

# Bússola de Competências de Auto-Navegação<sup>1</sup>

Andreas Wehowsky

(ProKompetenz GmbH © 2004)

## Resumo

Este artigo coloca a noção de auto-regulação no contexto mais vasto da auto-navegação. Depois de uma curta introdução em inteligência pessoal e emocional, apresentar-se-á o estado actual de uma Psicologia Integrativa com base na Teoria de Interações Personalidade-Sistemas (Teoria PSI) de Julius Kuhl, teoria essa que consegue operacionalizar e decompor funções e competências de uma auto-navegação complexa. Depois de uma incursão na Psicologia do Desenvolvimento, o núcleo das psicopatologias é apresentado como distúrbios da regulação. Finalmente, estas descobertas acerca da auto-navegação servem para a dedução de princípios de eficácia em intervenções psicoterapêuticas. Estas podem ser informadas e detalhadas para orientar o processo terapêutico através do modelo da Bússola de Competências.

Palavras-chave:

Auto-navegação, Inteligência emocional, Teoria PSI, Psicopatologia, Terapia Psico-Corporal, Bússola de Competências.

## Percursos de vida entre destino e navegação inteligente

A partir do momento da nossa concepção até à morte, o nosso percurso de vida desabrocha no seu modo único. Nas antigas mitologias germânicas, eram as mumurantes, deusas do destino e parteiras na fonte do destino, que viviam ao pé da árvore do mundo e que teciam o fio do destino de todos os seres. Os seus nomes, Urôr (A Que se Tornou), Verdandi (A Que Está a Tornar-se), e Skuld (A Que se Tornará) estavam relacionados com o passado, o presente e o futuro. *Destino* significava que o percurso de vida tinha que ser entendido, aceite e vivido em grande parte como predestinado.

Na modernidade, a frase “cada um forja o seu próprio destino” testemunhava uma nova compreensão de liberdade que punha a responsabilidade do percurso de vida nas mãos — e nos pés — de cada indivíduo. É evidente a idealização incluída nesta perspectiva acerca da autonomia e da dinâmica do sujeito burguês daquela época.

---

<sup>1</sup> Este artigo foi publicado originalmente em: Geissler, P. (ed.) (2004): *Was ist Selbstregulation? Eine Standortbestimmung*. Giessen (Psychosozial Verlag), p. 153-177. © da versão portuguesa: Asas e Raízes 2005. Traduzido do alemão por Thomas Riepenhausen (Asas e Raízes, Terapia e Formação Lda.) e Maria José Magalhães (Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto).

Nos tempos de hoje, a ética humanista da auto-determinação do ser humano tem um papel decisivo. No entanto, a consciência pós-moderna reflecte o entrelaçar da natureza e do cuidar (*nature and nurture*) da herança biológica, do ambiente exterior e da aculturação. Liberdade de auto-criação significa, portanto, lidar com a modelagem que inclui tanto factores biológicos como sociais. O *self* individual é entendido sobretudo na perspectiva cultural e social como profundamente interactivo e intersubjectivo. A *autonomia* desenvolve-se na interligação entre vínculo e comunidade.

A nossa existência e o nosso crescimento podem ser descritos metaforicamente como a entrada numa paisagem de vida onde estamos inseridos e onde desenvolvemos o nosso percurso de vida. *Andar à deriva* e *navegar* são, aqui, processos relevantes. Conhecemos os dois: deixar-se ir, ser exposto aos puxões e empurrões (*push and pull*) da vida e estabelecer metas para nós próprios/as. A viagem neste percurso que se vai fazendo põe-nos em contacto com muitos estados em que desenvolvemos e estabelecemos as nossas capacidades e atingimos, assim, graus de desenvolvimento progressivos.

As paisagens em si têm manifestações e realidades tanto exteriores como interiores, constituindo estas últimas as paisagens da consciência. Fazem parte das paisagens interiores também os potenciais talentos que desenvolvemos de maneira específica durante o nosso percurso. Potencialidades e talentos são hoje descritos por diversas variações da noção de inteligência. O desenvolvimento dessas inteligências durante o nosso percurso de vida tem uma grande influência sobre as qualidades da própria vida.

### **Inteligência emocional e pessoal**

Howard Gardner introduziu, em 1983, o conceito de inteligências múltiplas e distinguiu sete áreas diferentes: a linguística, a lógica matemática, a musical, a somática e cinestética, a espacial, a interpessoal e a intrapessoal (Gardner 1999). Englobou as duas últimas no conceito de inteligência pessoal. Ken Wilber integra as inteligências de Gardner no seu conceito de correntes ou linhas de desenvolvimento, uma das dimensões centrais da sua Psicologia Integral, e distingue ainda mais áreas que, no decorrer do nosso percurso de vida, preenchemos como pontos fortes ou pontos fracos da nossa pessoa (Wilber 1999). As linhas de desenvolvimento de Wilber incluem mais de doze áreas, entre elas, cognição, moral, afectos, cinestesia, sexualidade, espiritualidade, identidade e necessidades. Como a investigação empírica mostrou, estas linhas têm em comum o seu desenvolvimento em graus qualitativamente discerníveis, que correspondem ao crescimento de níveis pré-pessoais, pessoais e transpessoais. Enquanto as inteligências em Gardner ou as linhas de desenvolvimento em Wilber representam potencialidades, nós designamos por *competências* as performances manifestadas pela pessoa nessas áreas.

Nestes contextos, a noção de inteligência emocional ganhou uma popularidade especial. De facto, é um conceito aglutinador de concepções e procedimentos de testes bastante diferentes. Foi introduzida em 1990 por Salovey e Mayor, depois de terem chegado à conclusão de que a inteligência emocional pode ser operacionalizada e medida como uma inteligência diferente de todas as formas conhecidas até à altura (Bar-On/Parker 2000). Mantinham a definição básica de inteligência como um conjunto de capacidades mentais. A sua definição de inteligência emocional concentra-se, assim, em capacidades (*abilities*) específicas representadas, nesse modelo, por quatro

ramos de inteligência emocional. Estes quatro ramos incluem (Bar-On/Parker 2000, Ciarrochi/Forgas/Mayer 2001):

1. percepção emocional: a capacidade de perceber correctamente as emoções;
2. integração emocional: a capacidade de utilizar as emoções para processos cognitivos;
3. compreensão emocional: a capacidade de interpretar o significado das emoções;
4. gestão emocional: a capacidade de lidar com emoções a favor de processos de crescimento.

A abordagem de Mayor e Salovey da inteligência emocional concentrava-se, portanto, em determinadas capacidades. De maneira nenhuma tinham intenção de que este constructo abrangesse a personalidade completa, incluindo as outras múltiplas facetas. No entanto, em abordagens posteriores, como por exemplo, de Reuven Bar-On e de Daniel Goleman subjaz uma idêntica definição mais vasta de inteligência emocional que inclui mais globalmente a personalidade. É verdade que Goleman, com a sua interpretação generosa da inteligência emocional, popularizou a noção e a possibilidade da sua aplicação (Goleman 1996; Goleman 1998; Cherniss/Goleman 2001; Goleman/Boyatzis/McKee 2002) mas constitui, no meio científico, uma perspectiva polémica (Gardner 1999; Mayer / Caruso / Salovey 2000; Sieben 2001).

A inflação do conceito de inteligência emocional para toda a personalidade pode ser evitada se recorrermos de novo ao conceito inicial de Gardner de uma inteligência *pessoal* que inclui as duas formas de inteligência interpessoal e intrapessoal. Isto faz sentido quando queremos conceber a capacidade de entender as pessoas num sentido lato e, para isso, ultrapassar o constructo inicialmente mais limitado enquanto capacidade de lidar ‘só’ com os sentimentos de forma emocionalmente inteligente e bem sucedida. É por isso que Julius Kuhl fala como Gardner de *inteligência pessoal* enquanto capacidade mais complexa de processamento “no nível mais elevado de integração que estabelece acesso a uma multiplicidade de experiências que provaram ser relevantes para quaisquer necessidades, valores e convicções pessoais, ou de qualquer expectativa e norma social ou de necessidades de outras pessoas” (Kuhl 2003). Neste nível, convicções e sentimentos até contraditórios podem ser tolerados e muitas vezes integrados. Também é possível olhar para o futuro criativamente. O centro destas capacidades integrativas mais elevadas é o *self* integrativo localizável no cortex pré-frontal do hemisfério cerebral direito. Este centro está ligado funcionalmente às noções de auto-regulação e auto-realização consideradas na Psicologia Humanista como características decisivas da personalidade (Kuhl 2001a). Estão ligadas às categorias fundamentais de autenticidade, coerência, bem-estar, saúde, motivação intrínseca e autonomia ou auto-determinação (Ryan/Kuhl/Deci 1997). As capacidades integrativas do sistema do *self* incluem, no sentido de Kuhl, “(1) a integração de estruturas cognitivas extensas de significado; (2) a integração de experiências somato-sensoriais e emocionais (parcialmente contraditórias) e (3) a integração do contexto cultural e social” (Kuhl 2003, p. 22).

