de conhecer sobre aquilo que está mobilizando a pessoa em termos emocionais, ou seja, a partir da "voz" da emoção. Assim, uma resposta à pergunta "o que está sendo regulado?", diz respeito ao controle dos processos de excitação subjacentes por meio de sistemas neurofisiológicos desenvolvidos. Qualquer explicação desses sistemas neurofisiológicos de maturação, devem ser tanto complexos quanto incompletos, em parte porque os sistemas cerebrais como o sistema límbico e o córtex frontal (que afetam a excitação emocional) estão interligados diretamente a outros sistemas neurofisiológicos, incluindo aqueles que governam a regulação vegetativa (Lent, 2012; Gross, 1998; Thompson, 1994).

### *1.1.2 Modelo Bottom-up – de "baixo para cima": foco no corpo e na relação*

Como já foi explicitado no início, é de nosso interesse destacar a importância desse paradigma (*Bottom-up*) para além do discurso de predominância do modelo *Top-down*. Discutimos a partir de outra concepção biológica do corpo, um corpo integrado com a cabeça,

sendo mais específico, de estruturas autonômicas que são tão importantes quanto a cognição, aliás, a cognição seria resultante dessa interação fisiológica. Entretanto, esse modelo traz consigo algo ainda das Ciências Biológicas, a serem apresentados e discutidos.

Obviamente, para iniciar este tópico, onde pretendemos defender e explorar o potencial do modelo *Bottom-up*, precisamos "inverter os valores", mudar a perspectiva teórica e epistemológica. Somente assim é possível separar-se da Teoria da Psicologia Cognitiva, mesmo esse termo sendo "oriundo" dessa Ciência. Desse modo, o paradigma *Bottom-up* pode fazer uma "migração" para a Psicologia Fenomenológica e Humanista, e ser valorizado. A subjetividade precisa ser incluída como fonte de dados, relativizando o problema criado pelo termo "caixa-preta", ao afirmar a possibilidade de acesso à experiência singular.

A multidisciplinaridade, além da já presente na estrutura da Psicologia Cognitiva, para falar do *Self* e dos fatores que constituem a sua formação também está presente. É uma tarefa desafiadora e inesgotável. Para tentarmos realizar, minimamente, essa empreitada, nada melhor que deixar a "coisa mesma" (o objeto de estudo) "falar", o "voltar às coisas mesmas". Deve ser compreendido como um retorno ao que aparece na experiência, quando adotamos a Fenomenologia. Uma volta às "coisas mesmas" na linha da atitude natural é o correlato da introspecção, isto é, um olhar para dentro de si buscando o que existe "na" consciência. Na Fenomenologia, essa volta seria muito mais à consciência como ação que à consciência como um lugar (Amatuzzi, 2009; Goto, 2007; Martinelli, 2018).

Porém, isso não quer dizer que, mesmo na perspectiva da Psicologia Cognitiva, o paradigma *Bottom-up* não possa assumir tal relevância. Entretanto, a metáfora da "caixa-preta" continua impedindo a compreensão da subjetividade. Isto é, sem uma explicação do que é a intencionalidade e a busca de sentidos existenciais (Amatuzzi, 2009; Martinelli, 2018; Siegel, 2018). Desse modo, iniciamos uma nova discussão sobre o *Self* diferenciando da concepção de *Self* da Psicologia Cognitiva, o qual, se caracteriza, exclusivamente, como o indivíduo do pensar.

Esse embate entre cognição versus sensação e emoção (mente-Corpo), que cria uma cisão existencial no humano, se inicia mais claramente no século XIX, sendo representado por William James, em 1884, com seu trabalho *What is an Emotion?*, em que apresenta as tentativas da época de explicar as performances cognitivas, volitivas da mente e a importância atribuída

à mente. Esta seria o centro governador exclusivo das ações humanas. Entretanto, James (1884) não aceitava tão somente a divisão do cérebro em centro sensório e motor.

James (1884) argumenta que os processos do cérebro emocional não se assemelham apenas aos processos cerebrais comuns, são mais que processos combinados de forma variada e localizadas em partes do córtex. A teoria propõe que as provocações produzem mudanças no corpo que, consequentemente, provocam emoções. Dessa forma, essa teoria preconiza que os estímulos estão primeiramente juntos às respostas físicas, que unicamente depois são avaliadas como emoção.

Baseado nisto, James (1884) propõe considerar que as emoções são aquelas que têm uma expressão corporal própria. Naturalmente, há sentimentos de prazer, desagrado, de interesse e de excitação, ligados às avaliações mentais, porém, com uma expressão corporal irrelevante sem consequências, ou seja, o nível de sensação não é suficiente para mudar, por exemplo, o pulso, a respiração, ou para deflagrar movimentos do corpo ou da face. O autor direciona atenção aos casos mais complicados em que uma onda de estímulos e de distúrbios corporais, sensações, despertam algum tipo de percepção daquele que a experimenta, provocando mudanças físicas, como, por exemplo, a surpresa, o medo, a raiva e etc.

James (1884), inverte a sequência tradicional de acontecimentos no processo da emoção e posiciona o corpo entre o estímulo causal e a experiência emocional. Deixa de existir um estado mental intitulado de emoção que dava começo aos resultados do corpo. Sequencialmente há a percepção do impulso que causa certos efeitos corporais.

O modelo *Top-down* pensa as emoções como a percepção mental de algum fato que desencadeia a excitação do afeto emocional e que, por último, este estado da mente origina a expressão corporal. Em sua tese, James (1884, p. 189) afirma o contrário: que "as mudanças corporais seguem a percepção do fato excitante, e que o nosso sentimento das mesmas mudanças que ocorrem é a emoção", modelo *Bottom-up.* De acordo com James (1884), podemos interpretar que tomamos decisões a partir do que sentimos e não o contrário. A partir da perspectiva de James, observamos que o ato de sentir começa a assumir outra importância para o humano.

> Se nossa hipótese for verdadeira, faz-nos perceber mais profundamente do que nunca o quanto nossa vida mental está unida com nosso quadro corpóreo, no sentido mais estrito do termo. O arrebatamento, o amor, a ambição, a indignação e o orgulho, considerados

> como sentimentos, são frutos do mesmo solo com as mais grossas sensações corporais de prazer e de dor. (James, 1884, p. 201)

As emoções são importantes para o organismo, e têm um início, meio e fim. Expressar as emoções possibilita a descarga fisiológica do sistema nervoso não deixando consequências para o organismo tendendo ao equilíbrio, do contrário, a supressão das emoções pode criar pertubações nervosas (Payne, Levine, & Crane-Godreau, 2015).

Atualmente, um dos modelos sobre o que é uma emoção, tem estreita relação com modelos somatoviscerais. Fornece uma estrutura geral para conceituar caminhos pelos quais informações ascendentes podem provocar uma experiência emocional (Norman, Berntson, & Cacioppo, 2014).

Modelos somatoviscerais ascendentes têm influências nos processos cognitivos e afetivos, incluindo as emoções. Por exemplo, a repulsa, está associada a respostas taquigástricas e atividades da ínsula direita e o nojo é associado à regulação parassimpática do coração e da atividade na ínsula esquerda. Além disso, também tem sido mostrado que os julgamentos emocionais são influenciados por variações nas sinalizações aferentes cardiovasculares, por meio da modulação de estruturas do mesencéfalo. Especificamente, ciclos cardíacos, juntamente à ativação de barorreceptores na sístole, estão associados a avaliações no aumento de intensidade de expressões de repulsa, nojo e felicidade (Norman et al., 2014).

Esses achados têm relevância para o modelo *Bottom-up*. O Sistema Nervoso Autônomo (SNA), com seu processamento eferente e aferente das informações neurais e respostas comportamentais, é distribuído por níveis ou escalas de tempo e espaço. Por exemplo, o cérebro está organizado em vários níveis do neuroeixo (córtex, sistema límbico e tronco cerebral). Cada nível processando a informação com diferentes capacidades analíticas e restrições temporais. Respostas primitivas de proteção a estímulos nocivos funcionam como reflexos de retirada da dor no nível da medula espinhal, não necessitando de comunicação com o cérebro. Estas respostas mais simples ou primitivas de proteção "liberam" o cérebro para realizar outras funções em níveis mais complexos, fornecendo ao organismo outro repertório de comportamento, distribuído em redes de processamento de informações e de estratégias cognitivas que possibilitam a antecipação e a preparação para evitar encontros aversivos. Isso sugere que a avaliação de estímulos, por exemplo, não é apenas o resultado de um ou dois processos simples, ao contrário, processos avaliativos ocorrem em camadas que são o resultado

de representações de informações em vários níveis do neuroeixo e de esquemas corporais (Norman et al., 2014).

É comum vermos o nosso cérebro e nossa complexa mente consciente como os responsáveis por atitudes, intenções e estratégias, por trás da nossa gestão da vida. É um modo razoável de conceber a nossa história e nossos processos se, visto do topo da pirâmide, a partir das nossas circunstâncias. Mas a realidade é que a mente consciente tornou "conhecível" a fundamental gestão da vida. Sem menosprezar a consciência, Damásio (2011), certamente enaltece a gestão não consciente da vida e supõe que ela constitua o gabarito para atitudes e intenções da mente consciente.

Para Damásio (2011), a mente consciente é fruto de um processo biológico evolutivo. Esta surge a partir da relação entre cérebro, corpo físico e meio ambiente, ou seja, o autor descreve três etapas evolutivas do *Self*, a saber: o *Protosself*, o *Self central* e o *Self autobiográfico*. A origem da mente está associada ao momento em que um processo do *Self* é adicionado a um processo mental básico, isto é, uma coleção dinâmica de processos neurais integrados, centrada na representação do corpo vivo, que encontra expressão em uma coleção dinâmica de processos mentais conectados. Nossa proposta, apresenta um corpo físico diferente do corpo da Psicologia Cognitiva, isto é, uma máquina apartada do seu *Self.* Podemos observar com o discurso de Damásio uma valorização do corpo, um *Self* que também é o próprio corpo e não apartado deste.

O argumento de um grande coletivo celular de vontade, se vincula à realidade no nosso organismo sob a forma, no cérebro, de *Self* consciente. Os neurônios são células do corpo com funções específicas, produzem sinais eletroquímicos capazes de mudar o estado de outras células, isto é, a fonte da atividade que constitui e regula o comportamento e que, por fim, também contribui para "produzir" a mente. São capazes dessa proeza porque produzem e propagam uma corrente elétrica ao longo de seus prolongamentos tubulares, os axônios. Segundo Damásio (2011, p. 56), "os neurônios existem em benefício de todas as outras células do corpo".

Em seres de cérebro mais complexos estruturalmente, as redes de neurônios passaram a imitar a estrutura de partes do corpo, a qual pertencem. Representam o estado do corpo, literalmente mapeando o corpo para o qual trabalham e constituindo uma espécie de substrato virtual. Permanecem por toda existência conectadas ao corpo que imitam. Espelhar o corpo e

permanecer em conexão é muito útil à função de gestão da vida. O tema dos neurônios é o corpo, isto é, a vontade de viver oculta nas células do nosso organismo pôde um dia ser traduzida em vontade consciente surgida na mente. De acordo com Damásio (2011, p. 58): "desconfio que boa parte da perplexidade com o surgimento de estados de sentimentos no cérebro deriva de não se dar a devida importância à relação íntima de cérebro com o corpo". Segundo o autor, o fato de ter começado, inevitavelmente, no nível dos organismos sem consciência, mente ou cérebro, traz a questão de onde e como a intenção homeostática se instalou na história da vida. Esta pode surgir a partir desses níveis simples e estar relacionada aos processos físicos básicos, que governam a interação de moléculas.

Por exemplo, o circuito do estresse, o eixo hipotalâmico-hipofisário-adrenal (HPA), tem como função trazer um aspecto básico do funcionamento fisiológico, presente em cada unidade celular assim como em todos os nossos sistemas, que é a tendência à homeostase. Esta não requer apenas um equilíbrio dinâmico, trata-se também de uma "vontade natural", desde um organismo unicelular inferior até um organismo multicelular superior, ou seja, ambos organismos querem viver tanto quanto for possível, de acordo com sua capacidade genética lhe permitir (Damásio, 2011). Entretanto, esta não é suficiente para garantir a sobrevivência, pois tentar corrigir desequilíbrios homeostáticos depois de iniciados é ineficaz e arriscado.

A evolução lida com esse problema introduzindo mecanismos para permitir aos organismos preverem esses desequilíbrios e motivar a exploração de ambientes que, provavelmente, oferecem soluções. Neste ponto, Damásio (2011) traz a noção de "valor biológico" ligado à necessidade e à vida. Tais valorações, que estabelecemos nas atividades sociais e culturais cotidianas, têm uma relação direta ou indireta com a homeostase. Tal ligação relaciona-se intimamente com a circuitaria cerebral humana explicando porque esta é tão dedicada a detecção de ganhos e perdas incluindo a promoção de ganhos e o temor das perdas. O valor relaciona-se direta ou indiretamente à sobrevivência na forma de "bem-estar". A faixa homeostática ideal não é absoluta, varia conforme o contexto no qual um organismo se situa, ou seja, o valor biológico aumenta ou diminui ao longo de uma escala indicadora de eficiência dos estados físicos para a vida, de um certo modo é o representante da eficiência fisiológica.

Segundo Damásio (2011), um dos aspectos definidores dos nossos sentimentos emocionais é a representação na consciência de nossos estados corporais modificados por emoções; é por isso que os sentimentos podem servir como barômetro para gestão da vida. A

vida e suas condições essenciais, o sobreviver e a complicada tarefa de administrar a sobrevivência em um organismo, seja em uma célula ou trilhões delas, foram a causa fundamental do surgimento do mais elaborado gestor esculpido pela evolução, o cérebro.

O cérebro ou a mente quando analisados como gestores das volições humanas, estão no sentido de "cima para baixo" (*Top-down*), consequentemente, um "momento" atrás da experiência sensorial e emocional, devido ao fato destas já estarem presentes no corpo, antes da tomada de consciência. É comum relatar descrições sensoriais sem um sentido claro ou definição precisa sobre o que se sente, especialmente em relação às sensações. Quando este é observador ou testemunha da experiência sentida, está na direção de "baixo para cima" (*Botton-up*), ou seja, a mente deixa de ser julgadora e torna-se descritiva dos fenômenos sensoriais, possibilitando uma nova tomada de consciência, a partir de estruturas filogeneticamente primitivas como, por exemplo, o sistema nervoso autônomo, responsável por linguagens somáticas como sensações, de frio, quente, apertado, tremor, calafrios, etc (Damásio, 2011; Levine, 2012; Payne et al, 2015; Porges & Furman, 2011; Porges, 2012).

De qualquer forma, em ambos os modelos, a mente está presente. O que muda é a escolha, um ato de consciência. Porém, a principal diferença na prática entre os modelos, está na valorização ou desvalorização do que acontece no corpo durante uma experiência. Isso muda toda perspectiva na relação com o acontecimento. Nesse sentido, valorizamos a experiência sensorial e emocional nas quais residem a mudança de concepção de *Self*.

Tanto a especificidade dos neurônios quanto o objetivo da homeostase não conseguem definir o que é a mente. Como a homeostase e ou um disparo neural, produzem a subjetividade? Solomon (1998) denomina essa ausência de explicação ou mistério de: "o fantasma da máquina". O enigma da "caixa-preta" permanece.

Damásio (2011) propõe uma consciência formada a partir da intercomunicação de esquemas corporais (postura), sensações e aspectos fisiológicos. Maclean (1992) traz um cérebro humano estruturado em camadas sobrepostas divido em: o arquicórtex, o paleocórtex e o néocortex. A teoria do cérebro triuno (uma divisão do cérebro em três camadas) tenta explicar o funcionamento do cérebro humano a partir delas, na qual a capacidade cognitiva humana derivaria de um acúmulo de estruturas que foram selecionadas ao longo do tempo: tronco cerebral sendo a parte mais primitiva, posteriormente sistema límbico e, por último, o desenvolvimento do córtex como sendo a parte mais recente filogeneticamente.

> De que é feita a consciência? Ela é a mente com algo mais, penso eu, já que não podemos estar conscientes sem possuir uma mente da qual estejamos conscientes. Mas de que é feita a mente? Ela vem do ar ou do corpo? Pessoas inteligentes dizem que ela vem do cérebro, que ela está no cérebro, mas essa não é uma resposta satisfatória. Como o cérebro faz a mente? (Damásio, 2011, p. 18).

Segundo Damásio (2011), a mente consciente surge quando um processo do *Self* é adicionado a um processo mental básico. Quando não ocorre um *Self* na mente, essa não é consciente no sentido próprio do termo. Observa-se isso em seres humanos quando o processo do *Self* é suspenso pelo sono sem sonhos, pela anestesia ou por alguma doença cerebral. Portanto, há um *Self*, mas ele é um processo e não uma coisa, processo que está presente em todos os momentos em que supostamente estamos conscientes. Uma primeira perspectiva de consideração do *Self* é a do observador que aprecia um objeto dinâmico, ou seja, consiste em certos funcionamentos da mente, certas características de comportamento e certa história de vida. Outro modo é a do *Self* como conhecedor, processo que foca o que vivenciamos, consequentemente, nos permite refletir sobre essa vivência. Essas duas noções correspondem a dois estágios de desenvolvimento evolutivo do *Self,* sendo que o *Self*-conhecedor originou-se do *Self*-objeto, sendo este mais "simples".

Devido à complexidade crescente das redes neurais, existe um escalonamento da "cognição" e do "sentimento" do micronível ao macronível, por meio das hierarquias. Um modelo para escalonamento até uma mente com sentimento é a fisiologia do movimento. A contração de uma única célula muscular é um fenômeno insignificante, ao passo que a contração simultânea de muitas células musculares pode produzir um movimento visível. O corpo é o alicerce da mente consciente. Aspectos mais estáveis do funcionamento do corpo são representados no cérebro em forma de mapas, contribuindo com imagens para a mente (Damásio, 2011).

Como hipótese, esses tipos de imagens mentais especiais do corpo são produzidos em estruturas cerebrais localizadas abaixo do nível do córtex cerebral, em uma região conhecida como tronco cerebral superior. É uma estrutura antiga do cérebro, encontrada também em muitas outras espécies (Porges, 2012). Tais imagens especiais constituem o *protoself*, que estão ligadas às partes do corpo que informam o cérebro por meio de sinais, em todo momento e, por sua vez, são informadas pelo cérebro criando uma alça ressonante. Segundo Damásio (2011, p. 36), "à luz desses fatos, o melhor modo de conhecer o corpo é como uma rocha sobre a qual se assenta o *protoself*, enquanto este é o eixo em torno do qual gira a mente consciente".

O cérebro começa a construir a mente consciente não no nível do córtex, mas no do tronco cerebral (Damásio, 2011; Levine, 2012; Payne et al., 2015; Porges, 2012; Tsakiris, 2017). Os sentimentos primordiais não são apenas as primeiras imagens geradas pelo cérebro, mas são também manifestações de sensações como dor, prazer, felicidade, etc. Porém, a mente consciente (*Self* autobiográfico) é muito distinta da mente consciente que surge no tronco cerebral (*Protoself*). De acordo com Damásio (2011), o primeiro passo é a geração de sentimentos primordiais, sentimentos elementares de existência, o *protoself.* O segundo é o *Self* central o qual refere-se à ação, especificamente, às relações entre organismos e objetos. Finalmente, há o *Self* autobiográfico, conhecimento biográfico. O "eu material" surge a partir do *protoself* e do *Self* central. Dito isto, de modo prático, a consciência humana corresponde a um processo mental em que atuam todos esses níveis de *Self*. A relação interdependente entre as estruturas mais primitivas e as mais recentes na composição da mente é a base para destacar a hipótese do modelo *Bottom-up*, isto é, o *Self* é um conjunto de estruturas hierárquicas fundamentais como o tronco cerebral, estruturas subcorticais e o córtex cerebral, ou seja, o corpo fisiológico como alicerce para a mente (Damásio, 2011; Levine, 2012; Payne et al., 2015; Porges, 2012; Tsakiris, 2017).

Processos multissensoriais que atualizam ou perturbam a consciência de nosso *Self* físico podem dificultar a regulação fisiológica do *Self*. As mudanças causadas na regulação fisiológica*,* como resultado da mudança na experiência consciente da propriedade do corpo, além da integração multissensorial, sugerem que vários processos além da simples integração multissensorial, podem estar envolvidos na geração, manutenção ou interrupção da consciência do *Self*. Com o destaque ao corpo físico, tratamos aqui de "fundar o *Self* no corpo", consequentemente esse *Self* se inicia a partir do senso de propriedade e autorreconhecimento corporal, o sentimento de que "meu corpo" pertence a mim. O termo "auto" é a referência do que está situado em uma estrutura ou que é próprio (Tsakiris, 2017).

No paradigma da Psicologia Cognitiva, é a mente que define o *Self.* Isso também é verdade, porém, de acordo com as perspectivas dos autores citados nesse subcapítulo *Bottom-up*, tanto o *Self* quanto o senso do "eu" são originários do corpo, a mente interpreta esses sinais o tempo todo. A Regulação Emocional se expande para os processos sensoriais e emocionais, para além da cognição.

Para o modelo *Bottom-up* se deslocar epistemicamente em relação ao modelo *Top-down* na perspectiva da Psicologia Cognitiva e assumir um *status* de mesma importância, isto é, destacar o corpo, precisamos abrir o campo e nos perguntar que "eu" é esse, afinal? O que pode ser minimamente esse senso de *Self* na perspectiva biológica? Ou seja, que mente é essa? De qualquer forma, essas perguntas já começaram a ser discutidas com Damásio (2000, 2011). Entretanto, tanto na perspectiva biológica quanto na psicológica, ambas parecem não ser suficientes para a definição de mente e de *Self*. A consciência é biologicamente determinada, mas não fixada no cérebro, e, consequentemente, o processo humano de se referir a "si-mesmo" não se dá por uma entidade especial, mas também pelo corpo e pelo contexto (Russo & Ponciano, 2002; Siegel, 2018).

Durante os últimos 30 anos, várias linhas de pesquisa tornaram conhecidas abordagens sobre a cognição nas quais os processos cognitivos estão profundamente enraizados nas interações do corpo com o mundo. Exemplificando, temos as influentes teorias motoras da percepção que nos permitem considerar a autoconsciência e as interações sociais pelo processamento sensório-motor. Uma dimensão fundamental do *Self* corporal, mas de modo algum a única, está no sentido de propriedade corpórea referenciado na percepção especial do próprio corpo, destacando as sensações somáticas como mediadoras da experiência única de si mesmo - consequentemente, o sentimento de que "meu corpo" pertence a mim e eu pertenço a esta corpulência (Tsakiris, 2017).

Uma tendência recente na literatura neurocientífica e filosófica sugere que temos representações que são compartilhadas entre si e outros. De forma mais geral, o sistema sensório-motor está ativado não só quando um agente executa uma ação orientada por objetivos, mas também quando o observador percebe a mesma ação realizada por outro agente enquanto somente observa. O que torna a ação espelhada especial é que ele vai além do mero compartilhamento conceitual. Não só compartilhamos conhecimento semântico sobre a ação como também a perspectiva pragmática do agente. Como tal, o espelhamento da ação permite ao observador internalizar as ações de outro indivíduo como se ele fosse o agente, por uma espécie de simulação motora (Vignemont, 2014).

Por exemplo, a empatia ocorre quando nos conectamos com a experiência do outro, podendo experienciar as mesmas emoções, realmente sentimos o que outro sente em diferentes proporções. Nesse momento, não há uma diferenciação clara entre o "eu" e o outro em

determinadas regiões do cérebro. Outro exemplo é quando escutamos um barulho de tiro e todos ao redor correm, nosso primeiro impulso também é correr. Enquanto espécies biológicas, esse tipo de conexão espelhada não só nos reafirma enquanto espécies como também nos coloca em um lugar de semelhança forte na relação externa com o ambiente, entende-se ambiente aqui como tudo que está para além do si mesmo (Bernhardt & Singer, 2012).

Outras evidências recentes indicam a existência de redes corticais para sensações corporais vicariantes. Por exemplo, o cérebro se "sobrepõe" parcialmente quando se experimenta o toque ou a dor quando se observa outro indivíduo que recebe um toque ou um estímulo doloroso, isto é, as áreas cerebrais de quem apenas vê a ação são as mesmas áreas ativadas de quem realmente sofre a ação. É como se não houvesse diferença, em determinadas áreas cerebrais, entre quem apenas vê e quem realmente sofre a ação (Bernhardt et al, 2012; Vignemont, 2014).

De qualquer modo, outros processos de informações são necessários, isto é, a falta da diferenciação entre o *Self* e os outras pessoas certamente indicam que é preciso mecanismos específicos para separar as próprias ações das ações de outra pessoa. Baseado nisto, em algumas situações precisamos estabelecer uma correspondência entre a representação do nosso corpo e a apresentação de corpo de outras pessoas para "resolver" essa característica da exterocepção (Bernhardt & Singer 2012; Tsakiris, 2017; Vignemont, 2014).

Segundo Vignemont (2014), o que é compartilhado na exterocepção é a representação da estrutura do corpo, seja para ação ou para percepção, quer dizer, as informações sobre as métricas corporais, tamanho do braço, pernas, expressão facial etc. Entretanto, o modo como experienciamos nossas métricas corporais, as quais são altamente específicas, nos possibilitam checar o nosso "eu" na relação com o outro, isto é, o próprio processamento da informação corporal já constitui um recurso. O que é compartilhado puramente é apenas um componente das representações mais intricadas do corpo. As representações próprias mais complexas podem ser chamadas de "esquema superficial", "descrição estrutural do corpo" ou "imagem corporal a longo prazo", tal como a imagem do corpo no espelho, em que o eu se observa no reflexo, mas se reconhece aqui.

A representação da configuração espacial e a dimensão do corpo formam um mapa corporal (Damásio, 2011; Vignemont, 2014). O mapa do corpo não se limita ao que é compartilhado. O senso de propriedade do corpo é mantido como uma autoespecificidade

própria constantemente. Uma vez que evidências recentes indicam a existência de redes corticais compartilhadas para sensações corporais, incluindo dor e toque por exemplo, a quantidade de informações recebidas do próprio corpo é quantitativamente superior à recebida de qualquer objeto ambiental. Não só podemos ver e tocá-lo, como também recebemos um fluxo gigante e contínuo de insumos proprioceptivos e interoceptivos. A representação do corpo, portanto, pode ser compreendida além do seu aspecto cognitivo (Vignemont, 2004, 2014).

De acordo com Tsakiris (2017), em termos de áreas cerebrais que sustentam a propriedade do corpo, estudos de neuroimagem funcional demonstram a ínsula ativada de forma ubíqua, em uma ampla gama de tarefas. Normalmente, é conhecida como o principal centro interoceptivo do cérebro. Curiosamente, a hipótese de que a ínsula posterior direita está ligada à experiência da propriedade do corpo também é suportada por comprovações sobre a somatoparafrenia, uma síndrome neuropsicológica em que a perda de propriedade experiente sobre o próprio membro é a característica-chave, ou seja, em estudos de mapeamentos de lesões que se concentraram em pacientes com sensação de propriedade do corpo desorientada, revelou-se que a ínsula posterior direita é de fato a estrutura crítica envolvida em tais fenômenos.

Segundo Ehrsson (2007), a integração multissensorial pode requalificar a representação mental do corpo a partir do senso de propriedade das partes do corpo ou de todo corpo e da aparência física de alguém, ou seja, as representações narrativas mais abstratas de si mesmo. Em conjunto, esses resultados falam em favor de um modelo exteroceptivo do *Self*, no qual a autoconsciência é altamente maleável, sujeita à influência da exterocepção. No entanto, a entrada exteroceptiva representa apenas um conjunto de canais de informação disponíveis para autoconsciência. Isto é, o outro também me diz quem eu sou, a partir do que compartilhamos. De qualquer forma, a interocepção é o eixo do corpo para o cérebro, de sensações provenientes do corpo interno e de seus órgãos viscerais, que sinalizam seu estado fisiológico, como sede, dispneia, "falta de ar", toque sensual, coceira, estimulação peniana, excitação sexual, frieza, calor, exercício, batimentos cardíacos, distensão da bexiga, estômago e outros órgãos internos (Ehrsson, 2007).

Os sinais interoceptivos ocorrem em quatro sistemas: cardiovascular, respiratório, gastrointestinal e urogenital. Desses, o cardiovascular emergiu como o foco principal do estudo

da interação entre o corpo visceral e o cérebro (Payne et al, 2015; Porge & Furman, 2011), devido às conexões ricas em informações bidirecionais entre esses dois órgãos mais importantes do corpo. Além disso, a pesquisa psicológica sobre a consciência interoceptiva tem como foco principal a consciência cardíaca, devido ao papel conhecido que as interações coração-cérebro e o equilíbrio sincrônico entre os sistemas simpático e parassimpático desempenham no processamento emocional.

A interocepção desempenha um papel único, ao permitir que o cérebro, juntamente a sistemas somáticos, assegurem a função fisiológica eficiente do organismo (homeostase). Portanto, é crucial para garantir a estabilidade do organismo em um ambiente de mudanças (Tsakiris, 2017).

Assim como a consciência de outros modelos sensoriais, a consciência de humores interoceptivos validam vantagens biológicas significativas. Pesquisas sobre a atenção interoceptiva têm sido direcionadas principalmente no foco dos batimentos cardíacos, porque esses são fatos distintos que podem ser mensurados, ao contrário de outras mudanças interoceptivas (Porges, 2012; Tsakiris, 2017). Esses métodos produzem medidas de *interoceptive accuracy* (IAcc), que se correlacionam entre si e com medidas em outras modalidades interoceptivas, como, por exemplo, o ritmo respiratório e a pressão sanguínea.

De acordo com Tsakiris (2017), há diferenças significativas no desempenho possibilitando distinguir entre pessoas com IAcc superior e inferior. A IAcc é postulada para refletir uma sensibilidade semelhante a um traço dos sinais viscerais de alguém, que tem consequências importantes para a saúde, os sentimentos e a cognição. As diferenças individuais na IAcc têm sido associadas à saúde mental, com índices muito alto predispondo à ansiedade, enquanto que em pacientes com alexitimia, condição caracterizada por dificuldades na identificação e descrição da emoção e empatia, é associada a índices muito baixos.

A IAcc baixa caracteriza pacientes do transtorno de despersonalização, aqueles com transtornos de personalidade e queixas psicossomáticas e pacientes com distúrbios alimentares (Bernhardt & Singer, 2012). Em adultos saudáveis, a pesquisa sobre a consciência interoceptiva tem sido quase exclusivamente relacionada à emoção. IAcc é importante para a intensidade da experiência emocional e da Regulação Emocional. Temos aqui uma alternativa para fazer um contraponto à mente gerenciadora, ou seja, como ocorre a experiência do “eu”. Diante deste

“achado”, a relação entre exterocepção e interocepção, assume o *status* de objeto biológico para apoiar o paradigma *Bottom-up*. Pois assim, temos como avaliar o *Self* no corpo.

Indivíduos com IAcc superior relatam maior excitação do que as pessoas com IAcc inferior, são mais capazes de autorregular seu comportamento (Herbert & Pollatos, 2012) e tendem a seguir suas intuições, nas tarefas de tomada de decisão. Baseado nisto, em conjunto com evidências disponíveis, derivadas principalmente do estudo da emoção e da psicopatologia, sugere-se que a consciência interoceptiva é importante para a consciência emocional e o bem-estar mental. Inúmeros estudos de neuroimagem funcional sugerem que a ínsula desempenha um papel central na integração de informações corporais e ambientais, para otimizar a eficiência homeostática e a representação do *Self* no cérebro.

Tais descobertas sugerem que a assimilação da informação sensorial entre as aptidões interoceptivas e exteroceptivas, por meio da sincronia cardiovisual, isto é, a sincronia entre respiração e a visão, podem fornecer sensações particulares importantes e diversas da consciência corporal, como, por exemplo, a propriedade do corpo. Para mais, os níveis de exatidão interoceptiva parecem reduzir os efeitos dos sinais exteroceptivos na percepção corporal, ou seja, possibilita-nos experimentar o que o outro sente sem nos “confundirmos” com a experiência que ocorre com o outro (Tsakiris, 2017).

Herbert & Pollatos (2012), Tsakiris, Tajadura-Jiménez, & Costantini, (2011) e Tsakiris (2017), argumentam que, se o modelo exteroceptivo do *Self* ressalta a flexibilidade da consciência corporal e o reconhecimento como semelhantes devido às consequências significativas que a conexão multissensorial tem na propriedade do corpo, o modelo interoceptivo do “eu” parece servir, principalmente, para a preservação do corpo e sua representação mental, em resposta a mudanças externas, representando o equilíbrio biológico necessário entre adaptabilidade e estabilidade.

Sinais e previsões de qualquer modalidade podem ser direcionados para resolver um conflito da autoimagem, incluindo suposições de nível superior e a partir de várias estruturas corporais. Portanto, as correntes exteroceptivas e interoceptivas devem ser integradas para que o corpo seja representado como "auto" (Seth, 2013; Suzuki, Garfinkel, Critchley, & Seth, 2013; Taskiris, 2017).

