

## AUTO-OBSERVAÇÃO E CURA\*



Carlos H. Silva

**Resumo:** O objectivo da presente comunicação é o de chamar a atenção para o valor das práticas de auto-observação como contributos de acção terapêutica.

Salienta-se o modo característico dessa observação, não confundindo a sua intencionalidade com a reflexão, ou a introspecção tradicionais. Sublinha-se o sentido fenomenológico de uma configuração de consciência de dupla intencionalidade e apontam-se os seus efeitos psico-fisiológicos.

Valoriza-se, não apenas o efeito terapêutico da auto-observação em termos de saúde psíquica geral, mas num âmbito humano mais vasto que permite estudar as suas origens espirituais e o seu papel coadjuvante na reintegração directa de uma consciência de si.

**Palavras-chave:** auto-observação – acção terapêutica – intencionalidade - introspecção – sentido fenomenológico - consciência de si

**Abstract:** The aim of the present communication is that of pointing out the importance of the procedures of self-observation, as contributions to the general therapeutics.

We make relevant the characteristic mood of that kind of observation, making the difference between its intencionalidade and the traditional reflection or introspection. And we underline the phenomenological direction of a structure of consciousness that is characterized by a double- intencionalidade, pointing out its psycho-physiological effects.

Finally, we make relevant, not only that therapeutic effect of the self-observation in a field of general psychical health, but also its integration in a more extensive field, which allows us to study its spiritual origins and the coadjuvant action in an direct self-consciousness.

**Keywords:** self-observation - therapeutic effect – intencionalidade – introspection - phenomenological direction - self-consciousness

### « Auto-observação e cura »

#### 1. Aspectos característicos deste tipo de intencionalidade de consciência: sua descrição.

Um dos problemas mais prementes nas situações terapêuticas e de cura é o da interferência das atitudes psicológicas, organizadas ou não de um ponto de vista técnico-científico em métodos de tratamento.<sup>1</sup> É reconhecida a influência coadjuvante que pode ter um certo tipo de acompanhamento psicológico, não tanto extrínseco ao paciente, mas de modificação da sua mesma conduta e perfil psíquico. Ora, cada vez mais se tem verificado que esta possibilidade de alteração do estado próprio de consciência propicia um importante factor no processo terapêutico e mesmo de auto-cura.<sup>2</sup>

A noção de uma *consciência observativa*, já não confundível com a mera acepção psicológica de uma atitude perceptiva, ou constativa em geral, qualquer que seja o seu paradigma hermenêutico de base (configuracionista, condutista, analítico ou

\* Comunicação apresentada no 2º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde “A Psicologia nos Sistemas de Saúde”. Braga, Univ. do Minho, 27 Fev. – 1 Março 1997.

Dado o carácter heurístico e reflexivo desta comunicação estas anotações e referências bibliográficas serão apenas indicativas em geral e de carácter sucinto. Texto preparado para o ‘2º Congr. Nac. de Psicologia da Saúde’, Braga, Univ. do Minho, Fev. de 1997

1 Cf. Gerald G. MAY, *Care of Mind, Care of Spirit: A Psychiatrist Explores Spiritual Direction*, San Francisco, Harper, 1992; Kurt W. BACK, *Beyond Words: The Story of Sensitivity Training and the Encounter Movement*, Baltimore, Penguin, 1973; Lucy BREGMAN, “Psychotherapies”, in: Peter H. Van NESS, (ed.), *Spirituality and the Secular Quest*, N. Y., Crossroad Pub. Co., 1996, pp. 251- 276.

2 Pode apontar-se paralelamente para as perspectivas de: Theodor REIK, *Listening with the Third Ear: The Inner Experience of a Psychoanalyst*, N.Y., Farrar, Straus & Co., 1948; June SINGER, *Boundaries of the Soul: The Practice of Jung’s Psychology*, Garden City/N.Y., Anchor Pr., 1973; M. Scott PECK, *The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Traditional Values, and Spiritual Growth*, N. Y., Simon & Schuster, 1978; bem como para as tradicionais linhas rogeriana, de logoterapia de Victor Frankl, ou mesmo daquela linha junguiana e de terapêutica simbólica...

cognitivista...), implica um modelo de auto-referenciação ao nível mais elementar das atitudes ou práticas psíquicas.<sup>3</sup> O que se exige não é a mera descrição do acto de observação, segundo a linear intencionalidade da consciência, como referenciação objectual, reactiva ou de carácter funcional.