Vemos, portanto, que a auto-regulação tem que ser entendida como uma noção central da inteligência pessoal. No sentido de Wilber, ela baseia-se numa corrente ou linha de desenvolvimento, isto é, na possibilidade de crescimento de graus cada vez mais alargados e amadurecidos. O desenvolvimento pessoal de auto-regulação efectua-se pela integração intrapessoal de níveis somáticos, emocionais e mentais/espirituais, como também pela integração interpessoal de realidades colectivas e sociais em que sempre estamos inseridos de maneira quer interactiva e sistémica, quer comunicativa e intersubjectiva.

## Elementos da Psique

Entrando mais profundamente na Teoria PSI de Kuhl apercebemo-nos rapidamente que a auto-regulação ligada ao sistema do *self* é só uma parte de uma *auto-navegação* mais complexa. Esta última resulta de uma configuração mais vasta de funções relacionadas com quatro macro-sistemas psíquicos de vivência e de acção. Para poder entender com que qualidades podemos percorrer a nossa vida no sentido de uma auto-navegação bem sucedida importa, primeiro, apresentar esses sistemas.

Os quatro macro-sistemas centrais resultam de uma matriz de dois sistemas vivenciais e outros dois sistemas de acção que consistem cada um numa componente intuitiva e outra analítica (figura 1). A distinção entre sistemas intuitivos e analíticos reside no antagonismo entre os hemisférios direito e esquerdo do cérebro. Os dois hemisférios baseiam-se em modalidades diferentes de processamento de informação. Enquanto o hemisfério esquerdo “parece participar mais numa forma de processamento lógico-analítico e sequencial sendo conotado com o pensamento linguístico e preparador da acção”, o hemisfério direito participa mais nos processamentos paralelos “não linguísticos que estão ligados aos aspectos holísticos do sentir” (Kuhl 2001a, p. 293). Kuhl distingue nos dois sistemas analíticos e nos dois intuitivos um sistema elementar, parietal em termos de fisiologia do cérebro, e um outro altamente complexo (e altamente inferente), pré-frontal.

Esses quatro sistemas são os seguintes:

1. O sistema elementar-analítico serve ao reconhecimento de objectos e denomina-se, por isso, ***Sistema de Reconhecimento de Objectos (SRO)***. Apoia o reconhecimento explícito de objectos de que fazem parte todos os objectos de percepção interior e exterior que podem ser abstraídos dos seus contextos, portanto, descontextualizados e reconhecidos independentemente do respectivo contexto. As cognições e emoções fazem parte dos objectos interiores. O SRO torna-se activo sobretudo quando as sensações indicam uma discrepância entre expectativas e desejos em relação aos níveis superiores de pensar e sentir (Kuhl 2000a 2000b).
2. O sistema elementar-intuitivo inclui as rotinas de controle intuitivo e denomina-se, portanto, ***Controle Intuitivo de Comportamento (CIC)***. Na sua base encontram-se esquemas sensório-motores de movimentos que se processam automaticamente. Dado que se formaram em processos de aprendizagens interactivas anteriores e que processam grandes quantidades de informação contextual, formam a base funcional para “elaborações (posteriores) de programas intuitivos de comportamento que determinam sobretudo a interacção humana” (Kuhl 2001a, p. 314). Estes esquemas são caracterizados por intenções implícitas, ao contrário do controle consciente de movimentos e interacções que têm de ser compostos propositadamente, ou até têm de ser planeados.
3. A ***Memória de Intenção (MI)*** complexo-analítica inclui a memória de trabalho sendo, no entanto, caracterizada essencialmente por alargamentos funcionais. Estes contêm um sistema de programação prévia de acções planeadas, incluindo um mecanismo imprescindível para impedir a realização precipitada de esquemas de acção automáticos e pré-activados (Kuhl 2001a). A Memória de Intenção representa a ponta de uma rede de subsistemas que incluem o pensamento

analítico, processamentos de linguagem e funções de planeamento (Kuhl 2000a). Estas funções são necessárias quando os programas do Controle Intuitivo de Comportamento não são suficientes para atingir um determinado objectivo. Nestes casos, torna-se crucial a capacidade de criar representações explícitas de acções pretendidas. Os propósitos explícitos possibilitam planeamentos analíticos e soluções de problemas que se podem realizar em relativa independência face ao corpo e aos sentimentos.

4. A **Memória de Extensão (ME)** complexo-intuitiva constitui a base para auto-representações implícitas, quer dizer, representações integradas de estados interiores, como por exemplo, necessidades, sentimentos, sensações somáticas e valores (Kuhl 2000a). A expressão ‘Memória de Extensão’ refere-se a duas funções essenciais deste sistema. Por um lado, acede-se a esta forma da memória através da pré-condição afectiva do relaxamento (ex-tensão). Por outro lado, refere-se à qualidade cognitiva decisiva desta memória, a saber: a disponibilização de uma extensa rede de associações mesmo muito longínquas relacionadas com um objecto percebido ou com uma acção considerada (Kuhl 2000b). A Memória de Extensão representa o nível mais elevado de integração de paisagens vivenciais, incluindo as sensações físicas e os sentimentos relacionados com as experiências recolhidas e os episódios vividos (Kuhl 2001a). É por causa desta íntima ligação entre as auto-representações e os respectivos estados somáticos e afectivos que a Memória de Extensão é a base da auto-regulação de afectos com as duas funções importantes: lidar com as emoções e auto-motivar-se. Esta memória caracteriza-se por uma forma lata de atenção designada por vigilância, uma atenção de amplo espectro.

O *leitmotiv* de Kuhl é que estes quatro macro-sistemas interagem como “elementos<sup>2</sup> da psique” e configuram, assim, diferentes arquitecturas. Estas configurações podem ser temporárias, ou seja, podem formar-se e dissolver-se conforme o contexto. Além disso, as pessoas desenvolvem ainda ligações características duradouras de sistemas psíquicos. Uma específica interacção de sistemas psíquicos caracteriza a nossa *personalidade*. Falamos de *estilos* ou *tipos* de personalidade quando a configuração relativamente estável e duradoura desses padrões de interacção entre os macro-sistemas mostra suficiente flexibilidade para permitir ou admitir também outras ligações mais apropriadas a outros contextos. Só falamos de *distúrbios* da personalidade quando se trata de constelações rígidas que não se dissolvem de acordo com as exigências de cada situação (Kuhl 2001a).

Quero referir já aqui que cada macro-sistema, portanto, cada elemento superior da psique, pode ser decomposto em diferentes subsistemas funcionais. Cada uma destas componentes pode operar em relativa autonomia face às outras. Falaremos destas relações entre as diferentes componentes e as competências respectivas mais à frente. Por enquanto ficaremos no nível dos próprios macro-sistemas.

#### **Auto-realização nas vivências e nas acções**

Para compreender as interacções entre os macro-sistemas, olharemos agora para a distinção já mencionada entre os sistemas vivenciais e os sistemas de acção. Os dois sistemas vivenciais, o sistema de reconhecimento de objectos elementar-analítico e a memória de extensão complexo-intuitiva interagem um com o outro para integrar as experiências pessoais, cada vez mais

---

<sup>2</sup> Em alemão, *Bausteine* são peças (pedras, tijolos) para construir edifícios. (Nota dos tradutores)

coerentes, no sentido de um auto-crescimento, de um auto-desenvolvimento (Kuhl 2003). Os dois sistemas de acção, o sistema elementar-intuitivo do controle intuitivo de comportamento e a memória de intenção complexo-analítica, interagem um com o outro para conseguir um controle volucional de acções cada vez mais eficaz. Em resumo, Kuhl afirma acerca dos pares de sistemas de vivência e de acção:

“Cada par consiste num sistema analítico e noutra intuitivo e é caracterizado pela relação antagonista entre os dois sistemas que têm que comunicar e cooperar para desempenhar determinadas funções, sobretudo a realização de propósitos difíceis (eficácia ou eficiência volucional) no caso dos dois sistemas de acção, e o desenvolvimento de auto-representações coerentes (auto-crescimento ou auto-desenvolvimento) no caso dos dois sistemas vivenciais” (Kuhl 2003, p. 12).