Pode-se, assim, supor que o senso de *Self*, quando já deflagrado pela mente observadora, significa que o processo de "checagem" das informações já se iniciou em um nível mais básico do sistema nervoso. Essa comunicação ocorre o tempo todo entre as estruturas mais primitivas e as mais recentes. Além de si mesmo, a distinção entre o "eu" e o outro é crucial para a autoconsciência, assim como para a consciência de outras pessoas. O "cérebro corporal" deve monitorar se as sensações, eventos e estados mentais devem ser atribuídos a si mesmo ou não. A identificação correta da origem dos estados corporais e mentais é necessária para relacionamentos sociais, quer dizer, o "eu" observador experimenta-se constantemente em vários níveis (Bernhardt, & Singer, 2012; Damásio, 2011; Porges, 2012; Seth, 2013; Suzuki et al., 2013; Taskiris, 2017).

Diante disto, podemos agora desenvolver outra teoria que também oferece suporte ao modelo *Bottom-up* e a Experiência Somática® (S.E.). Entretanto, não aprofundamos a discussão de todos os aspectos da Teoria Polivagal. Abordarmos o modo como esta teoria pode contribuir para a Regulação Emocional, a partir da perspectiva "de baixo para cima" e a importância de determinadas estruturas para a comunicação social.

Segundo Porges (2012), a regulação neural do coração pelo nervo vago, e como esse controle se modifica, no sentido evolutivo, facilita e potencializa alguns processos psicológicos. A teoria polivagal proporciona uma interpretação de como as vias vagais regulam a frequência cardíaca em respostas às novidades e a uma diversidade de estímulos estressantes. Durante a evolução, mamíferos desenvolveram dois sistemas vagais: uma estrutura oriunda mais especificamente dos anfíbios e répteis e outra mais específica dos mamíferos. De acordo com essa teoria, os dois sistemas vagais são programados com diferentes funções de respostas e podem agir de maneira contraditória. Esta teoria tem como base uma literatura biológica, sendo apoiada principalmente pela anatomia comparada.

É fundamental destacarmos uma crítica presente nesta teoria a outros modelos teóricos psicofisiológicos, os quais consideravam apenas o Sistema Nervoso Simpático (SNS) excluindo diversos fatores, como, por exemplo, a própria influência e correlação do Sistema Nervoso Parassimpático (SNP) nesses processos psicofisiológicos. Resultados neurofisiológicos recentes impulsionam para uma visão integrativa do Sistema Nervoso Autônomo (SNA), com as estruturas centrais e com os órgãos mais periféricos (Porges, 2012).

> Filogeneticamente, um sistema regulatório hierárquico de resposta ao estresse surgiu em mamíferos que não apenas dependem do sistema de ativação simpático-adrenal bem conhecido e do sistema vagal inibitório parassimpático, mas que esses sistemas não modificados pelo vago mielinizado e pelos nervos cranianos que regulam a expressão facial que constitui o sistema de envolvimento social. Assim, filogeneticamente, o desenvolvimento autorregulatório começa como sistema primitivo de inibição comportamental, progride com a evolução de um sistema de luta ou fuga, e em humanos (e outros primatas), culmina em um sistema de envolvimento social complexo, mediado por gestos faciais e vocalizações. (Porges, 2012, p. 13)

Assim como a ínsula está para interocepção e exterocepção, o nervo vago está para a teoria polivagal. Porém, este nervo não é apenas um, mas diversas ramificações em várias áreas do tronco encefálico e é composto por vias aferentes e eferentes. Entretanto, 80% das fibras vagais são aferentes ou sensoriais. São responsáveis por levar uma informação dos receptores ou órgãos dos sentidos até o Sistema Nervoso Central (SNC), sendo assimétrico, os lados direito e esquerdo executam diferentes tarefas. O vago direito é especializado na regulação cronotrópica do coração, isto é, promove uma rápida despolarização iônica aumentando a frequência cardíaca (Lent, 2012; Porges, 2012).

Nós somos polivagais, segundo esta teoria (Porges, 2012). Antes de desenvolver um pouco mais as influências dessa estrutura na regulação da emoção descrevemos morfologicamente o nervo vago, de forma mais detalhada. Isso se faz importante para fundamentarmos um pouco mais o modelo *Bottom-up*.

As principais fibras do nervo vago originam-se de dois núcleos diferentes da medula: temos o núcleo motor dorsal do vago (NMDV) e núcleo ambíguo (NA). O NMDV é dorsomedial enquanto o NA é ventral em relação ao NMDV. Porém, há um terceiro núcleo na medula perto do NMDV, o núcleo *tractus solitarius* (NTS). Essa trinca de "ases" medulares formam o centro regulatório do sistema vagal (Lent, 2012; Porges, 2012). Devido as suas ramificações e distintas origens, o NMDV fornece as principais vias eferentes para os órgãos subdiafragmáticos como o estômago, intestino etc e, consequentemente, o NA fornece as principais vias eferentes para os órgãos supradiafragmáticos, incluindo o palato mole, faringe, laringe, esôfago, brônquios e coração.

A Teoria Polivagal fornece uma gama de informações a respeito da conexão entre as respostas do sistema autônomo e a emoção. Por exemplo, o nervo facial dos mamíferos não somente regula as expressões faciais, isto é, os músculos da face, como também interagem com o NA e o sistema vagal. As expressões emocionais estão ligadas à regulação visceromotora da

função cardiopulmonar (pequena circulação – coração, pulmão, coração) pelos eferentes vagais do NA que também regulam a laringe e controlam a entonação (Lent, 2012). Segundo Porges (2012, p. 64), "a emoção, definida por mudanças na regulação das expressões faciais e das vocalizações, produzirá alterações na arritmia sinusial respiratória (ASR) e no bronquiomotor mediado pelo NA".

O desenvolvimento filogenético ilustra transformações na neuroanatomia do vago, como também compara as mudanças no comportamento. Uma dessas transformações do comportamento é a inclusão da atenção ativa ou voluntária e de emoções complexas. Tanto répteis quanto os mamíferos, em situações de confronto defensivo, têm uma resposta reflexiva inicial ao novo, o reflexo de orientação. Porém, diferentemente dos nossos ancestrais reptilianos, podemos responder voluntariamente com uma atenção contínua, para sustentar o processo de informações sutis, ou com expressões faciais e vocalizações, promovendo a comunicação. Répteis se orientam enquanto que nós podemos escolher entre se orientar, prestar atenção ou se comunicar (Darwin, 2016; Porges & Furman, 2011, Porges 2012).

Darwin (1987, 2016) propõe que temos emoções básicas, isto é, todas elas são baseadas no sistema nervoso e elas são entendidas e expressas de forma universal em todas as culturas como: raiva, pânico, tristeza, medo, espanto, interesse, alegria e nojo. Segundo Lent (2012) e Porges (2012), estas emoções básicas têm como função adaptativa a luta pela sobrevivência. Elas precisam estar integradas na regulação cardiopulmonar. Assim sendo, elas têm uma tendência para o hemisfério direito de forma ipsilateral (mesmo lado do corpo) com a disposição regulatória das estruturas medulares que controlam a função visceral.

Com isso, podemos agora dizer que há dois sistemas motores vagais: um é definido como o vago vegetativo, mais primitivo filogeneticamente, que se origina no núcleo motor dorsal e está associado com a manutenção do reflexo passivo das execuções viscerais. O outro sistema vagal é o inteligente, filogeneticamente mais recente, que tem sua origem no NA e está associado aos processos de atenção, emoção, movimento e comunicação. Ambos sistemas são diferentes neuroanatomicamente, com mecanismos adaptativos distintos, origens ontogenéticas e filogenéticas opostas.

O nervo vago, mais especificamente, a teoria polivagal (Lent, 2012; Porges & Furman 2011; Porges, 2012), pode ser discutida sobre a perspectiva dos três estágios filogenéticos do desenvolvimento do SNA dos vertebrados, o qual está conectado a um específico subsistema

autonômico mantido e expressado nos mamíferos, que é o subsistema mais recente filogeneticamente, responsável pela comunicação social (expressões faciais). O outro pela mobilização energética (comportamentos de luta e fuga) e o subsistema mais antigo, pela imobilização tônica (colapso comportamental, síncope vasovagal e o fingir-se de morto).

Destacamos, a partir da perspectiva da teoria polivagal, a comunicação social ou engajamento social. Este aspecto é importante, dentre outros motivos, por dois pontos iniciais no nosso entendimento: primeiro, este trabalho é realizado na ambiência grupal, no qual, há muitas interações explícitas e outras muito sutis, o que aponta tanto a uma perspectiva fenomenológica quanto à biológica; o segundo ponto, direciona-se mais para uma contribuição prática para as habilidades de exterocepção e interocepção, citados anteriormente na discussão do modelo *Bottom-up*, isto é, a influência constante entre o si mesmo e o outro. Desse modo, o engajamento social coaduna com a interocepção e exterocepção (Porges, 2012).

O sistema de engajamento social ou comunicação social, promove estados comportamentais tranquilos, ao inibir as influências simpáticas no coração e amortecer o eixo HPA, devido ao vago ser mielinizado somente em mamíferos com origem no NA. Isso significa, entre outras coisas, que apresenta um isolante elétrico natural, potencializando o trajeto dos impulsos elétricos, e a bainha de mielina faz toda diferença no resultado da transmissão desses impulsos. Quanto mais mielinizado for o nervo, mais eficientemente o impulso nervoso percorre o axônio, tanto para o disparo do impulso quanto para a inibição do impulso elétrico. Já o sistema de mobilização (luta e fuga) depende da performance do sistema nervoso simpático (SNS) e o sistema de imobilização, mais primitivo, depende do vago não mielinizado originário do NMDV. Esses três caminhos neurais podem ser definidos como responsáveis por fornecerem respostas adaptativas para eventos e contextos de ameaça à vida, de perigo e de segurança. O dinamismo presente nessa circuitaria (três caminhos hierárquicos filogenéticos) descreve uma sequência das estratégias das respostas autônomas para a Regulação Emocional, consequentemente, aos desafios ambientais (Lent, 2012; Porges & Furman 2011; Porges, 2012).

O sistema nervoso humano, similar ao de outros mamíferos, conserva de seus ancestrais a parte do sistema que promove a sobrevivência em contextos perigosos e ameaçadores à vida, ou seja, mantiveram-se dois circuitos neurais que regulam comportamentos de luta e fuga e o de se fingir-se de morto, como também desenvolveu o de comunicação social ou engajamento

social. Esse último comportamento não é relacionado diretamente à sobrevivência em ambientes perigosos, é distinto dos dois circuitos mais primitivos por estes não promoverem a homeostase visceral durante o engajamento social (Porges & Furman, 2011).

Nessa perspectiva, o circuito mais recente (social) é utilizado primeiro se o contexto apresentar relativa segurança, caso esse circuito não responda suficientemente aos estímulos ambientais, os circuitos mais primitivos são recrutados imediatamente. Podemos destacar tanto a relação com o ambiente como a nossa capacidade de avaliação da situação. Em ambientes que nos comunicam segurança, estruturas límbicas mais primitivas que regulam os comportamentos de luta, fuga ou congelamento (fingir-se de morto), são inibidas. Perante essa perspectiva biológica, há uma relação direta entre a Regulação Emocional e o ambiente: quanto maior for o estímulo que aumente a experiência de segurança do organismo, mais os circuitos de engajamento social apoiam os comportamentos pró-sociais (Damásio, 2000, 2011; Darwin, 2016; Levine, 1999; Porges, 2012).

Esse contexto ambiental, assim como o risco à segurança, é processado pelo sistema nervoso visceral por meio das sensações e das emoções. Diante disso, destacamos, segundo Porges (2012), o termo neurocepção, como sendo um correlato para a interocepção e a exterocepção. Este termo enfatiza um processo neural, isto é, compreende que os seres humanos e outros mamíferos tenham comportamentos sociais, ao distinguir entre contextos seguros e perigosos, sem a exigência da cognição, podendo envolver as estruturas límbicas subcorticais, como por exemplo a ínsula.

A neurocepção seria uma espécie de mediadora tanto para a expressão como para a interrupção do comportamento social positivo, Regulação da Emoção e a homeostase visceral. Assim, a intenção das vozes, as expressões faciais e os movimentos das mãos, estariam sendo avaliados como informações seguras ou não. As características de risco no ambiente não acionam apenas a neurocepção, como também contribuem para o desenvolvimento desta, isto é, viver em um ambiente estressor pode gerar distúrbios psiquiátricos ou neuropatologias (Levine, 2012; Porges, 2012).

Desse modo, Porges (2012) traz algumas mudanças para a perspectiva da Regulação Emocional em relação à perspectiva cognitivista, ao proporcionar a base de nossa proposta de que os nossos estados emocionais conscientes estão fortemente atrelados ao paradigma *Bottom-up*.

O fato do negligenciamento do SNP em função da valorização restrita ao SNS, pode ter contribuído para sustentar a desvalorização ou "esquecimento" do corpo pela Psicologia Cognitiva nas teorias da Regulação da Emoção. A teoria polivagal muda a configuração sobre o entendimento da Regulação Emocional, reforçando a importância de se compreender esse tema por outra perspectiva: primeiro, destaca os mecanismos de *feedback* entre o neocórtex e sistema autonômico como um modelo integrativo, assim como a própria interconexão entre os sistemas autonômicos e, segundo, cria um alargamento sobre o tema e reafirma ainda mais a conexão entre corpo e mente como constituintes da pessoa (Porges & Furman, 2011; Porges, 2012).

Finalmente, o nervo vago é o décimo nervo craniano originando-se no tronco cerebral e projeta-se independentemente da medula espinhal para muitos órgãos do corpo, incluindo o sistema digestivo e o coração. O nervo vago direito e o tom vagal cardíaco estão associados a processos que envolvem as expressões, controle de movimentos, as emoções e a comunicação social. O sistema vagal pode promover comportamentos de aproximação ou retração, via controle do NA direito, da frequência cardíaca e de sutis vocalizações emotivas, que são diferentes da modulação simpática que apresenta características de fortes expressões assim como reações de luta e fuga (Lent, 2012; Porges, 2012).

Com isso, o circuito vagal enfatiza os estados de regulação emocional do hemisfério direito, no sentido de projeções vagais do NA para a laringe e o nó do sino atrial (SA) do coração. O controle vagal do lado direito da laringe produz mudanças na entonação vocal associadas às expressões das emoções. O controle vagal do nó SA produz um estado cardiovascular associado a emoções específicas e facilita comportamentos de atenção ou de luta e fuga (Porges & Furman, 2011; Porges, 2012).

Segundo Porges (2012), o modelo de regulação vagal aborda estímulo-organismo-resposta. As expressões emocionais são determinadas pelo estímulo e pelo organismo. Para além do fator estimulante, a resposta emocional é determinada por um complexo sistema de respostas fisiológicas envolvendo a percepção do estímulo, mecanismos de *feedback* aferentes e a regulação de comportamentos de aproximação-retração pelo sistema vagal.

## 1.2 Uma perspectiva de integração teórica para a prática clínica

Apesar das críticas levantadas, vale destacar o potencial enorme em propor uma teoria integrativa do *Self* e para a Regulação Emocional, a partir da resultante interação entre exterocepção e interocepção, e, principalmente, da teoria polivagal. Ambas reconfiguram o modelo *Bottom-up* tornando-o essencial para nossa saúde e definição de *Self*. Outro aspecto é o resgate e a presença marcante do corpo físico como base para essa mente gerenciadora e observadora.

A exterocepção nos aproxima, permite identificarmo-nos como semelhantes, criando um senso de pertencimento. A interocepção, nos discrimina, sustenta o si mesmo e nos fornece a separação do outro. Ambas formam o *Self* segundo a perspectiva *Bottom-up,* defendida na discussão realizada neste trabalho.

O ajuste dessa relação entre os estímulos externos e os internos é feito constantemente em um fluxo, nos sentidos "de cima para baixo" e "de baixo para cima". O *Self* é a conjunção constante dessa dinâmica, juntamente à consciência. Em outras palavras: o si mesmo precisa encontrar o outro para ser chamado de si mesmo. De qualquer forma, seja pela exterocepção e ou pela interocepção, ambas ocorrem primeiramente no corpo.

Importante observar que nessa perspectiva, a Regulação Emocional não é somente cortical, pelo contrário, ela é muito mais dependente do contexto e, principalmente, das estruturas subcorticais autonômicas. Com isso, há um deslocamento da pessoa como um ser que somente pensa para a pessoa que também sente e precisa da emoção como bússola, para se orientar em contextos sociais. Obviamente, o pensar permanece, mas nas teorias de Damásio e na teoria polivagal, surge uma outra formulação, que é a do corpo como constituinte básico da mente.

Com a teoria polivagal e nas perspectivas exteroceptivas e interoceptivas, a Regulação Emocional se expande para outra compreensão, porém, o problema da mente e o que leva à produção da subjetividade permanecem. O *Self,* assim como a mente, precisam de outras perspectivas para serem compreendidos, já é uma grande conquista o organismo ser integrado, mais ainda precisa de outro "salto". Este pode estar na Fenomenologia, que, dentre outras coisas, considera o acontecimento e o contexto, como constituintes tanto do *Self* quanto da mente (Gendlin, 1992; Martineli, 2018; Siegel, 2018; Solomon, 1998).

Quando a Psicologia Cognitiva afirma a intencionalidade ou a predileção na seleção de uma emoção, por exemplo, ignora que toda intencionalidade é constituída pela história, pela cultura e por algo que é para além da manutenção das necessidades básicas. Não temos somente fome, temos "fome de quê". Isto se constitui antes do controle emocional, porque já é dado pelo mundo antes de nascermos e não é algo apartado dele. A Psicologia Cognitiva trabalha estratégias mais ou menos funcionais, o que faz sentido, porém, ela não questiona justamente a intencionalidade, algo distinto dos animais, uma vez que a intencionalidade é sempre construída no mundo e com o outro (Japiassú, 1993).

Tanto na Experiência Somática® (SE) quanto na Focalização, o corpo passa a ser visto de forma integral, retirando-o do lugar exclusivo da performance. Essas técnicas, por meio das suas práticas, fazem oposição ao modelo *Top-down* e à formulação teórica da Psicologia Cognitiva. São técnicas que resgatam algo do fenômeno, permitindo uma expressão autêntica e contextualizada de cada *Self*, um resgate da subjetividade. Estas técnicas têm como uma das suas características trazer o potencial da dinâmica das sensações físicas e das emoções em seus contextos, ou seja, reafirmar a importância do paradigma *Bottom-up* (Gendlin, 2006; Levine, 2012).

## 2 O Corpo da Totalidade

Destacamos, anteriormente, o corpo biológico como fonte do *Self* e da consciência, assim como a importância deste corpo fisiológico no processo da Regulação Emocional. Iniciamos a discussão com mais uma concepção de corpo, a partir do olhar da Fenomenologia Humanista de Eugene T. Gendlin. Com isso, surge outro desafio que é, na medida do possível, discutir a interseção entre a prática e a teoria da Experiência Somática® (SE), desenvolvida por Levine (1999, 2012) e a teoria e prática da Focalização, método originário de Gendlin (1979, 2006).

Outro tema a ser desenvolvido é o do contexto da prática da Focalização. Desenvolvida na ambiência de grupo, mais especificamente no formato de um grupo psicoeducativo. Estar em um ambiente grupal é criar condições diferentes em relação ao contexto clínico, em que existem duas pessoas em posições bem definidas. Não é melhor nem pior, essa diferença possibilita outro modo de construção da subjetividade (Yalom, 2006).

A Experiência Somática® apresenta sua teoria bem alicerçada na Biologia, mais precisamente na Etologia e na Neurologia. Porém, sua prática se aproxima muito mais das práticas humanistas existenciais do que das práticas da Psicologia Cognitiva e do Behaviorismo. Isto é, muito mais próxima das dinâmicas das concepções humanistas de Carl Rogers e, principalmente, da Focalização de Gendlin. Esta técnica consiste de elementos como: consideração positiva incondicional, a qual pode ser interpretada como uma aceitação da pessoa no modo dela ser, respeitando seu jeito; a empatia como capacidade de se colocar no lugar do outro; e a congruência, capacidade do terapeuta de estar com a pessoa (Barceló, 1997; Gendlin, 2006; Levine, 1999, 2012; Rogers, 1997).

Essas semelhanças, aparecem em vários aspectos presentes em ambas as técnicas, inclusive articulam-se também com a perspectiva da teoria polivagal, ou seja, a de criar um ambiente acolhedor e seguro, fundamental para desativar o sistema de luta e fuga e potencializar o sistema de engajamento social, como dialoga com os mecanismos de interocepção e exterocepção, que compõem o senso de autopropriedade e de pertencimento. Aliás, a palavra *senso*, como experiência sensorial e emocional, é o que possibilita o encontro dessas teorias e práticas, se diferenciando do modelo *Top-down* da Psicologia Cognitiva. A sensação assume um lugar de destaque em vez do pensamento, ou seja, o corpo físico é o elemento de ligação

entre o que sinto e o que penso (Gendlin, 2006; Levine, 1999, 2012; Porges, 2012; Rogers, 1997; Vignemont, 2014).

Ao longo desse capítulo, a discussão desenvolvida aborda principalmente algumas semelhanças entre o (SE)® e a Focalização. Com isso, retomamos o ponto inicial dessa articulação com a afirmação de que o (SE)® e a Focalização se encontram na prática clínica, seja individual ou em grupo. Para melhor argumentar, faz-se necessário discutir, brevemente, o contexto teórico no qual esse corpo somático se encontra. Este "transmigra" do organismo puramente fisiológico para o modo existencial, isto é, um corpo que existe no mundo e com o mundo.

Para discutir esse corpo existencial, dois autores são escolhidos: Merleau-Ponty (1996) e Eugenet T. Gendlin (1979; 2006). Entretanto, Gendlin será o principal autor deste trabalho. Esses autores consideram o corpo e a mente como um só ser, que se integram para formar quem somos. A Psicologia Humanista Americana emerge com características próprias que a difere da Psicologia Cognitiva e do Behaviorismo, que são: a perspectiva subjetiva – valorizando o campo fenomenológico, o foco na saúde, no potencial humano, no bem-estar, na criatividade e, por último, a valorização dos aspectos que nos definem como humano; a escolha, o desejo, a liberdade (Barceló, 1997; Messias, 2007; Siegel, 2018).

Um dos fundamentos presente nessa nova perspectiva está na relação que se tem com o sujeito da Psicologia, o ser humano, que passou a ser contextualizado e visto como ser vivente e da busca por sentidos na vida, e não mais um objeto para ser apreendido. Assim, vislumbram-se as relações como constituintes da pessoa e valoriza-se o encontro intersubjetivo em contexto. Nesse sentido, desenvolve-se uma abordagem psicoeducativa para trabalhar com grupos, tendo influências dos pensamentos humanistas, fenomenológico e da Gestalt (Barceló, 1997; Messias, 2007; Ortega, 2009).

Pela perspectiva da Psicologia Humanista, a pessoa tem a liberdade de escolha, o que substitui a ideia de comportamentos determinados mecanicamente, por exemplo. Diante disso, o conceito de paciente é substituído pelo conceito de cliente, porque o cliente tem a capacidade de decidir. Em relação a se trabalhar com grupos pela perspectiva humanista-existencial, a proposta é a de proporcionar condições que maximizem a autoconsciência e reduzam os bloqueios de crescimento. Criar condições para que os clientes possam descobrir a liberdade de escolha e assumirem a responsabilidade por suas ações. O trabalho em grupo nega a polarização

que, muitas vezes, existe entre o terapeuta e o cliente. Em essência, supõe-se que a relação de reciprocidade com o terapeuta é a experiência autêntica do grupo. O terapeuta pode adotar qualquer outra técnica a partir de outra abordagem. Um valor central é a ênfase na compreensão do mundo fenomenológico do cliente, incluindo sua formação cultural (Barceló, 1997; Messias, 2007; Ortega, 2009).

A abordagem centrada na pessoa, de Carl Rogers (1997), aborda a função da psicoterapia como sendo um não fazer algo para a pessoa ou induzi-la a fazer algo em relação a si mesma, mas sim tentar libertá-la para que ela possa ter crescimento e desenvolvimento, em um nível pessoal, e que ela mesma possa remover obstáculos que a estão impedindo de avançar. O objetivo é o de fornecer um clima seguro, para examinar a gama de sentimentos e ajudar os membros a serem mais abertos às experiências e a desenvolverem autoconfiança e julgamento, para que possam desenvolver a espontaneidade, a honestidade e a abertura para vida. Ter a função de facilitador no grupo é gerenciar barreiras de comunicação, estabelecer um clima de confiança, para ajudar no funcionamento do grupo. A tarefa do(a) facilitador(a) é ser genuíno(a), é ter aceitação incondicional, respeito e compreensão, sempre criando um clima de tolerância e de experimentação. Outro aspecto é o emprego de poucas técnicas estruturadas ou formatadas, com pouca direção. Os membros são considerados capazes de encontrar um "lugar" significativo, ajudar uns aos outros e progredir na direção de resultados construtivos. Segundo Barceló (1997), Messias (2007), Ortega (2009) e Rogers (1997) são necessárias três atitudes básicas ou comportamentos, que os facilitadores do processo e todos os psicoterapeutas humanistas devem ter: empatia, autenticidade ou congruência, aceitação incondicional da pessoa.

O modelo da Gestalt tem como objetivo treinar os membros para prestarem atenção às experiências em que vivem em cada momento, para que eles possam reconhecer e integrar os vários aspectos de si. Há técnicas para ajudar os participantes a intensificarem suas experiências e a estarem atentos às suas mensagens corporais, principalmente na identificação e trabalho de questões pendentes do passado que interferem com o seu funcionamento normal. O terapeuta usa a observação de expressões corporais e, talvez, a maior contribuição da terapia de grupo da Gestalt, seja a incorporação de aspectos criativos e da consciência corporal da teoria e terapia da Gestalt para o processo grupal, e a importância da aprendizagem mais experiencial do que do *insight* (Barceló, 1997; Messias, 2007; Ortega, 2009).

Segundo Messias (2007), o papel do facilitador/terapeuta possui atitudes decisivas para o bom avanço da terapia. A postura genuína, a empatia e o não julgamento do terapeuta se revelam de peculiar importância na prática clínica tanto do (SE)® quanto da Focalização. Essas formas de atuação do terapeuta e facilitador, consequentemente, a compreensão do humano, evitam que possíveis rótulos e avaliações reducionistas surjam a respeito do cliente, e a segurança pode ser instalada, para diminuir a ativação simpática do organismo (Porges, 2012). Essa é a perspectiva do trabalho em grupo realizado e discutido no capítulo 3.

Diante disso, apresentamos um breve histórico do principal autor desse trabalho (Gendlin, 1979, 2006), posteriormente iniciamos uma discussão sobre o corpo entre Gendlin (1992) e Merleau-Ponty (1996). Em outro subtópico a Experiência Somática® (SE), desenvolvida por Levine (1999, 2012), é explicitada.

## 2.1 Psicologia fenomenológica e humanista

O filósofo Eugene T. Gendlin nasceu em 25 de dezembro de 1926, em Viena. De origem judaica, sua família foi obrigada a deixar a Áustria em 1938, em virtude da ocupação nazista e, posteriormente, migrou para os Estados Unidos.

Já em sua nova casa, obtém a graduação em Filosofia influenciado fortemente pelas obras de Husserl, Dilthey, Heidegger, Sartre, Merleau-Ponty e Binswanger, quando teve a oportunidade de estudar muitos desses autores nas versões originais, se identificando como um fenomenólogo. O período de 1958-1962 foi de grande parceria entre Carl Roges e Gendlin. Com a aposentadoria de Roges, Gendlin segue aperfeiçoando sua obra concebendo outra maneira da relação terapêutica. Em 1979, publica o livro “Focusing”, marco importante da Psicoterapia Experiencial, método utilizado nesse trabalho. Em 1980, é fundado em Nova Iorque o “Instituto de Focalização”, uma instituição sem fins lucrativos com o objetivo de difundir a Filosofia do Implícito, alicerçada na Experienciação e nos seus desdobramentos (Messias, 2007).

A relação fluida entre a filosofia de Gendlin e a pesquisa de Carl Rogers pode nos fornecer um novo e original ponto de referência para compreender o comportamento humano e os processos de desenvolvimento pessoal. Como chave para o crescimento, Rogers (1977)

identificou a capacidade das pessoas de sentirem seus próprios sentimentos de forma física e permitir-lhes simbolizar esta experiência corretamente com a ajuda empática do terapeuta. A falta de congruência entre o sentir a experiência e a consciência desses sentimentos tem como consequência uma profunda desconexão interna, derivando sérias dificuldades nas relações interpessoais e, por vezes, em desequilíbrios patológicos (Barceló, 1997; Messias, 2007; Ortega, 2009).

Gendlin (1979, 1992, 2006) discute o processo da experiência para apreciar as condições que tornam possível as pessoas viverem coerentemente e conectando-se com seu interior. Assume que significado não é um pensamento da mente, mas é sentido no corpo e percebe que o corpo, em vez de ser o canal pelo qual as emoções, os sentimentos e as sensações depositam os dados do mundo exterior, para subsequentemente ser processado no cérebro, contém seu próprio conhecimento implícito e seu significado. Por isso, não é um elemento passivo, e sim um impulso para o dinamismo, para o aprimoramento da pessoa e seu crescimento (Barceló, 1997; Siegel, 2018).

Segundo Barceló (1997), os processos mais profundos se originam de dentro e, sem dúvida, Gendlin compartilha da mesma hipótese de Rogers. No entanto, a principal preocupação não é definir o que é essa tendência, mas como ela funciona nas pessoas. Para este desafio, Gendlin dedica boa parte de seu trabalho e formula uma teoria filosoficamente consistente e um instrumento - o foco no corpo - que permite as pessoas estarem em contato com suas experiências internas. As ações das pessoas, seus pensamentos e seus discursos sempre implicam um processo vital que transcende processos vitais básicos (Gendlin, 1979, 1992, 2006; Rogers, 1977).

Nesse sentido, Gendlin acredita que o humano sem cultura não é possível e que o indivíduo é cultural, social e interpessoal, em vez de ser isolado. A razão pela qual uma pessoa tem que descobrir o que fazer de uma situação para outra, é o que produz mudança efetiva e desenvolvimento. Não é o que pensa ou diz o indivíduo somente, mas é o processo de vida experiencial que leva alguém a pensar e se sentir em desenvolvimento (Gendlin, 2006, Siegel, 2018).

O funcionamento desse processo vital ocorre por causa do fenômeno chamado experiência. A existência é pré-conceitual e diferenciável internamente e é sentida corporalmente. O corpo vivencia a experiência por meio de um sentido que é pré-lógico, mas

implicitamente contém um significado. A linguagem é, portanto, implícita em qualquer experiência, mas o corpo responde com mais complexidade do que toda a linguagem. Se o corpo é o depositário de um conhecimento organísmico e uma avaliação interna, então, não faz mais referência a uma máquina, isso significa algo intrinsecamente interativo, que projeta suas ações de dentro. Essa interação consiste em movimento permanente (Barceló, 1997; Siegel, 2018).

A fenomenologia que influenciou Gendlin, ajuda a clarear o tema. No final do séc. XIX e começo do séc. XX, Edmund Husserl, precursor do movimento fenomenológico, discute duas respostas para a questão dos caminhos do conhecimento. Um era a ciência positivista, baseada em fatos, mensurações e verificações. Como resultados concretos, já apareciam as incríveis máquinas inventadas pela tecnologia: a vida diária havia mudado consideravelmente e haveria de mudar ainda mais; o progresso científico deslumbrava todos. De outro lado, a Filosofia, em que há mais "desorganização", ou seja, o sentimento de que não há possibilidade de se chegar a uma verdade; o máximo que se poderia fazer é comentar criticamente o que os outros disseram (Amatuzzi, 2009; Goto, 2007; Martinelli, 2018).

A questão do significado do real ou do sentido do mundo ficava excluído do método científico. Descobrir o mundo, medindo suas extensões, é a linguagem e o limite da ciência que Husserl tinha a sua frente. Por exemplo, a ciência criou armas poderosas para a guerra, mas não disse qual o sentido de se guerrear. Na área da Psicologia, a ciência mensurou a inteligência, mas quando Binet foi questionado sobre a definição de inteligência, ele teria respondido que era o que seus testes mediam (Amatuzzi, 2009).

Segundo Merleau-Ponty (1996), a ciência faz muitas afirmações sobre a realidade, mas ela não sabe o que é essa realidade. Foi-se perdendo o sentido do real, esse tipo de questão foi sendo deixado de lado.

De acordo com Goto (2007) e Martinelli (2018), a Fenomenologia estava interessada em achar um meio para se alcançar esse sentido esquecido, para além da ciência tradicional. Um pensamento que recuperasse a experiência comum, que falasse do que a ciência está dizendo e como é essa realidade que se manifesta. Isso não podia ser feito em ambientes herméticos como os laboratórios, pois engloba o ser humano e sua produção de significados.