Importa perceber que, nesse contexto, qualquer observação não é apenas uma observação de consciência, mas uma consciência observativa; ou, dito doutro modo, que existe uma auto-referenciação do acto, implicando uma *hermenêutica fenomenológica* mais abrangente do processo psicológico em causa.<sup>4</sup>

**O que está em causa é, outrossim, a própria constatação dúplice de um “ver-me vendo”, de um processo auto-referenciado, mas no seu nível imediato e próprio.**

É neste campo de um mais amplo entendimento da intencionalidade do acto de consciente observação, que se determinam as valências acrescidas de um resultado terapêutico, capaz, não tanto de eliminar efeitos nocivos, mas de anular as próprias causas de tal procedimento morboso.<sup>5</sup>

Ora, na mera descrição elementar do acto psíquico de observação, importa distinguir entre a *intentio*, - ou seja, o ritmo de “visar algo”, naquele conhecido sentido da intencionalidade de consciência como o ser *consciência de*, ou apontar sempre para algo, ou algum *cogitatum* -, e o carácter de uma dúplice intencionalidade, que reenvie ao próprio “sujeito” observador.<sup>6</sup> Não se trata, no entanto, nem do vulgar ‘acto reflexo’, no tardio e sempre diferente desta intencionalidade segunda, nem de uma mera recursividade do acto psíquico, entendido em relação a uma sua estrutura sensorio-motora como básica e psico-fisiologicamente pode ser referido.<sup>7</sup>

O que está em causa é, outrossim, a própria constatação dúplice de um “ver-me vendo”, de um processo auto-referenciado, mas no seu nível imediato e próprio.<sup>8</sup> E será esta auto-evidenciação da consciência, que nos estudos filosóficos e fenomenológicos sobre a consciência e sua intencionalidade se tem designado pela

- 3 Importa ter presente as definições básicas das condutas perceptivas na sua remissão à imediatez sensorial e constativa mais elementar. Cf. a discussão de uma perspectiva funcionalista em Kim STERELNY, *The Representational Theory of Mind. - An Introduction*, Oxford, Basil Blackwell, 1990, pp. 1 e segs.; vide também: John R. SEARLE, *The Rediscovery of the Mind*, Cambridge (Mass.) / London, The MIT Pr., 1992, pp. 83 e segs.: “Consciousness and Its Place in Nature”.
- 4 Desde as *Logische Untersuchungen* de Edmund HUSSERL, ( Halle, Max Niemeyer, 1913; reed. in: “Husserliana”) que se firmaram as bases da descrição fenomenológica da intencionalidade de consciência, embora nesta fase desta metodologia, criticando-se os psicologistas, se propusesse sobretudo uma análise dos conteúdos transcendentais e não dos actos psíquicos enquanto tais. Cf., entre outros, Aron GURWITSCH, “Husserl’s Theory of the Intentionality of Consciousness”, in: Hubert L. DREYFUS, (ed.), *Husserl Intentionality and Cognitive Science*, Cambridge (Mass.) / London, 1984, pp.59- 72; Georges THINÈS, *Existence et subjectivité, Études de psychologie phénoménologique*, Bruxelles, Éd. de l’Université, 1991, pp. 19 e segs.; vide ainda Friedrich- Wilhelm Von HERRMANN, *Husserl und die Meditationen des Descartes*, Frankfurt, Vittorio Klostermann, 1971.
- 5 Trata-se de uma valência psicoterapêutica de índole etiológica, embora não analítica, que não se confunda com uma “sugestão empática” nesse sentido: cf. Lucy BREGMAN, *op. cit.*, supra n. 1, pp. 261 e segs.; C.G. JUNG, *The Psychogenesis of Mental Disease*, trad. F.C. Hull, London, Routledge, 1960; E. F. EDINGER, *The Aion Lectures - Exploring the Self in C. G. Jung’s Aion*, Toronto, Toronto Univ. Pr., 1996...
- 6 Nem o nexa conversivo do *cogito* à maneira cartesiana. “ego” ← *cogitatio* , nem a intencionalidade unívoca de um “visar” algo, na crítica husserliana (cf. Edmund HUSSERL, *Cartesianischen Meditationen, Eine Einleitung in die Phänomenologie*, ed. por Elisabeth Ströker, Hamburg, F. Meiner V., 1987<sup>2</sup>, § 8 e segs., pp. 20 e segs.): *cogito - cogitatio* → *cogitatum*; porém, uma “dupla atenção”, aos dois polos simultâneos daquela dúplice intencionalidade: “consciente” ↔ “consciencializado”... Cf. Dagfinn FOLLESDAL, “Brentano and Husserl on Intentional Objects”, in: DREYFUS, (ed.), *Husserl Intentionality and Cognitive Science*, ed. cit., pp. 31 e segs.; Aron GURWITSCH, *op. cit. supra*; P. D. OUSPENSKY, *The Psychology of Man’s Possible Evolution*, N.Y., Vintage Books, 1974; Ken WILBER, “The Pre/Trans Fallacy”, in: Roger WALSH e Frances VAUGHAN, (eds.), *Paths Beyond Ego, The Transpersonal Vision*, N.Y., Putnam’s Sons, 1993, pp. 124 e segs.
- 7 Nem um “acto reflexo”, nem uma consciência apenas de “segunda ordem” : cf., entre outros, Miguel CRUZ HERNANDEZ, *Lecciones de Psicología*, Madrid, Rev. de Occidente, 1976; também, ORTEGA Y GASSET, *Investigaciones Psicológicas*, Madrid, Rev. de Occidente/Alianza Ed., 1981, pp. 61 e segs.
- 8 Tendo em conta a linhagem de estudos psicológicos que procedem na linha de William JAMES, *The Principles of Psychology*, (1890), reed. N.Y., Dover, 1918; Id., *Psychology -Briefer Course*, (1892), cap. XI: “The Stream of Consciousness”; importa distinguir hermenêuticamente aquele outro modelo de dupla intencionalidade. Sobre a questão hermenêutica cf. Josef BLEICHER, *Contemporary Hermeneutics, Hermeneutics as method, philosophy and critique*, London, Routledge & K. Paul, 1980; David R. HILEY, James F. BOHMAN e Richard SCHUSTERMAN, (eds.), *The Interpretive Turn, Philosophy, Science, Culture*, Ithaca/London, Cornell Univ. Pr., 1991.