A partir daqui, podemos concluir que a auto-navegação é caracterizada, primeiro, por estes dois processos de crescimento vivencial de um *self* em maturação (auto-desenvolvimento) e pela auto-eficiência volucional da acção (eficiência volucional). Explorando mais esses dois processos básicos da auto-navegação descobrimos, passo a passo, processos mais complexos que resultam das interacções dos macro-sistemas relevantes para a personalidade.

Para entender melhor estas interacções, faz sentido debruçarmo-nos sobre o antagonismo já mencionado entre os respectivos pares da vivência e da acção. Esta mútua influência deriva do funcionamento neurobiológico diferente dos hemisférios cerebrais esquerdo (analítico) e direito (intuitivo). Como cada par consiste respectivamente num macro-sistema analítico e noutra intuitivo, a sua cooperação só é possível através do intercâmbio entre os dois hemisférios. Simultaneamente, o antagonismo recíproco entre os sistemas significa, no entanto, que a activação de um sistema tem necessariamente como consequência a inibição do outro e vice-versa. Isto lembra o antagonismo do jogo mútuo de flectores e extensores, por exemplo, na musculatura do braço. A activação ou a inibição de um ou de outro sistema depende do fluxo de energia entre as respectivas áreas neurobiológicas. Este fluxo de energia é modulado, por um lado, por afectos e estados afectivos (Kuhl 2000a), sendo estes entendidos como processos subcognitivos que, ao contrário das emoções, não são necessariamente influenciados por processos superiores de avaliação cognitiva (Kuhl 2001a). No nível fundamental dos afectos básicos, encontramos prazer e desprazer que são constitutivos de um sistema de recompensa e de castigo motivacional. O afecto positivo conduz a um comportamento de aproximação, o afecto negativo a um comportamento de evitamento. A mudança de afectos altera, portanto, o fluxo energético e, assim, a ligação entre os macro-sistemas no sentido de activações ou travagens mútuas. Dependendo do respectivo grau da activação, o comportamento da pessoa caracteriza-se mais pela especificidade do processamento de informação e do controle da acção de um sistema ou de outro. O fluxo de informação que transporta determinados conteúdos pode tanto seguir o fluxo energético (activador ou inibidor) como pode influenciá-lo através da orientação volucional (Kuhl 2001a). Para que os macro-sistemas possam otimizar a sua cooperação devem acontecer intensidades relativamente iguais de sistemas antagonísticos nesse processo de activação e inibição. Estes são, no entanto, de duração efémera pela mudança de afectos contraditórios, de maneira que existe uma janela temporalmente limitada para a comunicação ideal entre os hemisférios e os respectivos sistemas (Kuhl 2001a).

Quais são os estados afectivos que correspondem aos quatro macro-sistemas? Primeiro, parece lógico que os sistemas *elementares* são mais activados pelos afectos básicos de prazer e desprazer,

de afecto directo positivo e negativo, visto assentarem nas rotinas de percepção e de comportamento automatizados. O afecto positivo activa o controle intuitivo de comportamento, ou seja, a espontaneidade desencadeia as rotinas de comportamento automatizado. O afecto negativo activa o sistema de reconhecimento de objectos que entra em acção sobretudo na sensação de discrepâncias que desencadeiam, regra geral, sentimentos negativos. Os macro-sistemas *complexos* das memórias de extensão e de intenção, que se correlacionam com níveis elevados de representações explícitas e implícitas, são activados quando os afectos básicos são travados. O afecto positivo inibido abre caminho à memória de intenção que aproveita o ritmo mais lento da execução da acção para intervir de maneira analítica, planeando e resolvendo problemas. O afecto negativo inibido activa a memória de extensão que pode influenciar os afectos negativos, de maneira a acalmar e integrar, assim como a suportar, e integra as experiências em auto-representações mais vastas.

### Hipóteses de modulação como caminhos de ligação entre sistemas psíquicos

Os caminhos de activação e de inibição entre os macro-sistemas e os seus componentes são descritos na Teoria PSI através de *hipóteses de modulação*. Indicam a influência moduladora que o temperamento e os estados afectivos exercem em relação ao nosso processamento da informação e ao controle da acção e formam, assim, uma base importante para a compreensão da auto-navegação.

1. A primeira hipótese de modulação descreve a *activação da vontade* como caminho da memória de intenção para o sistema executor de acções do controle intuitivo de comportamento. Para isso, o afecto positivo diminuído [A(+)], pelo qual a memória de intenção guarda uma intenção de acção para a protelar e trabalhar nessa memória e nos seus sistemas auxiliares (como por exemplo, no pensamento analítico), tem que ser desactivado pelo afecto positivo [A+] gerado pela própria pessoa ou por outra para possibilitar a realização da acção (Kuhl 2001a).
2. A segunda hipótese de modulação descreve o *acesso ao self* como caminho do sistema de reconhecimento de objectos para as auto-representações integradas da memória de extensão. Para isso, o afecto negativo [A-] de percepções de objectos e sensações incongruentes e inesperadas (como por exemplo, insucessos) tem de ser travado para permitir acesso aos aspectos de *coping* do sistema do *self* [A(-)] (Kuhl 2001a).

As próximas duas hipóteses de modulação constituem inversões e alargamentos das duas anteriores.

3. A terceira hipótese de modulação descreve a *inibição de execução* como surdina da ligação da memória de intenção para o sistema executor do controle intuitivo de comportamento. Neste caso, o afecto é essencialmente factual e sóbrio, por exemplo, para possibilitar, através do adiamento da execução de intenções, um planeamento consciente ou uma realização mais apropriada. Quanto mais forte for a dedicação a planos e estratégias, tanto mais o afecto positivo, necessário para a acção, é travado<sup>3</sup>. Se a pessoa não conseguir alterar novamente esse estado de afectos pela construção de motivações positivas, podem surgir estados depressivos (Kuhl 2001a).

---

<sup>3</sup> “Quem pensa não casa, quem casa não pensa.” (nota dos tradutores)

4. A quarta hipótese de modulação descreve a **auto-acalmia** como diminuição do afecto negativo ou de um matutar incontrollável em consequência de experiências inesperadas, indesejadas ou dolorosas pela activação de auto-representações integrativas da memória de extensão. O sistema do *self* lida com as situações e afectos ameaçadores, integra-os e dá-lhes significado; assim, a situação de afecto difícil pode amenizar-se. Ganhar uma visão sobre como situações parecidas foram resolvidas anteriormente pode ser positivo, tal como, a partir daí, a construção de novas integrações no sentido de um crescimento pessoal (Kuhl 2001a).

5. A quinta hipótese de modulação descreve a **auto-motivação** como caminho da memória de extensão para o sistema executor de acções do controle intuitivo de comportamento. Pela activação do sistema do *self* e das suas representações ligadas a metas e a actividades auto-escolhidas (sobretudo a motivação intrínseca e a procura de bem-estar), é gerido o afecto positivo que activa a vontade e a capacidade de realização.

6. A sexta hipótese de modulação descreve a **auto-realização** na base da dialéctica emocional, da “mudança equilibrada entre estados de afectos positivos e negativos e as respectivas reduções” (Kuhl 2001a, p. 179). A mudança entre estados de afectos elevados e baixos (reduzidos), tanto positivos como negativos, é necessária para que os sistemas antagonicos, como por exemplo a memória de extensão e o sistema de reconhecimento de objectos, possam comunicar um com o outro. Enquanto um sistema é activado e domina, o outro mantém-se inibido. Só pela mudança de afecto aparece uma janela de tempo de activação de igual intensidade pela qual se realiza uma comunicação entre os sistemas. Na base de mudanças flexíveis de afectos, podem desabrochar as duas componentes centrais da auto-realização, “a integração de novas experiências num sistema de conhecimento coerente (auto-desenvolvimento) e a realização de intenções desejadas (eficiência da vontade)” (Kuhl 2001a, p. 179). A elaboração contínua do saber de planeamento, realizada pela memória de intenção, junta-se, na auto-realização, a essas duas componentes atrás descritas que correspondem às ligações dos sistemas de vivência e de acção (Kuhl 2001a). Assim, a auto-realização pode ser descrita também como um jogo entre o *desenvolvimento superior* dos sistemas complexos altamente inferentes das memórias de extensão e de intenção pela redução de estados afectivos elevados e, inversamente, pela *aplicação* desse saber altamente inferente pelas activações afectivas do controle intuitivo de comportamento e do sistema de reconhecimento de objectos. Para o desenvolvimento superior das memórias de extensão e de intenção, é obviamente também necessária a sua troca directa, por exemplo, no sentido de informação recíproca entre a criação de metas auto-congruentes e de concretizações estratégicas dessas metas. Como os dois sistemas estão também ligados por antagonismo, surge aqui também a necessidade de uma respectiva mudança de afectos que corresponde, a nível energético, a relaxamento (ex-tensão) e a uma sustentação da tensão (in-tensão).