Há similaridades entre um aspecto do pensamento Fenomenológico e as práticas clínicas do (SE)® e a Focalização: com uma base fenomenológica, ambas criam possibilidades para que a experiência seja respeitada e apropriada, ou seja, cada um constrói seu próprio sentido sobre a coisa. Essa atitude não "invasora" e empática cria um contexto para a autenticidade. Essa atitude do terapeuta conecta-se diretamente com uma expressão de fenomênica que é o "voltar às coisas mesmas". Deve ser compreendida como um retorno ao que aparece na experiência, quando adotamos a ação fenomenológica. Uma volta às coisas mesmas na linha da atitude natural, é o correlato da introspecção, isto é, um olhar para dentro de si buscando o que existe "na" consciência. Na Fenomenologia, essa volta é muito mais à consciência como ação do que à consciência como um lugar (Amatuzzi, 2009; Goto, 2007; Martinelli, 2018; Siegel, 2018).

Por exemplo, perceber que uma pessoa está triste é não perceber tudo que se passa com ela. É fundamental perceber a quem ou ao que essa emoção se dirige, isto é, qual é o seu sentido. A experiência de uma emoção é sempre relacionada a alguma coisa, essa coisa pode ser algo de um passado, presente ou expectativa do futuro. De qualquer forma, sempre sentimos algo com alguma coisa e nunca "só". Segundo Roges e Rosemberg (1997), a ação empática leva a entrar em contato não somente com o sentimento puro, mas com seu significado. Nesse sentido a empatia captura o movimento intencional da experiência e ambas as práticas, (SE)® e a Focalização, são dotadas de intencionalidades com o outro.

Outro conceito relacionado é o de mundo vivido (*lebenswelt*), experiência pré-reflexiva, no qual o mundo nos é dado antes de elaborarmos definições sobre ele. É do mundo vivido que brotam nossos pensamentos e sentidos. Não se trata da natureza enquanto realidade objetiva (estudada pela ciência positivista), mas do mundo que se abre na relação, que se exibe como fenômeno primeiro e que pode ser depois formulado no pensamento. Discernir esse mundo é, conhecer nosso estar nele, identificar nossas relações. A natureza enquanto realidade objetiva é uma abstração, a partir do mundo vivido. Este conhecimento nos põe e, portanto, ocorre a partir de nosso estar e agir no mundo (Amatuzzi, 2009; Japiassu, 1934).

Este pequeno apanhado nos possibilita anunciar que, posteriormente, é apresentado e discutida a metodologia, no caso qualitativa, por ter uma grande afinação com a Fenomenologia e a Abordagem Humanista. Outra característica que se anuncia é a compreensão do humano. O humano da Psicologia Cognitiva é compreendido, epistemicamente, como uma máquina, sendo

apartado do “mundo externo”, enquanto a compreensão do humano na Fenomenologia é entendida como histórica, em sua busca por sentidos.

Diante desse contexto, no próximo subtópico será retomada a discussão sobre o corpo existencial e não somente a organísmica. Sequencialmente, discutimos a filosofia do implícito, Experiência Somática® e o grupo psicoeducativo.

## 2.2 O corpo existencial

Além da discussão a partir de basesbiológica apresentada no capítulo 1, apontamos outra discussão sobre o corpo humano, que também faz referência à metodologia utilizada neste trabalho. O corpo é destacado para além dos sentidos físicos, considerando a perspectiva de Merleau-Ponty (1996) e, principalmente, de Gendlin (1979, 2006) a respeito do tema.

Segundo Merleau-Ponty (1996), há algo como sendo anterior à linguagem e ao conceito. O autor articula esse algo na percepção e no corpo, isto é, algo que ainda não está na sua forma pronta, e se faz na percepção. Ele destaca a interação e com isso considera a percepção como inerentemente interacional.

Merleau-Ponty (1996) argumenta que o dito humano não é nada sem linguagem (simbólico), ou antes, ou fora da linguagem. Atualmente, a palavra "linguagem" inclui conceitos como história, cultura e política. O argumento tem alguns pontos relacionados: não podemos falar ou pensar em nada, por exemplo, percepção, corpo e conceitos ou pensar sobre qualquer aspecto humano sem linguagem. Outro exemplo: corpos humanos, percepção e eventos têm sempre conceitos e linguagem já latentes neles.

A linguagem está sempre latente em qualquer experiência humana e em qualquer coisa que se possa escolher ou distinguir. Porém, o corpo não é uma simples pré-condição, que é totalmente convertida quando existe a linguagem. A linguagem não designa totalmente o corpo. Merleau-Ponty (1996) pensa a interação e a intencionalidade do corpo na percepção, como anterior a linguagem.

A partir dessas ideias, destacamos um tangenciamento entre a Experiência Somática® e Merleau-Ponty, na direção do modelo *Bottom-up,* principalmente no sentido da composição

da consciência, o corpo como estrutura para amparar a consciência. Nesse sentido, Gendlin (1992), corrobora também com o modelo *Bottom-up* e com o fato de existir uma interação antes da comunicação linguística, e essa interação continua a ultrapassar o simbólico mesmo depois da linguagem. Porém, Gendlin (1992) diferencia-se de Merleau-Ponty (1996), argumentando que não é apenas antes da linguagem, é também anterior à percepção.

Merleau-Ponty (1996) foi além do entendimento comum da percepção. Por exemplo, dizemos que na verdade nunca nos encontramos e interagimos. Conhecemos apenas as percepções que temos sobre os outros e que a interação é com essas percepções, não com o outro literalmente. Podemos ter apenas percepções. Em contrapartida, Merleau-Ponty (1996) argumenta que o outro é sempre já inerente à percepção e não substituído pela percepção. Ao debater "o quiasma", Merleau-Ponty insiste no argumento de que a sensação de tocar o outro inclui, inerentemente, também a sensação de ser tocado.

Podemos resgatar alguns dos autores citados no capítulo 1 como, por exemplo, Tsakiris (2011, 2017) e Vignemont (2004, 2014), os quais explicitam através de argumentos que se baseiam na fisiologia, por meio da interocepção, exterocepção e o senso de autopropriedade corporal, a afetação que causamos e sofremos nos encontros com os outros, ou seja, também se é tocado quando se toca qualquer objeto. Merleau-Ponty (1996) alarga a concepção da percepção para integrar a interação e o corpo.

Merleau-Ponty (1996) se move em direção à ordem tradicional da Filosofia que compreende a percepção como instrumento primeiro para acessar o mundo. Então, relações ou interações são adicionadas à percepção da pessoa e depois linguagem e pensamento. O autor vai mais além de tudo isso alargando essa discussão, mas ainda retêm algo da antiga ordem filosófica de uma determinada “hierarquia” estruturas de acesso ao real. Gendlin (1992) questiona essa hierarquia de apreensão do real, limitado ao dualismo mente-Corpo. Isto é, se alguém começa com o corpo da percepção, muita interação e complexidade precisam ser acrescentadas mais tarde. A percepção não é o fundo. Há uma complexidade corporal interacional implícita que é o primeiro plano e que está conosco agora. Não é o corpo de percepção que é elaborado pela linguagem, mas sim o corpo de interação que vive em seu ambiente. A linguagem elabora como o corpo implica sua situação contextual e seu próximo comportamento. Sentimos nossos corpos não como percepções refinadas, mas com o sentido

do corpo de nossas situações com o outro, que é o corpo inteiro e interacional pelo qual nos orientamos e sabemos o que estamos fazendo.

Segundo Gendlin (1992), ao priorizar a "percepção", cria-se um problema tradicional. A percepção envolve inerentemente uma informação, clara ou não, algo que existe para alguém, acontece com alguém ou está presente diante de alguém. A percepção continua sendo um ser para. Se alguém começa com a percepção, então, a interação parece consistir em duas percepções individuais. O percebido é uma espécie de tela divisória. Isso não é um erro, isto é, a natureza da percepção é formada por essa tela divisória. Com isso, há um erro apenas em iniciar com a percepção, ou seja, não começamos a partir da percepção. Esta é um dado. Logo, não pode ser a forma básica da vida. Por exemplo, uma planta está em uma interação diretamente com seu ambiente sem um dado perceptivo na frente de si. Seu corpo não existe primeiro e então só interage. Ao contrário, seu crescimento e processos de vida formam-se em interação ambiental. Nossos corpos também consistem em tais processos de interação ambiental. Esse tipo de interação é anterior à aquisição dos dados perceptuais.

Suponhamos que você esteja caminhando para casa à noite e perceba um grupo de homens seguindo você. Você não apenas os percebe. Não apenas os ouve lá, no espaço atrás de você. Seu senso corporal inclui imediatamente também: sua esperança de que talvez eles não estejam seguindo você, seu alarme, muitas experiências passadas e certamente também surge a necessidade de fazer alguma coisa - andar mais rápido, mudar seu rumo, fugir para uma casa, preparar-se para lutar, correr ou gritar. Você sente atrás de você não apenas o espaço, nem apenas coisas visíveis que preenchem o espaço. Você sente atrás de você as pessoas a quem você pode virar e falar. Essas pessoas fazem parte da sua situação agora, e você as percebe como parte do seu senso da situação em que você se encontra. Você pode sentir como o seu senso de corpo mudaria se você decidisse agora virar-se e dizer algo em voz alta para aquelas pessoas. O fato de você não fazer isso está incluído no sentido de sua situação atual, que você tem agora - de uma maneira corporal. Nós sempre temos uma sensação corporal de nossas situações (Gendlin, 1992; Siegel, 2018).

De acordo com Gendlin (1978; 1992; 2006) e Siegel (2018), algo anterior à linguagem e aos conceitos, ainda não-formado, ainda é constantemente proporcionado pelo corpo. É o modo do corpo de viver sua situação. Sua situação e você não são duas coisas, como se as coisas

externas fossem uma situação sem você. Muito menos o seu sentido corporal é apartado da situação e é unicaemente interno. Certamente, não é apenas uma reação emocional ao perigo. Mas também inclui mais da complexidade da situação do que se possa ver ou pensar. O corpo é a situação. Não é um objeto percebido antes ou atrás de mim. O sentido do corpo é a situação, inerentemente a uma interação, não uma mistura de duas coisas.

Por exemplo, se pensarmos no corpo vivo, não como uma peça de máquina meramente percebida, nem como percepção, mas como interação com seu ambiente, então, o corpo é informação ambiental. Os corpos dos animais são interações complexas com seus ambientes. De um osso antigo pode-se reconstruir não apenas todo o animal, mas também seu corpo e o tipo de ambiente em que vivia. A partir do tipo de pé pode-se inferir o tipo de solo em que habitava. Da sua cavidade estomacal pode-se saber o que o alimentou e o perseguiu. O corpo, mesmo morto, ainda contém todas as informações implícitas sobre seu ambiente. Quando vivo, seu processo de vida corporal é uma informação muito mais implícita, e essa capacidade corporal de sentir que implica e gera o próximo movimento do animal (Gendlin, 1992; Siegel, 2018).

O corpo se faz na interação com os acontecimentos em uma realidade dinâmica e subjetiva, o que é uma interação possível no mundo. Então, podemos aprender alguma coisa sobre a realidade a partir disso. Uma interação, seja ela de qualquer valor, é sempre real e, portanto, certa sobre algo. Por exemplo como mostra a terapia, pode ser principalmente, mas nunca totalmente, uma situação passada. Pode ser realista também sobre algo que se vive e se faz recentemente, algo que nunca foi feito antes. Assim, compreendemos que o corpo pode pensar além de qualquer coisa já formulada antes, como se ele percebesse o limite do pensamento humano (Goto, 2007; Gendlin, 1992; Martinelli, 2018; Siegel, 2018).

Finalmente, há uma diferente contextualização sobre o corpo a partir da Fenomenologia. Um corpo que também é situacional e principalmente não está apartado da sua consciência. O interessante é que Gendlin (2006) desenvolve um método prático para caracterizar sua teoria intitulada de Filosofia do Implícito e que posteriormente contribuirá consideravelmente para que Levine desenvolva sua técnica.

## 2.3 A filosofia do implícito e a técnica de Focalização

Segundo Giovanetti (2013), a Filosofia do Implícito é composta por quatro conceitos essenciais: existência, interação, autenticidade e diferenciação. A noção de existência está misturada à ideia de que a mesma é pré-conceitual, diferenciada e sentida corporalmente. O entendimento da interação passa pela noção existencial de que o homem é um ser-no-mundo, logo, só se desenvolve em uma comunidade humana e de forma concreta. A ideia de autenticidade pode ser resumida pelo pensamento de que as coisas acontecem sempre no momento presente, e por último, a concepção de diferenciação, isto é, nossa experiência sempre tem uma finalidade, uma direção própria.

A partir dos quatro conceitos essenciais, Gendlin compreende que a subjetividade humana é experimentada e sentida em um constante fluir com as coisas do mundo. Para qualificar essa compreensão o autor cunha o termo Experienciação, isto é, o modo como o *Self* se autoexperiência conjuntamente com as coisas do mundo. Esse termo denota um processo sentido, ou seja, a Experienciação ocorre constantemente (Gendlin, 1979, 2006; Messias, 2007).

Uma segunda característica da Experienciação é que ocorre no momento presente imediato, indicando a valorização do "aqui-e-agora". Esse tempo, aqui-e-agora, também na Experiência Somática® surge como sendo a "corrente principal", o dito e o sentido são experimentados nesse tempo presente, no "aqui-agora". Diante disto, Gendlin avança um pouco mais quando cria uma filosofia sentida e, por conseguinte, um método que permite experimentar essa filosofia na "carne". Sempre pautado na subjetividade e na busca autêntica das expressões, a sua maior contribuição talvez tenha sido resgatar a "poesia do corpo", assim como toda a riqueza potencializadora das sensações e emoções (Gendlin, 1979, 2006; Levine, 1999, 2012; Messias, 2007).

Para "tocar" nessa região pré-conceitual, Gendlin (1979, 2006), elabora o termo *Focalização*. Necessariamente, não é um termo propriamente novo, mas sim uma ação, que significa dirigir a atenção ao corpo com a intenção de elaborar significados, é um movimento, uma busca por sensações e, posteriormente, palavras, que possam descrever o que sentem naquele momento imediato, focalizar na Experienciação. Porém, há a técnica ou movimento *Focalização* que é diferente do simples ato de focalizar. Este procedimento, *Focalização*, apresenta duas etapas. A primeira ou *Felt Sense* consiste na dimensão intermediária entre o

símbolo e o processo experiencial. Este consiste em “falar a partir de” e não “falar sobre”. Falar a partir de uma referência direta sentida no corpo. Dessa forma, o discurso ancora-se na Experienciação. O segundo momento da Focalização é o *desdobramento* que consiste na elaboração de novos significados originados da referência direta (Messias, 2007).

O termo original é *Felt Meaning* (Significado Sentido). *Meaning* foi substituído por *sense* (Senso), pois este indica algo não tão racional ou uma possibilidade podendo ser refinado como sensação. Com isso, tende a ser mais impreciso com complexidade interna e mais pessoal. Para Levine (1999), esse termo exerce um papel fundamental, sendo traduzido para o português como *Sensopercepção.* A partir deste termo central que as técnicas se entrelaçam, assemelham-se e se estruturam enquanto práticas terapêuticas e, consequentemente, se inserem no campo da Psicologia Humanista.

Ambas as técnicas, Experiência Somática® e Focalização, trazem o fato da novidade residir no pré-conceitual possibilitando a criação de novas formulações. Para Gendlin (1978, 2006), a riqueza e o verdadeiro potencial do desenvolvimento humano estão na conexão entre a Experienciação e os símbolos, respeitando a subjetividade (Messias, 2007). Gendlin (1978, p. 44) afirma que “O corpo é intencional, primordialmente relacional e que aparece conjuntamente com sua condição que não é apenas perceptual de maneira encarnada, mas também plena de significados implícitos e de compreensão relacional”.

O estratagema *Focalização* faz referência ao procedimento desenvolvido por Gendlin (1979, 2006) e representa a primeira aplicação concreta da Filosofia do Implícito e o principal recurso. Desta forma, a Focalização é definida como uma habilidade, um ato interno que pode ser ensinado e, por sua vez, pode ser aprendido criando um processo psicoeducativo.

> O *Felt sense* geralmente não existe a priori; ele precisa se formar. Você precisa saber deixá-lo se formar prestando atenção ao interior do seu corpo. Quando ele surge, é de início indefinido, indistinto. Através de passos, pode entrar no foco de atenção e também mudar. O *Felt sense* é a sensação do corpo acerca de um problema ou uma situação particular. (Gendlin, 2006, p. 29)

Segundo Gendlin (2006), o ato interno de focalizar pode ser dividido em seis etapas consecutivas, também chamadas de movimentos: clareando o espaço, *Felt sense*, gancho, ressoando, perguntando e acolhendo. Esse processo de focalização, que se move em etapas que vão se desdobrando, faz com que as pessoas se sintam mais próximas do *Self*, possibilitando

um maior contato com a natureza humana. Portanto, desenvolver a Focalização a partir do *Felt sense,* é entrar em contato com o que temos de mais essencial (Messias, 2007).

A primeira etapa, *clarear o espaço*, significa reconhecer e colocar de lado tudo o que já se conhece a respeito do tema escolhido para focalizar no corpo, tendo como fim a possibilidade de algo novo emergir. Um relaxar, tomar um tempo, prestar atenção ao corpo. Após esse assentar, buscar uma situação, por exemplo, "como vai minha vida"? (Gendlin, 2006; Messias, 2007).

O segundo movimento envolve acessar a dimensão do *Felt sense* propriamente dito (como se tivesse algo que não se sabe explicar ao certo). Por exemplo, daquilo que surgiu, sinta e preste atenção ao corpo, "o que acontece com seu corpo"? (Gendlin, 2006; Messias, 2007).

O terceiro passo é a utilização de um *gancho* com o objetivo de iniciar uma tentativa de simbolização do que o corpo processa (podendo ser uma palavra, uma imagem ou qualquer coisa que represente o *Felt sense*). Qual é qualidade dessa sensação? "Deixe que uma palavra, frase ou imagem surja do *Felt sense"*(Gendlin, 2006; Messias, 2007).

A quarta etapa, *ressoando*, equivale a conferir se o gancho adotado é apropriado (sendo sentido corporalmente). Verificar se há algum sinal corporal que permita saber que a palavra ou frase ou imagem está adequada. Deixar o *Felt sense* mudar (Gendlin, 2006; Messias, 2007).

*Perguntando*, sendo a quinta etapa, refere-se à racionalidade de todo o movimento, sendo que deve ser feita a partir de elementos diferentes de uma racionalização comum. O que é isso que produz essa qualidade? Sentir novamente a qualidade do que surge (Gendlin, 2006; Messias, 2007).

Por último, *o acolher*, que brota como sinal de respeito e gratidão ao próprio corpo, somando-se a isso o compromisso de escuta e focalização. Acolher o que quer que surja junto com a mudança de forma amigável (Gendlin, 2006; Messias, 2007).

Desse modo, Gendlin (2006), cria um método, a Focalização, que faz parte de uma compreensão fenomenológica do homem, cuja realidade prática integrativa entre corpo e mente se manifesta no *Felt sense*. A Experienciação é a construção do significado entre o implícito e o simbólico (Gendlin, 1979, 2006).

## 2.4 Experiência Somática® (SE)

Este tópico tem como principal objetivo trazer mais elementos para reforçar a discussão em defesa do paradigma *Bottom-up,* enquanto teoria, e para agregar valores na discussão fenomenológica, também presente na clínica desta prática somática. Técnicas terapêuticas que ignoram o corpo, destacando sobretudo os pensamentos, paradigma *Top-down,* são restritas. A Experiência Somática® propõe que o trabalho terapêutico seja direcionado constantemente aos sinais sensoriais e emocionais, o processamento da experiência deve ser no sentido do paradigma *Bottom-up*. Abordar primeiro a "fala do corpo" e, gradualmente e atenciosamente, permitir que as emoções, sentimentos e pensamentos brotem, desencadeando uma integração da experiência (Levine, 2012).

Enquanto a forma tradicional de tomar decisões está restrita à análise e agenciamento das emoções no sentido de "cima para baixo" ou *Top-down*, pautados em todo um arcabouço histórico-teórico citado anteriormente, as técnicas corporais discutidas nesse trabalho, Experiência Somática® e Focalização, promovem um corte transversal na forma de produção do conhecimento subjetivo, no modo de se perceber, criando outra concepção de *Self*. Outra semelhança entre ambas está no fato de, no final de seus procedimentos, necessitarem dar sentido à experiência. A Focalização e a Experiência Somática® buscam em primeiro lugar, o contato com algo que é anterior ou subjacente às emoções como significado, ou seja, o *Felt sense*, para que seja possível a elaboração de conceitos no sentido "de baixo para cima" e, por fim, uma experiência de acolhimento (Gendlin, 2006; Levine, 1999, 2012).

Entretanto, o (SE)® se diferencia teoricamente de Gendlin. A Experiência Somática® ou *Somatic Experiencing* (SE)®, é um modelo naturalista biológico, desenvolvido pelo psicólogo e biofísico norte americano Peter A. Levine, PhD. Levine (1999, 2012) desenvolve sua técnica baseado em estudos neurofisiológicos em animais e humanos em estado de estresse, em um período de mais de 45 anos de pesquisa. Seu direcionamento recai diretamente sobre o funcionamento do sistema nervoso como um todo, tendo a Teoria Polivagal como um dos seus principais alicerces teóricos.

Ao contrário das psicoterapias, que se concentram principalmente nos processos cognitivos e verbais, modelos de agenciamentos, o foco do (SE)® é o acesso ao funcionamento dos níveis mais profundos e regulatórios do sistema nervoso, mais especificamente o sistema

nervoso autônomo (SNA). Além disto, a teoria contempla outros sistemas fisiológicos como: sistema motor emocional (SME); o sistema de excitação reticular (SER); e o sistema límbico (SL). Essas quatro estruturas subcorticais formam a rede de resposta (RR). Todos esses subsistemas interagem fortemente por meio de várias conexões "*feed-back"* e "*feed-forward"*, formando um sistema dinâmico e complexo que está presente em vários aspectos fisiológicos, funcionais e disfuncionais (Levine, 2012; Payne et al, 2015).

Diante dessa introdução sobre o (SE)®, temos uma grande articulação positiva com o modelo *Bottom-up,* presente no capítulo I, assim como os autores que também corroboram com a perspectiva na qual as sensações, emoções e o corpo, são fundamentais no processo da Regulação Emocional.

O SNA pode intensificar ou acalmar as atividades das vísceras, alterar a circulação sanguínea, desencadear atividade hormonal e endócrina, alterar o tônus muscular, aumentar ou diminuir a excitação cognitiva e contribuir para a experiência emocional. O SL, incluindo amígdala e o hipocampo, é fundamental para a experiência baseada no medo, no prazer e na significância emocional (Lent, 2012).

Esta rede central de resposta (RCR), possui fortes conexões bidirecionais para o SNA e o SER. O SER envolve várias redes que acionam a excitação por meio de vários caminhos diferentes. Ele controla o estado de alerta e a orientação em diferentes contextos com SL, SNA e o SME. O SME envolve múltiplos centros motores subcorticais que estão envolvidos em movimentos e posturas específicas de emoção que podem ocorrer fora do controle cortical voluntário, ou seja, é fortemente influenciado pelo SNA, SL e fornece importantes informações cinestésicas e proprioceptivas a eles (Norman, Berntson & Cacioppo, 2014). Podemos observar uma congruência com o conceito de mente de Damásio (2011) e de Siegel (2018), esta mente está apoiada e é integrada ao corpo, a abstração só é possível porque outros sistemas subjacentes estão em comunicação. Este cenário de estruturas sobrepostas e conectadas apoia uma teoria integrativa da mente, do *Self* e discute a Regulação Emocional como ocorrendo em um duplo sentido, "de baixo para cima" e de "cima para baixo", concomitantemente (Payne et al., 2015).

O (SE)® vê este sistema central como o principal alvo para o tratamento do estresse e do trauma (Norman et al, 2014). A teoria e prática do (SE)® é estruturada como forma de se entender o que é trauma e, consequentemente, maneiras de se restabelecer o bem-estar. A

seguir, são discutidos alguns conceitos presentes nessa técnica com o objetivo de uma melhor compreensão dos processos da Regulação Emocional.

O termo "trauma" é usado de diferentes maneiras em diferentes contextos. No (SE)®, um evento traumático é definido como um acontecimento que causa uma desregulação a longo prazo, no sistema nervoso extrapiramidal autônomo e central (Levine, 2012; Payne et al, 2015). A implicação disso é que o trauma está no sistema nervoso e no corpo, e não no evento em si. Um evento que é muito traumático, para uma pessoa, pode não ser traumático para outra, pois as pessoas diferem muito amplamente em sua capacidade de lidar com vários tipos de situações desafiadoras. Ou seja, o sistema nervoso pode variar desde uma elevação crônica simpática e parassimpática até uma ativação extrema crônica dos sistemas.

Levine (1999, 2012) sugere que estar “travado” em um estado traumatizado significa que a pessoa está capturada em um modo dinâmico disfuncional, ou seja, em princípio, totalmente reversível e que pode não estar determinado pela situação externa. Isso sugere que alguém pode ser totalmente funcional em resposta a circunstâncias ambientais desafiadoras, e, assim, pode manifestar uma resiliência funcional.

Quando um evento qualquer dispara alguma memória traumática e esta se mistura ao estado atual estressante, é experimentado, em parte, como sentimentos interoceptivos e proprioceptivos desagradáveis, incluindo tensão muscular, tensão estomacal, tremores, fraqueza corporal, constrição, aumento da pressão arterial (pulso acelerado), diminuição da pressão arterial (tonturas), aumento ou diminuição da frequência cardíaca, mãos suadas, hiperventilação, respiração superficial (Levine, 2012).

Segundo Damásio (2011), tais sinais dizem respeito a "marcadores somáticos", pois são experiências corporais de estados emocionalmente e visivelmente ativados. Esses marcadores somáticos podem ativar traços de memórias que contêm sentimentos semelhantes ao trauma. Tais traços relacionados podem ser parciais ou totalmente inacessíveis a lembranças conscientes comuns, sendo processuais ou implícitas, em vez de declarativas e autobiográficas. Isso significa que a pessoa pode não estar ciente sobre quais memórias antigas estão sendo ativadas.

Conscientemente reconhecidos ou não, os marcadores somáticos, ligados às velhas lembranças, reforçam e aumentam o estado temerário presente em um *loop* de retroalimentação,

podendo levar ao terror, ao pânico, à raiva ou ao desligamento (Levine, 2012; Payne et al, 2015). Em resposta a essas experiências aversivas (desencadeadas por uma situação presente, memórias conscientes ou memórias traumáticas implícitas e processuais), a SME mobiliza uma resposta defensiva e, dadas às circunstâncias, é improvável que a resposta seja bem-sucedida (a menos que seja guiada com cuidado por um terapeuta qualificado). Essa falha reforçada, muito semelhante ao "fracasso" original, pode ainda desorganizar o sistema e reforçar a experiência de "impotência" diante da ativação (re-traumatização) (Levine, 2012; Payne et al, 2015; Porges, 2012).

A partir dessa discussão inicial sobre trauma, o (SE)®, enquanto técnica, tem como finalidade criar condições para que haja a "descarga" fisiológica, com isso, temos o primeiro conceito importante do núcleo da metodologia do (SE)®. O sistema nervoso simpático mobiliza o corpo para uma atividade cinética intensa; "luta ou fuga". Em circunstâncias normais, esta "energia biológica" é usada para impulsionar a atividade muscular intensa. Quando as respostas de "luta e fuga" são bem-sucedidas, essa mobilizada de energia desencadeia alegria e relaxamento, permitindo o retorno do sistema nervoso ao funcionamento da linha de base, homeostase, isto é, quer dizer que ocorreu a descarga (Levine, 2012; Payne et al., 2015; Porges, 2012).

Porém, sob certas condições, o SNA pode ficar "preso" em um estado de ativação excessiva. A atividade muscular não acontece ou não é bem-sucedida, a ativação recíproca do parassimpático não é desencadeada pelo *feedback* proprioceptivo, e o sistema não retorna ao equilíbrio, mas continua a secretar hormônios neuroendócrinos ativadores (Porges & Furman, 2011; Porges, 2012).

O *feedback* proprioceptivo da atividade muscular intensa é o gatilho para a ativação recíproca do sistema nervoso autônomo. Por exemplo, ratos que puderam lutar um contra o outro após uma experiência indutora de estresse recuperaram muito mais rapidamente sua homeostase do que os ratos mantidos separados, incapazes de lutar (Levine, 2012; Payne, 2015; Porges & Furman, 2011; Porges, 2012).

Mesmo na ausência deste gatilho, o sistema nervoso possui maneiras de liberar o excesso de ativação, o que geralmente envolve o movimento espontâneo do corpo, incluindo tremores suaves e mudanças posturais sutis (descarga), muitas vezes, acompanhadas por sentimentos de medo, tristeza ou alívio (Levine, 2012). A atenção aos marcadores

proprioceptivos e cinestésicos (somáticos) deste processo de "liberação" serve para permitir um reequilíbrio espontâneo do sistema nervoso, de forma gradual.

Para que a descarga seja benéfica, o cliente precisa suportar a intensidade emocional ou ser capaz de manter a atenção constante ao que está acontecendo no corpo, para que haja uma integração entre o corpo e a consciência. O conceito de titulação possibilita que o terapeuta possa "administrar", juntamente ao cliente uma maior ou menor intensidade afetiva. Este termo é usado em química para descrever o processo em que dois reagentes (como um ácido forte e uma base forte) são misturados "gota a gota", gradativamente, para evitar a reação explosiva que ocorreria se misturasse rapidamente. Do mesmo modo, o trauma deve ser abordado muito devagar, de modo a evitar distúrbios desnecessários, inundações e re-traumatização em potencial. Mesmo estes trazem algum grau de ativação, mas em um nível facilmente gerenciável, de modo que a descarga possa ocorrer sem sofrimento indevido. Uma vez que uma pequena descarga aconteceu, o SNA e o SME estão em um estado um pouco mais equilibrado possibilitando a desativação dos marcadores somáticos (Levine, 2012).

O processo de descarga gradual, com segurança e atenção ao corpo, cria uma psicoeducacão, naturalmente. O cliente pode experienciar suas sensações, emoções e ressignificar simbolicamente suas experiências traumáticas, sem o medo de sentir o próprio corpo, por exemplo (Levine, 1999, 2012).

Os procedimentos do (SE)® podem separar ou desacoplar as perturbadoras lembranças implícitas e processuais, ligadas ao trauma. A titulação e a coevocação de experiências interoceptivas favoráveis e capacitadoras (recursos) acalmam a excitação extrema e facilitam a conscientização precisa das descargas somáticas e emocionais das pistas interoceptivas e proprioceptivas (Levine, 1999, 2012; Payne et al., 2015).

Em terapia, o cliente torna-se capaz de identificar o pré-impulso para a conclusão da resposta defensiva biológica. No contexto seguro e de apoio, criado pelo terapeuta (algo que não foi possível no evento traumático), é capaz de completar a resposta defensiva bloqueada, por meio de imagens e movimentos sutis. Isso, geralmente, é acompanhado de descarga autônoma sob a forma de calor, tremores, lágrimas etc. Uma vez que a experiência proprioceptiva de conclusão biológica ocorreu as memórias perdem sua carga intensa, e, agora, podem se integrar na linha de tempo autobiográfica do hipocampo, como memórias comuns, que podem ser relatadas de outra forma. Agora que o sistema nervoso do cliente está em um

estado mais funcional, ele tem mais capacidade para enfrentar quaisquer memórias remanescentes, relacionadas ao trauma (Levine, 1999, 2012; Payne et al., 2015).

Segundo Levine (1999, 2012), os corpos de pessoas traumatizadas retratam "momentos" de suas tentativas mal sucedidas de se defenderem diante de ameaças e de lesões, isto é, a própria postura física e emocional reflete a história da pessoa. Temos aqui um tangenciamento com o discurso de Gendlin (1992) e Siegel (2018) sobre o corpo como uma grande memória de nossa história, assim como as informações do ambiente em que aconteceu o trauma, por exemplo. Trauma é uma resposta biológica incompleta altamente ativada de ameaça e congelamento no tempo. Por exemplo, quando nos preparamos para lutar ou fugir, os músculos em todo o corpo estão tensos em padrões específicos de prontidão de alta energia, ativação do SNA. Quando não conseguimos completar essas ações apropriadas, não conseguimos liberar a tremenda energia gerada para sobrevivência.

Essa energia torna-se presa no momento da ativação em padrões específicos de prontidão ou colapso neuromuscular (mobilização ou imobilização). A pessoa, então, permanece em estado agudo, inicialmente, e, depois, em excitação crônica e disfunção no sistema nervoso central. As pessoas traumatizadas não sofrem de uma doença, no sentido literal da palavra, ficaram presas em um estado hiper-ativado (prontidão) ou "desligado" (dissociado). É difícil, ou mesmo impossível, funcionar normalmente nessas circunstâncias (Levine, 1999, 2012; Payne et al, 2015; Porges, 2012).