*attentio*, que permite já não uma representação observada, inclusive dos próprios estados psíquicos, mas de uma consciente observação, uma observante construção do representável.<sup>9</sup> É como se se deixasse o quadro ‘passivo’, essencialmente receptivo, da experiência observativa, com toda a sua determinante sensorial, etc., e se passasse para o âmbito activo, de uma espontaneidade mesma do observável como tal.

Dupla “visão” na transparência desta situação conciente em relação a si própria, tal estado observativo supõe uma particular intensidade *atencional*, uma especial vibração ou energia intencional, que afinal se mantém em equilíbrio, que se retém sobre si mesma como catalizadora de um grau acrescido de presença, de auto-vigília, de auto-

Em termos da tradição filosófica destas distinções de uma feccionalidade assim descrita, pode configurar pelo inverso do culdades de sensibilidade e de ensensibilidade que aparecia deterentendimento caracterizado pela nesta outra *observação*, uma sendade e um entendimento, por seu “sentir” que é também produtor funda com o desdobramento mendo acto; e uma “inteligibilidade”, acto que se torna, assim, recebi-

Importa ainda não julgar que consciente observação se confundepelo character alucinatório, desorsensorial, que desdobre o dado básico em formulações representativas ulteriormente análogas às da imaginação fantástica.<sup>12</sup> Numa tal observação mantém-se a auto-referenciação do acto psíquico ao seu próprio nível, como se “átomo” não de uma mais complexa síntese *a priori*, porém qual “mónada” de uma sempre ulterior “análise *a posteriori*”, - ainda para o dizer naquele quadro de referência kantiana.<sup>13</sup>

A consciente observação remete pois para uma construtividade psíquica básica, como se no seu ponto de justo acerto e equilibrada “estase” em relação quer àquilo de que se tem consciência, quer em relação a quem é consciente. O tal “ver-me vendo” de uma irreflectida, mas básica consciência, que se gera no “intervalo” entre as duas instâncias e determinará esse primeiro átomo autonómico de um “estar cõscio”, constitui, então, um fecundo elemento de regeneração psíquica.