### **Motivos como metamoduladores**

Como vimos, estes estados afectivos e a sua mudança provocam as activações e as modulações entre os macro-sistemas cognitivos. Acrescenta-se aqui a importância dos motivos que influenciam, como *metamoduladores*, tanto os afectos como as configurações de sistemas (Kuhl 2001a). Os motivos são baseados em representações de abstracção das vivências feitas para a satisfação de necessidades. As necessidades vitais (por exemplo, fome, sede e sexualidade) não

estão aqui tanto em questão como as necessidades sociais de relação (afiliação), realização<sup>4</sup> (aumento de competências e aprendizagem) e de poder (auto-afirmação, autonomia e influência) (Kuhl 2001a). Estes motivos representam redes de ligações entre níveis somáticos e mentais da personalidade, quer dizer, entrelaçam motivações básicas de estímulos (recompensas orientadas para o prazer, castigos orientados para o desprazer) com estruturas complexas de conhecimento ou disposições motivacionais. São as suas fontes de energia que movem e incitam as pessoas interiormente a partir de representações que vão abstraindo das experiências que vivem com os seus desejos e necessidades. Estas representações são tanto conscientes e explícitas como inconscientes e implícitas; assim, podem surgir diferentes constelações explícitas-implícitas de concordância ou de discrepância motivacional que, por seu lado, exercem uma influência no nosso nível de energia. Quando existem discrepâncias entre as representações explícitas e as implícitas fontes de energia motivacionais, vivemos ou abaixo ou acima das nossas capacidades energéticas, por exemplo, quando imaginamos que estamos mais dispostos/as a trabalhar do que estamos inconscientemente.

As disposições de motivos, caracterizadas por esses perfis, das três motivações sociais influenciam configurações de sistemas específicos entre os macro-sistemas que são mais ou menos favoráveis à sua realização. Um motivo de relação activado poderia ser, na maior parte das vezes, mais facilmente realizado por um sistema de fácil acesso ligado ao afecto positivo do controle intuitivo de comportamento [A+] do que por uma abordagem afectivamente mais neutra e analítica [A(+)] de relações, através da memória de intenção. Estas configurações de sistemas específicos em conformidade com os motivos nascem, no entanto, a partir de experiências biográficas da pessoa com os seus desejos e necessidades e dos estados afectivos a elas ligados. Têm, portanto, cunhos mais ou menos favoráveis e flexíveis conforme a disposição, o desenvolvimento, a maturidade e a saúde da personalidade.

Resumindo, podemos dizer que as ligações ou coligações entre os macro-sistemas mudam conforme a situação motivacional e que a motivação activada tem efeitos sobre as mudanças de afectos. Neste sentido, os motivos operam como mediadores de configurações de sistemas, como metamoduladores (Kuhl 2001a).

### **A influência dos estilos de personalidade**

Os estilos de personalidade, também designados como estilos cognitivos, exercem uma terceira influência moduladora. Estes estilos resultam de (1) disposições subcognitivas do temperamento, (2) fixações de dois sistemas afectivos de base (sensibilidade para a recompensa ou para o castigo) que influenciam (3) configurações de interacções típicas dos quatro macro-sistemas cognitivos. Cada estilo de personalidade que corresponde a um tipo de personalidade dos manuais de diagnóstico ICD 10 e DSM IV pode ser descrito como uma configuração específica de sistemas baseada em determinadas conexões através de todos os níveis da personalidade. Aqui, também os motivos jogam um papel importante. As três motivações sociais de vínculo, de realização social e de poder preferem idealmente determinadas situações afectivas que favorecem a sua realização através de determinadas activações de macro-sistemas. O motivo de poder é apoiado sobretudo por

---

<sup>4</sup> Em alemão, *Leistung* refere-se ao desempenho e ao respectivo resultado em consequência do esforço e das competências (cf. em inglês *achievement*). (Nota dos tradutores)

um forte sistema de *self* da memória de extensão. O motivo de realização apoia-se numa memória de intenção diferenciada que trata do auto-controle, do planeamento e da estratégia. O motivo de relação, finalmente, baseia-se em afectos positivos facilmente activáveis da orientação intuitiva de comportamento. Os estilos de personalidade, na sua ligação aos motivos, podem corresponder a estas constelações optimais ou podem opor-se. No último caso, isto pode ser visto como uma causa da discrepância entre motivos e objectivos conscientes em relação a necessidades latentes (Kuhl 2001b).

### **Auto-navegação volucional, parte I: Auto-regulação e Auto-controle**

Depois de termos caracterizado as modulações entre os quatro macro-sistemas através de afectos, motivos e estilos de personalidade vamos, agora, detalhar a influência da vontade, da volição. A noção de auto-navegação é muitas vezes considerada equivalente à noção de vontade, sendo esta uma noção mais restrita, entendida como junção de funções centrais de coordenação para a finalidade da realização de um objectivo. Kuhl, no entanto, utiliza a noção de vontade num sentido mais lato onde são também incluídos “os processos de criação e adaptação de uma implícita auto-representação altamente integrada, incluindo representações gerais de objectivos que não precisam de ser conscientes” (auto-percepção e auto-determinação) (Kuhl 2001a, p. 133). Através deste conceito mais lato da noção de vontade é possível entender o equilíbrio dos *dois* macro-sistemas complexos, a memória de intenção (realização de objectivos) e a memória de extensão (auto-percepção e auto-determinação), em relação às suas formas de auto-navegação diferentes e complementares.

A memória de extensão é o sistema para as funções que Kuhl designa metaforicamente como *auto-navegação democrática*: “descreve uma forma da vontade em que a direcção volucional ouve muitas vozes (sentimentos, preferências, atitudes, conhecimentos, possibilidades de interpretação) e, depois, faz com que muitos subsistemas (temperamento, afecto, cognição, consciência) apoiem a decisão tomada (auto-realização e auto-regulação)” (Kuhl 2001a, p. 134). A memória de intenção é, ao contrário, o sistema para as funções designadas por Kuhl como autoritárias, de uma *auto-navegação ditatorial*. Essa memória reprime “processos que não apoiam a intenção presente (incluindo aspectos do *self* opostos a essa intenção) e dispõe, assim, de um espectro de recursos emocionais positivos muito alargado (que, habitualmente, só estariam disponíveis num acesso exaustivo ao *self*) podendo realizar a intenção presente apesar de necessitar de grande esforço (realização de objectivos e auto-controle)” (Kuhl 2001a, p. 134). A conexão destas duas formas de auto-navegação aos dois sistemas de memória funcionalmente diferentes torna também claro que a noção de vontade se relaciona nos níveis mais elevados de integração da percepção e da vivência (memória de extensão) e da acção (memória de intenção) mas isto não significa que a própria vontade por si tenha que estar consciente. Os aspectos de vontade da memória de extensão baseiam-se de facto em processos implícitos, não obrigatoriamente explícitos pela linguagem.

As noções centrais para as formas de auto-navegação ligadas aos sistemas complexos são, portanto, a *auto-regulação* (democrática) e o *auto-controle* (autoritário). Os dois representam macro-componentes da auto-navegação que podem ser decompostos e operacionalizados numa série de micro-componentes.

A micro-análise da auto-regulação (auto-afirmação) inclui essencialmente as três funções ou competências de *auto-determinação* (criação de objectivos congruentes com o *self*), de *auto-motivação* (controle de motivação) e de auto-acalmia. Diferenciando mais, inclui ainda as micro-componentes da *tomada de decisão* (decidir em congruência com o *self*), da *auto-activação*, da *orientação para objectivos* ou da *direcção da atenção*, da *gestão de sentimentos* (controle de emoções) e da *resistência à distração* (Kuhl 2001a).

A micro-análise do auto-controle (perseguir um objectivo) inclui essencialmente as duas funções da *capacidade de planificação* e da *auto-disciplina* (auto-controle afectivo e cognitivo). A *concretização de objectivos*, o *controle de impulsos* e a *capacidade de iniciativa* também estão relacionados com estas funções (Kuhl 2001a).

### **Auto-navegação volucional, parte II: Activação da Vontade e Acesso ao Self**

As duas formas de auto-navegação volucionais, a auto-regulação e o auto-controle, correlacionam-se em termos funcionais com as memórias de extensão e de intenção; contudo, exercem, ao mesmo tempo, funções volucionais de activação para os sistemas parceiros de vivência e de acção conforme a primeira e a segunda hipóteses de modulação.

A primeira hipótese de modulação descreve a activação da vontade ou da acção, da memória de intenção para a orientação intuitiva de comportamento. Aqui trata-se de uma *competência de realização de objectivos* que pode ser decomposta nas suas diferentes funções de *disponibilidade para a acção*, *força de vontade* e *capacidade de concentração*. Outras competências são *ultrapassar o desprazer*, *realizar intenções*, *resistir à pressão*, *resistir às tentações*, *ter capacidade de iniciativa* e *energia de acção* (Kuhl/Kazén 1997).