O (SE)® evita pedir aos clientes para reviverem suas experiências traumáticas diretamente, em vez disso, aborda as sensações associadas ao trauma somente após estabelecer sensações corporais de segurança e de conforto (marcadores somáticos – recursos). Estes tornam-se um reservatório de aptidões inatas e incorporadas as quais o indivíduo pode retornar repetidamente enquanto “tocam”, pouco a pouco (titulação), nas sensações associadas ao estresse (Levine, 1999, 2012).

Finalmente, a conclusão biológica e a descarga autonômica ocorrem em passos controlados e gerenciáveis, pois o terapeuta guia o cliente a atender a sensação visceral ou impulsos motores sutis associados às respostas defensivas incompletas. Essa conexão do terapeuta com o paciente é fundamental para que se desenvolva a psicoeducação, isto é, o próprio processo de descarga e titulação já cria uma aprendizagem sobre o próprio

funcionamento do corpo (Levine, 2012; Payne et al, 2015; Porges & Furman 2011; Porges, 2012).

Entretanto, o terapeuta precisa em seu processo enquanto cliente, ter a vivência de suas sensações e emoções, conhecer o caminho e não ter medo dos seus próprios medos. Com isso, o terapeuta ajuda o cliente, paulatinamente, a separar o seu medo do congelamento ou paralisia (Levine, 2012).

Em seu livro *Uma voz sem palavras - como o corpo libera o trauma e restaura o bem-estar*, Levine (2012) desenvolve um capítulo destacando o que ele chamou de blocos construtores ou nove elementos essenciais para transformar a paralisia provocada pelo medo e obter a neuropercepção de segurança (Porges, 2012).

Estes blocos construtores ou itens são instrumentos biológicos que os terapeutas precisam desenvolver e serem capazes de despertar nos clientes para ajudá-los a resolver suas reações traumáticas. Esses nove passos não são lineares, rígidos ou sequenciais, mas estão interligados e são interdependentes. Porém, para que o processo psicobiológico seja construído sobre uma base sólida, os passos 1, 2 e 3 devem, necessariamente, ocorrer em sequência. O terapeuta precisa:

1. Criar um ambiente de relativa segurança.
2. Oferecer apoio, amparar a exploração inicial e a aceitação da sensação.
3. Estabelecer a pendulação e a contenção: o poder inato de ritmo.
4. Usar a titulação para criar estabilidade, resiliência e organização crescentes.
5. Proporcionar uma experiência corretiva, suplantando as respostas passivas de colapso e desamparo com respostas defensivas, empoderadas, ativas.
6. Separar ou desacoplar a associação condicionada de medo e desamparo da resposta de imobilidade biológica.
7. Resolver os estados de hiperativação guiando com delicadeza a descarga e a redistribuição da energia de sobrevivência.
8. Promover a autorregulação para restaurar o equilíbrio dinâmico e o alerta relaxado.
9. Orientar para o aqui e agora, entrar em contato com o ambiente e restabelecer a capacidade de interação social.

No item um, o terapeuta precisa estar seguro, calmo e com seu sistema de alerta suavizado, para que o paciente experimente e se oriente no momento presente; aqui e agora. Isso cria uma orientação temporal para o sistema nervoso do paciente, como se estivesse dizendo: posso experimentar tais sensações porque aqui (consultório por exemplo) não há ameaça (Levine, 2012).

A psicoeducação pode estar presente em todo o momento. No item dois, ela se faz necessária. É neste item que o terapeuta incentiva, apoia ou convida para a experiência sensorial, para o contato interno, um "silenciar' do julgamento mental. Essas ferramentas direcionam para o terceiro item; acessar o ritmo inato do organismo, fluxo de contração e expansão. Restabelecer a capacidade de ser mover como um pêndulo entre a contração e a expansão, criar a autoconfiança (Levine, 2012).

O item 9 (orientar para o aqui e agora, entrar em contato com o ambiente e restabelecer a capacidade de interação social) é tão importante quanto os itens, 2 e 3, já que a ideia desse tempo "aqui e agora" está presente no (SE)® e na Focalização. Além disso a psicoeducação é um dos objetivos presente nessas técnicas. Yalom (2006), elabora 11 fatores terapêuticos com alguns itens semelhantes ao esquema apresentado anteriormente, tanto no (SE)® quanto na Focalização. Esses fatores são melhor discutidos, posteriormente. A partir de agora, levantamos uma discussão acerca da intervenção a partir de grupo psicoeducativo e algumas possíveis interlocuções com esse tópico.

Todos esses 9 itens ou blocos construtores corroboram com o discurso da Psicologia Humanista e Fenomenológica. O terapeuta precisa conhecer a técnica na sua própria pele, ter experienciado-a, aceitar suas limitações, a partir das suas vivências e das suas histórias, desenvolver a empatia e a congruência consigo mesmo (Gendlin, 2006; Levine, 1999, 2012; Rogers, 1997).

A Experiência Somática® dialoga diretamente com a Focalização e também com Yalom (2006), no que se refere ao contexto de estar em grupos terapêuticos e psicoeducativos. Entretanto, neste trabalho o foco está nos grupos psicoeducativos. Para Levine, Gendlin e Yalom, a instilação de um ambiente seguro é fundamental. Podemos aqui também referenciar Porges (2012) quando diz que precisamos estar em um ambiente seguro, para que possamos

diminuir o estado de prontidão simpática e estabelecer relações com vínculos mais efetivos, não dúbios e diminuir nossa reatividade emocional.

## 2.5 Grupo psicoeducativo

Para melhor situar o contexto psicoeducativo, faz-se necessário uma distinção entre prevenção, promoção e psicoeducação em saúde. Este trabalho, a partir da psicoeducação, se direciona para a promoção da saúde. Entretanto, falar sobre aspectos da saúde, seja em nível macro ou micro, envolve tratar de historicidade, política e cultura.

Segundo a Conferência Internacional sobre a Promoção da Saúde, realizada em Ottawa (Canadá) em 1986 sob os auspícios da OMS, a saúde, mais do que um objetivo de vida, é um recurso do dia a dia. A responsabilidade da promoção da saúde é comum a todos os setores da sociedade, através da capacitação dos indivíduos e das comunidades, da criação de ambientes favoráveis à saúde e do desenvolvimento de aptidões pessoais (pela educação para a saúde) (Almeida, 2005).

Até pouco tempo, considerava-se que existiam quatro níveis de prevenção em saúde: a prevenção primordial e as clássicas prevenção primária, secundária e terciária. A prevenção primordial, estreitamente associada às doenças crônico-degenerativas, visa a evitar a emergência e o estabelecimento de estilos de vida que se sabem contribuir para um risco acrescido de doença. Deverá incluir políticas e programas de promoção de determinantes positivos de saúde, como a abstinência de tabaco, a nutrição adequada e a prática regular do exercício físico. Assim, os conceitos de prevenção primordial e de promoção da saúde confundem-se, sendo complementares. Enquanto a prevenção visa diminuir a probabilidade da ocorrência de uma doença ou enfermidade específica, a promoção da saúde visa aumentar, por meio de esforços intersetoriais, a saúde e o bem-estar geral (Almeida, 2005).

Na Constituição de 1988, privilegiam-se as ações de promoção, proteção e recuperação da saúde, colocando-se essas três ações em um mesmo plano. Ao se discutir a promoção da saúde no Programa Saúde da Família (PSF), considerou-se esta como o objetivo principal dos profissionais do PSF e nomeou-se a promoção como gênero e a prevenção como espécie (Sucupira & Mendes, 2003).

Nos últimos 20 anos, como reflexo da mudança do perfil epidemiológico com maior predomínio das doenças crônicas e das causas externas, houve um redirecionamento da atenção à saúde nos países mais desenvolvidos. Nesse sentido, o modelo proposto pela promoção da saúde parece mais adequado às novas realidades de saúde. A promoção da saúde enquanto campo conceitual e de prática vem se desenvolvendo como uma reação à medicalização da saúde, na sociedade e no interior do sistema de saúde e tem, no atual contexto, um marco de referência mais amplo do que o enfoque usado no esquema da História Natural das Doenças, centrado no indivíduo, família ou grupos (Sucupira & Mendes, 2003).

O que caracteriza a promoção da saúde, nos dias de hoje, é a constatação de que a saúde tem uma determinação social, portanto, está relacionada à totalidade da vida. Pode-se afirmar que o enfoque da Promoção da Saúde é mais amplo e abrangente e é consequente a uma mudança de visão do que é saúde. A promoção da saúde é considerada um instrumental conceitual, político e metodológico em torno do processo saúde-doença, que busca analisar e a atuar sobre as condições sociais que são críticas, para melhorar as condições de saúde e de qualidade de vida (Sucupira & Mendes, 2003).

É importante destacar, aqui, alguns pontos: o primeiro é que começa a se delinear um "novo paradigma de saúde": a saúde é produzida socialmente. Assim, a Promoção da Saúde está relacionada a um conjunto de valores: vida, saúde, solidariedade, equidade, democracia, cidadania, participação, parceria, desenvolvimento, justiça social, revalorização ética da vida. Portanto, relaciona as determinações da saúde às dimensões sociais, culturais, econômicas e políticas nas coletividades para alcançar um desenvolvimento social mais equitativo. Ressalta-se, ainda, a combinação de estratégias, ou seja, a promoção da saúde demanda uma ação coordenada entre os diferentes setores sociais, ações do Estado, da sociedade civil, do sistema de saúde e de outros parceiros intersetoriais. Em suma, entende-se, dessa forma, que a saúde não deve ser assegurada apenas pelo setor da saúde (Sucupira & Mendes, 2003).

Para a prevenção, evitar a ocorrência de enfermidade e a perda do bem-estar é o objetivo final. Para a promoção da saúde o objetivo contínuo é buscar expandir o potencial positivo de saúde, portanto, a ausência de doenças não é suficiente (Sucupira & Mendes, 2003).

Para tanto, a promoção da saúde visa diminuir as diferenças no estado de saúde da população e no acesso aos recursos necessários para se ter uma vida saudável, além de capacitar as pessoas para que conheçam e controlem os fatores determinantes de sua saúde. A promoção

da saúde deve ser entendida como uma estratégia transversal, multi e interdisciplinar, não se limitando a questões relativas à prevenção, tratamento e cura de doenças. Deve possibilitar ao sujeito a autonomia para tomada de decisão, determinação para lutar pelos seus direitos e cumprir seus deveres de forma responsável. Portanto, promover saúde é mais amplo que considerar somente a ausência de doença, pois tal ação deve estar fundamentada numa perspectiva de melhoria das condições de vida da população, direcionando o indivíduo, a família ou a comunidade para a tomada de decisões, transformando comportamentos e favorecendo a saúde e o bem-estar da humanidade (Silva & Araújo, 2007).

A psicoeducação é um componente essencial no processo da promoção da saúde. Tem como um dos seus objetivos promover discussões e reflexões sobre determinados contextos, discutir aspectos políticos sobre o ambiente, proporcionar e capacitar pessoas ao gerenciamento de estresse, por exemplo, promover informação sobre alguns assuntos sobre doenças pertinente ao contexto social, dotar as pessoas de um enfoque teórico e prático para compreender e lidar com situações adversas, transformar determinados contextos pessoais e sociais. O que, basicamente, significa tentar entender a relação complexa entre sintomas, personalidade, ambiente interpessoal, efeitos colaterais da medicação e a se tornarem responsáveis (mas nunca culpados) em relação ao contexto (Colom & Vieta, 2004).

Trabalhar com psicoeducação é criar possibilidades de resolução e de entendimento daquilo que está afetando a saúde das pessoas. De acordo com Yalom (2006), a literatura recente de terapia de grupo tem descrições abundantes de grupos especializados para indivíduos que têm algum transtorno específico ou que enfrentam alguma crise decisiva em suas vidas. Além dos membros dos grupos oferecerem apoio mútuo uns aos outros, esses grupos envolvem componentes psicoeducacionais, oferecendo instruções explícitas sobre a natureza da eventual doença ou do problema do paciente, examinando as concepções errôneas e respostas autodestrutivas a sua doença.

O contexto de grupo é uma interação diferente em comparação ao consultório. Estar em um grupo psicoeducativo possibilita trocas de experiências, proporcionando a descentralização da figura do terapeuta no processo terapêutico. Isso cria um campo maior de horizontalidade afetiva entre os participantes. Nesse contexto, o terapeuta pode atuar como um facilitador da dinâmica do grupo. Há uma interação de forma mais diversificada em função de terem mais pessoas compartilhando experiências. No consultório, por serem duas pessoas em funções

distintas, isso pode favorecer uma maior intimidade nessa relação ou inibir determinados relatos do cliente. Entretanto, estar em grupo, pode ser potencializador por encorajar os participantes a compartilharem suas experiências e opiniões, como também pode ser inibitório para alguns (Yalom, 2006).

De acordo com Yalom (2006), os grupos, muitas vezes, são cenários adequados para se ensinar novas abordagens de redução do estresse, baseadas em meditação e concentração, por exemplo. Aplicando um foco disciplinado, os membros aprendem a se tornarem observadores esclarecidos, receptivos e imparciais de seus pensamentos, sentimentos e a reduzir o estresse, a ansiedade e a vulnerabilidade à depressão.

A maioria dos terapeutas de grupo usa alguma forma de orientação antecipatória para os participantes que iniciam a situação de forma insegura no grupo psicoeducativo, como uma sessão preparatória, visando a esclarecer importantes razões para as dúvidas ou sensações estranhas que possam surgir e proporcionar instruções em métodos de autoexploração, prevendo o medo dos clientes, proporcionando-lhes uma estrutura cognitiva e emocional, ajudando-os a enfrentar de forma mais efetiva o choque cultural, que podem encontrar quando entram para o grupo (Yalom, 2006).

Dessa forma, a instrução didática é empregada de várias maneiras: para transferir informações, alterar padrões de pensamento destrutivos, estruturar o grupo, explicar o processo da doença. Essas instruções, muitas vezes, funcionam como a força de ligação inicial para o grupo, até que outros fatores terapêuticos entrem em operação. Contudo, a explicação e o esclarecimento já funcionam em parte como agentes educativos e terapêuticos. A explicação de um fenômeno é o principal passo para o seu controle. Se uma erupção vulcânica é, supostamente, causada por um Deus descontente, então, pelo menos, existe esperança de agradar ao Deus (Yalom, 2006).

Uma das características que ocorre com clientes em psicoterapia, é o medo e a ansiedade que provêm da incerteza da fonte, do significado e da gravidade dos sintomas psíquicos, que podem causar uma distrofia tão grande que a exploração afetiva e sensorial se torna muito mais difícil. A instrução didática, por proporcionar estrutura e explicação, tem valor intrínseco e merece um lugar no repertório de instrumentos terapêuticos (Yalom, 2006).

Podemos agora alinhar um pouco mais a prática entre a Experiência Somática®, a Focalização e o contexto de grupo. Nesses contextos, a psicoeducação se faz presente como forma de orientação, criando uma sensação de segurança em relação às experiências desconhecidas. Por exemplo, na Experiência Somática®, entre outros momentos, no final das sessões, é comum o terapeuta orientar o paciente para o aqui e agora, conduzir para entrar em contato com o ambiente e restabelecer a capacidade de interação social. Já na Focalização, o próprio *Felt Sense* é psicoeducativo à medida que possibilita uma mudança de perspectiva e um aprendizado sobre algo desconhecido (Levine, 2012; Gendlin 2006; Yalom, 2006). A psicoeducação está presente em todo momento, ora mais explícita ora mais implícita.

Muitas abordagens para psicoterapia de grupo utilizam o foco no aqui e agora. O grupo conduzido sobre a prática do (SE)®, assim como na Focalização, aprofunda e aguça esse foco privilegiando o observar e o acompanhar das sensações físicas. Essa auto-observação diminui as interações entre os participantes e cria condições para os membros do grupo se tornarem conscientes do que está acontecendo dentro de si, antes de “sair” para "conhecer" o outro mais explicitamente. Considerando que o terapeuta de (SE)® acompanha e observa as mudanças do sistema nervoso dos indivíduos, assim como dos subgrupos móveis e no grupo como um todo, ele também precisa se observar e acompanhar suas sensações e emoções em um movimento bidirecional, para manter uma ambiência possível para o trabalho (Peter, Taylor & Roger Saint-Laurent, 2017).

Em uma sessão típica de (SE)®, um terapeuta treinado, “educa”, suporta e ajuda juntamente ao cliente a ele descobrir o que não pode ser expressado e nem sentido durante um evento que foi vivenciado como esmagador. O terapeuta potencializa o desdobramento orgânico da experiência no tempo do “aqui e agora” em todos os seus elementos emocionais, físicos, cognitivos e perceptivos. Esse processo de renegociação traumática e psicoeducativo é facilitado quando se cria uma organização temporal em relação ao tempo presente, ou seja, o agora, não é o evento original, por mais semelhante que seja na experiência sensorial e emocional. O terapeuta de (SE)® pode encontrar maneiras criativas de acessar uma resposta inibida como a luta ou fuga, que anteriormente não estava disponível, assim como elementos que potencializem uma melhor experiência das sensações e das emoções (Peter et al., 2017).

Em uma faixa de resiliência, o terapeuta apoia cada membro do grupo e o grupo como um todo a ampliar sua capacidade de suportar cada vez mais as sutis e intensas experiências

sem desconectar-se ou ignorar ou simplesmente confiar nos hábitos padronizados. A capacidade de tolerar e acompanhar a experiência emocional é a própria psicoeducação (Peter et al, 2017; Yalom, 2006).

Esta psicoeducação, entre outras coisas, cria a experiência de escolha. “Além disso que sinto, o que mais há?” Não existe uma só escolha, há outros sinais sutis no corpo que podem informar outras opções de forma útil, em vez de apenas avançar e ou resistir. A “quebra” de padrões é um dos efeitos presentes na psicoeducação, tanto na perspectiva do (SE)® quanto da Focalização. Dar um foco em uma sensação ou emoção, por exemplo, muda o conteúdo “o que acontece quando escolho isso”? Mudança de foco é criar condições para uma mudança de padrões e possibilitar a expressão de sentimentos (Gendlin, 2006, Peter et al, 2017; Yalom, 2006).

O campo relacional do grupo está sempre vivo e sempre mudando. Neste processo de acompanhar as sensações, o grupo é convidado a desacelerar e perceber "o que está acontecendo agora", a experimentar oportunidades, a observar e trabalhar com antigos padrões desvinculando o passado do presente e vice-versa. Consequentemente, descobre-se novas opções de ação em tempo real mudando as conexões entre os hábitos que antes eram as únicas escolhas disponíveis (Gendlin, 2006, Peter et al, 2017; Yalom, 2006). A “cura” acontece de duas maneiras: por meio da experimentação direta por um membro em relação a outro membro, o terapeuta ou o grupo; pela aprendizagem vicariante como os membros que testemunham, sentem a ressonância com ou pelo gerenciamento do sofrimento causado pelo que o outro ou os outros estão passando (Gendlin, 2006, Peter et al., 2017; Porges, 2012; Yalom, 2006; Vignemont, 2014).

Nesse processo de psicoeducação, os membros que se juntarem a um grupo onde se aplica a focalização e ou a (SE)® devem, pelo menos, estar dispostos a serem curiosos, estarem abertos a novas descobertas, fazer amizade com seus corpos. Em alguns casos, o corpo se tornou o inimigo, então esse é um desafio. Isto pode, de fato, ser a mudança crítica para a “cura”. Paciência se faz necessária, e o facilitador de grupo deve normalizar o desafio e suavizar o convite para não sobrecarregar os membros do grupo ou o grupo como um todo. O arranjo do grupo pode se tornar um ambiente no qual os membros descubram ou recuperam a capacidade da regulação emocional ideal e toda a gama de possibilidades que são seus direitos de nascença (Gendlin, 2006; Peter et al., 2017).

A outra perspectiva que deve ser validada em todos os momentos é a convicção de que estamos convidando um sistema nervoso para encontrar o seu próprio caminho de volta a sua natureza. O facilitador do grupo se torna o detentor dessa possibilidade, mas não o autor da história. Os clientes são convidados a experimentar algo novo, mesmo sabendo pouco ou quase nada das experiências particulares, as quais, muitas vezes, não são verbais, nem difundidas, mas são profundas (Gendlin, 2006, Peter et al., 2017).

Na lida com indivíduos de origens e experiências diferentes, deve-se manter um profundo sentimento de humildade quanto aquilo que se possa conhecer, bem como um profundo sentimento de gratidão pelo fato dos organismos vivos serem tão resistentes. O facilitador simplesmente procura criar as melhores condições no campo do grupo, para que cada participante possa descobrir ou recuperar o fluxo necessário, respondendo adequadamente aos desafios que inevitavelmente surgem ao longo da vida (Gendlin, 2006, Peter et al, 2017).

## 2.6 Fatores terapêuticos

Yalom (2006) desenvolve onze fatores terapêuticos presentes em trabalhos com grupos, são eles: instilação de esperança, universalidade, compartilhamento de informações, altruísmo, recapitulação corretiva do grupo familiar primário, desenvolvimento de técnicas de socialização, comportamento imitativo, aprendizagem interpessoal, coesão grupal, catarse e fatores existenciais. Tais fatores são arbitrários, interdependentes e nenhum funciona separadamente.

A partir dessa contextualização sobre as conexões possíveis entre a Focalização, (SE)® e, principalmente, a ideia de psicoeducação, apresentamos os onze fatores terapêuticos proposto por Yalom (2006). Esses fatores estão presentes nos contextos de grupo de forma não linear, nem rígidas ou sequenciais e são interdependentes, semelhantes com os blocos construtores de Levine (2012).

Segundo Yalom (2006), a terapia de grupo é uma forma bastante efetiva de psicoterapia semelhante à psicoterapia individual em sua potencialidade de gerar efeitos significativos. As mudanças terapêuticas são complexas nesse contexto de grupo. Estas ocorrem por uma interação intricada de experiências denominadas de “fatores terapêuticos”. Alguns atuam no

nível da cognição, outros no nível da mudança comportamental, outras na emoção. Embora os mesmos fatores apareçam em vários tipos de grupos de terapia e com outras finalidades (como a de psicoeducação), seus modos de interação e de diferenciação variam de grupo para grupo (Yalom, 2006). A seguir segue a lista de fatores terapêuticos proposto por Yalom:

1. Instilação de esperança – a manutenção e a instilação são fundamentais em qualquer psicoterapia. Relaciona-se com o acreditar no processo e mais do que isso, é necessária para manter o paciente em terapia para que outros processos ocorram. Encontramos aqui um dos fatores que atrela o terapeuta/facilitador e o paciente ou cliente em direção à confiança, tanto no método utilizado quanto um no outro. Sustentar a expectativa mutuamente durante o processo.

2. Universalidade – apesar da complexidade dos problemas humanos, certos conteúdos e denominadores são comuns e claramente evidentes entre os indivíduos, com isso os membros de um grupo terapêutico logo percebem a semelhança. Durante o compartilhar, as semelhanças são percebidas entre as experiências de vida, possibilitando uma certa abertura para também se perceber que não estamos só em alguma medida da vida. Esta característica proporciona uma sensação de pertencimento, "quebrando", muitas vezes, com sentimentos de isolamento.

3. Compartilhamento de informações.

3.1 Instrução didática: em um processo de grupo bem-sucedido, aprende-se muito sobre os sintomas, funcionamento psíquico, a dinâmica interpessoal, assim como o processo educacional por si só é implícito. O ambiente do grupo, onde a aprendizagem ocorre, é importante. O contexto ideal é de parceria e colaboração, em vez de prescrição e subordinação. Além de oferecerem o apoio mútuo, os grupos geralmente envolvem um componente psicoeducacional, proporcionando instrução clara sobre a doença ou sobre o problema do paciente averiguando as afirmações confusas e as respostas autodestrutivas à doença.

3.2 Aconselhamento direto: o processo de aconselhar pode ser benéfico, implicando e transmitindo interesse e cuidado mútuos. A forma menos efetiva de conselho era a sugestão direta, e a mais efetiva era uma série de sugestões alternativas sobre como chegar a um objetivo.

4. Altruísmo – obviamente os pacientes são imensamente úteis uns para os outros no processo terapêutico de grupo. É mais comum que os membros do grupo aceitem observações de outro membro que do terapeuta. As pessoas precisam sentir que são necessárias e úteis, isto é, o ganho não está somente em receber ajuda, mas também em dar, que é algo intrínseco nessa relação de dar e receber.

5. Recapitulação corretiva do grupo familiar primário – a família é o primeiro grupo de experiências que pode ser extremamente insatisfatório. O grupo terapêutico pode representar esse modelo familiar com figuras de autoridades parentais; irmãos, revelações profundas, emoções fortes, intimidade profunda, bem como sentimentos hostis e competitivos. Diante disto, deve-se explorar e desafiar continuamente os papéis fixos, estabelecendo regras básicas que incentivem a investigação de relacionamentos e o teste de novos comportamentos. Nesse ambiente de grupo e de representação familiar, discutir problemas com terapeuta/facilitador e outros membros do grupo possibilita resolver questões antigas inacabadas.

6. Desenvolvimento de técnicas de socialização – está presente em todas modalidades de grupo, porém, a natureza das habilidades de socialização varia de acordo com o tipo de grupo. É comum membros antigos de grupos de terapia adquirem habilidades sociais sofisticadas, aprenderem métodos de resolução de problemas, serem menos prováveis de julgar e mais capazes de experimentar e expressar empatia, por exemplo.

7. Comportamento imitativo - no contexto de grupos, esse processo é mais difuso e sutil em comparação com o processo de psicoterapia individual. Há uma aprendizagem pela observação do modo como os outros resolvem seus problemas e uma identificação com a experiência do outro. Na terapia de grupo por exemplo, é comum que um membro se beneficie observando o processo do outro membro com uma constelação de problemas semelhantes, um fenômeno comumente chamado de terapia vicária ou por espectador. Outra característica comum no processo imitativo está no fato dos pacientes “experimentarem” partes e aspectos de outras pessoas e os rejeitar por não se encaixarem neles. Isso pode ter um forte impacto no processo terapêutico. Descobrir o que não somos é se direcionar para a descoberta do que somos.

8. Aprendizagem interpessoal – fator amplo e complexo. Yalom (2006), correlaciona esse fator terapêutico com o *insight*, a resolução de transferência e a experiência emocional corretiva em um ambiente de terapia individual. Para melhor compreender esse processo de aprendizagem interpessoal, é importante desenvolver três outros conceitos:

8.1 A importância de relacionamentos interpessoais: esta relação foi claramente adaptativa na direção evolucionista (sem vínculos interpessoais profundos, positivos e mútuos, não seria possível a sobrevivência individual ou da espécie). Reconhecendo a primazia do relacionamento e do apego, a psicoterapia contemporânea reforça um "modelo relacional" segundo o qual se acredita que a mente nasce de configurações interacionais do *Self* na relação com os outros. A terapia é amplamente interpessoal, tanto em seus meios quanto em seus objetivos. O objetivo inicial é o alívio do sofrimento, este é modificado e substituído por novos objetivos, geralmente de aspectos interpessoais. As pessoas necessitam de outras pessoas para sua sobrevivência inicial e contínua. Ninguém transcende a necessidade de contato humano.

8.2 A experiência emocional corretiva: o princípio básico está em "expor o paciente sob as circunstâncias mais favoráveis", a situações emocionais que ele não conseguiu enfrentar no passado. Para ser ajudado o paciente deve passar por uma experiência emocional corretiva adequada para reparar a influência traumática da experiência anterior. A mudança, no nível comportamental e no nível mais profundo de imagens internalizadas de relacionamentos passados, não ocorre principalmente por meio da interpretação e do *insight*, mas por uma significativa experiência relacional no aqui-e-agora, que rejeita as crenças patogênicas do paciente. Porém, a evocação e a expressão do afeto bruto não são suficientes, este afeto, deve ser transformado em uma experiência emocional corretiva. Para que isso ocorra, são necessárias duas condições: os membros devem considerar o grupo suficientemente seguro e solidário, para que essas tensões possam ser expressas abertamente e deve haver suficiente envolvimento de *feedback* honesto para permitir o teste de realidade efetivo.

8.3 O grupo como microcosmo social: há uma rica e sutil interação dinâmica entre o membro do grupo e o ambiente do grupo. Os membros moldam o seu próprio microcosmo que, por sua vez, evoca comportamentos defensivos característicos de cada um. Quanto mais espontânea a interação, mais rápido e autêntico será o desenvolvimento do microcosmo social e isso aumenta as chances de que as questões complexas centrais de todos os membros sejam evocadas e abordadas. Este ambiente também se torna um laboratório onde se demonstram, muitas vezes com grande clareza, o significado e a dinâmica do comportamento.

9. Coesão grupal – este fator terapêutico é o análogo nos grupos terapêuticos do relacionamento na terapia individual. “Um bom relacionamento” mediado por confiança, afeto, entendimento empático e aceitação, cria a coesão necessária para que outros fatores terapêuticos operem no grupo como, por exemplo, a catarse, a exploração interpessoal e outros riscos possíveis. A coesão cria o sentimento de atratividade mútua entre o que os membros sentem uns pelos outros e pelo grupo. Ela é sentida nos níveis interpessoal, intrapessoal e intragrupal.

10. Catarse – a catarse, por si só, não é suficiente. Ao longo de toda nossa vida temos descargas emocionais, às vezes muito intensas, que não levam a mudanças. A capacidade de refletir sobre a própria experiência emocional é um componente essencial do processo de mudança. A catarse é mais proveitosa quando se formam vínculos de apoio no grupo, isto é, a expressão aberta de afeto é vital para o processo terapêutico de grupo. Em sua ausência, o grupo se degeneraria em um exercício acadêmico estéril. Ainda assim, ela é parte do processo e deve ser integrada por outros fatores, respeitando o grau de expressividade de cada membro do grupo.

11. Fatores existenciais – este fator sustenta que a disputa fundamental do ser humano é contra elementos “determinados” da existência, as questões básicas da condição humana: morte, isolamento, liberdade e falta de significado. A ansiedade emerge de conflitos básicos em cada uma dessas áreas: queremos continuar a ser, mas estamos cientes da morte inevitável; precisamos de estrutura, mas devemos enfrentar a verdade de que somos os autores do nosso próprio modelo de vida e de nossas crenças e que nosso aparelho neural é responsável pela nossa interpretação

> da realidade; desejamos contato, proteção, fazer parte de um todo maior, mas sentimos a lacuna inescapável entre nós e os outros; somos criaturas que buscam significados nas coisas, jogados em um mundo sem significado intrínseco. O que podemos, enquanto terapeutas/facilitadores de grupo, fazer diante do inevitável? A resposta está no verbo *estar.* Você age por estar lá como o paciente. A presença é o agente oculto da ajuda em todas as formas de terapia.

Após essas caracterizações sobre os onze fatores terapêuticos (Yalom, 2006), assim como o destaque aos blocos construtores 1, 2, 3 e 9 de Levine (2012) e, consequentemente, os seis passos da Focalização (Gendlin, 1979, 2006), a psicoeducação pode ser entendida como o elo entre essas técnicas na prática. No grupo psicoeducativo nem todos os fatores se apresentam, principalmente os que precisam de mais tempo /ou que se dedique mais às histórias que surgem individualmente na interação. No entanto, o grupo pode torna-se uma alternativa para o desenvolvimento da Regulação Emocional. Por exemplo, a experiência de estar em um grupo de pessoas que estão sobre as mesmas situações, também pode ser reconfortante, criando um sentimento de universalidade. Embora as dificuldades particulares relacionadas a vida de cada um possa contribuir para outros sintomas, um foco devido no fator psicoeducativo cria outro sentimento de coesão a partir do estar em grupo.

Finalmente, como forma de sintetização e interseção entre essas práticas destacamos dez elementos:

1. A qualidade da presença do terapeuta/facilitador, ou seja, a qualidade de contato afetivo com grupo ou cliente. O quanto o terapeuta está em contato com suas sensações, emoções e pensamentos (Levine, 1999, 2012; Gendlin, 1992, 2006, Porges, 2012; Yalom, 2006);
2. O principal foco é no corpo: mudança de posturas físicas, por exemplo, principalmente nas sensações, como ponto de partida do processo educativo e terapêutico (Levine, 1999, 2012; Gendlin, 1992, 2006, Porges, 2012; Yalom, 2006);
3. O tempo presente: isto é, “o aqui e agora” como forma de orientação adequada ao contexto afetivo. Essa atenção ao momento presente permite reconhecer que o que se está relatando agora, tenha acontecido ou ainda esteja para acontecer, relato nesse tempo presente que é diferente do contexto do passado e do

futuro. O tempo presente ajuda a discriminar os eventos traumáticos, por exemplo (Levine, 1999, 2012; Gendlin, 1992, 2006, Porges, 2012; Yalom, 2006);

4. A validação da "coerência": como um estado em que todos os subsistemas fisiológicos e psicológicos do indivíduo e do grupo estão trabalhando de forma eficiente e colaborativa para responder de forma apropriada às circunstâncias, uma espécie de verdade afetiva que permite reconhecer os próprios limites emocionais (Levine, 1999, 2012; Gendlin, 1992, 2006, Porges, 2012; Yalom, 2006);

5. A atitude empática: possibilita tanto a coerência quanto a percepção do acontecimento de forma amorosa e permite ser tocado e tocar o outro respeitosamente (Levine, 1999, 2012; Gendlin, 1992, 2006, Porges, 2012; Yalom, 2006);

6. A instilação da segurança no ambiente: fundamental para o acolhimento e para que o tempo do aqui e agora possa emergir com clareza. É a possibilidade da expressão autêntica (Levine, 1999, 2012; Gendlin, 1992, 2006, Porges, 2012; Yalom, 2006).