O tal “ver-me vendo” de uma irreflectida, mas básica consciência, que se gera no “intervalo” entre as duas instâncias e determinará esse primeiro átomo autonómico de um “estar cõscio”, constitui, então, um fecundo elemento de regeneração psíquica.

consciência se se quizer.<sup>10</sup> fica que constitui o pano de funnomenologia psicológica da indír-se-ia que o que se passa se que na crítica kantiana das fatendimento se consigna. Uma minada pela *receptividade* e um *espontaneidade* mental, seriam sibilidade tocada de espontaneiturno, receptivo.<sup>11</sup> Isto é, um do “sensível”, sem que se contal, ou, ao menos, imaginário, diga-se, uma compreensão do da, apreendida passivamente. tal intencionalidade dúplici da da com o que se pode descrever denado ou de iniciativa psico-

## 2. Antecedentes históricos, métodos afins, seus limites e sua pertinência.

A auto-observação entendida em sentido muito lato não remete apenas para certo ultrapassado introspeccionismo, ou outras formas de subjectiva referenciação de estados “psíquicos”, ditos “interiores”,

9 Note-se o “jogo” entre a *extensio* e a *intentio*, no sentido que já Santo Agostinho dava a esta “fenomenologia” dos estados de alma e o valor estável da “memória” como *attentio* alargada. Cf. Daniel DENNETT, *Brainstorms: Philosophical Essays on Mind and Psychology*, reed. de “Intentional Systems”, in: *The Journal of Philosophy*, vol. 68, (1971); Donald M. MOSS, “Phenomenology and Neuropsychology: Two Approaches to Consciousness”, in: Ronald S. VALLE e Rolf von ECKARTSBERG, (eds.), *The Metaphors of Consciousness*, N.Y./London, Plenum Pr., 1991, pp. 153 e segs.

10 Cf. Swami RAMA, “Energy of Consciousness in the Human Personality”, in: VALLE e ECKARTSBERG, *The Metaphors of Consciousness*, ed. cit., pp. 315 e segs.; K. DEEVER, *Psychic Power and Soul Consciousness, - The Metaphysics of Personal Growth*, Alameda, California, Hunter House, 1991.

11 Cf. I. KANT, *Kritik der reinen Vernunft*, A e B (in: Berlin Akademie Ausg., ts. IV e III); e vide: André DE MURALT, *La conscience transcendante dans le criticisme kantien, Essai sur l’unité d’aperception*, Paris, Aubier, 1958; P. F. STRAWSON, *The Bounds of Sense - An Essay on Kant’s Critique of Pure Reason*, London, Methuen, 1973.

12 Cf. Charles T. TART, “Transpersonal Realities or Neurophysiological Illusions? - Toward an Empirically Testable Dualism”, in: VALLE e ECKARTSBERG, *op. cit.*, pp. 199 e segs.; C. G. JUNG, *The Psychogenesis of Mental Disease*, ed. cit. *supra*.

13 Tal como o temos apontado em vários trabalhos de teórica investigação. Cf. ainda *supra* n. 11 e veja-se como a reflexão sobre temas da consciência continua a levantar particular interesse quanto às relações básicas: cf. vários contributos in: William LYONS, (ed.), *Modern Philosophy of Mind*, London, Everyman, 1995.

mas aponta para toda uma mais longa tradição, tanto dos regimes filosóficos de índole socrática, quanto de atitudes sapienciais e práticas, muitas vezes ligadas com formas de “psicologia” do religioso.<sup>14</sup> Não é, no entanto, para este contexto histórico-cultural tão amplo que se pretende apontar, para situar justificativamente o interesse pela consciente observação, ou por um método que seja atinente àquelas determinações de uma dupla intencionalidade como brevemente se caracterizou.

Sem cair em certo facilitismo, menos científico, que leva hoje a aceitar desde logo o valor terapêutico de qualquer “introspecção”, (e sobretudo criticando o efeito meramente de sugestão, o efeito “placebo” que ainda aqui têm os discursos interiores, um certo pseudo-intimismo que ilude a situação vivida e a rigorosa descrição e até objectiva métrica do caso)<sup>15</sup>, - importa, no entanto, não desprezar o dado auto-observativo nalguns dos seus antecedentes históricos e gênese metódica da sua prática.

Sem dúvida que toda a teoria da *apercepção* de Maine de Biran, bem como os estudos de Brentano sobre a *intencionalidade*, depois influentes nas sínteses filosóficas de H. Bergson e de E. Husserl, podem ser apontados como preliminares do que já em “Transcendance de l’Ego”, de J.-P. Sartre, e na “Phénoménologie de la perception”, de M. Merleau-Ponty, vai ser já uma mais plena constatação de um método de descrição fenomenológica dos conteúdos *irreflectidos* de consciência.<sup>16</sup> O “*voir*” de Merleau-Ponty, bastante em diálogo com a psicologia gestaltista e sua dialéctica do fundo e da forma, parece mesmo assinalar aquele clima de intersecção, de dupla intencionalidade, que caracteriza a observação auto-consciente. Como se um “ver vendo-me” e um “ver-me vendo” no célebre *entrelacs*, no “quiasma”, para que remete sobretudo em “Le visible et l’invisible”.<sup>17</sup>