A segunda hipótese de modulação, o acesso ao *self*, descreve a integração auto-reguladora de experiências difíceis. Aqui, importam as *competências de capacidade de delimitação* e de *superação de fracassos* que podem ser explicitados por formulações tipo *dar como encerrado em vez de remoer*, *ultrapassar a paralisia*, *flexibilidade da acção*, *flexibilidade de percepção*, *integrar opostos*, *não exigir demais de si próprio/a*, *não meter medo a si próprio/a*, *nem sempre ter que pensar em objectivos* e *aguentar a pressão de expectativas* (Kuhl/Kazén 1997). Estas funções pressupõem, no entanto, que a pessoa consiga enfrentar os sentimentos difíceis que activam o sistema de reconhecimento de objectos, através da auto-confrontação e da capacidade de suportar. Se assim não fosse, não se realizaria uma aprendizagem através da experiência e da maturação do *self* devido a um grau demasiado elevado de recalçamento.

Dois modos inibidores juntam-se a estas duas formas de activação da vontade. Surgem quando a primeira e a segunda modulação não podem ser activadas, por exemplo, devido a fixações afectivas. No primeiro caso, a dificuldade em gerar afecto positivo suficiente para a realização da vontade pode levar a uma travagem dessa mesma vontade. No segundo caso acontece, em vez de um acesso ao *self*, uma inibição do *self*, quando os efeitos negativos não podem ser reduzidos, ficando, assim, bloqueado o acesso às representações integradoras do *self*.

## Orientação para a acção e orientação de estado

Antes de ter sido possível explicar a noção de auto-regulação em termos funcionais, as quatro formas de auto-navegação foram descritas com a noção de controlo da acção (Kuhl 2000a). Esse constructo provisório distinguia já dois modos activadores e dois inibidores (embora nos termos da orientação para a acção) que são entendidos na Teoria PSI actual como aspectos das hipóteses de modulação (Kuhl 2001a).

As duas formas activadoras do controlo da acção são:

1. A **orientação prospectiva da acção (OA-p)** em situações de sobrecarga, que pode aparecer por dificuldades frustradoras na realização de objectivos. Na OA-p, a pessoa consegue realizar a ligação entre a memória de intenção e a orientação intuitiva de comportamento, apesar dessas exigências, através de uma auto-motivação geradora de afecto positivo (quinta hipótese de modulação).
2. A **orientação para a acção em caso de insucesso (OA-i)**: significa que a pessoa consegue, em casos de insucesso, por exemplo experiências de fracasso, reduzir os afectos negativos daí derivados e aceder ao *self*, portanto, à memória de extensão integradora.

As duas formas inibidoras da orientação para a acção resumem-se na noção de *orientação de estado*. Este constructo descreve que a pessoa se mantém no estado presente, difícil ou impossível de ultrapassar. Neste estado do sistema, a eficácia volucional encontra-se reduzida, as competências volucionais não podem ser totalmente aproveitadas, mesmo existindo noutras situações (Kuhl 2000c). De novo, distinguem-se duas formas:

1. A **orientação de estado prospectiva (OE-p)** descreve uma situação em que as realizações dos objectivos não podem ser iniciadas por causa da falta de afecto positivo que não pode ser gerado, por exemplo, por falta de auto-motivação. Isto pode ser causado por um excesso de intenções não realizadas ainda armazenadas na memória de intenção, um estado que pode levar a depressões (Kuhl 2000a). As características desta *inibição da vontade* contingente da frustração são *a hesitação, a passividade, a falta de concentração, pouca energia, o esquecimento, intrusões indesejadas de pensamentos, disponibilidade para o controlo alheio e introjecções* (Kuhl 2001a).
2. A **orientação de estado em caso de insucesso (OE-i)** manifesta-se no remoer incontável e deriva da dificuldade em reduzir medos e experiências dolorosas, através do acesso autónomo, sem apoio exterior, ao sistema do *self* da memória de extensão (Biebrich/Kuhl 2002). As características desta *auto-inibição* contingente de castigo são *fixação em objectivos, conformação, remoer, antecipações negativas, alienação latente do sistema do self e paralisia emocional* (Kuhl 2001a).

É óbvio que estas duas formas de orientação de estado podem ser activadas em condições de *stress* que aparece como *sobrecarga* em dificuldades de realização de objectivos ou como *ameaça* através de experiências de insucesso ou da sua antecipação. O *stress* só pode ser resolvido com sucesso quando a pessoa dispõe ou consegue desenvolver suficientes competências de auto-navegação. As disposições para tal, no entanto, foram criadas no percurso biográfico da personalidade.

## A regulação de afectos na Psicologia do Desenvolvimento

As actuais investigações acerca do bebé, da psicologia do desenvolvimento e da neurofisiologia mostram que uma auto-navegação de sucesso (de que a auto-regulação faz parte) se desenvolve a partir das interacções bem sucedidas de um vínculo seguro. O *calor* e a *contingência* são factores essenciais que descrevem esses processos de interacção e favorecem as estruturas da auto-navegação que o bebé vai adquirindo. Os dois podem ser mais ou menos marcados entre as polaridades ‘pouco’ e ‘muito’. Calor é uma emoção positiva, inserida num contexto de vivência inter-pessoal e que leva a afectos positivos como alegria, prazer e bem-estar. Podemos sentir-nos felizes, apaixonados e equilibrados, experienciando calor. A contingência descreve o grau em que os outros reagem adequadamente em termos de tempo e de conteúdo com apoio e amabilidade às necessidades da criança e às suas manifestações de si, por exemplo, acalmando-a ou encorajando-a. Tais sequências de interacção incluem processos não verbais importantes sobretudo de expressão mímica e vocal. O comportamento da figura significativa tem de estar bem afinado com as expressões da criança para que esta possa experienciar as suas possibilidades de expressão como eficazes, construindo-se, assim, os alicerces de uma cooperação (Kuhl 2001a). O calor e a contingência são categorias independentes porque, por exemplo, um comportamento amável e caloroso da figura significativa com a criança ainda não garante uma interacção apropriada (contingente) às suas manifestações.

A articulação entre estes dois processos centrais no desenvolvimento interactivo da criança marca em grande parte as suas capacidades de regulação próprias de afectos e de motivações. Já vimos qual o papel central da auto-regulação volucional de afectos na Teoria PSI. Estas investigações correspondem, em grande medida, aos escritos de Allan N. Schore (Schore 1994, Schore 2003a, Schore 2003b) e Peter Fonagy *et al.* (Fonagy/Gergely/Jurist/Target 2002), para só nomear alguns exemplos. Schore apresenta muito material empírico que explicita o papel do cortex pré-frontal direito no desenvolvimento da auto-regulação. As suas descrições de um sistema de auto-regulação hierárquico, ligado sobretudo ao hemisfério direito do cérebro, correspondem às vastas interligações em rede deste hemisfério a níveis afectivos e somáticos também referidos por Kuhl. Na ponta dessa hierarquia opera o sistema integrativo baseado nas funções abstractivas que a memória de extensão desenvolve em interacção com sistemas de níveis inferiores (Kuhl 2003). Kuhl também pressupõe a relação da memória de extensão com o cortex pré-frontal direito. O estado da ciência é o de relacionar os desenvolvimentos fisiológicos e os processos de maturação deste complexo sistema com os destinos interaccionais analisados na psicologia do desenvolvimento. “A participação activa dos pais na regulação dos estados é central para tornar a criança capaz de mudar de estados afectivos negativos de *stress* sobre-excitado ou de deflação sub-excitada para mudar de novo para um estado de afecto positivo. O desenvolvimento da auto-regulação possibilita isso (Schore 2003b, p. 10). O núcleo do *self* é não verbal e inconsciente, consiste em padrões de regulação de afectos (*idem*). Estas representações interactivas estão armazenadas sobretudo no hemisfério direito do cérebro “que possui um sistema representacional afectivo-configurativo e que domina o processamento de informações emocionais” (*idem*, p. 26). Estados afectivos e processos reguladores determinam a motivação para a vinculação e constituem a sua base (*idem*). Na perspectiva da Teoria PSI pode-se ainda afirmar que isto também é válido para os sistemas motivacionais de realização social e de poder.