7. A interação: somos animais de bando, vivemos em grupo dos mais variados tipos. Nossa condição, enquanto mamíferos, nos permite dinamizar nossas interações, isto é, nos aproximar ou nos afastar. Ambas as técnicas têm como um dos objetivos, criar condições em que as interações sociais se tornem mais claras, menos confusas, direcionando a pessoa para vínculos saudáveis (Levine, 1999, 2012; Gendlin, 1992, 2006, Porges, 2012; Yalom, 2006).

8. Trabalho com recursos, potencializando o bem-estar: recuperar o fluxo entre o corpo e a mente. À medida que resgatamos esta integração, restabelecemos a capacidade de superação, antes adormecida. Estas técnicas, a partir do corpo, buscam o resgate do fluxo entre a expressão e a contenção, entre a expansão e a retração. O problema está na fixação em um padrão emocional e postural, isto é, essa capacidade inata do corpo de se mover, com a permissão da mente, entre os extremos é o que restabelece o bem-estar (Levine, 1999, 2012; Gendlin, 1992, 2006).

9. Objetivo psicoeducativo: em vez de apenas sentir as sensações e as emoções, somos engolidos por elas ou as dissociamos da experiência, isso pode se

tornar um grande dilema, no modo de se estar no mundo. Seja qual for o dilema, as sensações e as emoções desempenham um papel fundamental na existência humana. A psicoeducação, presente nessas técnicas, permite restabelecer a amizade com o corpo, de modo que este possa conduzir a experiência e ser incorporada à consciência. A aprendizagem da conscientização dos estados emocionais subjacentes, assim como os impulsos, torna esse processo menos estranho e/ou menos ameaçador, tornando a vida mais significativa (Levine, 1999, 2012; Gendlin, 1992, 2006).

10. Base teórica *Bottom-up* de Regulação Emocional: ambas as práticas coadunam no restabelecimento do fluxo de energia e de informação, no sentido "de baixo para cima", isto é, se baseiam, principalmente, nas informações corporais como precursores da consciência e/ou como elementos da consciência. Os estágios iniciais dos trabalhos terapêuticos e/ou psicoeducativos "sempre" começam e terminam no corpo. Quanto maior a integração entre mente-corpo, mais o fluxo energético e de informação se torna disponível para a vida (Levine, 1999, 2012; Gendlin, 1992, 2006, Porges, 2012, Siegel, 2018).

Esses dez elementos comuns, tanto na Experiência Somática® (SE) quanto na Focalização, possibilitam a preservação e a expressão da subjetividade, que se torna também integrante da Regulação Emocional, à medida que é respeitada, e é mais um componente da mente (Siegel, 2018). Além de possibilitar um espaço de conhecimento de si com o outro, a partir do acesso e da experimentação das sensações e das emoções.

## 3 Descrição da Metodologia e Análise dos Dados

Ao iniciar a apresentação do capítulo três, resgatamos o principal problema apresentado nesse trabalho: a não valorização das sensações e das emoções como constituintes da Regulação Emocional e como componentes do *Self,* considerando o viés da Psicologia Cognitiva. Diante desse panorama, juntamente à concepção Fenomenológica de Gendlin (1992, 2006), optamos por uma metodologia qualitativa como uma forma de destacar o corpo, consequentemente, as sensações e as emoções, como constituintes da subjetividade e da Regulação Emocional, em contextos relacionais.

À medida que a Experiência Somática® (SE) dialoga com modelos quantitativos e qualitativos, por esse trabalho ser multidisciplinar e também de base fenomenológica, é importante destacar aqui que ambos os paradigmas, *Bottom-up* e *Top-dowm*, se baseiam em estruturas fisiológicas originárias do processo evolutivo, presentes em todos os mamíferos. Porém, em relação ao ser humano, a principal diferenciação está nos modos de análise e de compreensão da nossa fisiologia. Consequentemente, há precedentes para uma divergência entre as possíveis definições a respeito da consciência e do *Self,* anteriormente citadas. Isto é, a metodologia quantitativa produz um determinado tipo de conhecimento, distinto do produzido pela análise qualitativa (Amatuzzi, 2009; Bardin, 2008), principalmente pelo reconhecimento e análise da experiência subjetiva (Rey, 2005).

Destacamos a produção de sentido encontrado tanto na prática clínica do (SE)® quanto da Focalização. Ambas buscam sempre alguma produção de sentido no final das sessões, e ainda que seja mínima, a produção de sentido está presente. Ambas, enquanto práticas clínicas, apresentam identificação com a metodologia qualitativa e com a Psicologia Fenomenológica e a Humanista. Com a Experiência Somática®, e principalmente a Focalização utilizada nesse trabalho, é possível observar o corpo poeticamente e ressaltar a vida no corpo, juntando cabeça e corpo, cuja "cola" está na busca de sentidos existenciais e situacionais, a partir das sensações e das emoções em uma ambiência de grupo. O grupo torna-se um grande catalisador das experiências emocionais e sociais (Levine, 1999; Messias, 2007).

É importante especificarmos qual modalidade de grupo abordarmos e com qual olhar. Começamos com uma configuração: universitários da UERJ de qualquer curso, isto é, pessoas que estão sendo submetidas as mesmas condições dentro do ambiente universitário como, por

exemplo, as paralisações, atrasos nos pagamentos dos funcionários, sucateamento da infraestrutura, tentativas de suicídios e, em oposição a isso tudo, a busca pela capacitação para ter novas perspectivas. Todos os participantes estão sob as mesmas condições contextuais dessa universidade, com uma intensa produção acadêmica em um ambiente de grande diversidade sociocultural.

Podemos dividir o trabalho com os grupos em dois momentos - aspectos *Experienciais* (Gendlin, 1978, 2006): um direcionando à atenção para as sensações e emoções principalmente, isto é, a Experienciação propriamente dita e, no momento seguinte, abertura do campo para a consciência da afetação do estar em grupo. Em todo momento, estamos em grupo, durante a Experienciação, com mudança de foco para si e para o outro. Essas duas características estão presentes tanto no primeiro encontro quanto no retorno ou segundo encontro, no qual discutimos principalmente a experiência com os participantes. Sendo mais específico, buscamos propiciar um momento mais introspectivo e outro mais expansivo em ambos os encontros, e, finalmente, criar esse movimento de observar o interno e o externo de forma dinâmica, nesse contexto. A subjetividade é constituída com o estar em grupo, ou seja, é psicossocial, de tal modo que a construção individual de significado se situa em uma gama de contextos: interpessoais, de grupo, sociais e históricos (Gough & Madill, 2012).

Outro motivo de escolher trabalhar com grupos é o aspecto deste propiciar a oportunidade de *feedback* que a perspectiva individual não é capaz de oferecer, muitas vezes, com tanta riqueza de interações. Além disso, os participantes também podem assumir funções terapêuticas em muitos momentos, isto é, "somos mais uns com os outros", ou seja, o ser humano em relação com outra pessoa amplia sua potência existencial (Yalom, 2006).

O trabalho foi realizado com grupos diferentes para evitar que os participantes do grupo ficassem "condicionados" com o procedimento entrando em uma espécie de "automatismo" e porque estamos desenvolvendo um método psicoedutativo, isto é, se o realizássemos sempre com os mesmos participantes, poderíamos provocar psicoterapia de grupo e não grupo psicoeducativo. Por mais que este tenha "efeitos" terapêuticos, seu objeto é diferente, como explicado no capítulo dois. Além de estarem em grupo, ou seja, uma co-regulação presente, o foco também era no desenvolvimento individual e no método utilizado (Colom & Vieta, 2004; Yalom, 2006).

Gendlin (2006), não desconsidera o aspecto grupal, mas o indivíduo aparece em primeiro plano. Facilitar o grupo significa potencializar, pela *Focalização*, cada uma das partes do grupo. Essa perspectiva de intervenção, não tem como objetivo, *a priori*, construir uma identidade de grupo, mas sim, que a ambiência do grupo seja um potencializador da experiência e, principalmente, seja o veículo do "movimento" de ir para fora de si, isto é, a comunicação com o mundo "exterior", em uma espécie de âncora social (Solomon, 1998).

Desta forma, a escolha do método que vislumbrasse demonstrar a *Experienciação* compartilhada em um contexto de grupo transitório devia atender a um posicionamento epistemológico unido a essa aproximação da existência humana, ou seja, como cada participante constrói sua experiência subjetiva na relação. Esse tipo de fenômeno não pode ser obtido ou evocada à reflexão se o método for aplicado sobre um objeto e não com o objeto, ou mais justamente sobre ou com um conjunto de ocorrências. Por essas considerações, a perspectiva qualitativa corrobora na busca de novas possibilidades de sentidos a respeito do fenômeno experienciado (Rey, 2005), considerando o discurso e a contribuição de cada participante.

Segundo Amatuzzi (2009, p. 86), "a pesquisa é um trabalho de concepção, de reflexão, que se volta para uma expressão do vivido". Essa é uma escolha que desejamos tomar na formulação teórica da pesquisa. Compreendemos que o surgimento de novos significados pode acontecer no ambiente de contato entre a experiência própria vivida em grupo e o trabalho para nomeá-la. Para isso, os participantes são coprodutores dessa nova produção de sentido. Enquanto pesquisadores, temos um papel a mais: articular o saber produzido com a fundamentação teórica pertinente à Biologia e à Psicologia, além do trabalho com grupos, procurando descrever um processo que não foi somente observado, mas experienciado e construído conjuntamente.

Rey (2005) exalta a importância de se entender a conexão do método qualitativo em uma visão ampliada, uma epistemologia qualitativa. Em outras palavras, mais do que seguir cuidadosamente um conjunto de técnicas e de procedimentos, o pesquisador deve estar consciente do modo como entende a construção do saber, maneira bastante diversa da tradicional perspectiva positivista. Em oposição à relação dicotômica sujeito-objeto que prioriza a busca pela neutralidade, replicabilidade e possibilidade de comprovação, a

epistemologia qualitativa elege a produção de sentido, pela interação entre pesquisador e pesquisados. Esta produção é contextualizada, expressiva, pessoal e sociocultural.

Esta metodologia tem um caráter ético epistemológico, sendo, um convite a abraçar os benefícios e os questionamentos de uma atitude científica reflexiva sobre a forma de produção de conhecimento, que tem consequências para a aplicação em um determinado contexto sócio-histórico. A pesquisa qualitativa possibilita uma ciência psicológica reflexiva, na qual a subjetividade é vista como um recurso que pode ser aproveitado, para contextualizar e enriquecer a pesquisa psicológica (Gough et al., 2012).

O modelo quantitativo, devido a sua proposta, cria um distanciamento do participante, ou seja, trata o controle das variáveis como peça fundamental na sua metodologia, consequentemente cria uma posição ética diferencial sobre a forma de se produzir conhecimento. Essas abordagens metodológicas não consideram o participante da pesquisa um especialista em sua experiência. Na verdade, é o pesquisador que está implicitamente posicionado como o especialista dissecando as afirmações dos participantes, ligando-as e analisando-as. A forma precisa do envolvimento dos pesquisadores, depende da sua postura teórico-técnica, incluindo suposições sobre o assunto em questão (Gough et al., 2012).

Baseado nisto, consideramos que a principal diferença (ou uma das principais diferenças) entre pesquisa qualitativa e pesquisa quantitativa está nessa relação de proximidade ou de distanciamento com o objeto de pesquisa (Gough et al., 2012; Nadin & Cassell, 2006). A pesquisa quantitativa tem com uma de suas características a produção de dados precisos e validados objetivamente. Há verificações e balanços para potencializar a objetividade, como controle de possíveis vieses de verificações de confiabilidades de múltiplos codificadores. Entretanto, em contraponto a essas características, na metodologia qualitativa, destaca-se a reflexividade como principal posição da relação entre pesquisador e pesquisado, que não é tomado um objeto e sim um participante/colaborador.

Nesse tipo de posicionamento epistêmico e ético, tanto o(s) pesquisador(es) quanto os membros da comunidade compartilham objetivos comuns, geralmente sob a forma de gerar novos conhecimentos, a fim de facilitar a mudança social para um determinado grupo, por vezes marginalizado. Ao mesmo tempo, é antecipado que as interações com os participantes da pesquisa podem induzir identificações, dinâmicas e sentimentos no pesquisador, que precisam ser pensados e refletidos (Gough et al., 2012; Nadin et al., 2006: Rey, 2005).

Um equilíbrio precisa ser alcançado entre a realização de pesquisas rigorosas e o reconhecimento da subjetividade do pesquisador. Esse equilíbrio varia de acordo com o compromisso com determinadas tradições e práticas de pesquisa, assim como com o contexto da pesquisa. Este compromisso e exposição do pesquisador implica uma posição direta sobre a subjetividade. Assume, por exemplo, que não há uma neutralidade do pesquisador sobre suas motivações, que o movem em direção ao projeto de pesquisa. Outro aspecto está na visão construcionista da subjetividade, esta problematiza a noção de que são transparentes para si mesmos e podem relatar com exatidão seus pensamentos e sentimentos internos. Assim, pode ser proveitoso analisar criticamente as próprias intervenções subjetivas no processo de pesquisa, bem como os dados dos participantes, para que os resultados da pesquisa sejam situados. A postura psicossocial da subjetividade convida explicitamente os pesquisadores a se envolverem com suas próprias biografias (Gough et al., 2012; Nadin et al., 2006: Rey, 2005).

Práticas reflexivas que se baseiam na subjetividade do pesquisador talvez se restrinjam a projetos de pesquisa e metodologias nos quais os limites entre pesquisador e participante são explicitamente porosos, como em projetos de ação participativa, por exemplo, ou formas de pesquisa comunitária com ações, muitas vezes, interventivas, construtivistas e psicoeducativas. Mais amplamente, a reflexividade também pode sinalizar a localização de tradições metodológicas, disciplinares e ideológicas das pesquisas quantitativas (Japiassu, 1934; Rey, 2005).

A reflexividade não precisa ser direta e pública. A tarefa de acessar, divulgar e analisar criticamente seus valores pessoais, metodológicos e/ou ideológicos como pesquisador pode ser complicada e até dolorosa. Tempo e esforço são necessários, para refletir sobre possíveis motivações e metas como pesquisador. Além disso, as ambições da pesquisa podem mudar e sofrer variações ao longo do tempo e de acordo com o contexto (Gough, 2012; Nadin, 2006).

Em última análise, a maneira pela qual a reflexividade é definida e praticada dependerá da preferência teórica e, possivelmente, ideológica, mas o objetivo comum da análise reflexiva é ajudar a contextualizar e clarear a relação do pesquisador com o fenômeno sob investigação. Com base na noção de que a pesquisa é uma atividade interpretativa, as noções positivistas de objetividade e de fatos empíricos são relativizadas. O processo da pesquisa é considerado como estar sujeito a uma variedade de influências que afetam as interpretações, gerando uma postura

reflexiva necessária para identificar e entender o que são essas influências e como elas afetam o processo de pesquisar (Gough, 2012; Nadin, 2006).

No método qualitativo, as relações são revistas e, sem perder de vista a existência de papéis profissionais específicos, há uma valorização de um encontro subjetivo. Ainda assim, reconhecemos que mesmo a ciência que lida com o humano pode fazê-lo de maneira desumanizada. Nesta posição ética e epistemológica, somos direcionados a um ideal e a um compromisso com a construção da subjetividade de forma apaixonada.

Outra característica da elaboração da nossa metodologia está na construção conjunta em equipe. A pesquisa foi desenvolvida junto ao Projeto do DERA (Desafios emocionais e relacionais na adolescência e adultez emergente) que tem como um dos seus programas o projeto psicoeducativo para o desenvolvimento saudável na adolescência e na adultez emergente. Esta elaboração ocorria semanalmente em reuniões, com essa pesquisa sendo apresentada e discutida em um processo reflexivo conjunto com toda equipe. Este trabalho de dissertação de mestrado conta especificamente com a participação de um estagiário, bolsista CETREINA da UERJ.

## 3.1 Definição do objetivo

Destacar as sensações e as emoções como elementos constituintes da Regulação Emocional, para além da cognição, a partir de uma prática psicoeducativa com grupos de universitários da UERJ.

## 3.2 Método

Por ser uma pesquisa de caráter exploratório e com uma perspectiva construtivista, não são levantadas hipóteses de investigação. A proposta tem um objetivo didático de conscientização sobre o potencial das sensações e das emoções como ferramentas para o desenvolvimento da Regulação Emocional, aliado ao da investigação acadêmica na área da psicologia, além de um caráter interventivo. Um elemento fundamental para reforçar o objetivo deste trabalho foi o da elaboração da metodologia e dos métodos escolhidos baseados na formulação teórica que foca o corpo, as sensações e as emoções. Portanto, a proposta é

construída no sentido do paradigma *Bottom-up*, mais especificamente, o método começa no sentido de baixo para cima, a primeira etapa inicia pelo corpo físico, destacando as sensações e as emoções, e a última etapa está relacionada diretamente à cognição. Porém, as sensações e as emoções estão presentes em todas as cinco etapas que compõe a metodologia em questão, como descrito a seguir.

### *3.2.1 Participantes e procedimentos*

A amostra é constituída por 25 estudantes de vários cursos da UERJ, com idades entre 20 e 59 anos, sendo dezoito mulheres e sete rapazes. Os participantes foram divididos em grupo piloto (GP) com sete membros, grupo 1 (G1) com oito membros e o grupo 2 (G2) com dez integrantes. Os(as) participantes foram identificados(as) por um número de 001 a 025. As falas dos participantes são apresentadas seguidas de P (participante), nº, e o grupo, P008G1, por exemplo.

Outro aspecto fundamental a destacar é que tanto para o grupo 1 quanto para o grupo 2, foi realizado um segundo encontro, configurando 5 encontros no total. O segundo encontro recebeu o nome de grupo retorno (GR), representando a discussão com os participantes sobre o material produzido no primeiro encontro. O grupo piloto teve um segundo encontro também, mas não foi formalizado, já que conversamos informalmente com os participantes, em sala de aula, sobre o processo. Baseado nessa experiência com o grupo piloto, posteriormente, decidimos fazer os grupos de discussões para o grupo 1 e grupo 2.

Tabela 1

Dados sociodemográficos

| Gênero | Participantes | Curso | Idades (%) |
|---|---|---|---|
| Masculino | 7 | Psicologia (20%), Ciência da computação (4%) e Engenharia Elétrica (4%). | 20(29%), 21(29%), 22(14%), 26(14%), 52(14%) |
| Feminino | 18 | Psicologia (44%), Nutrição (4%), Serviço Social (4%), Pós-graduação em Educação (4%), História (4%), Pedagogia (4%), Ciências Sociais (4%) e Serviço Social (4%). | 20(6%), 21(11%), 22(17%), 23(17%), 24(6%), 25(6%), 27(6%), 28(6%), 29(6%), 30(6%), 34(6%), 44(6%), 59(6%) |

*(%) percentual*

As idades dos participantes variaram dos 20 aos 59 anos, caracterizando uma diferença de 39 anos do mais novo para o mais velho. Havendo predominância dos alunos do curso de Psicologia, tanto para o sexo masculino quanto para o sexo feminino, o que corresponde a 64% dos participantes, e para os outros cursos 36% de participantes.

### *Coleta de dados*

Inicialmente, o presente projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Plataforma Brasil, sendo apreciado como aprovado, com número CAAE 00229318.8.0000.5282.

O recrutamento para a prática foi realizado durante as palestras oferecidas pelo DERA (Desafios Emocionais e Relacionais na Adolescência e na Adultez Emergente), por e-mail e divulgação na UERJ e em sala de aula. Durante a divulgação, foi esclarecido como critério de seleção: poder participar de dois encontros no intervalo de uma semana, ser maior de 18 anos e estar cursando qualquer curso na UERJ. Os grupos também tinham como critério o número mínimo de 5 participantes e o máximo de 10 participantes.

Os grupos foram realizados em salas de aula do curso de Psicologia. Era afirmado também o caráter confidencial dos dados e o caráter voluntário da participação, e a possibilidade de desistência a qualquer momento. O participante preenchia o termo de consentimento (Apêndice I) e a ficha de dados pessoais como gênero, curso, período e idade (Apêndice II). Posteriormente, era dado início à prática em grupo. A preocupação em deixar os participantes à vontade estava sempre presente. Os grupos tiveram duração, em média, de 1h e 20 minutos; os encontros foram gravados em áudio e vídeo, sendo transcritos e submetidos à Análise de Conteúdo, segundo Bardin (2008).

Durante todo o procedimento, estávamos sentados em círculos nas cadeiras de aula. A filmadora estava posicionada fora desse círculo e realizando anotações estava presente um estagiário CETREINA, como integrante da equipe. Realizamos três grupos: o primeiro, intitulado de grupo piloto (GP), com sete participantes (GP001 – GP007) não sendo realizado formalmente o grupo retorno por estar em processo de elaboração metodológica; o segundo, nomeado de grupo 1 (G1) apresenta oito participantes (G1008 – G1015) e no retorno dos oito, seis membros compareceram; e, no terceiro grupo, ou grupo 2 (G2) havia dez componentes (G2016 – G2025), também sendo realizado o grupo retorno, contando com a presença de sete participantes dos dez iniciais.

***Condução dos procedimentos***

A metodologia utilizada nos grupos psicoeducativos, com alunos da graduação da UERJ, visa à expressão de si, na relação, a partir de três perguntas principais: o que, onde e como você sente? Durante todo o procedimento, nas diferentes etapas, essas perguntas se intercalavam de forma dinâmica. O objetivo deste método, nas etapas 1 (silhueta) e 2 (Focalização) é incentivar o uso da atenção às sensações e às emoções, principalmente para

facilitar a expressão e despertar a capacidade de trabalhar com a Focalização em todas as etapas. O processo apresenta quatro etapas no grupo piloto e cinco etapas no grupo 1 e 2. O primeiro encontro é dividido em 4 etapas: silhueta do corpo, Focalização, como foi sentir o corpo e como foi estar em grupo, respectivamente. O segundo encontro, ou grupo retorno, realizado uma semana após o primeiro encontro, apresenta uma única etapa: discussão sobre a experiência com o grupo.

1º encontro – grupo piloto, grupo 1 e grupo 2.

- 1º etapa - Silhueta do corpo: está caracterizada como o início para despertar a atenção, principalmente nas sensações e nas emoções. É o primeiro contato com o corpo. Os participantes são convidados a observar, sentir o corpo e representar o que estiver emergindo no desenho e pela escrita, com desenhos e ou símbolos, manifestando principalmente a(s) sensação(ões) e ou emoção(ões) (Gonzáles, 2016) (Apêndice III).
- 2º etapa - Focalização: na segunda etapa acrescentamos um quadrante a mais, antes de iniciarmos com o primeiro passo da Focalização – *clarear o espaço*. Criamos o quadrante *acolhendo* como sendo o primeiro quadrante uma espécie de transição entre a etapa um (silhueta) e etapa 2 (Focalização). Este quadrante foi inspirado no (SE)® como forma de "desacelerar" e preparar para próxima etapa (Peter, Taylor, & Roger Saint-Laurent, 2017). Com isso, aumentamos o tempo da Experienciação, diminuindo o ritmo. É nessa etapa que formulamos a pergunta: o que te ajuda a estar na UERJ? Esta pergunta aparece no segundo quadrante e tem como um dos seus objetivos criar uma conexão entre os participantes e estimular um tema para focalização.
- 3º etapa - Como foi sentir o corpo dessa maneira? Iniciamos o compartilhar da experiência entre todos os participantes. Com o objetivo de preparar para próxima etapa e "quebrar o gelo", devido ao fato de quase todos não se conhecerem.
- 4º etapa - Como foi estar em grupo? O objetivo dessa etapa é, principalmente, aumentar a interação entre os participantes e despertar de forma explícita a interação no grupo.

2º encontro – grupo retorno 1 e grupo retorno 2.

- 5º etapa - Última etapa, que é realizada uma semana após o primeiro encontro. Esta se caracteriza por ser um momento de discussão a respeito do material produzido no primeiro encontro. A configuração inicial é a mesma do primeiro encontro, entretanto, o terapeuta/facilitador devolve o material produzido aos seus respectivos autores. Os participantes iniciam observando a primeira etapa sendo discutido essa produção. Esse mecanismo de discussão se repete para as etapas seguintes.

***Roteiro da condução***

- Instruções para etapa 1 – desenho da silhueta do corpo.

Pode desenhar, escrever ou rabiscar como você está se sentindo? Aquilo que você está sentido agora. Levar o olhar para dentro. Emoções, sensações, sentimentos. Uma parte do corpo ou partes do corpo que chamem atenção. Fique curioso (a) por você. Tome seu tempo e veja como você está agora. Note o efeito disso no seu corpo. Como você se sente quando você coloca no papel o que está sentindo? Não tenha pressa. Observe, por exemplo, a respiração, sono, cansaço, dor, alegria, a força que coloca no desenho, mudanças de postura, movimentos etc.

- Instruções para etapa 2 - os passos do Gendlin (2006).

1º Quadrante. Acolhendo (passo acrescentado/transição). Observe como está agora depois da silhueta do corpo. Tome seu tempo e preste atenção aos seus apoios.

2º Quadrante. Clareando o espaço. O que te ajuda a estar aqui na UERJ? Como você experimenta isso no corpo? O que você sente? Onde e como você sente o que está aparecendo?

3º Quadrante. *Felt Sense.* Selecione uma sensação, boa ou ruim ou neutra. Preste atenção na sua escolha. Como é? Onde é?

4º Quadrante. Gancho. Qual é a qualidade disso? Fria ou quente. Perceba a respiração, a sua postura. Tome seu tempo.

5º Quadrante. Ressoando. Qual é o nome que você dá para o que está sentindo? Qual é a emoção ou sentimento? Uma(s) palavra(s) e ou uma(s) imagem(s).

6º Quadrante. Perguntando. Qual é o efeito dessa palavra ou imagem no corpo? O que mudou ou não. Tome seu tempo.

7º Quadrante. Acolhendo. Acolher o que estiver aí com você de forma amigável. Estabilizar. No seu tempo.

- Instruções para etapa 3.

Como foi para vocês fazerem contato com o corpo dessa maneira? Experimentar as sensações, emoções dessa maneira? Ficar sustentando a experiência no corpo.

- Instruções para etapa 4.

Como foi para vocês a sensação de estar em grupo?

- Instruções para etapa 5 – grupo retorno (segundo encontro).

Vamos começar pela silhueta do corpo. Nesse momento, observa seu desenho. Toma seu tempo e veja como você está se sentindo quando vê esse desenho. Note o que acontece agora. Esse reencontro é para discutirmos essa metodologia, para vocês falarem o que quiserem. Como está sendo rever o desenho? Como está sendo rever os quadrantes? Como vocês estão se sentindo hoje aqui, observando e discutindo o que produzimos? O que mais vocês estão sentindo nesse momento?

## 3.3 Análise dos dados

Após a realização dos grupos, iniciou-se o processo de transcrição. Estas foram lidas, uma primeira vez, de forma fluida (leitura flutuante), e foi feita uma síntese das impressões gerais sobre cada grupo a partir das propostas metodológicas de Bardin (2008). Em um momento seguinte, foram lidas novamente, de forma mais detalhista e atenta, com o objetivo de destacar as falas relevantes para o estudo e as falas compreendidas como relevantes para o participante. Neste processo, também foram anotadas, junto às falas, palavras-chave que representavam possíveis categorias, que surgiram para análises seguintes. Desse modo, as palavras-chave representam pré-categorias (Bardin, 2008).

Em seguida, após as escolhas das categorias, estas foram divididas em conceituais e descritivas. As primeiras são definidas a partir das fundamentações teóricas, em conexão com a literatura utilizada. As categorias descritivas são as que não foram definidas teoricamente,

mas foram relevantes nos dizeres dos(as) participantes. Com as categorias definidas, foram elaboradas tabelas, divididas em quatro eixos temáticos: experiência corporal; experiência emocional e sentimental; estar em grupo e grupo retorno. Três eixos surgiram diretamente da proposta do trabalho. O eixo grupo retorno surgiu da narrativa dos participantes como efeito gerado pelo método, mesmo não sendo um objetivo inicial, tornando-se importante na análise do processo. No quarto eixo, foi possível formular três categorias. Este eixo é melhor detalhado sequencialmente.

O cálculo para produção das tabelas foi realizado com os 25 participantes, o que corresponde a 100% da amostra. As frequências (%) foram contabilizadas de acordo com o número de vezes em que apareceram nas falas dos participantes em todo o trabalho. A seguir, são apresentados, em forma de tabelas, os quatro eixos temáticos e as respectivas categorias.

Tabela 2

Eixo temático I – experiência corporal e categorias

| *Eixo I* | *(54) categoria sensações corporais* | *Frequência (%)* |
|---|---|---|
| *Experiência corporal* | Cabeça: pulsação, sorriso, pressão, tensa, dor, rosto duro, boca seca, lágrimas, olhos ardentes e pesados | 84% |
| | Barriga: fome, agitação, chamas, inchada, latejando, borboletas | 52% |
| | Respiração: calma, agitada, normal, intensa, sufocante, menos fluida, suspiro, profunda, pulmões grandes | 48% |
| | Corpo: tensão, sono, calor, frio, cansaço, calma | 28% |
| | Costas: Pressionada, peso, dor na lombar | 21% |
| | Coração: Apertado, calmo, peso | 18% |
| | Pernas: agitação, cordas, pesada | 18% |
| | Garganta: Irritada, amarrada, leve | 11% |
| | Mão: Esquerda, geladas | 11% |
| | Peito: rigidez, para dentro | 8% |
| | Ombros: caídos | 8% |
| | Joelhos: pressão, rigidez, desconforto | 8% |
| | Músculos: relaxar, peso | 5% |
| | Pés: formigando | 5% |

Está tabela caracteriza o eixo I, que está presente em todas as etapas, apresentando-se principalmente nas etapas 1 e 2, conforme método anteriormente apresentado. Porém, com maior predominância da etapa 1. Esta tabela apresenta um eixo, Experiência corporal e uma

categoria, sensações corporais. Está organizada em valor decrescente em relação à frequência, como as tabelas a seguir. Outro aspecto está na escolha das sensações como destaque e não nas regiões do corpo. Isto ocorre em virtude dos objetivos.

Tabela 3

Eixo temático II - experiência emocional, sentimental e categorias

| *Eixo II* | *Categoria experiências positivas (21 tipos)* | *(%) 55%* | *Categoria experiências negativas (13 tipos)* | *(%) 34%* | *Categoria experiência Mistas (4 tipos)* | *(%) 11%* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Tranquilidade | 28% | Preocupação | 28% | Ansiedade | 60% |
| | Esperança | 20% | Angústia | 20% | Dúvida | 16% |
| | Determinação | 20% | Tristeza | 16% | Nostalgia | 4% |
| | Vontade | 12% | Medo | 12% | Curiosidade | 4% |
| | Amor | 12% | Inquietação | 12% | | |
| | Alegria | 12% | Apreensão | 12% | | |
| | Compreensão | 12% | Confusão | 8% | | |
| | Liberdade | 12% | Desespero | 8% | | |
| | Contentamento | 12% | Descontentamento | 4% | | |
| | Motivação | 12% | Impotência | 4% | | |
| *Experiência emocional e sentimental* | Expectativa | 8% | Horror | 4% | | |
| | Achando graça | 8% | Isolamento | 4% | | |
| | Orgulhosa | 8% | Insatisfação | 4% | | |
| | Totalidade | 8% | | | | |
| | Serenidade | 8% | | | | |
| | Felicidade | 8% | | | | |
| | Empolgação | 8% | | | | |
| | Satisfação | 8% | | | | |
| | Entusiasmo | 8% | | | | |
| | Acolhimento | 8% | | | | |
| | Solitude | 8% | | | | |

(%) *frequência*

Tabela demonstrando o eixo II, experiência emocional e sentimental, o que corresponde às emoções e aos sentimentos, respectivamente. Possui três categorias: experiências positivas, experiências negativas e experiências mistas. Este eixo é formado principalmente pelas etapas 2 e 3, com predominância da etapa 2. Maior frequência da categoria experiências positivas com 21 tipos entre emoções e sentimentos, 13 tipos de sentimentos e emoções para a categoria negativa e 4 tipos de sentimentos para categoria mista.