Porém, após a fase mais objectivista e epistemologicamente mais restritiva do desenvolvimento da moderna psicologia, o renovo do diálogo com a fenomenologia e sobretudo o contributo, não tanto analítico, quanto de uma psicologia humanista, permitem situar alguns antecedentes mais próximos desta importância, inclusivé prática e terapêutica, de uma auto-observação.<sup>18</sup>

O estudo dos limiares de atenção, quer por via condutista, quer de estudos da psico-fisiologia, do sistema nervoso em particular, bem assim as investigações relativas aos graus de consciência e aos ditos “estados alterados ou modificados de consciência”, serão também contributos a ter em consideração para uma “métrica” mais rigorosa do que se entenda pelo método de auto-observação.<sup>19</sup>

No entanto, as limitações habituais destas perspectivas de investigação, e desenvolvimento aplicativo do método em questão, resultam do facto de se confundir a auto-observação, ora com uma observação de si,

14 Cf. Eliza Gregory WILKINS, “*Know Thyself*” in *Greek and Latin Literature*, Chicago, Univ. Chicago Pr., 1917; P. COURCELLE, *Connaît-toi toi-même de Socrate à saint Bernard*, Paris, Ét. Augustiniennes, 1975, 3 vols. Além desta clássica linhagem importa sobretudo salientar os estudos de C. G. JUNG, *Psychology and Religion: West and East*, (trad. in: “The Collected Works”, Princeton/ N.Y., Princeton Univ. Pr., 1972, vol. 11); June SINGER, *Boundaries of the Soul*, ed. cit.; E.F. EDINGER, *The Aion Lectures*, ed. cit.; Ysé TARDAN-MASQUELIER, *Jung - La sacralité de l’expérience intérieure*, Paris, Droguet et Ardant, 1992.

15 Cf. Ronald NUMBERS e Darrel AMUNDSEN, (eds.), *Caring and Curing: Health and Medicine in the Western Religious Traditions*, N. Y., Macmillan, 1986; Gerald G. MAY, *Care of Mind, Care of Spirit...*, ed. cit. *supra*.

16 Cf. Maine DE BIRAN, *De l’aperception immédiate* (Mémoire de Berlin 1807), Paris, Vrin, 1995; Franz Von BRENTANO, *Psychologie vom empirischen Standpunkt*, (1874); E. HUSSERL, *Logische Untersuchungen*, ed. cit. *supra*; Henri BERGSON, *Essai sur les données immédiates de la conscience*, Paris, Alcan, 1889<sup>1</sup>, ed. du Centenaire, Paris, P.U.F., 1963, pp. 1 e segs.; J.-P. SARTRE, *La Transcendance de l’Ego, Esquisse d’une description phénoménologique*, (in: *Recherches philosophiques* (1936)<sup>1</sup>), reed. Paris, Vrin, 1965; Maurice MERLEAU-PONTY, *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard, 1945; sempre remetendo para o conspecto histórico H. SPIEGELBERG, *The Phenomenological Movement*, Hague, M. Nijhoff, 1969, 2 vols.. Sobre o primado do *irreflectido*, cf. J.-P. SARTRE, *op. cit.*, pp. 24 e segs.; Dagfinn FOLLESDAL, “Husserl’s Theory of Perception”, in: DREYFUS, ed., *Husserl Intentionality and Cognitive Science*, ed. cit., pp. 93 e segs.; e cf. n. seg..

17 Cf. M. MERLEAU-PONTY, *Le visible et l’invisible*, Paris, Gallimard, 1964, pp. 172 e segs.; cf. também complementarmente J.-P. SARTRE, in *op. cit.* e *Esquisse d’une théorie des émotions*, Paris, Hermann, 1947<sup>1</sup>; e Michel HENRY, *Phénoménologie matérielle*, Paris, P.U.F., 1990, pp. 13 e segs.