## Psicopatologias como distúrbios de regulação

Podemos deduzir destas afirmações que formas mais precoces da psicopatologia se constituem por distúrbios de vinculação e se manifestam como desenvolvimentos desapropriados da regulação interaccional e do *self*. “Todas as formas da psicopatologia mostram sintomas de desregulação emocional. Os mecanismos de defesa são essencialmente formas de estratégias de regulação emocional para evitar, minimizar ou transformar afectos difíceis de tolerar” (*idem*, p. 27). A dificuldade em regular a intensidade e a duração de afectos basais como a vergonha, a raiva, a excitação, o nojo, o pânico, a desesperança e o desespero faz com que se transformem em estados tóxicos, acompanhados de sensações somáticas e viscerais inundantes (*idem*). Muitos distúrbios psíquicos podem ser explicados pela falta de controlo de cima para baixo (*top-down*) de tais processos afectivos em níveis inferiores (Kuhl 2003).

Interacções desreguladoras entre a criança e as suas figuras significativas provocam défices posteriores de auto-regulação impedindo a construção e o desenvolvimento de representações complexas do *self* e, assim, dos estados psico-biológicos complexos que subjazem ao comportamento, à cognição e mesmo aos afectos (Schore 2003a). A organização do *self* surge do aparecimento (emergência), da manifestação de novas formas de interacção, que transformam componentes de ordem inferior, e leva a especificações e cristalizações de estruturas (Schore 2003a), isto é, a configurações de macro-sistemas na linguagem da Teoria PSI.

Um princípio central da Teoria dos Sistemas afirma que a auto-organização leva a um crescer do fluxo de energia e isto tanto mais quanto maior for a ordenação da complexidade (Schore 2003a). Como os graus de excitação estão ligados à energia metabólica, as figuras significativas alteram, com a mudança dos seus estados afectivos, os da própria criança. Se isto é bem realizado e com a frequência necessária, criam-se estruturas na criança que cedo aprende a modulação auto-navegadora dos seus próprios estados que estão relacionados com as configurações específicas dos macro-sistemas. Lembremo-nos que Kuhl descreve as relações entre os macro-sistemas como fluxo de energia no sentido de activação e de inibição. O grau de flexibilidade com que estas podem ser geridas autonomamente é ao mesmo tempo uma medida para o desenvolvimento da dialéctica emocional como expressão da auto-realização.

Em casos de regulações interactivas disfuncionais surgem dificuldades em formar os sistemas complexos de representações das memórias de extensão e de intenção. Muitos distúrbios afectivos estão hoje a ser relacionados com esses défices e somados ao conceito de alexitimia, um constructo considerado um antecedente dos conceitos de inteligência emocional. Alexitimia significa a dificuldade de perceber sentimentos e de encontrar palavras para eles. Trata-se de um conceito que descreve um conjunto de défices de capacidades de processar afectos a partir de uma perspectiva cognitiva (Taylor/Bagby/Parker 1999). As pessoas alexitímicas só insuficientemente podem utilizar os seus sentimentos como informação sobre mundos exteriores e interiores porque não conseguem identificá-los e nomeá-los (Ciarrochi/Forgas/Mayer 2001). Inversamente, estas limitações na capacidade de simbolização significam também exposição ao perigo de descontrolo de afectos impulsivos. Em relação aos trabalhos de base acerca da alexitimia de Henry Krystal (Krystal 1987), Schore resume a alexitimia como uma falta de capacidades auto-reflexivas, portanto, como noção para distúrbios regulativos que são manifestações primárias de psicopatologias pré-edipianas e que representam um défice nas dimensões verticais do cérebro

direito. Esta conceptualização pode contribuir para integrar os modelos etiológicos de conflito, défice e trauma na psicoterapia (Schore 2003b).

### **Mentalização como princípio de eficácia na Psicoterapia**

As implicações que resultam para a psicoterapia das dificuldades de identificação, modulação e expressão de afectos foram descritas exaustivamente por Fonagy *et al.* com o conceito e princípio de eficácia da *afectividade mentalizada*. Esta noção significa a capacidade da auto-reflexão da pessoa sobre os seus próprios afectos enquanto se mantém num estado afectivo activo (Taylor/Bagby/Parker 1999). Esta *expressão interior* dos afectos representa uma mentalização que corresponde ao acesso ao *self* auto-reflexivo da Teoria PSI e contribui para a auto-regulação. A mentalização relaciona-se com modelos mentais já existentes que representam padrões generalizados de experiências e sequências interactivas reguladoras. Tais padrões entretanto cristalizados têm uma estreita relação com estilos de carácter (*idem*) e podem, portanto, ser entendidos na perspectiva da Teoria PSI como configurações privilegiadas dos estilos de personalidade. A activação desses estilos, por exemplo, em interacções psicoterapêuticas, possibilita identificar padrões disfuncionais, experienciar mudanças de afectos transformadoras em momentos interactivos bem sucedidos de encontro (*now moments*) e criar a capacidade generalizadora da mentalização de modelos alternativos (*idem*).

Segundo Fonagy *et al.* a activação da mentalização representa o núcleo das psicoterapias. Quando ela é insuficientemente elaborada, criam-se encenações (*enactments*), “cenas interactivas que acontecem no processo psicoterapêutico criadas pela interacção mútua entre terapeuta e cliente” (Wehowsky 2004a). Sem mentalização, a transferência também não está transparente como deslocação mas é experienciada como real (Taylor/Bagby/Parker 1999). “A primeira tarefa do analista é ficar em contacto com os estados mentais do paciente, apesar dos seus *enactments* dramáticos, e desafiar as suas capacidades mentais através da verbalização de estados interiores, da diferenciação de sentimentos, da divisão daquelas experiências com as quais não consegue lidar e que provocam medo, noutras unidades mais simples e manuseáveis, para apoiar o desenvolvimento da atitude ‘como se...’, pela qual o paciente pode começar a pensar sobre as ideias enquanto ideias e não enquanto realidades, mantendo mesmo assim as suas ligações ao seu mundo interior” (*idem*, p. 478). A função reflexiva que, desta maneira, se vai desenvolvendo num contexto de relação (terapêutica) forma a raiz da auto-organização (*idem*), intimamente ligada à criação de representações simbólicas.

### **Relevância da Auto-navegação para a prática profissional: a dialéctica emocional na Terapia Psico-Corporal**

Com esta pequena excursão nas estratégias de Fonagy *et al.*, entramos na relevância prática da auto-navegação para a psicoterapia. Faria sentido abordar aqui as investigações acerca da aplicação clínica da Teoria PSI ou das suas possibilidades alargadas em relação ao modelo *Rubikon*, desenvolvido por Heckhausen como modelo de fases da acção para descrever o processo que vai do desejar pelo escolher para o querer e o agir (Grawe 1998). Grawe referiu-se detalhadamente a este modelo para descrever os factores de eficácia, na psicoterapia, da *clarificação motivacional* e da *resolução de problemas* como os respectivos feudos da terapia

psicodinâmica e da terapia comportamental que podem ser localizados quer do lado esquerdo quer do lado direito do Rubicon. O diagnóstico de sistema orientado para o desenvolvimento, de Kuhl, e o seu desenvolvimento posterior para a auto-gestão orientada para o desenvolvimento (em alemão: *EOS*) podem ser também interpretados como modelos faseados de orientação da acção quando entendemos os macro-sistemas como estações de um ciclo de criação de objectivos, orientação para o objectivo, realização do objectivo e avaliação do resultado. O modelo da auto-gestão orientada para os recursos de Storch e Krause baseia-se tanto no modelo de Rubikon como na Teoria PSI e oferece um manual de treino elaborado para o trabalho prático que se orienta em tais fases da acção (Storch/Krause 2002). Era ainda interessante incluir a psicoterapia orientada para a clarificação, de Sachse, sobretudo como ela trabalha com modelos de orientação directa e indirecta da acção (Sachse 2003). *Last not least* valeria a pena honrar os modelos clássicos da terapia da auto-gestão de Kanfer *et al.* (Kanfer/Reinecker/Schmelzer 2000) e o treino para a autonomia de Grossarth-Maticek (Grossarth-Maticek 2000) que foca na auto-regulação. Como a minha origem é a Terapia Psico-Corporal quero, no entanto, fazer alguns comentários acerca da relevância prática a partir desta perspectiva.