Tabela 4

Eixo temático III - estar em grupo e categorias

| *Eixo III* | *Categoria experiências positivas (7 tipos)* | *(%) 50%* | *Categoria experiências negativas (5 tipos)* | *(%) 36%* | *Categoria experiências mistas (2 tipos)* | *(%) 14%* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | "foi bom depois ouvir os outros relatos" | 24% | "um tanto constrangedor | 8% | "fiquei bem indiferente do grupo" | 8% |
| | "foi legal" | 16% | "foi mais divertido sem grupo" | 8% | "sensação tão estranha" | 8% |
| *Estar em grupo* | "certo conforto" | 12% | "meio nervoso" | 4% | | |
| | "me deixava mais calmo" | 8% | "está sendo horrível" | 4% | | |
| | "tá tudo certo" | 4% | "Aquele pavor" | 4% | | |
| | "serenidade" | 4% | | | | |
| | "Engraçado" | 4% | | | | |

(%) *frequência.*

Esta tabela representa o eixo III (estar em grupo), que é construído a partir da etapa quatro do método apresentado. Apresenta três categorias: experiências positivas (com 7tipos de relatos), experiências negativas (com 5tipos de relatos) e experiências mistas (com 2 tipos de relatos), remetendo às sensações, emoções e sentimentos de focalizar em um grupo.

Tabela 5

Eixo temático IV – grupo retorno (etapa 5) e categorias.

| *Eixo IV* | *Categoria Autorreferência* | *Categoria Fatores terapêuticos* | *Categoria Novas perspectivas* |
|---|---|---|---|
| *Grupo retorno (%) frequência* | G1 – 64%<br>G2 – 80% | G1 – 32%<br>G2 – 72% | G1 – 4%<br>G2 – 44% |

Tabela representante do eixo IV, caracterizando o grupo retorno, sendo formada pela etapa 5 do método. Apresenta três categorias: autorreferência sendo a de maior frequência, fatores terapêuticos e novas perspectivas, com menor frequência. Esse eixo apresenta as reflexões posteriores sobre a experiência de focalizar em grupo.

Após a discriminação das categorias, de acordo com os eixos, a próxima fase foi averiguar, por saturação teórica, se os cinco grupos, com participantes no total, foram suficientes para recolher as informações sobre a importância de se incluir as sensações e as emoções no processo da Regulação Emocional como estratégia, para além da cognição.

Sendo uma pesquisa qualitativa, a saturação teórica é um recurso que define a suspensão ou não de inclusão de novos voluntários, quando os dados foram obtidos. A partir da avaliação do pesquisador, as informações começam a ser recorrentes e torna-se desnecessário continuar com a coleta de dados. Desse modo, há uma confirmação de que o método (as cinco etapas, utilizado nos grupos realizados), fornece elementos suficientes relacionados aos temas propostos para investigação do estudo (Fontanella, Ricas & Turato, 2008).

Averiguamos esta saturação apresentada na tabela seguinte. Nas linhas horizontais estão as categorias e no topo há as representações dos grupos. Foram analisados, em cada grupo, quais categorias apareciam. Isso é representado por um ‘x’ no encontro entre a coluna que corresponde ao grupo e a linha referente à categoria. Quando a categoria surge pela primeira vez, pela ordem dos grupos, foi marcado um ‘X’ em proeminência, indicando o surgimento de um novo tema no grupo. Por meio desse método, é possível verificar a recorrência das categorias nos grupos.

Tabela 6

Saturação e recorrência dos dados

| *Categorias* | | | 5 encontros | | | Total de recorrência |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Eixo I* | Grupo piloto (GP) | Grupo 1 (G1) | Grupo retorno 1 (GR1) | Grupo 2 (G2) | Grupo retorno 2 (GR2) | |
| *Sensação* | X | x | x | x | x | 5 |
| *Eixo II* | (GP) | (G1) | (GR1) | (G2) | (GR2) | |
| *Categorias positivas* | X | x | x | x | x | 5 |
| *Categorias negativas* | X | x | | x | | 3 |
| *Categorias mistas* | X | x | | x | | 3 |
| *Eixo III* | (GP) | (G1) | (GR1) | (G2) | (GR2) | |
| *Categorias positivas* | X | X | x | x | x | 5 |
| *Categorias negativas* | X | x | | x | | 3 |
| *Categorias mistas* | | X | | x | | 2 |
| *Eixo IV* | (GP) | (G1) | (GR1) | (G2) | (GR2) | |
| *Autorreferência* | | | X | | x | 2 |
| *Novas perspectivas* | | | X | | x | 2 |
| *Fatores terapêuticos* | | | X | | x | 2 |

Nota: x, recorrência; X, novo tema.

- Grupo piloto (GP), grupo 1 (G1), grupo retorno 1 (GR1), grupo 2 (G2) e grupo retorno 2 (GR2).
- Eixo I (experiência corporal), Eixo II (experiência emocional e sentimental), Eixo III (estar em grupo) e Eixo IV (grupo retorno).

Para definirmos a saturação das categorias, não há um percentual ou número que represente a saturação (Fontanella et al., 2008). Diante disso, escolhemos o percentual de 70% como referência para averiguar a saturação das categorias, o que não significa que as categorias não saturadas não são importantes. O cálculo dessa porcentagem em relação aos cinco encontros demonstra que a categoria precisava aparecer 3,5 nos encontros. Escolhemos mudar esse número fracionado para um número inteiro de quatro grupos. Assim sendo, a saturação da categoria foi encontrada quando estava presente emquatro ou mais grupos.

Com isso, obtivemos a saturação das seguintes categorias ≥ 70% para os cinco grupos: sensação (eixo I); experiência emocional e sentimental (eixo II) e experiência de estar em grupo (eixo III), todos com cinco ocorrências.

As categorias sem saturação, mas que apresentam relevância nos grupos, foram analisadas a partir do percentual referencial de 70%. Para este caso, usamos a diferença do percentual referencial (70%), que foi de 30%, para separar as categorias que menos se apresentaram na amostra, ou seja, caso alguma categoria tenha aparecido abaixo de 1,5 dos grupos. Da mesma forma, escolhemos  transformar o número para dois. As categorias que se apresentaram dentro desta correspondência, ou seja, apareceram em dois ou menos grupos, foram: autorreferência, novas perspectivas e fatores terapêuticos, com duas ocorrências e pertencentes ao eixo IV e categoria mista para o eixo III.

Vale ressaltar que os eixos e as categorias foram selecionados conforme o método utilizado a partir da produção dos participantes e, consequentemente, dos grupos, podendo contemplar ou não a literatura anteriormente discutida. Este critério propicia a compreensão por meio da narrativa, como técnica de análise de conteúdo, relevante para uma pesquisa qualitativa (Bardin, 2008).

Tabela 7

Síntese da formação dos eixos

| *Eixo* | *Etapas* |
|---|---|
| I | 1*, 2, 3, 4 e 5 |
| II | 2* e 3 |
| III | 4 |
| IV | 5 |

*(*) maior predominância*

Esta tabela representa uma síntese em relação às etapas que constituem os eixos, consequentemente, as etapas de maior predominância em cada eixo.

## 3.4 Resultados

Após a definição conceitual/descrição de cada categoria, apresentamos os resultados, relacionando os dados coletados à literatura sobre os temas investigados, sucedendo à discussão dos resultados.

### *3.4.1 Eixo I - Experiência corporal*

Este eixo configura o ponto inicial do método por compor a base do *Self* e ser o principal foco do trabalho. Segundo Damásio (2011) e Porges (2012), as sensações e as emoções, em outras palavras, o corpo físico e suas estruturas neurais, assumem um relevante destaque na estruturação do *Self* e no processo da Regulação Emocional. A mente deixa de ser julgadora nessa etapa e torna-se descritiva dos fenômenos sensoriais, possibilitando uma nova perspectiva da experiência a partir das linguagens somáticas como sensações de frio, quente, apertado, tremor, calafrios, etc. (Damásio, 2011; Levine, 2012; Payne, 2015; Porges & Furman, 2011; Porges, 2012).

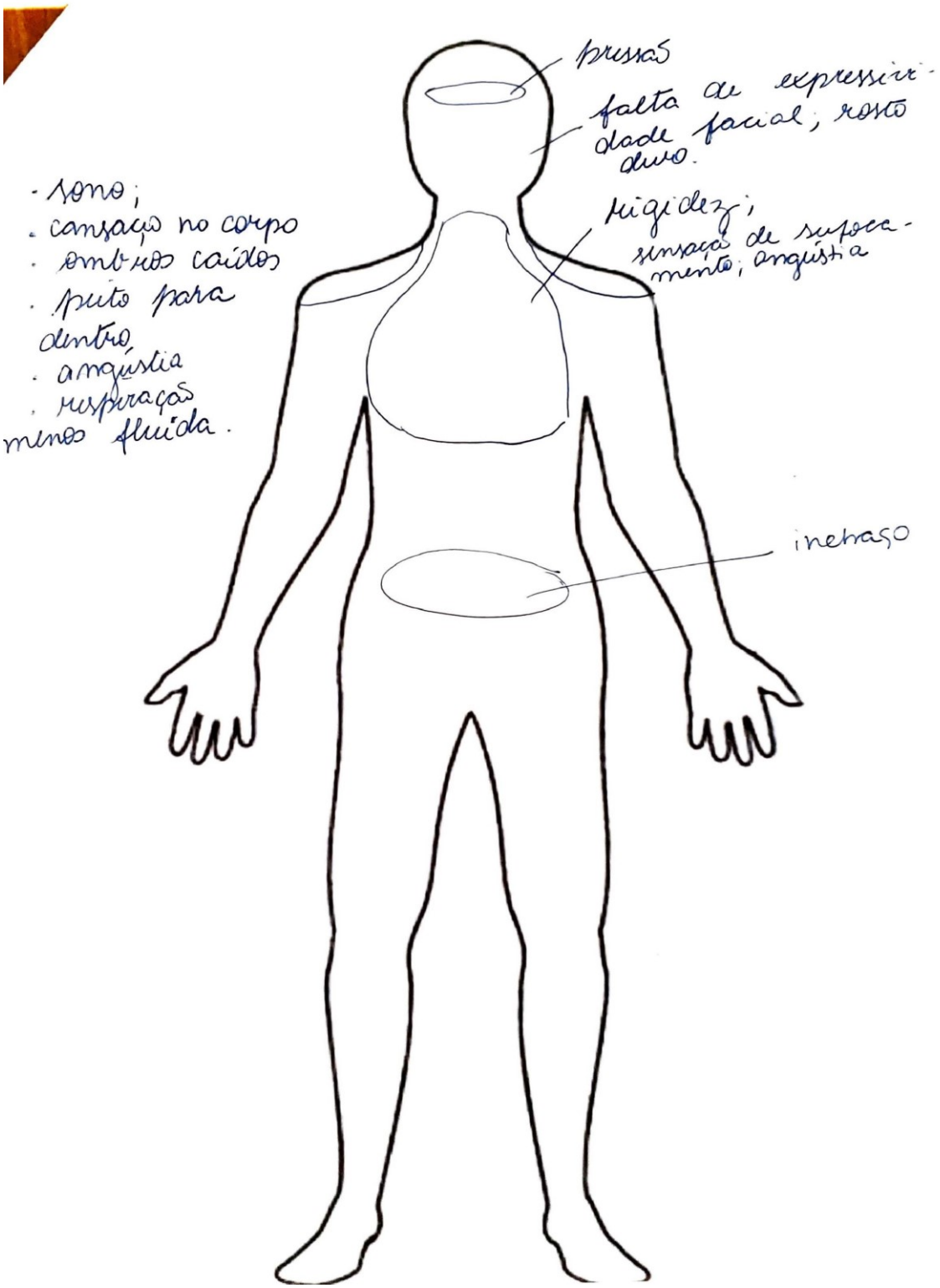

pressão
falta de expressividade facial; rosto duro.
rigidez; sensação de sufocamento; angústia
- sono;
- cansaço no corpo
- ombros caídos
- puxo para dentro
- angústia
- respiração mais fluída.
inchaço

Figura 1

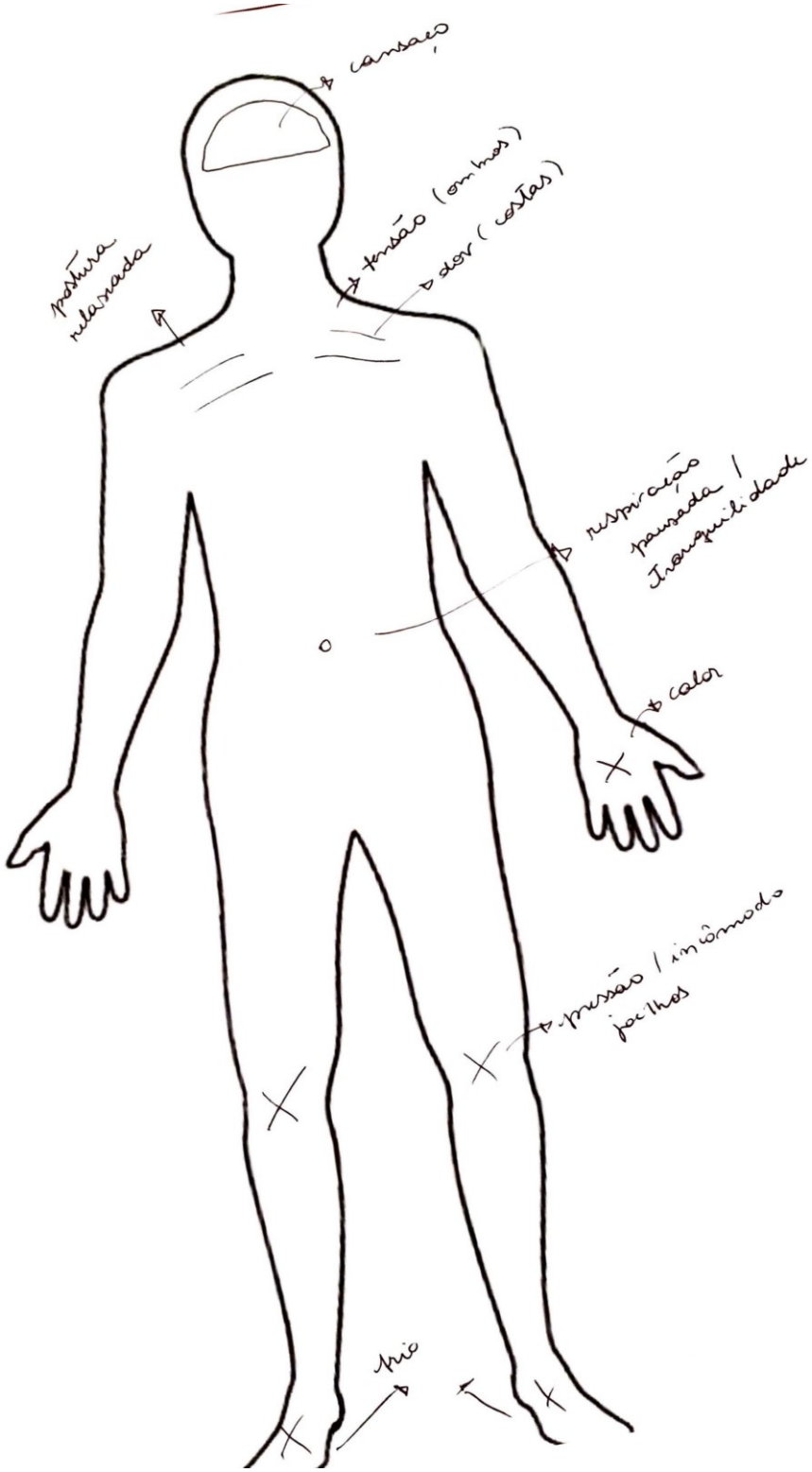

cansaço
tensão (ombros)
dor (costas)
postura relaxada
respiração pausada / tranquilidade
calor
pressão / incômodo joelhos
frio

Figura 2

Este eixo apresenta as partes do corpo e, principalmente, as sensações que compõe as 54 categorias. Representa um inventário de todo o processo sensorial, por exemplo: a cabeça (84%), sendo seguida pela barriga (52%), respiração (48%), o corpo com 28% de ocorrência e as costas com 21% de representação. As categorias são formadas por 54 tipos de sensações, como por exemplo: calma, agitada, normal, intensa, sufocante, menos fluida, suspiro, profunda, pulmões grandes, pulsação, sorriso, pressão, tensa, dor, rosto duro, boca seca, lágrimas, olhos ardentes e pesados. Acima, dois exemplos de silhueta de corpo, preenchida pelos participantes P013G1 e P005GP, respectivamente.

A partir dos dois exemplos, podemos observar as sensações despertando para o contato com o corpo, assim como especificando as respectivas regiões do corpo. Todos os participantes realizaram a etapa um com uma certa facilidade, demonstrando estar em contato com as sensações, tanto em aspectos positivos quanto negativos. Após esses dois exemplos da silhueta do corpo, destacamos, sintetizando, outras produções nessa etapa:

- Pulsação na cabeça, respiração calma, costas pressionadas, coração calmo, pés formigando (rabiscou as solas dos pés) - P007GP.
- Desenho com lágrimas, dor de cabeça, desenho com um peso de 10 kg amarrado no coração e cordas nas pernas como se estivessem amarradas - P009G1.
- Fez um desenho de chamas na barriga. Estas chamas estão sorrindo - P011G1.
- Escreveu positividade na cabeça. Respiração não regular, ansiedade no coração. Desenhou algo parecido com o intestino. Desenhou “raios” saindo da cabeça como se fossem cabelos bem longos e fez os mesmos “raios” dentro do corpo - P014G1.
- Muitos pensamentos ao mesmo tempo. Humor não muito feliz, ansioso, coração apertado. Desenhou uma “fogueira” – queimação no estômago. Suor nas axilas, mãos geladas e desconforto no joelho esquerdo - P017G2.
- Dor no pescoço como uma pressão, pode ser tensão (um incômodo – a dor chega perto da garganta), já estou assim alguns dias. Um peso nas costas que reflete no pescoço também. Uma soma dos meus últimos acontecimentos, não que seja ruim, mas que me lembra do peso que estou agora. Porém, pode ser a saída de um grande peso, que agora deixa uma dor para lembrar. O suspiro pode ser um alívio para minha liberdade de expressão - P020G2.
- Pressão leve na cabeça e atrás dos olhos. Corpo enrijecido, respiração ok, sem sono, sem fome, apreensiva. Relaxando aos poucos aparentemente. Rabiscos leves e pequenos no intestino - P024G2.
- Desenho na cabeça bem rabiscado escrito: tá pesado e confuso. Nervoso nas bochechas. Desenho do coração bem forte escrito: tá doido - P025G2.

Os exemplos, sintetizados acima, demonstram a diversidade das sensações, como também as regiões do corpo onde ocorrem. A etapa da silhueta representa o primeiro contato

com a interocepção, o que proporcionou a tônica do processo como um todo, permitindo aos participantes continuar em contato com as sensações e as emoções, durante a realização das outras etapas em grupo. Destacamos algumas falas da etapa 3 e no grupo retorno (Eixo IV), por exemplo. O Eixo IV não foca diretamente nas sensações, não sendo evocadas diretamente pelo protocolo desse momento, mas estavam presentes. Há, dessa forma, uma integração do método criando a possibilidade de estar constantemente em contato com o *Felt sense*, em alguma medida, demonstrada a seguir.

A etapa 3 ocorre após focalização e representa o primeiro momento de discussão em grupo: como foi sentir o corpo dessa maneira? Uma discussão inicial da etapa 1 e 2. Como por exemplo, destacamos algumas falas:

> *Isso também foi muito importante porque a minha respiração também mudou e está consciente agora e eu não consigo voltar a respiração automática. Isso é bom porque eu sou uma pessoa que não tem uma conexão forte com o corpo, então é até um pouco interessante pensar sobre isso. É consciente! Eu fiquei muito consciente da escolha do corpo! É algo que deixa você se reavaliar de uma maneira bem holística.* P002GP
>
> *Sempre assim! Am, acho que posso dizer que estava bem ansioso antes de começar, a minha ansiedade aumentou fazendo isso aqui muito! Muito. Muito, para pensar como isso tem efeito sobre meu corpo, de certa forma amenizou é meio contraditório isso a ansiedade aumentou, mas os efeitos parecem que menos, não os efeitos não amenizaram, mas pelo menos eu pude discernir melhor cada coisa, mas a ansiedade aumentou bastante.* (P008G1)
>
> *Eu vim para cá estava triste mais ansiosa por causa de problemas em casa e tal e aí quando eu fui percebendo as sensações do corpo fui percebendo que eu estava mais ansiosa que triste!! Eu cheguei a essa conclusão e um pouco de sensações corporais que eu estava sentindo tipo coração apertado com dificuldade de respirar melhoraram um pouco!* (P013G1)
>
> *No primeiro momento fiquei muito confusa como representar o que estava sentindo no desenho... porque... é... eu sabia onde estava sentindo algumas coisas, mas como você representar de uma forma que você entendesse. Como a proposta era desenhar, localizar, eu não queria escrever, queria que meu desenho representasse. E aí eu tinha feito um coração com raios envolta, meu coração estava batendo forte por causa da atenção que eu tinha falado da semana passada*. (P015G1)
>
> *Foi inovador porque eu nunca tinha parado para pensar em tudo isso que... assim, conforme a gente vai sentido nos dias, tem alguma coisa errada, tá, mas você vai fazendo o que tenho que fazer, deixa para lá! E parar e realmente prestar atenção, ver e tentar conviver e mudar mesmo. É interessante porque a gente começa a pensar em alternativas.* (P017G2)

> *Sensação estranha porque nunca tinha parado para pensar isso. Porque as vezes tenho medo de sentir demais as coisas e não saber lhe dar com aquilo, mas, você fez meio que um caminho inverso. Quando cheguei aqui, eu cheguei mais tranquilo, pensando vai dar tudo certo. A medida que foi avançando o experimento, eu comecei a ficar mais ansioso, inquieto, como é que isso ia terminar! Risos! E assim, no final eu me acabei me conformando, mas não tão conformado assim, porque pensei: acabou mesmo?! Risos! Tipo, já?! Foi estranho porque cria uma sensação de angústia, fica querendo entender mais o por que está sentindo aquilo*. P021G2

As falas selecionadas acima apresentam descrições da tomada de consciência, a partir da focalização, em relação às etapas 1 e 2. Demonstram uma construção sequencial do processo psicoeducativo, sendo composta por sensações, emoções, sentimentos e cognição. O que foi produzido no primeiro encontro, composto pelas etapas 1, 2, 3 e 4, retorna no eixo IV (grupo retorno) como, por exemplo, as sensações ao reverem e elaborarem na discussão em grupo sobre a experiência vivida. Podemos observar em dois exemplos:

> *Eu consegui sentir de novo a dor ao ler o desenho, a dor continua, é mentira você falar que sumiu tudo, os nossos problemas eles são resolvidos aos poucos*. (P022G2)

> *Mas por exemplo, no meu caso para mim em que a escrita vale muita coisa e botar no papel, eu acho que penso mais sobre isso, para mim foi muito válido. Eu acho que gostaria de um corpo humano de verdade ou um boneco, ou uma caveira! MUITOS RISOS!!!!!!! Talvez um corpo humano em lego ou blocos!* (P023G2)

### *3.4.2 Eixo II - Experiência emocional e sentimental*

Nesse eixo, há uma interseção entre as sensações, as emoções, os sentimentos e os valores pessoais, com predominância das emoções e dos sentimentos. Os indivíduos experimentam emoções de forma comum e de forma particular, de acordo com o contexto e com sua história. Neste caso, pode-se compreender que as emoções têm outra função primordial na manutenção e no bem-estar, além da convivência social, que supre a necessidade inata de pertencimento (Bowlby, 1971), sendo as emoções contextuais, deflagrando experiências positivas ou negativas (Damásio, 2011).

Este eixo foi divido em três categorias: categorias positivas, sendo compreendidas como aquelas que apresentam características as quais as falas apontam para experiências subjetivas de situações de sucesso, expansão, uma energização do corpo, como por exemplo a alegria; as categorias negativas, entendendo-as como aquelas com aspectos relevantes para situações

subjetivas de fracasso, conflito, perda da energia corporal como a tristeza, por exemplo; e categorias mistas, como apresentando potencial para características positivas e para as negativas, por exemplo, a ansiedade. A seguir o exemplo dos quadrantes de P009G1.

- 1° quadrante - acolhendo: *triste, tensa, ansiosa. Meu peito se sente pesado, minha respiração está pesada, sinto um cansaço generalizado no corpo. sinto vontade de deitar em posição fetal.*
- 2º quadrante – clareando o espaço: *meus pais, minha vontade de ser uma boa profissional, meus amigos. Eu me sinto bem pensando nessas coisas, um relaxamento no corpo, vontade de me mexer.*
- 3° quadrante – *Felt Sense*: *vontade de me mexer.*
- 4° quadrante – gancho: *metade boa, metade ruim. Me faz quer não ficar parada, agir, mas ao mesmo tempo me dá uma angústia de ter medo/não saber para onde ir. Sensação quente.*
- 5° quadrante – ressoando: *ansiedade.*
- 6º quadrante – perguntando: *pernas inquietas, dificuldade me respirar, coração pesado. Vontade de deitar, cansaço, olhos secos.*
- 7° quadrante – acolhendo: *ruim. Vontade chorosa, cansaço continua praticamente igual, apenas mais tendendo a ansiedade de fato do que uma tristeza generalizada. Postura tensa retraída.*

Triste, tensa, ansiosa.

Meu peito se sente pesado, minha respiração está pesada, sinto um começo generalizado no corpo. Sinto Vontade de deitar em posição fetal.

2º) Meus pais, minha Vontade de ser uma boa profissional, ~~ida~~ meus amigos.

Eu me sinto bem pensando nestas coisas, um relaxamento no corpo, Vontade de me mexer.

3º) Vontade de me mexer.

4º) Metade boa, metade ruim. Me faz querer não ficar parado, agir, mas ao mesmo tempo me dá uma angústia de ter medo / não saber para onde ir.

Sensação quente.

5º) Ansiedade.

6º) Pernas inquietas, dificuldade em respirar, coração pesado, Vontade de deitar, vonca-ça, olhos secos.

7º) Ruim, Vontade de chorar, Coração; Continua praticamente igual, apenas mais tendendo à ansiedade do fecho do que uma tristeza generalizada. Postura tensa, retraído.



Figura 3

Como exemplo de categorias positivas temos: tranquilidade com 28% de frequência, esperança (20%), determinação (20%) e vontade, amor, alegria, compreensão, liberdade, contentamento e motivação (12%). Para as categorias negativas encontramos: preocupação (28%), angústia (20%), tristeza (16%) e medo (12%) e para a categoria mista achamos: ansiedade (60%) e dúvida (16%).

Outra informação relevante é o fato de termos encontrado 21 tipos diferentes de expressões entre emoções e sentimentos na categoria positiva, sendo a maior representação desse eixo (55%). A categoria negativa é composta por 13 tipos diferentes de expressões entre emoções e sentimentos (34%) e a categoria mista apresenta 4 tipos diferentes de expressões entre emoções e sentimentos (11%). Entretanto, a categoria mista apresentou a ansiedade (60%). De qualquer forma, temos 38 tipos diferentes entre emoções e sentimentos nesse eixo. Essa grande variedade de emoções e de sentimentos é acompanhada de forma representativa pelos resultados encontrados no eixo I. Há uma acessibilidade presente nas experiências, tanto em aspectos positivos, quanto negativos e no aspecto misto, conforme exemplo a seguir de P013G1.

- 1° quadrante - acolhendo: *cansaço, sensação de assentamento forte, de força para baixo. Postura relaxada, ombros caídos, peito mais para dentro. Relaxado/angustiada (misto de sensação).*
- 2º quadrante – clareando o espaço*: querer levar o conhecimento de bem-viver para além dos muros da universidade e da elite intelectual. Por vezes, uma desmotivação e preocupação pelo atual cenário político, outras uma força para afirmar e seguir adiante e lutando.*
- 3° quadrante – *Felt Sense*: *vontade de explodir, de ser maior do que estou sendo.*
- *4° quadrante – gancho: ela é quente, boa e inquieta. Ela mobiliza, motiva e me força a afirmar a vida e continuar...*
- 5° quadrante – ressoando: *um caldeirão borbulhante. Vontade de estar no mundo, de se fazer presente.*
- 6º quadrante – perguntando: *espalha-se como um vírus e toma meu corpo, me empurra para fora de onde já estou. Respiração mais fluída, porém, queimação no estômago.*
- 7° quadrante – acolhendo: *me sinto mais preenchido, mais em contato com meu corpo, menor sensação de embotamento, mais energia.*

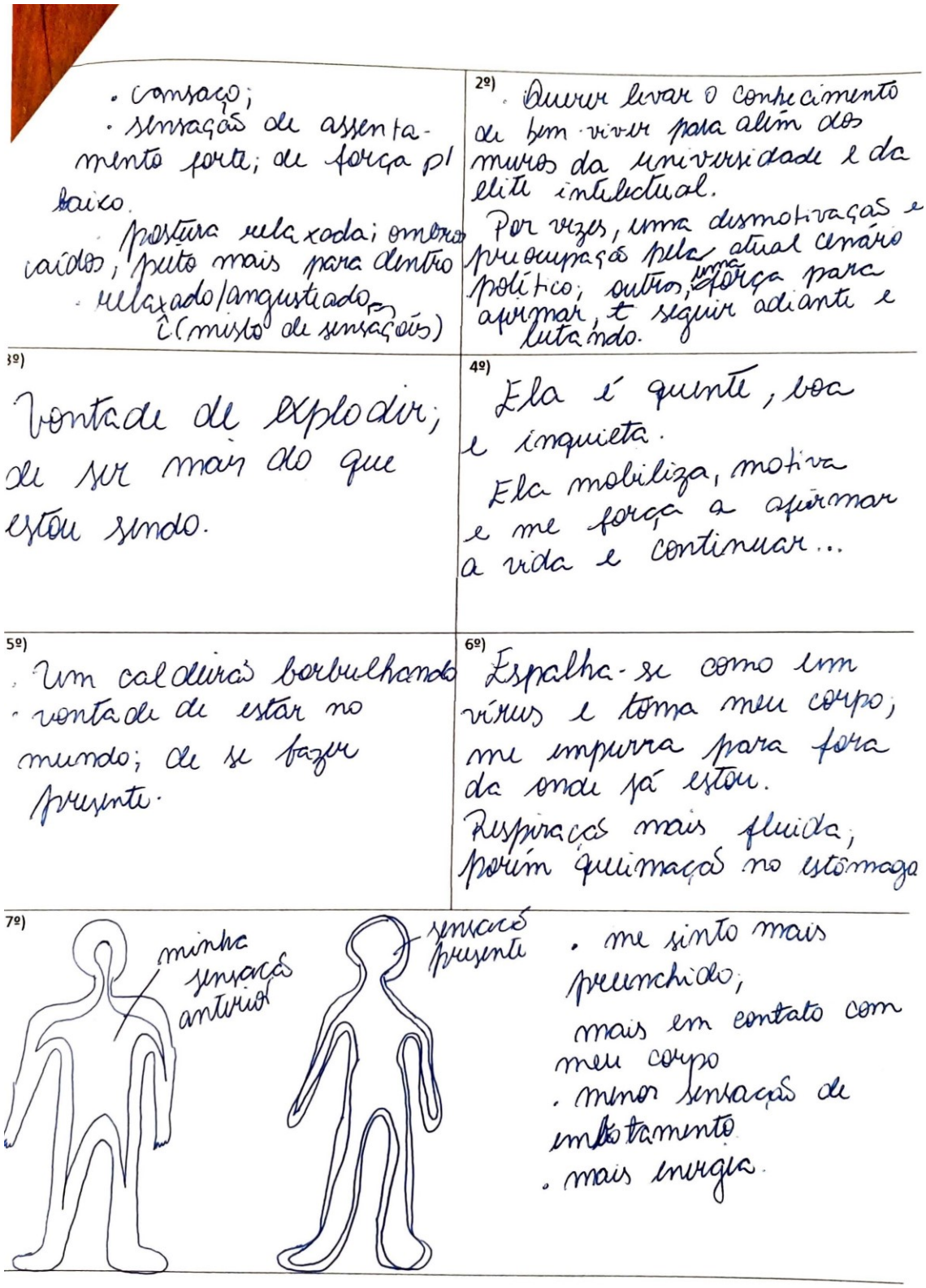

• consaço;
• sensação de assentamento forte; de força pl baixo.
• postura relaxada; ombros caídos; peito mais para dentro
• relaxado/angustiado
(misto de sensações)
2º)
. Ouvir levar o conhecimento de bem viver para além dos muros da universidade e da elite intelectual.
Por vezes, uma desmotivação e preocupação pela atual cenário político; outros, uma força para apegar, e seguir adiante e lutando.
3º)
Vontade de explodir; de ser mais do que estou sendo.
4º)
Ela é quente, boa e inquieta.
Ela mobiliza, motiva e me força a apegar a vida e continuar...
5º)
. Um caldeirão borbulhando
• vontade de estar no mundo; de se fazer presente.
6º)
Espalha-se como um vírus e toma meu corpo; me empurra para fora de onde já estou.
Respiração mais fluida; porém queimação no estômago
7º)
minha sensação anterior
sensação presente
• me sinto mais preenchido;
mais em contato com meu corpo
• menor sensação de enfraquecimento
• mais energia.