18 Cf. *supra* ns. 14 e 15; James G. HOLLAND, “Radical Behaviorism and Consciousness”, in: VALLE e ECKARTSBERG, *The Metaphors of Consciousness*, ed. cit., pp. 97 e segs. Ainda no retorno à fenomenologia: cf. D. M. MOSS e E. KEEN, “The Nature of Consciousness: The Existential- Phenomenological Approach”, in *ibid.*, pp. 107 e segs.; e vários contributos em: Hubert L. DREYFUS, (ed.), *Husserl Intentionality and Cognitive Science*, Cambridge (Mass.) /London, The MIT Press, 1984. Quanto a algumas reflexões na ordem *analítica*, cf. entre outros: Sonu SHAMDASANI e Michael MÜNCHOW, (eds.), *Speculations after Freud, Psychoanalysis, Philosophy and Culture*, London/ N.Y., 1994.

19 Cf. Geoges LAPASSADE, *Les états modifiés de conscience*, Paris, PUF, 1987; ainda Ch. TART, (ed.), *States of Consciousness*, N. Y., Dutton, 1984; Georg KÜHLEWIND, *Bewusstseinsstufen, Meditationen über die Grenzen der Seele*, Stuttgart, V. Freies, 1976.



subjectiva e de tipo introspeccionista, que sai do âmbito do verificável, ora com um nível “mental” de conhecimento, reduzindo a elementar consciência irreflectida e constativa, a um segundo nível reflexivo e tético. De facto, a auto-referenciação do estado observativo estará mais próximo dos paradigmas cibernéticos e biológicos de *bio feed-back*, de circuitos reversíveis, ou de padrões cognitivistas de sistemas auto-reguladores, enquanto tais, do que de pretensas ‘idealistas’ teorias da consciência, do sujeito ou da mente.<sup>20</sup>

E é nesta óptica “micro-psicológica”, dir-se-ia de uma micro-lógica exigida por mudança de escala e minuciosa atenção aos dados “minimais” daquele estado observativo, que importa considerar a pertinência intencional, os efeitos terapêuticos de um regime de atenção atinente a este mesmo nível de exercício consciente.

### **3. Condições psicológicas para esta prática da observação de si mesmo.**

A prática do exercício consciente de uma auto-observação exige, não apenas aquela atenção capaz de discernir as ambiguidades do seu procedimento em relação a formas reflexivas e de carácter mental, mas também de uma *distinção hierárquica das funções psico-fisiológicas* em causa. Trata-se de praticar uma observação que é sensível, também de ordem emocional, mental e até desiderativa, sem confundir o exercício de cada um destes níveis na combinatória com os demais.<sup>21</sup>

Requere-se, pois, que se tenha em consideração a diferença entre, por exemplo observar que se sente o que se entende, ou entender o que se sente, ou entre observar a emoção do que se entende, e entender uma emoção, etc. Quer dizer que o conhecimento das diversas ‘faculdades’, ou capacidades funcionais, psicologicamente diferenciadas, tem ele próprio de ser observado a partir de uma consciência relacional que permita salvaguardar em cada caso a medida apropriada e harmónica de cada função.

Usar do entendimento para “observar” as emoções, ou pretender adquirir uma “consciência” emocional dos pensamentos,... - praticando uma confusão de níveis específicos, como diria Fernando Pessoa, quando, outrossim exige que se pensem pensamentos e se sintam emoções, não pretendendo pensar com emoções ou sentir com pensamentos -, seria sempre redutor daquela ampla consciência observativa.<sup>22</sup> Por isso, uma auto-observação deve implicar todas as diferenciações de níveis de consciência numa *atenção diferencial a cada tipo de exercício consciente*.

Mas, mais do que esta tipologia, ou um mapear as funções diversas da consciência, importa que a auto-observação tenha em conta o encontro de *medidas* mesmo, típicas do observável como tal, isto é, da métrica de cada instância, seu ritmo, sua finalidade ou eficácia. Observar conscientemente um acto mental no decurso do mesmo supõe uma determinada “velocidade” sincrónica com ele, que adquira, no imediato dessa dupla intencionalidade, um núcleo ou essência em que inteligido e inteligente se descubram como puro inteligível.

Quer isto dizer que uma auto-observação aponta para núcleos, ou valores essenciais, de sentir, de se emocionar, pensar, etc., como “possíveis” construtivos de nova “realidade”, ou seja, em que os tais ingredientes observáveis sejam catalizadores, não só das relações entre as faculdades, mas entre estas e as pessoas como proposta de sempre diversa realização psico-fisiológica.<sup>23</sup> E é nesta dimensão muito simples, diga-se básica, de uma prática observativa consciente, que melhor se poderá consentir na prática

20 Não se pretende remeter sobretudo a investigações neuro-psicológicas, no entanto, não se deixará de contextualizar a partir de: Gerald M. EDELMAN, *Bright Air, Brilliant Fire: On the Matter of Mind*, N.Y., Harper B., 1992; Patricia Smith CHURCHLAND, *Neurophilosophy - Toward a Unified Science of the Mind/Brain*, Cambridge (Mass.)/ London, The MIT Pr., 1989.