Num outro texto descrevi a *consciência centáurea* como princípio de eficácia central e global da Terapia Psico-Corporal (TPC) (Wehowsky 2004c). Na Grécia da Antiguidade o centauro era a figura mitológica que trazia a civilização. O seu tronco humano, numa base de cavalo, simbolizava, para Eric Ericson, a unidade harmoniosa. A integração de mente e corpo tornou-se numa metáfora central da Terapia Psico-Corporal que tem como intenção a integração de todos os sistemas de personalidade entre níveis mais corporais e mais mentais. Deste princípio de eficácia centáurea resultam os dois princípios de eficácia intra-pessoais da *corporificação* e da *emergência* (Wehowsky 2004b; Wehowsky 2004c). O *princípio da corporificação* representa o trabalho activador de níveis elementares procedimentais e implícitos da personalidade. Isto refere-se tanto aos níveis subcognitivos da personalidade (temperamento e afectos que não são mediados por representações cognitivas superiores) como também aos níveis cognitivos elementares da orientação intuitiva de comportamento e de reconhecimento de objectos. Estes níveis próximos do corpo, referidos pela Teoria PSI, correspondem aos *esquemas afectivo-motores* que descrevem ligações da percepção sensorial e da acção motora através de diferentes níveis de sistemas (Downing 1996; Wehowsky 2004a). O princípio de emergência representa o trabalho com as representações simbólicas que surgem e que se vão criando nos sistemas cognitivos complexos das memórias de extensão e de intenção. Os motivos operam como mediadores entre os sistemas próximos do corpo e próximos da mente, jogando assim um papel importante para os dois processos da corporificação e da emergência, nos pontos de cruzamento entre corpo e mente.

Estes dois princípios de eficácia têm uma importância primordial para a intervenção em psicoterapia. Enquanto Fonagy *et al.* apresentam o princípio da mentalização (que corresponde ao da emergência) como princípio central para processos psicoterapêuticos, a Teoria Psico-Corporal trabalha em complementaridade também com os processos da corporificação (que se encontram, aliás, também implicitamente em Fonagy *et al.*). A corporificação pode ser conseguida através de duas formas básicas de intervenção. Uma consiste no apoio orientado para a vivência do sentir cinestésico e auto-perceptivo incluindo as sensações afectivas, ao nível de uma auto-percepção que tem acesso directo ao cortex pré-frontal direito e, assim, diferencia a memória de extensão. A outra consiste em formas de expressão motoras, orientadas para a acção que aumentam a vivência de si próprio/a e executam convicções, afectos e impulsos implícitos que podem, a seguir, ser tornados explícitos e integrados (Wehowsky 2004b). Uma análise posterior, mais diferenciada, destas inter-

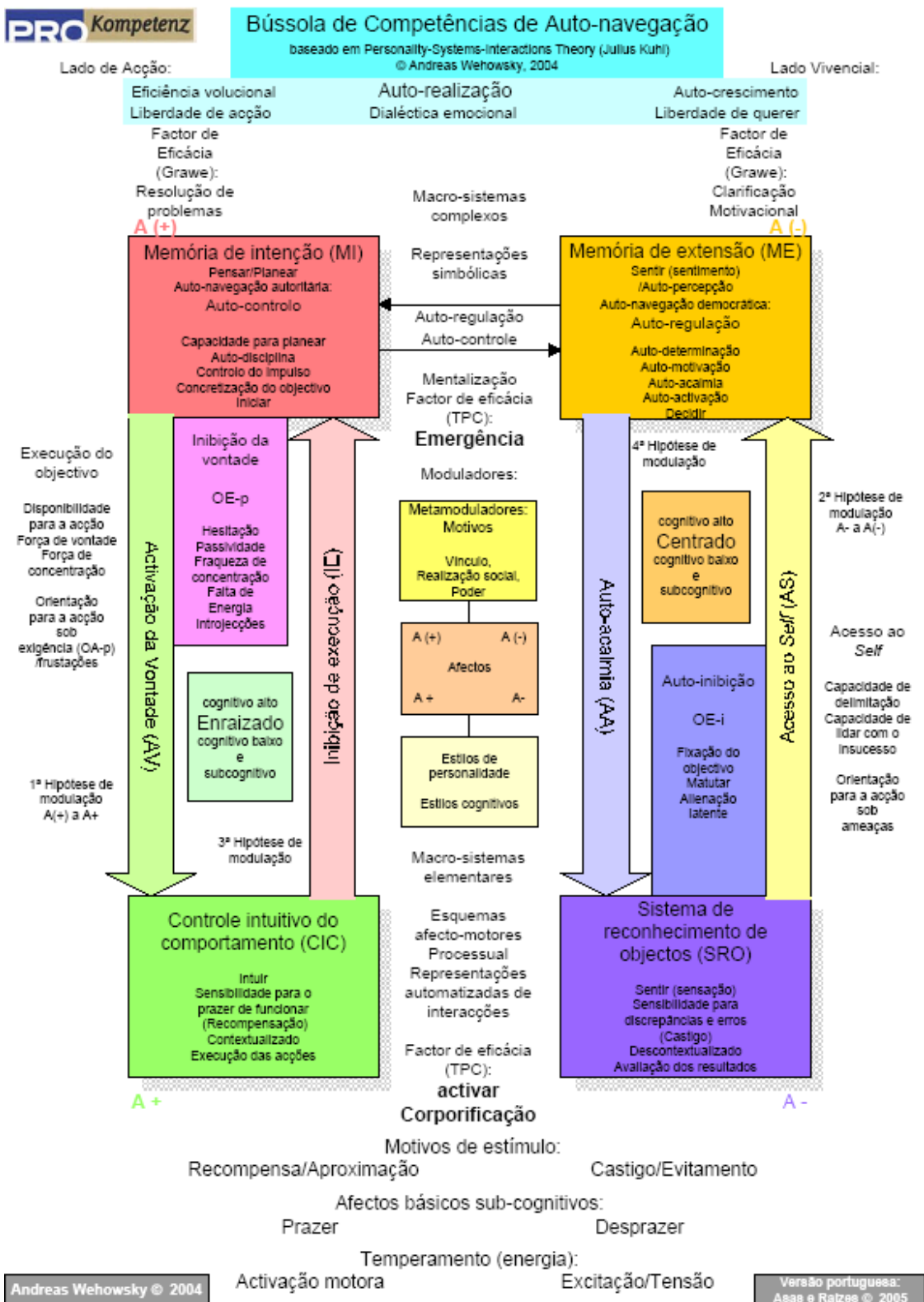
venções básicas da vivência e do agir mostraria que a TPC está à altura para corresponder à exigência da dialéctica emocional da auto-realização através de ligações flexíveis entre os macro-sistemas, dado que ela activa todos os níveis da personalidade. A TPC pode contribuir, assim, tanto para a activação de estados, necessária para a investigação procedimental e interactiva de estados, como também para muitas possibilidades de encontro e de intervenção para a realização de mudanças de afectos que têm efeitos conforme as hipóteses de modulação, possibilitando novos padrões de ligação entre os macro-sistemas. Sobretudo o aspecto da activação corporificada de estados como pressuposto da formação, mudança e integração de representações simbólicas, no sentido da mentalização, é considerado um factor de eficácia para processos de transformação bem sucedidos. Obviamente, as intervenções da TPC são, como nas outras psicoterapias, inseridas no factor de eficácia inter-pessoal de relação e de encontro entre terapeuta e cliente, como se torna evidente pela sua compreensão fundamental da marcação interactiva de esquemas afectivo-motores elementares e do papel que as interacções têm para auto-navegações bem sucedidas.

### **A Bússola de Competências de Auto-navegação como instrumento diagnóstico e de intervenção**

A importância da Teoria PSI e das suas explicações acerca da auto-navegação para a psicoterapia em geral reside, a meu ver, sobretudo na possibilidade prática de tornar facilmente manuseáveis as suas noções centrais, como auto-regulação e auto-controle, activação e inibição da vontade, auto-activação e auto-inibição da vontade e a sua decomposição em muitas funções e competências específicas. Evidentemente, isso tem primeiro um interesse diagnóstico. O diagnóstico de personalidade acompanhador da Terapia de Osnabrück (TOP) fornece um potencial atractivo. Em geral, ainda se usam poucas técnicas de teste na psicoterapia. Dado que o diagnóstico se realiza também nos próprios processos psicoterapêuticos, sobretudo em relação a um micro-diagnóstico dos acontecimentos de momento, a compreensão da Teoria PSI, com os seus macro-sistemas e as suas ligações conforme as hipóteses de modulação e a decomposição de funções específicas, oferece um leque impressionante de possibilidades de orientação. Sobretudo em estados afectivos difíceis ou estagnantes faz sentido o/a terapeuta olhar para a situação actual à luz da Teoria PSI e perguntar-se a si próprio/a que competências de auto-navegação poderiam ajudar e são possíveis de serem activadas. Daí podem ser desenvolvidas estratégias de intervenção com efeitos a curto prazo mas que também podem ser inseridas em estratégias a longo prazo (Kaschel/Kuhl 2003). Seria obviamente mais desejável a inserção consciente e integradora das intervenções imediatas orientadas para o processo em estratégias de longo prazo que podem ser derivadas do macro-nível da sintomatologia de doenças.