Figura 4

### *3.4.3 Eixo III – Estar em grupo*

O ser humano apresenta uma necessidade inata de pertencimento que está ligada diretamente à manutenção da espécie, possibilitando a construção e o sustento dos laços sociais, os quais permitem a dedicação e a proteção conjunta entre os indivíduos de uma espécie, sociedade ou de um grupo (Baumeister & Leary, 1995). Podemos destacar nesse eixo o quanto somos afetados uns pelos outros. Uma parte autonômica do nosso sistema nervoso se desenvolveu para comunicação social com objetivo claro de avaliação do ambiente se este é seguro ou não, assim como para expressar as emoções, sendo denominado de neurocepção (Porges & Furman, 2011; Porges, 2012).

Como exemplo de categorias positivas temos: "foi bom depois ouvir os outros relatos" (24%), "foi legal" (16%) e "certo conforto" (12%); para as categorias negativas, encontramos: "foi mais divertido sem o grupo (8%) e "um tanto constrangedor" (8%) e para a categoria mista achamos: "fiquei bem indiferente do grupo" (8%) e "sensação tão estranha" (8%). Nesse eixo, a categoria positiva apresenta 7 tipos de expressões, (50%); a categoria negativa possui 5 tipos de expressões (36%) e a categoria mista (14%).

Exemplos positivos:

> *Para mim, eu sinto que teve até alguma coisa do tipo quando, eu estava escrevendo e aí olhava para cima e vê que tinha gente em volta me deixava mais calmo, não sei por que? É como se tá tudo bem, tem gente envolta, tá tudo certo. Não sei por que isso me faz sentir uma certa serenidade saber que tem muitas pessoas envolta.* (P002GP)

> *Eu compartilho da sensação do Voluntário 002. Tive um certo conforto em saber que tem mais pessoas participando*. (P005GP)

Exemplos negativos:

> *Sinceramente foi, sinceramente acho que foi mais divertido sem grupo*. (P009G1)

> *Então, eu acho ao contrário dela (P022G2). Porque quando eu estou sozinha, eu, também faço terapia e tal, eu me sinto mais à vontade quando estou com a psicóloga! Claro que agora que já conheço ela há um tempo... é porque, para escrever, se fosse para falar, já seria um problema estando em grupo. Mesmo sabendo que eu tenho meus problemas e ele tem os deles, mesmo assim eu teria uma dificuldade para falar, é porque está escrevendo... eu não sei o que ela botou, ninguém sabe o meu, mas, é mais tranquilo assim...* (P017G2)

Exemplos mistos:

*Pra ser honesta eu fiquei bem indiferente do grupo o tempo todo, estava bem focado internamente, só depois que o pessoal começou a contar a experiência deles que me dei conta do grupo basicamente. Estava bem focado no caminho internamente!* (P012G1)

*Eu sou uma pessoa que não costumo falar muito e eu estava pensando o que ela falou (P019G2) que em grupo, uma pessoa pode ou algumas podem ser como exemplo para gente falar algo, mas também têm um lado que podemos ficar constrangido sobre o assunto e reservar mais para nós mesmos*. (P024G2)

Estes exemplos acima representam o quanto pode ser rica a experiência de se perceber em grupo, como também influenciar na experiência sensorial, emocional e sentimental. A experiência afetiva também ocorre em contextos, sendo, muitas vezes, determinante para as escolhas pessoais.

### *3.4.4 Eixo IV – grupo retorno*

Este eixo tem forte influência do Grupo Piloto (GP). No GP não realizamos o grupo retorno com os participantes e sim realizamos uma espécie de "palestra" explicativa sobre a teoria e o trabalho. A partir das perguntas dos participantes nessa "palestra", observamos uma certa "curiosidade" em querer saber mais e, principalmente, "saber" o que significava o que tinham produzido. Então, decidimos realizar um segundo encontro para os próximos grupos, encontro no qual "todos" pudessem rever suas produções e falar a partir desse lugar próprio.

Neste eixo encontramos três categorias intituladas: autorreferência, novas perspectivas e fatores terapêuticos. A escolha dessas categorias ocorre por apresentarem falas mais complexas direcionadas à própria subjetividade e por representarem uma espécie de *insight,* a partir do trabalho. As categorias correspondem a um tipo de "nexo" ou sentido produzido pela experiência de focalização em grupo.

Exemplos de Autorreferência:

*Estou revendo aqui e estou lembrando que no dia estava muito mal, tinha acordado mal por causa dos problemas em casa e hoje estou bem melhor, bem mais relaxada. Estou vendo que desenhei que estava sentindo uma tensão nas pernas e representei com se elas estivessem amarradas, tipo puxando etc. Botei um peso no coração. Sei lá! É engraçado lembrar do momento, que foi assim que eu consegui me representar o que*

*estava sentindo e conseguir constatar como estou me sentindo hoje. Bem melhor do que antes!* (P009G1)

*Eu, na semana passada estava muito ansioso porque tinham muitas coisas para acontecer... risos... então eu estava muito agitado. Estou vendo agora aqui nos meus desenhos e riscos, estou vendo que eles foram muito brutos! Muito exagerado! E eu não costumo desenhar e escrever assim... eu desenho de maneira delicada e aqui tá muito bruto! Não é minha personalidade... mas em fim... e a experiência foi muito ruim para mim! Tenho que confessar isso. Porque eu estava muito ansioso, corpo muito agitado, eu queira estar em movimento, só que quando eu parei para focar em que partes eu estava e se manifestava, eu comecei a ficar pior! Risos! Isso, é como se estivesse aumentado! Parece que apliquei um peso maior as coisas que iam acontecer! Porque antes estava ansioso no geral e aí quando começou essa atividade eu comecei a pensar nas coisas que iam acontecer e só fiquei mais ansioso ainda! E agora olhando para esse desenho, as três coisas que iam acontecer, nenhuma delas aconteceu! Risos! E eu sinto como se estivesse ansioso à toa! Risos!! E agora não estou ansioso! Risos! Estou numa bad vibe! Risos! Por causa disso! Todos do grupo riem! Ou seja, nunca estou bem! Todos do grupo riem! Mas tudo bem! Só queira deixar registrado! Todos do grupo riem!* (P012G1)

*Eu estou vendo agora que estava fisicamente cansada, e preocupada dentre outras coisas. Continuo fisicamente cansada porque estava andando aqui na UERJ, mas não é pela mesma causa da semana passada. E a preocupação ela passou e não tem a ver com nosso encontro, mas como eu cumpri com uma das minhas tarefas que era o que estava mais me preocupando. Eu cumpri essa noite, ufa! Aliviou um pouquinho, estou mais tranquila por isso.* (P019G2)

*É meio chato porque é como se você ligasse um interruptor. Tipo, a consciência daquilo volta e... ou a sensação ou algo parecido...* (P020G2)

Estes exemplos caracterizam um reviver da experiência, principalmente porque possibilitou criar uma referência temporal entre o primeiro encontro e o segundo encontro. Automaticamente, ao rever a produção anterior, puderam experienciar novamente as sensações e as emoções no aqui e agora.

Exemplos de Novas perspectivas:

*Eu percebi que na semana passada eu estava muito mal, muita dor no estômago, abdômen, pulso e eu só retratei isso aqui! Aí eu fico pensando... porque eu tenho uma dificuldade de parar para pensar em como eu estou! Seja pela correria do dia a dia, até tento, mas sempre tem coisa para fazer e passa batido. E na atividade, estava com tanta dor, tanta dor que só consegui focar nisso! E hoje, tipo assim, eu consigo perceber diferentes sensações, não que uma se sobressaía sobre outra, eu acho que isso é uma*

*atividade que agora eu consigo realizar pelo momento que tive aqui! Acho que... você vai sentir várias coisas, eu consegui representar mais... abriu uma possibilidade de me perceber de outra forma, achei interessante...* (P014G1)

*Eu já saí daqui, da outra vez, pensando mesmo em tudo que eu coloquei e queria mudar porque eu tinha algo que me chamava muito atenção e que estava muito forte, só que aí, eu voltei o olhar para outra coisa que não estava prestando atenção e aí eu vi que isso também estava sendo consequência daquilo que estava muito forte. Aí, eu que eu tenho que mudar primeiro o que está, aparentemente é menor e mudando aos pouquinhos para poder, tentar, como você falou (facilitador) no último, o que poderíamos fazer para ficar bem com isso que estamos sentindo, mesmo sendo um problema... como conseguimos ficar bem? E aí foi nisso que eu fui pensando e hoje já está bem mais, tranquilo, está mudando...* (P017G2)

*Eu acho que foi importantíssimo! Rever para saber se realmente aquilo que colocamos aqui, ele tem o mesmo efeito, se o efeito está diferente, se isso vai perdurar ou não, acho que isso é tão importante quanto a primeira faze que foi de enxergar. Ela (023) disse que estava mergulhada num lugar com proteção acústica, na verdade eu acho que na verdade aqui nós tiramos aqui essa proteção, tirou um casco que talvez estivesse ali carregando, pesado... e começou a enxergar de uma forma diferente e hoje de forma diferente sabendo que você pode resolver sim algumas coisas e outras depois, mesmo que não seja da forma como gostaríamos. Acho que principalmente pelo fato da ligação com a UERJ, eu que tenho uma ligação que não bem como gostaria, porque quero estar aqui como aluna de pós graduação e hoje ainda não estou, aliás tem um edital aberto para quem quiser na pós da educação, mesmo com todas as cobranças desde amigos até da sociedade, mesmo assim, eu estou dizendo: tudo bem com isso, talvez lá atrás não fosse tudo bem, mas agora tudo bem... vou fazer minha parte e que seja o que tiver que ser... isso está pesando menos e acho legal de revermos.* (P019G2)

*Eu acho uma experiência ótima! No meu caso, eu entendi minha dor, resolvi meus problemas, mesmo que sejam pequenos, entendeu? Porque compreendi que o que eu estava sentindo era uma soma de tudo que estava passando... então, depois que senti isso, não senti mais a dor. Foi muito interessante na questão da psicologia né... as vezes a dor fica ali te lembrando só o que está passando... quando você resolve aquilo dali ela te deixa. Não que ela deixou de existir, mas que você conseguiu compreender o que está acontecendo com você.* (P022G2)

As falas acima representam um tipo de direcionamento da experiência, no sentido de produzir um significado, a partir das sensações, das emoções, dos sentimentos e dos problemas, indicando uma certa resolução ou a possibilidade de resolver. Uma mudança na percepção do problema é apresentada.

Exemplos de Fatores terapêuticos – 5 tipos encontrados:

a) Compartilhamento de informação,
b) Aprendizagem interpessoal,
c) Comportamento imitativo,
d) Universalidade e
e) Desenvolvimento de técnicas de socialização.

Segundo Yalon (2006), esses fatores se manifestam, quando presentes no grupo, de forma variada, não linear, mistas e fluidas. Consequentemente, não são sequenciais e são interdependentes. Com isso, é comum aparecer mais de um fator nas falas, o que possibilita diferentes interpretações. Entretanto, para esse trabalho, analisamos as falas mais relevantes como critério para a escolha do fator terapêutico.

Compartilhamento de informação e aprendizagem interpessoal.

*Era até isso que ia falar... na semana passada só me dei conta de que estava em grupo quando você chamou para isso! É um movimento totalmente ao contrário, porque hoje já começamos falando aberto. É engraçado! Porque parar e pensar de como estava naquele momento da semana passada... porque eu não estava isolada! As pessoas estavam do meu lado! Então como é que eu esqueci que estava em grupo? E como esse movimento se dá diferente, quando você para, para ouvir aquilo que as pessoas estão trazendo e aí você se identifica, se identifica por ser o oposto... é engraçado... você comparar esses dois momentos... parece que são pessoas distintas e são as mesmas pessoas!* (P012G1)

Comportamento imitativo, aprendizagem interpessoal.

*Então, minha sensação é parecida com a dele... porque na semana passada estava bem ansiosa e na verdade eu constantemente me sinto ansiosa por várias situações com muitas atividades para fazer, estou sempre preocupada com as coisas pela frente. Pelo desenho eu até fiz uma carinha meio triste, pouco confusa, mas foi mais com relação a ansiedade mesmo. E hoje já não estou me sentindo tão ansiosa assim! Acho que meu nível de ansiedade está mais baixo hoje e foi bem isso mesmo que ele falou, na hora meu nível de ansiedade aumentou de fazer o desenho porque eu não sabia como fazer isso. Eu foquei na parte da cabeça porque geralmente quando estou em um estado de ansiedade muito grande, eu sinto muitas dores de cabeça. Então, optei por focar nessa parte da cabeça... então acho que é isso...* (P013G1)

Universalidade.

*Parece que já fazemos parte de um grupo, eu já me sinto inserida, é um comprometimento, então, no outro momento eu acho que nem falei! Hoje estou falando demais! Todo grupo ri! Então eu acho que esse fato de compreender, perceber, os*

*resultados e ter essa oportunidade de estar aqui novamente, talvez se só tivesse tido o encontro da semana passada... eu acho que esse momento (agora) foi bem bacana para fixar esse comprometimento, essa nossa capacidade de argumentar sobre tudo que aconteceu!* (P014G1)

*Teve até um relato na semana passada (primeiro encontro) como se estivesse fazendo a atividade totalmente focado nela e nem percebesse que tinha pessoas ao redor e hoje com essa etapa estamos tendo uma interação maior com as pessoas do grupo então também estou me sentindo mais à vontade e me sentindo de fato parte desse grupo! Porque também estava foca nas coisas que tinha que fazer e nem tinha me ligado na questão grupal mesmo, então estou me sentindo bem diferente em relação a isso!* (P015G1)

*Acho que é igual ao que elas estavam falando. Nos sentimos iguais no caos! MUITOS RISOS! Isso é muito diferente das redes sociais! De início tivemos um autoconhecimento né, você (facilitador) falou olha para dentro, sente seu corpo, é um outro conhecimento e está todo mundo colocando o seu aí no papel. E depois vai falar sobre isso. Como disseram, ninguém sabe dos problemas. Mas é uma questão para cada um, as vezes o meu pode pesar menos do que o dela, mas não importa. Acho que isso de sentar aqui, colocar no papel, escrever. O desenho foi muito importante com as partes do corpo você vê ali, está livre para realmente colocar, para pensar, refletir, é quase que físico sabe! É pegar no seu problema e analisar e fazer uma construção como se estivesse colocando as pecinhas e é muito interessante porque faço terapia e praticamente só falar... e você fala várias coisas e não lembra para refletir. Mas por exemplo no meu caso para mim em que a escrita vale muita coisa e bota no papel, eu acho que penso mais sobre isso, para mim foi muito válido. Eu acho que gostaria de um corpo humano de verdade ou um boneco, ou uma caveira! [Muitos risos] Talvez um corpo humano em lego ou blocos!* (P023G2)

Comportamento imitativo

*Eu senti exatamente como ela (G2 020). G. Só de olhar o desenho e de ver o que eu botei, as angústias voltaram. Aquele sentimento de quando eu peguei o desenho de pensar em tudo o que eu precisava colocar aqui, voltou tudo sabe, como se estivesse revisitando.* (P017G2)

Desenvolvimento de técnicas de socialização

*Eu já saí daqui, da outra vez, pensando mesmo em tudo que eu coloquei e queria mudar porque eu tinha algo que me chamava muito atenção e que estava muito forte, só que aí, eu voltei o olhar para outra coisa, que não estava prestando atenção, e aí eu vi que isso também estava sendo consequência daquilo que estava muito forte. Aí, o que eu tenho que mudar primeiro, é o que está aparentemente menor, e mudando aos pouquinhos para poder tentar. Como você falou (facilitador) no último, o que*

*poderíamos fazer para ficar bem com isso que estamos sentindo, mesmo sendo um problema? Como conseguimos ficar bem? E aí foi nisso que eu fui pensando, e hoje já está bem mais, tranquilo, está mudando...* (G2 017)

*Pergunta para (P017G2): as duas coisas ou a menor? Desculpa estou me metendo*. (P019G2)

*Risos, sem problemas. Acho que a menor e acaba afetando o campo da principal*. (P017G2)

*É um conjunto de pensamentos, sentimentos, sensação que vai e volta e já faz um tempo e eu parei de controlar, tipo, vai acontecer quando tiver que acontecer e está tudo bem. Não está tão em evidência isso em mim quando estava nesse dia e é isso, eu prefiro não focar que é para não voltar...* (P020G2)

*Você (P020G2) disse que não prefere voltar mais nisso, mas eu estou aqui relendo e eu também não estou mais sentindo da forma com que estava no dia. Eu ainda tenho essas mesmas coisas comigo, sensações, mas elas estão de uma forma muito mais leve, não sei...* (P019G2)

A fala do participante P012G1 representa um exemplo de compartilhamento da informação, no qual há uma aprendizagem sobre si a partir da dinâmica interpessoal, uma implicação direta no ambiente e um compartilhar da própria experiência. Aprendizagem interpessoal ocorre nas falas dos participantes P012G1e P013G1, caracterizando a experiência emocional do outro como uma ajuda para se autorreferenciar. Comportamento imitativo está presente nas falas dos participantes P013G1 e P017G2, o outro se torna um "espelho" como referência para própria experiência sensorial e emocional, beneficiando-se a partir do processo do outro. A universalidade, P014G1, P015G1 e P023G2, representa as semelhanças e sentimentos de pertencimento, criando uma espécie de união. Desenvolvimento de técnicas de socialização, caracteriza uma comunicação direta entre os participantes, não só um grau de interesse pelo outro, como a experiência da empatia, por exemplo. Destacamos os diálogos entre: P017G2 - P019G2 e P020G2 - P019G2.

## 3.5 Discussão

Iniciamos esse tópico resgatando o objetivo geral da pesquisa, que é destacar as sensações e as emoções como aspectos importantes na constituição da Regulação Emocional, além da cognição, a partir de uma prática psicoeducativa com grupos de universitários da UERJ.

Com esse objetivo, o corpo torna-se elemento central para a Regulação Emocional. Escolhemos a psicoeducação como forma de despertar a atenção para a experiência sensorial, sendo importante relembrar que a elaboração do método tem a contribuição dos participantes, sendo coerente com nossa proposta metodológica, que estimula a expressão e valoriza o encontro com os participantes da pesquisa, considerando-os ativos colaboradores. Outro aspecto importante é discutir a integração entre a produção de sentidos ou significados com a experiência corporal, que ocorre principalmente nas últimas etapas do método.

A discussão dos resultados é formulada a partir do modelo *Bottom-up*, segundo as perspectivas e teorias, principalmente, de Damásio (2011), Gendlin (2006), Levine (2012), Porges (2012), Siegel (2018), Yalon (2006) e Solomon (1998). Esses autores diferem do modelo *Bottom-up* defendido pela Psicologia Cognitiva, que é desvalorizado nessa perspectiva. Outro aspecto presente nessa discussão é referente ao método, que é de caráter exploratório, construtivista e com uma proposta didática aliada à investigação, além de ter um caráter interventivo.

Por defendermos, principalmente, um paradigma que ressalte a importância do corpo e uma concepção de integração entre mente e corpo, começamos a elaboração do método especificamente no sentido "de baixo para cima". O primeiro eixo temático ou experiência corporal, corresponde a todas as sensações experienciadas pelos participantes. Destacamos uma maior ocorrência na cabeça, na barriga e a própria respiração. Estas partes também corroboram com a teoria polivagal, a qual apresenta o Núcleo motor dorsal do vago (NMDV), como os pulmões/respiração, barriga/intestinos/estômago e o Núcleo Ambíguo (NA), os brônquios/respiração. Em relação à cabeça, temos os nervos cranianos, que são responsáveis pela expressão e comunicação emocional (Porges, 2012). Além dessas citadas com maior incidência, é fundamental destacar a diversidade produzida nas outras partes do corpo como, por exemplo, o próprio corpo, as costas, pernas, mão, peito, etc. Esta diversidade de regiões físicas manifestadas demonstram o potencial do corpo, ou seja, observar as sensações representa uma outra forma de expressão, de observar novas possibilidades e trazer novos elementos para a Regulação Emocional. Entrar em contato com o corpo e acompanhar o que está acontecendo, além dos pensamentos, é oferecer um descanso para mente julgadora.

O primeiro eixo corresponde ao que Damásio (2011) denomina *Protosself*, isto é, o tronco cerebral, a base da construção da mente. As sensações compõem tanto as emoções

quanto os sentimentos, assim como fazem parte da experiência da propriedade do corpo, como, por exemplo, nas falas apresentadas dos participantes P005GP, P007GP, P009G1, P011G1, P013G1, P014G1, P017G2, P020G2, P024G2 e P025G2. As sensações se movem constantemente, muitas vezes se contraem, se expandem, somem e depois aparecem, ocorrem independentemente da vontade consciente. “Escutá-las” cria um fluxo de energia e de informação entre a interocepção e a exterocepção, possibilitando outra checagem da experiência, proporcionando novas formas de ação (Siegel, 2018; Tsakiris, 2017).

Alguns exemplos de sensações expressadas pelos participantes como: rosto duro, olhos ardentes, agitação, inchaço, pesado, caído, frio, calor, cansaço, calma, rigidez, formigamento, relaxado etc, reaparecem ao longo do processo, em todas as etapas. Isto ocorre porque a proposta é direcionada para esse objetivo, despertando o interesse pela experiência sentida. “De repente, o coração fica doido”” (P025G2) ou “o coração tem um peso de 10 kg amarrado nele” (P009G1), “as chamas na barriga sorriem” (P011G1). Outra característica é a diversidade de sensações que podem aparecer pela simples ação de observar o corpo, desde suor nas axilas a mãos geladas (P017G2).

Podemos observar uma riqueza na comunicação concomitante dos sistemas corporais como, por exemplo, o cardiovascular, o respiratório e o gastrointestinal. Direcionar a atenção para o corpo é potencializar a comunicação entre os sistemas, criando uma integração do *Self* e, principalmente, uma expansão da experiência. Essa integração cria uma “bússola” que nos orienta para relações menos dispendiosas de energia e para escolhas mais atenciosas. Segundo Levine (1999, 2012) e Gendlin (2006), acessar esses estados fisiológicos sensoriais provoca outra natureza de consciência sobre a experiência, possibilitando uma maior integração entre mente e corpo. Entretanto, apenas sentir uma, duas ou mais sensações não representa muita coisa se estas não forem conectadas às emoções e à capacidade avaliativa da mente. Ou seja, apenas sentir ansiedade ou “borboletas na barriga” ou calor ou frio, não representa muita coisa se não houver a integração de novos componentes da experiência, consequentemente, outras partes do sistema nervoso, como o sistema límbico e o córtex. Mesmo porque somos, ao mesmo tempo, seres biológicos e famintos por significados (Damásio, 2011; Gendlin, 2006; Siegel, 2018; Solomon, 1998).

Baseado na argumentação acima, criamos um método que possibilita a expressão das sensações na etapa um, das emoções e dos sentimentos na etapa 2 e de significados nas etapas

3, 4 e 5, a partir do corpo. Porém, como forma de psicoeducação, é necessário um passo a passo, pelo fato da nossa cultura não valorizar as sensações e as emoções com a mesma relevância dos pensamentos ou da cognição (Levine, 1999, 2012; Siegel, 2018). Na etapa um ou silhueta do corpo (que tem como objetivo principal despertar a consciência para as sensações), notamos que foi proporcionada uma atenção ao que estava acontecendo no aqui e agora, um olhar para "dentro", silenciando o julgamento mental. Destacamos uma produção de sensações com uma ampla variedade, tanto em partes distintas do corpo quanto no tipo de sensações. Todos os participantes produziram alguma informação sensorial. Diante dessa diversidade de informações, o corpo se torna uma fonte quase inesgotável de possibilidades de expressão e uma alternativa de caminho para acessar o autoconhecimento e, principalmente, tornar o corpo acessível para a Regulação Emocional e, consequentemente, para desenvolvimento do *Self*.

Uma pessoa que não tenha consciência de como seu corpo funciona, diante das emoções e dos acontecimentos da vida, fica refém de respostas padronizadas, está sempre "correndo" atrás de si ou para longe de si. É fundamental aprender a reconhecer as sensações e as emoções, para ter encontros bem-sucedidos consigo mesmo e com os outros: o corpo "sabe". Sentir o que o outro sente, tocar as coisas e ser tocado por elas, é a integração da mente com o corpo. Independentemente se a experiência for positiva, negativa ou ambas, é o estabelecimento do livre fluxo de energia e de informação, ou seja, somos afetados pelo outro constantemente, uma decisão nunca é exclusivamente isolada e nem somente interna (Siegel, 2018). Observamos essa afetação mútua no eixo III, a experiência de se estar em grupo, como nas falas dos participantes P002GP, P005GP, P009G1, P012G1, P017G2 e P024G2. Aprender a vivenciar as sensações e as emoções com a testemunha do grandioso córtex cerebral, é acessar o tronco cerebral e o sistema límbico, respectivamente (Damásio, 2011; Levine, 2012; Porges 2012).

Resgatar a potência das sensações corporais, como ferramenta para acessar a Regulação Emocional, é a chave para ter uma sobrevivência mais digna para além da ansiedade crônica, do pânico, do estresse etc. É poder "pegar" no problema. Para que isso ocorra, precisa haver uma psicoeducação na direção de se restabelecer a capacidade de acessar as sensações físicas, as emoções e os sentimentos, sem ficar refém deles. (Levine, 2012; Gendlin, 2006; Siegel, 2018).

O sistema límbico ou *Self* central e o neocórtex ou *Self* autobiográfico, prendem-se ao tronco cerebral, que é visceral. Como o estômago não tem boca para pedir comida, "inventa" o

cérebro para tal função, consequentemente, o cérebro "avisa" ao estômago que está precisando de energia, ambos são "imagens" um do outro, e é assim que os organismos funcionam. Todos os sistemas orgânicos se implicam, com isso sensações, emoções, sentimentos e pensamentos não são processos novos e muito menos independentes, eles são constantes, um se desdobra no outro. Além disso, no nível do organismo, podemos estender essa implicação relacional para além do corpo material, a implicação relacional também ocorre com o ambiente. Assim como estômago e cérebro são co-dependentes e são representações imagéticas um do outro, também somos co-dependentes e há representações imagéticas do ambiente em que vivemos. Nossa constituição também é ambiental (Damásio, 2011; Levine, 2012; Gendlin, 1992; Siegel, 2018; Solomon, 1998; Tsakiris, 2017; Vignemont, 2014).

A categoria Fatores terapêuticos encontrados nesse trabalho, compartilhamento de informação (P012G1), aprendizagem interpessoal (P012G1 e P013G1), comportamento imitativo (P013G1), universalidade (P014G1, P015G1 e P023G2) e desenvolvimento de técnicas de socialização (P019G2/P017G2 e P019G2/P020G2)[1], se relaciona com o eixo III e o quanto somos afetados, ao nos co-regularmos com os outros e com o ambiente. As emoções e os sentimentos, assim como a produção de significado da experiência, não estão situados apenas internamente, como também não são construídos somente no sentido "de cima para baixo" e/ou "de baixo para cima", mas, estão situados e são construídos, principalmente, nas relações humanas, nos espaços entre o si mesmo e o outro em um fluxo constante de informação e de energia.

Há uma implicação nessa construção, isto é, quando se decide algo ou se apropria de algum sentido, isso não surge apenas internamente, já está acontecendo em vários âmbitos. Tomar consciência de algo é uma construção que já se iniciou em um nível mais sutil e não surge apenas pela percepção, também é ter uma apreensão do fenômeno no momento relacional (Gendlin, 1992; Siegel, 2018; Solomon, 1998; Tsakiris, 2017; Vignemont, 2014; Yalon, 2006).

Sem dúvida, muito disso pode ser explicado tanto por meios biológicos como culturais. Porém, como discutido ao longo desse trabalho, há outro ponto fundamental: Pode-se facilmente supor que a energização fornecida pela raiva e pelo medo, por exemplo, prepara o organismo para estados de explosões, de agressão ou de recuo, conforme a situação, o que é fundamental para vida e corresponde ao lado animal do ser humano. Entretanto, as emoções e

[1] Decidimos utilizar a barra (/) como indicação de que houve um diálogo entre os participantes.

os sentimentos não se restringem a isso, ambos são intencionais e estratégias de lidar com acontecimentos “difíceis” ou “fáceis” (Solomon, 1998). A escolha de uma emoção tem um sentido para um propósito, pode ser uma maneira de lidar com outras pessoas. Por exemplo, uma necessidade de pertencimento, de se encontrar no outro para justamente se reafirmar como pessoa. Como também pode ser uma busca por compreensão, por ressignificação e novas formas de ser e estar no mundo. Tudo isso é construído dentro e fora de si, e no espaço entre as coisas, no diluir das coisas, no modo como se sente, como se experimenta, na maneira de se ver e no encontro ou desencontro do olhar do outro (Damásio, 2011, Levine, 2012; Gendlin, 1992; Siegel, 2018; Solomon, 1998; Tsakiris, 2017; Vignemont, 2014; Yalon, 2006).

Como exemplo destacamos a fala do participante(a):

> *Dor no pescoço como uma pressão, pode ser tensão (um incômodo – a dor chega perto da garganta), já estou assim alguns dias. Um peso nas costas que reflete no pescoço também. Uma soma dos meus últimos acontecimentos, não que seja ruim, mas que me lembra do peso que estou agora. Porém, pode ser a saída de um grande peso, que agora deixa uma dor para lembrar. O suspiro pode ser um alívio para minha liberdade de expressão*. (P020G2)

Na fala acima, a sensação de suspirar assume um sentido de possibilidade de alívio para um sentimento e ação, e, sendo uma expressão, dirige-se a outro.

Outro exemplo está na transição do 1º quadrante para o 2º quadrante na etapa 2 do participante(a) P009G1. Diante do contexto, o que ajuda a estar na UERJ, há uma mudança na qualidade das sensações, emoções, sentimentos e significados.

> 1° quadrante - acolhendo: *triste, tensa, ansiosa. Meu peito se sente pesado, minha respiração está pesada, sinto um cansaço generalizado no corpo. Sinto vontade de deitar em posição fetal.*
> 2º quadrante – clareando o espaço: *meus pais, minha vontade de ser uma boa profissional, meus amigos. Eu me sinto bem pensando nessas coisas, um relaxamento no corpo, vontade de me mexer.*

Segundo Solomon (1998), as “emoções são juízos”, estão situadas nas relações humanas e são inextrincavelmente ligadas à ética, ou seja, são experiências fenomênicas situadas em um contexto mais amplo, além do fisiológico ou interno, são interacionais. É importante dizer que elas não são apenas funcionais e, ocasionalmente, vantajosas, elas não são apenas o resíduo fortuito da evolução indeterminada, mas são em si estratégicas e políticas dotadas de

intencionalidades e sentido existencial no mundo, assim como os sentimentos. São atividades que "fazemos", estratégias que trabalham para nós, tanto individualmente como coletivamente.

> *Sensação estranha porque nunca tinha parado para pensar isso. Porque às vezes tenho medo de sentir demais as coisas e não saber lidar com aquilo, mas, você fez meio que um caminho inverso. Quando cheguei aqui, eu cheguei mais tranquilo, pensando vai dar tudo certo. À medida que foi avançando o experimento, eu comecei a ficar mais ansioso, inquieto, como é que isso ia terminar! Risos! E assim, no final eu me acabei me conformando, mas não tão conformado assim, porque pensei: acabou mesmo?! Risos! Tipo, já?! Foi estranho porque cria uma sensação de angústia, fica querendo entender mais o por que está sentindo aquilo.* (P021G2)

No exemplo acima, algumas possíveis interpretações sobre a fala: a evitação representa uma estratégia consciente na lida com as experiências afetivas, que ainda não são possíveis de sentir, com a intensidade se tornando disfuncional. O encontro com o outro muda a escolha de um pensamento para determinada situação, demonstrando a possibilidade de outra ação para um determinado contexto ou objetivo. Talvez, no final da fala, tenha começado a surgir uma certa curiosidade sobre o acontecimento, como uma possível mudança de perspectiva na lida com os afetos.

Falar em experiências humanas é falar em acontecimentos com o corpo. Como defendido nesse trabalho, nossos pensamentos são conduzidos pelas sensações e pelas emoções. Todas nossas experiências, sejam exteroceptivas e interoceptivas, modificam o formato do corpo, desde as mais sutis até as mais complexas. O corpo também é uma imagem da história subjetiva como também uma identidade ambiental. Tão importante quanto as informações dos nossos órgãos internos e externos, é a dependência da relação com os outros. A vida física, a vida de sentimentos, desejos mais básicos até as expressões artísticas majestosas, dependem de uma mente e um *Self* encorpado, em constante fluxo de informação e energia com o ambiente (Siegel, 2018). Em termos de estruturas fisiológicas tanto o giro cingulado quanto a ínsula e o nervo vago, podem compor aquilo que venha a ser um animal humano. É simples, o modelo *Bottom-up* é o encontro do humano com o seu animal (Damásio, 2011; Levine, 2012; Porges 2012; Tsakiris, 2017; Vignemont, 2014).