21 Cf. vários estudos em: Thomas METZINGER, (ed.), *Conscious Experience*, Paderborn, Schöningh Pr., 1995, pp. 330 e segs: “Consciousness and Higher- Order States”; P. D. OUSPENSKY, *The Psychology of Man's Possible Development*, ed. cit.; Id., *Conscience - The Search for Truth*, London, Routledge, 1979; Stanton MARLAN, “Depth Consciousness”, in: VALLE e ECKARTSBERG, *The Metaphors of Consciousness*, ed. cit. *supra*. Quanto àqueles estados minimais de consciência cf. *infra* n. 33.

22 Cf. Fernando PESSOA, “Idéias Estéticas...”, in: *Obras em Prosa*, ed. Cleonice Berardinelli, Rio de Janeiro, Nova Aguilar, 1982, pp. 246 e segs. ; e *vide* n. anterior.

23 Cf. Thomas METZINGER, “Faster than Thought: Holism, Homogeneity and Temporal Coding”, in: T. METZINGER, (ed.), *Conscious Experience*, ed. cit., pp. 425 e segs. Donde a necessidade de determinar, não apenas as “hierarquias”, mas os funcionais níveis de exercício, num “mapa” da consciência: Rolf Von ECKARTSBERG, “Maps of Knowledge: The Cartography of Consciousness”, in: VALLE e ECKARTSBERG, (eds.), *Metaphors of Consciousness*, ed. cit., pp. 21 e segs.; num âmbito mais vasto *vide*: Patrick TORT, *La pensée hiérarchique et l'évolution*, Paris, Aubier, 1983; e, Ken WILBER, *No Boundary - Eastern and Western Approaches to Personal Growth*, Boulder & London, Shambhala, 1981, pp. 9 e segs.

útil e com consequências facilitadoras do ponto de vista do acto psíquico.

O que se pretende na observação consciente é uma actualização de potenciais não apenas do nível próprio da “faculdade” em questão, mas sobretudo de uma sua articulação com todas as outras capacidades observativas paralelas, formando uma *acção sinérgica de alargamento de consciência*, porém sempre sem a confundir com uma centração subjectiva, uma sua conjugação reflexa.<sup>24</sup> Quem assim esteja observando os seus próprios estados de consciência, em vez de restringir por uma focagem atencional o seu campo de consciência, gerando um ‘angustioso’ estado, amplificará tal âmbito, compreendendo melhor o processo em causa.

Reconhece-se neste interrelacionamento e amplificação de consciência observativa uma vantagem no que respeita a estados de tensão, ou a processos de ansiedade que acompanhem situações de doença. Não se tratando de uma estratégia de fuga, de distração, nem de uma solução hermenêutica ou analítica, pois não é de teor meta-psicológico, esse processo auto-observativo no seu nível e acto próprio, por mínimo que seja, constitui *uma diversa assimilação*, um adicional ingrediente de carácter terapêutico, prolongando o processo físico e psico-fisiológico numa ordem psicológica de viabilização de novas sensações e *estados intencionais de regeneração*.<sup>25</sup>

Claro que, os limites de uma acção cognoscitiva, meramente representativa do real, não se verificam no campo intencional observativo, dado ser este um nível de directo exercício, desdobrando que o que se sente determine novos aprofundamentos sensíveis.

**O que se pretende na observação consciente é uma actualização de potenciais não apenas do nível próprio da “faculdade” em questão, mas sobretudo de uma sua articulação com todas as outras capacidades observativas paralelas, formando uma acção sinérgica de alargamento de consciência, porém sempre sem a confundir com uma centração subjectiva, uma sua conjugação reflexa.**

#### **4. Alguns efeitos e valor terapêutico, tendo em conta uma metamorfose das condições de base daquela observação.**

Aquele alargamento do nível de consciência observativo permite, antes do mais, uma maior facilitação do teor sensível, psico-fisiológico do processo em questão. Por outro lado, possibilita uma *crystalização de potenciais energéticos* que sejam formativos de toda uma realidade psíquica normal, renovando por essa acrescida vigília condições de presença e seu adensamento salutar.<sup>26</sup>

Mas, a despeito de toda esta facilitação aparentemente “gnóstica” dos actos de observação, importa sobretudo ter em consideração que o seu exercício imediato e no âmbito das emoções e dos desejos parece ser particularmente fecundo. O que está em causa não é entender o que se passa nestes domínios, mas “ver” ou aperceber-se daquele imediato modo consciente do que, por exemplo, se altera emocional ou desiderativamente.