Para entender a Teoria PSI neste sentido diagnóstico e orientador de intervenções, as suas funções de auto-navegação podem ser representadas como Bússola de Competências (ver fig. 1, página seguinte).

Figura 1 (página seguinte): Este modelo utiliza muitas estruturas gráficas básicas e conteúdos da Teoria PSI. O objectivo da escolha e junção destas funções e competências importantes consiste em visualizar a dinâmica das interacções de sistemas de personalidade.



## Resumo para a prática

O ponto de partida das minhas considerações acerca da auto-navegação foi a imagem da navegação inteligente, da criação do nosso caminho de vida. Vimos que os conceitos de inteligência pessoal e emocional não utilizam uma noção de inteligência fixa mas uma noção orientada para o desenvolvimento através da aprendizagem que representam, no sentido de Wilber, fluxos ou linhas de desenvolvimento. As macro-funções complexas da auto-navegação na Teoria PSI e a sua decomposição em micro-funções possibilitam não só procedimentos de medição e testagem empíricos, mas também uma análise rigorosa da dinâmica interior de uma personalidade que pode ser interpretada como o jogo recíproco de todas as componentes e funções. Os pontos fortes e fracos tornam-se visíveis na sua influência mútua. No interior desta 'grande imagem' da auto-navegação, cada função individual pode desenvolver-se e aperfeiçoar-se como corrente de um desenvolvimento. No contexto psicoterapêutico pode aceder-se a cada competência para intervenções e processos de aprendizagem, o que vale obviamente sobretudo para a auto-reflexão como factor de eficácia que cria representações simbólicas complexas. A Bússola de Competências pode ser útil em dois aspectos: oferece uma perspectiva geral e possibilita precisão na navegação pelos caminhos sinuosos nas paisagens do percurso de vida.

## Bibliografia

- Bar-On, R., Parker, J. D.A. (Ed.) (2000): *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace.* San Francisco (Jossey-Bass).
- Biebrich, R., Kuhl, J. (2002): *Selbststeuerung und affektive Sensibilität: Persönlichkeitsspezifische Antezedenzen der Depressivität.* In: *Zeitschrift für Psychologie*, 210 (2), S. 74-86. Göttingen (Hogrefe).
- Cherniss, C., Goleman, D. (Ed.) (2001): *The Emotionally Intelligent Workplace. How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations.* San Francisco (Jossey-Bass).
- Ciarrochi, J., Forgas, J. P., Mayer, J. D. (Ed.) (2001): *Emotional Intelligence in Everyday Life. A Scientific Inquiry.* Philadelphia (Psychology Press).
- Downing, G. (1996): *Körper und Wort in der Psychotherapie.* München (Kösel).
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L., Target, M. (2002): *Affect Regulation, Mentalization and the Development of the Self.* New York (Other Press).
- Gardner, H. (1999): *Intelligence Reframed. Multiple Intelligences for the 21st Century.* New York (Basic Books).
- Goleman, D. (1996): *Emotional Intelligence. Why it can matter more than IQ.* London (Bloomsbury).
- Goleman, D. (1998): *Working with Emotional Intelligence.* New York (Bantam Books).
- Goleman, D., Boyatzis, R., McKee, A. (2002): *Emotionale Führung.* München (Econ).
- Grawe, K. (1998): *Psychologische Therapie.* Göttingen (Hogrefe).
- Grossarth-Maticsek, R. (2000): *Autonomietraining. Gesundheit und Problemlösung durch Anregung der Selbstregulation.* Berlin (de Gruyter).

- Kanfer, F.H., Reinecker, H., Schmelzer, D. (2000): *Selbstmanagement-Therapie. Ein Lehrbuch für die klinische Praxis.* Berlin (Springer).
- Kaschel, R., Kuhl, J.(2003): Motivational counseling in an extended functional context: Personality systems interaction theory and assessment. In Cox; W.M., Klinger, E. (Eds.)(2003), *Motivational counseling: Motivating People for Change.* Sussex (Wiley).
- Krystal, H. (1987): *Integration & Self-Healing. Affect, Trauma, Alexithymia.* Hilldale (Analytic Press).
- Kuhl, J.(2000a): A Functional-Design Approach to Motivation and Self-Regulation: The Dynamics of Personality Systems Interactions. In: Boekaerts, M., Pintrich, P.R. & Zeidner, M. (Eds.)(2000): *Self-regulation: Directions and challenges for future research.* New York (Academic Press), S. 111-169.
- Kuhl, J. (2000b): A Theory of Self-Development: Affective Fixation and the STAR model of Personality Disorders and Related Styles. In: Heckhausen, J. (Ed.)(2000): *Motivational Psychology of Human Development: Developing Motivation and Motivating Development.* Amsterdam (Elsevier).
- Kuhl, J. (2003): *Determinism Needs no Reductionism. Existential Concepts and Paradoxes in the Context of Personality Systems Interactions.* Osnabrück (Manuskript).
- Kuhl, J. (2000c): Handlungs- und Lageorientierung. In: Sarges, W. (Hrsg.) (2000): *Management-Diagnostik (S.303-316).* Göttingen (Hogrefe).
- Kuhl, J. (2001a): *Motivation und Persönlichkeit.* Göttingen (Hogrefe).
- Kuhl, J. (2001b): Testgestützte Therapiegestaltung und Evaluation: Soziale Motive, affektiv-kognitive Stile und Selbststeuerungsfunktionen. In: Mauthe, J.-H. (Hrsg.)(2001): *Affekt und Kognition (S. 72-95).* Sternenfels (Verlag Wissenschaft & Praxis).
- Kuhl, J. & Kazén, M. (1997): *Das Persönlichkeits-Stil-und-Störungs-Inventar (PSSI): Manual.* Göttingen (Hogrefe).
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., Salovey, P. (2000): Selecting a Measure of Emotional Intelligence: The Case for Ability Scales. In: Bar-On, R., Parker, J. D.A. (Ed.)(2000): *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace.* San Francisco (Jossey-Bass), S. 320-342.
- Ryan, R.M., Kuhl, J. & Deci, E.L. (1997): Nature and autonomy: An organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. In: *Development and Psychopathology*, 9, (S. 701-728)
- Sachse, R. (2003): *Klärungsorientierte Psychotherapie.* Göttingen (Hogrefe)
- Schore, A. N. (2003a): *Affect Dysregulation and Disorders of the Self.* New York (W.W.Norton & Company).
- Schore, A. N. (2003b): *Affect Regulation and the Repair of Self.* New York (W.W.Norton & Company).
- Schore, Allan N. (1994): *Affect Regulation and the Origin of the Self. The Neurobiology of Emotional Development.* Hillsdale, New Jersey (Lawrence Erlbaum Associates).
- Sieben, B. (2001): Emotionale Intelligenz – Golemans Erfolgskonstrukt auf dem Prüfstand. In: Schreyögg, G., Sydow, J. (Hrsg.) (2001): *Emotionen und Management.* Gabler (Wiesbaden), 135-170.
- Storch, M., Krause, F.( 2002): *Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem ZRM.* Bern (Verlag Hans Huber).
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., Parker, J. D.A. (1999): *Disorders of affect regulation.* New York (Cambridge University Press)

Wehowsky, A. (2004a): Affektmotorische Schemata. In: Weiss, H., Marlock, G.(Hrsg.): Handbuch Körperpsychotherapie. Im Druck. Göttingen (Hogrefe).

Wehowsky, A. (2004b) Terapia Psico-Corporal e Terapia Psicodinâmica, in: Revista de Psiquiatria, Faculdade de Medicina. Ano XXIV, Porto Julho 2003, p. 86-95. Körperpsychotherapie und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie: Aspekte einer traditionsreichen Beziehung. Im Druck.

Wehowsky, A. (2004c): Wirkprinzipien in der Körperpsychotherapie. In: Weiss, H., Marlock, G.(Hrsg.): Handbuch Körperpsychotherapie. Im Druck. Göttingen (Hogrefe).

Wilber, K. (1999): Integral Psychology. In (1999): The Collected Works of Ken Wilber, Volume Four. Boston & London (Shambhala), S. 423-717

### **Abstract**

The article places the term self-regulation within the broader context of self-navigation. After a short introduction of emotional and personal intelligence constructs today's state-of-the-art of an integrative psychology is shown, based on the psi theory of Professor Julius Kuhl which is able to decompose and operationalize functions and competencies of a complex self-navigation. The excursion into developmental psychology reveals the core of psychopathologies as disturbances of regulation. Finally the insights from self-navigation lead to the deduction of some principles of efficacy for psychotherapeutic interventions. These can be informed and guided for precise processes by the model of a competence compass.

### **Keywords:**

self-navigation, emotional intelligence, psi theory, psychopathology, bodypsychotherapy, competence compass.