O animal humano pode ser compreendido, entre outras coisas, como o resgate da potência vital, uma capacidade de ação, movimento, se deixar também conduzir pelos afetos,

poder expressar as sensações e as emoções, tanto as negativas quanto as positivas, em um o fluxo de energia e informação dentro do corpo e fora do corpo. Aprender a escutar e a expressar as sensações, as emoções e os sentimentos de forma cuidadosa, consiste no objetivo da psicoeducação. A Regulação Emocional adquire a qualidade da Experienciação, caracterizando uma desaceleração de si. Podemos observar isso na etapa 2, que teve o acréscimo de mais um quadrante no início como transição entre os passos 1 e 2 da Focalização. Desta etapa, surge o eixo II, que é composto tanto pelo *Felt sense* quanto pelas emoções, pelos sentimentos e pela produção de sentidos, como verificado nos relatos de P009G1 e P013G1. Pudemos observar a influência mútua entre as sensações, as emoções, os sentimentos e os significados de vida. Poder perceber a relação entre as sensações e os sentimentos, é poder determinar o valor de algo que se sente, assim como sua qualidade, importância, intensidade e intencionalidade, isto é, os sentimentos podem incluir tanto uma emoção positiva quanto uma negativa e, comumente, incluem emoções distintas, expressam uma combinação de nuances baseadas nas sensações físicas. Além disso, os sentimentos incorporam a relação entre o objeto, uma situação e o bem-estar. Por mais que uma emoção e um sentimento sejam dolorosos, quanto mais forem suprimidos ou reprimidos, menos funcional eles se tornam (Levine, 2012; Gendlin, 1992, 2006; Siegel, 2018).

Destacamos o participante P013G1.

1° quadrante - acolhendo: *cansaço, sensação de assentamento forte, de força para baixo. Postura relaxada, ombros caídos, peito mais para dentro. Relaxado/angustiada (misto de sensação).*
2º quadrante – clareando o espaço*: querer levar o conhecimento de bem-viver para além dos muros da universidade e da elite intelectual. Por vezes, uma desmotivação e preocupação pelo atual cenário político, outras uma força para afirmar e seguir adiante e lutando.*
3° quadrante – *Felt sense*: *vontade de explodir, de ser maior do que estou sendo.*
*4° quadrante – gancho: ela é quente, boa e inquieta. Ela mobiliza, motiva e me força a afirmar a vida e continuar...*
5° quadrante – ressoando: *um caldeirão borbulhante. Vontade de estar no mundo, de se fazer presente.*
6º quadrante – perguntando: *espalha-se como um vírus e toma meu corpo, me empurra para fora de onde já estou. Respiração mais fluída, porém, queimação no estômago.*
7° quadrante – acolhendo: *me sinto mais preenchido, mais em contato com meu corpo, menor sensação de embotamento, mais energia.*

Ao analisar a categoria Autorreferência do quarto eixo: P009G1, P012G1, P019G2 e P020G2, representa uma incorporação consciente, isto é, contato com aquilo que jamais nos abandona, o corpo. A saúde física e psicológica, entre outras coisas, dependem do acesso atento e deliberado das sensações, das emoções e dos sentimentos, isto possibilita uma experiência de vivacidade, para além das situações de luta e fuga, a qual a vida está sendo realmente ameaçada. Desenvolver a capacidade de se autorreferenciar também é construir a subjetividade, é poder estar no dia a dia com mais plenitude e não ser refém de interpretações, de sensações e de emoções, associadas a contextos de ameaça real à vida. É poder discriminar, por exemplo, como se estava na semana passada e como se está agora (Levine, 1999, 2012).

Há uma conexão direta entre as categorias do eixo IV. A categoria Autorreferência pode ser relacionada à categoria Novas Perspectivas (P022G2), no sentido de ser possível agir de outra maneira diante de uma situação difícil, a partir da exploração da experiência sentida, isto também consiste em uma elaboração do que surge das sensações e das emoções. O viver se torna, agora, livre do somente remoer os pensamentos, estar no *Felt sense* é estar no momento presente, mesmo vivendo em um mundo com tantas adversidades. Sentir as sensações, as emoções, os sentimentos, os pensamentos e o outro, assim como o ambiente, é exercer o potencial do sistema nervoso, uma expansão dos sentidos e um saber que pode ser diferente, além do senso de "auto" e da orientação para o acontecimento. É a possibilidade de estar em "paz" com a própria história e um novo conhecer do si mesmo, em uma nova subjetivação, com novas perspectivas (Damásio, 2011, Levine, 2012; Gendlin, 1992, 2006; Siegel, 2018).

> *Eu acho uma experiência ótima! No meu caso, eu entendi minha dor, resolvi meus problemas, mesmo que sejam pequenos, entendeu? Porque compreendi que o que eu estava sentindo era uma soma de tudo que estava passando... então, depois que senti isso, não senti mais a dor. Foi muito interessante na questão da psicologia né... as vezes a dor fica ali te lembrando só o que está passando... quando você resolve aquilo dali ela te deixa. Não que ela deixou de existir, mas que você conseguiu compreender o que está acontecendo com você.* (P022G2)

Nossa base metodológica qualitativa possibilitou uma interação e integração entre as etapas do método, que originaram os eixos, isto é, uma etapa implica a próxima, a partir da Experienciação, proporcionando a fluidez de energia e de informação entre os participantes e aqueles que realizam a pesquisa, além do referencial teórico. As sensações, as emoções, os

sentimentos e os significados, estão presentes nas etapas 2, 3, 4 e 5, consequentemente, se manifestam nos eixos II, III e IV. A integração entre as etapas fica mais explícita no eixo IV ou grupo retorno, quando há um "reviver" do que foi produzido e discutido sobre o método, demonstrando a possibilidade de estar, em alguma medida, constantemente em contato com o *Felt sense*.

Dessa forma, a Regulação Emocional, compreendida como apenas um controle sobre as emoções e um direcionamento objetivo dos pensamentos, sofre uma transformação funcional, isto é, produz sentidos para as experiências como relata o participante (P019G2), produz uma integração, a partir da conexão entre mente e corpo e se torna um processo e não uma meta e/ou produto a serem alcançados. Pode-se agora escolher de um outro lugar, e essa escolha torna-se um propósito. Esse novo lugar é distinto do habitual, em que perceber novos modos de se expressar é suavizar os modos padronizados de expressão. O novo propósito é se perceber, primeiramente, no nível sensorial e emocional (Damásio, 2011; Levine, 2012; Gendlin, 1992, 2006; Porges, 2012; Siegel, 2018; Solomon, 1998).

> *Eu acho que foi importantíssimo! Rever para saber se realmente aquilo que colocamos aqui, ele tem o mesmo efeito, se o efeito está diferente, se isso vai perdurar ou não, acho que isso é tão importante quanto a primeira faze que foi de enxergar. Ela (023) disse que estava mergulhada num lugar com proteção acústica, na verdade eu acho que na verdade, aqui nós tiramos essa proteção, tirou um casco que talvez estivesse ali carregando, pesado... e começou a enxergar de uma forma diferente e hoje de forma diferente sabendo que você pode resolver sim algumas coisas e outras depois, mesmo que não seja da forma como gostaríamos. Acho que principalmente pelo fato da ligação com a UERJ, eu que tenho uma ligação que não é bem como gostaria, porque quero estar aqui como aluna de pós-graduação e hoje ainda não estou, aliás tem um edital aberto para quem quiser na pós da educação, mesmo com todas as cobranças desde amigos até da sociedade, mesmo assim, eu estou dizendo: tudo bem com isso, talvez lá atrás não fosse tudo bem, mas agora tudo bem... vou fazer minha parte e que seja o que tiver que ser... isso está pesando menos e acho legal de revermos.* (P019G2)

Todas as etapas compõem o método psicoeducativo. O *Felt sense* está presente em todo o método, ora mais explícito ora mais sutil e subjacente à fala. Após as análises de saturação, percebemos que os cinco encontros foram suficientes para destacar tanto as sensações quanto as emoções, sejam de forma positiva ou negativa, assim como o efeito gerado pela ambiência de estar em grupo, como no eixo III. Entretanto, o eixo IV teve o número mínimo necessário para ser considerado como suficiente, porém, é importante lembrar que este eixo também foi

responsável pela produção de sentidos em relação ao método, ou seja, as categorias autorreferência, fatores terapêuticos e novas perspectivas (Gendlin, 2006).

Destacamos algumas falas do eixo III com presença de sensações e sentimentos:

> *Para mim, eu sinto que teve até alguma coisa do tipo quando, eu estava escrevendo e aí olhava para cima e vê que tinha gente em volta me deixava mais calmo, não sei por que? É como se tá tudo bem, tem gente envolta, tá tudo certo. Não sei por que isso me faz sentir uma certa serenidade saber que tem muitas pessoas envolta.* (P002GP)

> *Então, eu acho ao contrário dela (P022G2). Porque quando eu estou sozinha, eu, também faço terapia e tal, eu me sinto mais à vontade quando estou com a psicóloga! Claro que agora que já conheço ela há um tempo... é porque, para escrever, se fosse para falar, já seria um problema estando em grupo. Mesmo sabendo que eu tenho meus problemas e ele tem os deles, mesmo assim eu teria uma dificuldade para falar, é porque está escrevendo... eu não sei o que ela botou, ninguém sabe o meu, mas, é mais tranquilo assim...* (P017G2)

> *Eu sou uma pessoa que não costumo falar muito e eu estava pensando o que ela falou (P019G2) que em grupo, uma pessoa pode ou algumas podem ser como exemplo para gente falar algo, mas também têm um lado que podemos ficar constrangido sobre o assunto e reservar mais para nós mesmos*. (P024G2)

Animais com sistemas orbitofrontais desenvolvidos, possuem a habilidade de alterar sua comunicação para diferentes estados emocionais. Habilidade conhecida como regulação dos afetos, o que permite um ajuste fino para adequação ao ambiente. Nos seres humanos, essa função bastante refinada é base do ânimo vital do *Self*. As sensações dos músculos, das articulações e das vísceras, são mapeadas no córtex orbitofrontal como um fluxo de informação e energia constantes. Com isso, à medida que se modificam as sensações corporais, modifica-se a mais importante função do cérebro; mapear o corpo. A Regulação Emocional, na perspectiva fenomenológica, acontece por meio da Experienciação, isto é, a sensação de estar incorporado em si e ao mesmo tempo em contato com o ambiente. Com isso, a própria experiência de "auto" se torna uma intercessão entre o mundo interno e o externo. Por essa perspectiva, discutida ao longo desse trabalho, a Regulação Emocional, flui entre o aqui e o ali, deixando de ser uma batalha consigo mesmo e se tornando uma forma de expressão. O corpo não é mais subjugado ou formatado, se transforma no templo onde todas as preces coexistem. O corpo se fortifica, a mente descansa e o espírito ascende para o aqui e o agora (Damásio, 2011; Levine, 2012; Gendlin, 1992, 2006; Siegel, 2018; Solomon, 1998).

Finalmente, retomamos com as três perguntas como forma de desenvolver a Regulação Emocional para além da cognição: o quê, onde e como você sente? São ferramentas para uma abertura e convite para a experiência sentida, um criar espaço entre as sensações e as emoções. É o surgimento de expressões pelo corpo, no corpo e com o corpo em diferentes contextos. É transformar a pessoa nos verbos "ser" e "estar" como dinâmicas na constituição da subjetividade.

> *Parece que já fazemos parte de um grupo, eu já me sinto inserida, é um comprometimento, então, no outro momento eu acho que nem falei! Hoje estou falando demais! [Todo grupo ri!] Então, eu acho que esse fato de compreender, perceber, os resultados e ter essa oportunidade de estar aqui novamente, talvez se só tivesse tido o encontro da semana passada... eu acho que esse momento (agora) foi bem bacana para fixar esse comprometimento, essa nossa capacidade de argumentar sobre tudo que aconteceu!* (P014G1)

> *Teve até um relato na semana passada (primeiro encontro) como se estivesse fazendo a atividade totalmente focado nela e nem percebesse que tinha pessoas ao redor e hoje com essa etapa estamos tendo uma interação maior com as pessoas do grupo então também estou me sentindo mais à vontade e me sentindo de fato parte desse grupo! Porque também estava focado nas coisas que tinha que fazer e nem tinha me ligado na questão grupal mesmo, então estou me sentindo bem diferente em relação a isso!* (P015G1)

A retomada dessas falas, que representam a categoria universalidade, destaca a produção de subjetividade como também sendo composta pelos espaços entre as coisas, ou seja, além da dinâmica sensorial e emocional, destacamos a relação. O estar presente, corporalmente e em grupo, é um importante componente dos fatores terapêuticos, contribuindo para a aprendizagem e a experiência da Regulação Emocional.

## 4 Considerações Finais

O potencial do corpo como componente do *Self,* além da cognição, para o desenvolvimento da Regulação Emocional, foi o nosso foco de investigação a partir de uma metodologia psicoeducativa. Partimos da intercessão entre a Biologia e a Psicologia, para destacar a interconexão entre as sensações, as emoções, os sentimentos e o ambiente, como constituintes do modelo *Bottom-up* de Regulação Emocional defendido nesse trabalho, se diferenciando do modelo *Bottom-up* da Psicologia Cognitiva (Damásio, 2011; Levine, 2012; Gendlin, 1992, 2006; Porges, 2012; Siegel, 2018). Nesse sentido, consideramos que foi alcançado o objetivo de destacar as sensações e as emoções como elementos constituintes da Regulação Emocional, para além da cognição, a partir de uma prática psicoeducativa com grupos de universitários, no caso, da UERJ**.**

As percepções e as transformações provocadas pelo método, promoveram novas possibilidades de consciência. A cognição ocorreu de outra forma, diferente do controle consciente ou direcionado a uma tarefa. O ato de observar e permitir o contato com as sensações e as emoções, possibilitou o desenvolvimento do autoconhecimento. Desta forma, o corpo passa a ser mais amigo, uma boa casa de se viver, uma base de apoio, para que possa experimentar outras alternativas na relação com o mundo e mais independência das próprias sensações e emoções, que são, muitas vezes, interpretadas como perigosas ou ameaçadoras. Tornar a experiência do *Felt sense* uma aliada, é estar de forma segura nas relações ou criar outras alternativas, além das já padronizadas, pois contar com o senso de "autopropriedade" é estar um passo atrás das reações automáticas (Levine, 2012; Gendlin, 2006; Porges, 2012; Tsakiris, 2017).

No planejamento da presente pesquisa, o surgimento das categorias como autorreferência e novas perspectivas não foram um fator previsto para o método. No entanto, a produção desse eixo gerado pelos participantes, por meio de suas autoavaliações e problemas, foi um aspecto pertinente e importante para eles(as). Desta forma, todo o trabalho, a análise e a discussão dos dados deste estudo, pôde proporcionar discussões de forma representativa sobre o desenvolvimento de maneiras para se acessar a Regulação Emocional e aumentar a compreensão do *Self*. Os dados dessa pesquisa constituem uma fonte para discussões no campo da Psicologia, para outros âmbitos acadêmicos e para atender as pessoas, como uma forma de

promoção da saúde. Em relação à prática clínica e às práticas de grupos, torna-se significativo considerar a conexão e a relevância entre as sensações, as emoções e os sentimentos, por meio das experiências corporais, além de destacar o potencial humano para a vida (Siegel, 2018).

Outra característica, como "pano de fundo", é a discussão sobre o que é a mente. Diante da perspectiva escolhida para esse trabalho, a mente se caracteriza também como um processo e não somente um lugar específico. Coaduna com a ideia de conexão entre o ambiente interno e o ambiente externo e as formas de diferentes manifestações do fluxo de energia e de informação. Compreender que as sensações são uma parte dessa mente, é entender que o ser humano é composto por camadas estratificadas que se comunicam e se estendem, constantemente, para além do interno (Siegel, 2018).

Consideramos que, como intervenção em processos grupais, as práticas psicoeducativas, a Experienciação, as trocas de experiências emocionais e sentimentais, podem permitir a Regulação das Emoções e, com isso, novos significados para o *Self*, auxiliando o desenvolvimento da promoção de saúde. Nesse sentido, mais investigações precisam ser realizadas, com mais grupos, e sendo verificados os efeitos a longo prazo, a partir de diferentes métodos de *fedback*.

A partir das semelhanças entre onze fatores terapêuticos de Yalom (2006), assim como o destaque aos blocos construtores 1, 2, 3 e 9 de Levine (2012) e, os seis passos da Focalização (Gendlin, 1979, 2006), o método psicoeducativo, formulado por nós, proporcionou aos participantes estabelecerem novas experiências afetivas e produzirem novos significados sobre o modo de se perceberem. A psicoeducação pode ser entendida como a ponte entre essas técnicas, na prática. A qualidade da presença do terapeuta/facilitador, o corpo como foco principal, o tempo presente, a validação da "coerência", a atitude empática, a instilação da segurança no ambiente, a interação, trabalho com recursos potencializadores do bem-estar, o objetivo psicoeducativo e, por fim, a base teórica *Bottom-up* de Regulação Emocional, direcionam-se para a Psicologia fenomenológica e humanista e para uma compreensão de pessoa constituída com o mundo em uma dupla influência (Levine, 1999, 2012; Gendlin, 1992, 2006, Porges, 2012, Rogers, 1977; Siegel, 2018). Outros estudos também podem ser realizados no sentido de investigar o efeito da presença e da qualidade do terapeuta/facilitador de grupos, tanto em uma proposta psicoeducativa quanto de terapia.

Como principais achados, destacamos a produção de significado, a partir da experiência corporal, com o processo de significação estando presente em todas as etapas, do corpo ao discurso sobre a experiência. Observamos que o maior efeito da psicoeducação, proporcionado por esse método, não foi o estabelecimento de metas ou a escolha ativa de uma emoção em detrimento de outra e nem tão somente a fala. Mas sim a observação da experiência sentida sobre o que foi expresso, no deixar vir e se surpreender com aquilo que está acontecendo tanto dentro do corpo quanto fora deste.

Consideramos que a prática psicoeducativa permite a Regulação Emocional, propicia novos significados para o *Self* compor a construção da subjetividade e auxilia no desenvolvimento saudável da pessoa. Nesse sentido, mais investigações precisam ser propostas, como por exemplo, trazer mais evidências sobre os efeitos do método que elaboramos, além da formulação de novos métodos psicoeducativos, que contemplem as sensações e as emoções como expressões autênticas, com pretensão de realizar comparações entre diferentes métodos.

Por fim, ressaltamos que as sensações e as emoções, podem refletir diretamente sobre o *Self* e sobre uma compreensão mais ampla da mente. Para isso, é importante que haja uma integração tanto no sentido de “baixo para cima” quanto no sentido “de cima para baixo”, para que o *Self* se integre com aspectos diferentes de si, sejam eles positivos ou negativos, e se constitua de forma saudável durante o curso da vida na relação consigo, com o outro e com o ambiente.

**Referências**


Almeida, L. M. (2005). Da prevenção primordial à prevenção quaternária. *Prevenção em saúde. Vol*. 23, 1.

Amatuzzi, M. M. (2001). *Por uma psicologia humana*. Campinas: Alínea.

Amatuzzi, M. M. (2009). Psicologia fenomenológica: uma aproximação teórica humanista. *Estudos de Psicologia.* 26(1). 93-100.

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Decision Processes. Vol.* 50. 248-287.

Barceló, T. (1997). Carl R. Rogers y Eugene T. Gendlin: la relación que configuró um nuevo paradigma. *American Psychologist, Vol. 43*(2), 127-128.

Bardin, L. (2008). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições Setenta.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. American Psychological Association, Vol. 117, No. 3, 497-529.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Dianne M. Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science, Vol.* 16, No. 6. 351-355.

Bernhardt, B. C. & Singer, T. (2012). The neural basis of empathy. *The Annual Review of Neuroscience. 35:*1–23.

Blair, C. & Raver, C. C. (2012). Individual development and evolution: experiential canalization of self-regulation. *Dev Psychol.* Vol. 48(3). 647–657.

Bowlby, J. (1971). *Apego e perda: apego*. São Paulo. Martins Fontes. v.1.

Cannon, W. B. (1929). Organization for physiological homestosais. *Physiological reviews. Vol.* IX, N° 3.

Chiesa. A., Serretti, A. & Jakobsen, J. C. (2013). Mindfulness: Top–down or bottom–up emotion regulation strategy? *Clinical Psychology Review. 33*. 82–96

Cole, P. M. (2014). Moving ahead in the study of the development of emotion regulation. *International Journal of Behavioral Development, Vol. 38*(2) 203–207.

Colom, F. & Vieta, E. (2004). Melhorando o desfecho do transtorno bipolar usando estratégias não farmacológicas: o papel da psicoeducação. *Rev Bras Psiquiatr*. 26 (Supl III):47-50.

Comte, A. (1983). *Curso de filosofia positiva*. São Paulo: Abril Cultural.

Damásio, A. R. (2000). *O mistério da consciência.* São Paulo: Companhia das Letras.

Damásio, A. R. (2011). *E o cérebro criou o homem*. São Paulo: Companhia das Letras.

Darwin, C. (1987). *A origem das espécies*. Rio de Janeiro: Editora Tecnoprint.

Darwin, C. (2016). *A expressão das emoções no homem e nos animais.* São Paulo: Editora Schwarcz.

Descartes, R. (1940). *Discurso sobre o método*. São Paulo: Athena

Ehrsson, H. H. (2007). The experimental induction of out-of-body experiences. *Science, Vol. 317*, 1048–1048.

Fontanella, B. J. B., Ricas, J., & Turato, E. R. (2008, janeiro). Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 24(1), 17-27.

Gazziniga, M. S. & Heatherton, T. F. (2007). Ciência psicológica: mente, cérebro e comportamento. Ed. Artmed. Porto Alegre.

Gendlin, E. T. (1979). *Focusing*. New York. Bamtam.

Gendlin, E.T. (1992). The primacy of the body, not the primacy of perception. *Man and World, 25*(3-4), 341-353

Gendlin, E. T. (2006). *Focalização - Uma vida de acesso à sabedoria corporal*. São Paulo: Gaia.

Giovanetti, J. P. A Especificidade da Psicoterapia Existencial de E. Gendlin. In: I Congresso Internacional de Psicologia Existencial/ III Congresso Brasileiro de Psicologia Existencial – Diálogo Existencial Humanista e Focusing, 2013, Belo Horizonte. Anais.

Gold, S. J. (1999). *A falsa medida do homem.* São Paulo: Martins Fontes.

Gold, S. J. (1999). *Darwin e os grandes enigmas da vida*. São Paulo: Martins Fontes.

Gold, S. J. (2001). *Lance de dados.* São Paulo: Record.

González, L. L., González, C., Zubeldia, I., Santamaría, T., and Copestake, C. (2016). Focusing and teenagers: a research project based on sequenced graphic expression. *The folio a jornal for focusing. Vol.* 27, n°1.

Goto, T. A. (2007). *A (Re) constituição da psicologia fenomenológica em Edmund Husserl* (Tese de Doutorado). Programa de Pós-graduação em Psicologia. Puc-Campinas, São Paulo, SP, Brasil.

Gough, B. & Madill, A. (2012). Subjectivity in psychological science: from problem to prospect. *Psychological Methods. Vol.* 17, No. 3, 374–384.

Gross, J. J. (1998). The emerging field emotion regulation: An integrative review. *Review General Psychology*, Vol. 2, No 3, 271-299.

Herbert, B. M., & Pollatos, O. (2012). The body in the mind: on the relationship between interoception and embodiment. *Topics in Cognitive Science, 4(4)*, 692–704.

Jackson, T., Mackenzie, J., & Hobfoll, S. E. (2000). Communal aspects of self-regulation. *Handbook of Self-Regulation.* pp. 275-300.

James, W. (1884). What is an Emotion? *Mind, Vol.* 9, No. 34, pp. 188-205.

Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, *Vol.* 17. Pp. 471-486.

Japiassu, H. P. (1993). *Introdução ao pensamento epistemológico*. Rio de Janeiro, Francisco. Alves.

LeDoux, J. (2003). The emotional brain, fear, and the amygdala. *Cellular and Molecular Neurobiology, Vol.* 23, No. 4/5. 727-738.

Lent, R. (2012). *Cem Bilhões de Neurônios? - Conceitos Fundamentais de Neurociência*. Rio de Janeiro:Atheneu.

Levine, P. A. (1999). *O despertar do tigre - curando o trauma.* São Paulo: Summus.

Levine, P. A. (2012). *Uma voz sem palavras - Como o corpo libera o trauma e restaura o bem-estar.* São Paulo: Summus.

Lopes, E. J., Lopes, R., & Teixeira, J. F. (2004). Psicologia cognitiva experimental cinqüenta anos depois: a crise do paradigma do processamento de informação. *Paidéia, 14* (27), 17-26.

MacLean, P. D. & George, M. S. (1992). The triune brain in evolution: role in paleocerebral functions. *Cognitive and Behavioral Neurology. Vol. 5*. 68

Martinelli, A. V. (2018). As origens do pensamento de Edmund Husserl: do psicologismo à fenomenologia. *PERI*, 10(1), 36-57.

Messias, J, C, C. (2007). *O plural em foco: um estudo sobre a experienciação grupal*. 252 p. Tese (Doutorado em Psicologia) – Centro de Ciências da vida, Programa de Pós-Graduação. Pontifícia Universidade Católica de Campinas - PUC, Campinas.

Merleau-Ponty, M. (1996). *Fenomenologia da percepção*. São Paulo: Martins Fontes. (Originalmente publicado em 1945).

Moors, A. (2009). Theories of emotion causation: a review. *Cognition & Emotion, Vol.* 4, No. 23, 625-662.

Nadin, S., & Cassell, C. (2006). The use of a research diary as a tool for reflexive practice: Some reflections from management research. *Qualitative* Research in *Accounting* & Management, 3(3), 208-217.

Neufeld, C. B., Brust, P. G. & Stein, L. M. (2011). Bases epistemológicas da psicologia cognitiva experimental. *Psicologia: Teoria e Pesquisa. Vol*. 27. n. 1, 103-112.

Nietzsche, F. (1998) Genealogia da moral: uma polêmica. Tradução, notas e posfácio de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras.

Norman, G. J., Berntson, G. G., & Cacioppo, J. T. (2014). Emotion, soma-tovisceral afference and autonomic regulation. *Emot. Rev. Vol. 6*, 113–123.

Ortega, M., A. (2009). Modelos para el trabajo con grupos. *PSICOLOGIA.COM*, 13(1).

Payne, P., Levine, P. A., and Crane-Godreau, M. A. (2015). Somatic experiencing: using interoception and proprioception as core elements of trauma therapy. *Frontiers in Psychology. Vol. 6*. 93.

Peter J. Taylor, P. J. & Roger Saint-Laurent, R. (2017). Group psychotherapy informed by the principles of somatic experiencing: moving beyond trauma to embodied relationship. *International Journal of Group Psychotherapy, 67*. 171–181

Porges, S. W., and Furman, S. A., (2011). The early development of the autonomic nervous system provides a neural platform for social behavior: a polyvagal perspective. *Infant Child. 20*(1), 106–118.

Porges, S. W. (2012). *Teoria polivagal. Fundamentos neurofisiológicos das emoções, apego, comunicação e auto-regulação* (F. Souza, Trad.). Rio de Janeiro: Senses Aprendizagem e Comunicação.

Rey, F. L. G. (2005). *Pesquisa qualitativa em psicologia – caminhos e desafios.* São Paulo. Cencage Learning.

Rogers, C., & Rosenberg, R. L. (1977). *A pessoa como centro*. São Paulo: Edusp

Russo, J. A. & Ponciano, E. L. T. (2002). O Sujeito da neurociência: da naturalização do homem ao re-encantamento da natureza. *PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva*, 12(2):345-373.

Seth, A. K. (2013). Interoceptive inference, emotion, and the embodied self. *Trends in Cognitive Sciences, Vol. 17* (11), 565–573.

Silva, R. M. & Araújo, M. A. L. (2007). Promoção da saúde no contexto interdisciplinar. *RBPS*. 20 (3). 141-142.

Siegel, D. J. (2018). *Mente saudável: conexão e equilíbrio do corpo e da mente.* nVersos. São Paulo.

Solomon, R. C. (1998). The politics of emotion. Midwest studies in philosopht, XXII

Sucupira, A. C. & Mendes, R. (2003). Promoção da saúde: conceito e definições. *Sanare*. IV, N.1.

Suzuki, K., Garfinkel, S. N., Critchley, H. D., & Seth, A. K. (2013). Multisensory integration across exteroceptive and interoceptive domains modulates self-experience in the rubber-hand illusion. *Neuropsychologia, Vol. 51,* 2909–2917.

Teixeira, J. F. (2000). *Mente, cérebro e cognição*. Petrópolis: Vozes.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Society for Research in Child Development. Vol.* 59. No 2/3. 25-52.

Tolman, E. C. (1932). *Purposive behavior in animals and men*. New York: Appleton-Century-Crofts.

Tsakiris, M., Tajadura-Jiménez, A., & Costantini, M. (2011). Just a heartbeat away from one's body: Interoceptive sensitivity predicts malleability of body-representations. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences, Vol. 278.* 2470–2476.

Tsakiris, M. (2017). The multisensory basis of the self: from body to identity to others. *The Quarterly Jounal of Experimental Psychology*. *70*(4): 597-609.

Vignemont, F. (2004). The co-consciousness hypothesis. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*. *Vol.* 3. 97–114.

Vignemont, F. (2014). Shared body representations and the 'Whose' system. *Neuropsychologia. Vol*. 55. 128–136.

Weisz, J. R., Sandler, I. N., Durlak, J. A. & Anton, B. S. (2005). Promoting and protecting youth mental health through evidence-based prevention and treatment. *The American Psychological Association. Vol*. 60, No. 6, 628–648.

Yalom, I. D. (2006). *Psicoterapia de grupo: teoria e prática.* Porto Alegre: Artmed.

APÊNDICE I – Termo de consentimento.

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido | Código:

**Pesquisa:** Foco na regulação emocional a partir da experiência corporal.

Você está sendo convidado (a) a participar desta pesquisa cujo objetivo é compreender a experiência de regulação emocional do universitário, com foco nas sensações corporais; evidenciar as sensações corporais como parte integrante da regulação emocional e promover a troca de experiência entre os membros do grupo. Irão participar desse estudo jovens universitários da UERJ/RJ, a partir de 18 anos, de classes sociais e graduações variadas. Acredita-se que os resultados desta pesquisa possam contribuir para construção de possíveis metodologias psicoeducativas e possibilitar o desenvolvimento do autoconhecimento e da capacidade de reflexão dos jovens.

A sua participação é voluntária. Sendo assim, não haverá qualquer gasto financeiro nem pagamento pela sua participação no projeto. Caso você aceite participar, solicitamos a permissão para que as entrevistas, os encontros em grupos sejam gravados em áudio e vídeo. As informações fornecidas são estritamente confidenciais**.** Desta maneira, apenas os pesquisadores terão conhecimento dos dados objetivos, que não são considerados individualmente e, sim, em conjunto. Os dados da pesquisa também poderão ser publicados, utilizados para fins de ensino e durante encontros e debates científicos, mas sempre se certificando do anonimato dos participantes.

Sua participação não oferece riscos a sua dignidade e a de sua família. Você pode, no entanto, sentir um leve sentimento de timidez, no momento da entrevista e em outros momentos da pesquisa. Você tem o direito de negar a participação em qualquer etapa deste estudo sem qualquer prejuízo para você ou para a sua família. Com os resultados dessa pesquisa, pretende-se contribuir para o processo de desenvolvimento de metodologias de trabalho com universitários, que favoreçam a reflexão, a troca, o fortalecimento mútuo e o bem-estar das pessoas.

A qualquer momento, você poderá pedir mais informações sobre a pesquisa com o pesquisador *Eduardo José Esteves Brito* por meio do telefone (21) 98127-0526 ou na UERJ – Rua São Francisco, 524 – 10° andar - Sala 10004 - Bloco F- CEP: 20559-900, e por e-mail: ej.eb@hotmail.com

Tendo em vista os itens acima apresentados, eu _____de forma livre e esclarecida, manifesto meu interesse em participar da pesquisa.

Rio de Janeiro, ___/_____/___.

---

Assinatura do entrevistado

---

Assinatura do pesquisador

Caso você tenha dificuldade em entrar em contato com o pesquisador responsável, comunique o fato à Comissão de Ética em Pesquisa da UERJ: Rua São Francisco Xavier, 524, sala 3020, bloco E, 3°andar – Maracanã- Rio de Janeiro, RJ, e-mail: etica@uerj.br- Telefone: (021) 2334-2180.

APÊNDICE II – Ficha dos dados pessoais.

Sexo: _____Idade: _____

Curso e período: _____

Sexo: _____Idade: _____

Curso e período: _____

Sexo: _____Idade: _____

Curso e período: _____

Sexo: _____Idade: _____

Curso e período: _____

Sexo: _____Idade: _____

Curso e período: _____

Sexo: _____Idade: _____

Curso e período: _____

Sexo: _____Idade: _____

Curso e período: _____

Sexo: _____Idade: _____

Curso e período: _____

Sexo: _____Idade: _____

Curso e período: _____