Longeva tradição de âmbito primeiramente moral, prosseguida ao longo do pensamento estoico no catálogo e observação das emoções, depois prosseguida pelas observações monásticas nesse laboratório de vida interior e de preocupações de ordem espiritual, longo foi o percurso e o acervo de evidências deste trabalho sobre as emoções.<sup>27</sup> E menos se pretende aqui referir um esboço de teoria explicativa, mas um princípio de *exercício prático* da directa observação da emoção como um modo interferente e modificativo da mesma.

24 Cf. Güven GÜZELDERE, “Is Consciousness the Perception of What Passes in One’s Own Mind?”, in: T. METZINGER, (ed.), *Conscious Experience*, ed. cit., pp. 335 e segs.; J.J.C. SMART, “Sensations and Brain Processes”, in: *Philosophical Review*, vol. 68 (1959), reed. in: W. LYONS, (ed.), *Modern Philosophy of Mind*, ed. cit., pp. 117 e segs.

25 Cf. Joseph LEVINE, “Qualia: Intrinsic, Relational or What?”, in: T. METZINGER, (ed.), *Conscious Experience*, ed. cit., pp. 277 e segs.; Norton NELKIN, “The Dissociation of Phenomenal States from Apperception”, in: *Ibid.*, pp. 373 e segs.; e *vide supra* ns. 6 e 7.

26 Vejam-se as perspectivas de observação abertas pelas chamadas “psicologias espirituais” (do transpessoal de Pierre Weil, de Ken Wilber, Stanislas Grof...): cf. Roger WALSH e Frances VAUGHAN, eds., *Paths Beyond Ego - The Transpersonal Vision*, ed. cit.; J.G. BENNETT, *A Spiritual Psychology*, Sherborne, Coombe Springs, 1974; Vincent G. STUART, *Changing Mind*, Boulder / London, Shambhala, 1981; Jacques VIGNE, *Éléments de psychologie spirituelle*, Paris, Albin Michel, 1993.

De facto, e ainda tendo em conta certa tradição experiencial, pode reconhecer-se que uma emoção pela sua mesma natureza centrífuga, pelo seu carácter afectivo dominante, não pode ser modificada enquanto tal, apesar de todas as posteriores estratégias de substituição, de superação, etc.<sup>28</sup> O magma emocional torna-se consciente não na sua origem, na sua determinação causal, como acontece com os pensamentos e conteúdos noéticos, mas nos seus *efeitos*: como se se pudesse dizer que uma emoção só é percebida quando atinge uma excedência típica do emotivo. Donde que se afirme ser a emoção apenas atenuável nos seus efeitos e, no caso, da directa observação consciente, que esta mesma observação tenha um efeito catalisador, tornando recursiva aquela energia, convertendo-a como uma outra potenciação harmónica.<sup>29</sup>

Por exemplo num caso de súbito medo, se a observação puder acompanhar de imediato esse mesmo medo, o que seria paralizador, ou desencadearia até um eventual mecanismo de pânico, transforma-se num “medo consciente” aceite como tal, diminuindo o que legitimaria continuar a chamar-lhe medo (em função dos seus primitivos efeitos), acabando por verificar a re-conversão daquela “tensão psíquica” e veiculando esse potencial energético. E, independentemente da volte-face desse “medo”, então depois dito por “coragem”, “tenacidade”, etc., numa interpretação moralista e já longínqua da mera observação em causa, o que importa reconhecer é *o sentido metamórfico produzido ao nível imediato de consciência*, inclusivé com alterações constatáveis ao nível psico-fisiológico respectivo.<sup>30</sup>

E, o que aqui se exemplificou a propósito desta emoção, poder-se-ia aplicar a outras emoções, estados imaginários e cognitivos, desiderativos, etc., apenas com a ressalva de que o modo diferencial destas situações vividas se determina a partir da sua diversa polarização, *ritmo e nível de intensidade segundo uma tipologia mais vasta das “capacidades” ou poderes psíquicos*, como os que acima (no parágrafo anterior) se deixaram sugeridos, e de acordo com uma exigência integradora da consciência global.<sup>31</sup>

O uso terapêutico desta auto-observação parece pois alargar-se a toda uma extensa realização consciente do psiquismo em todos os seus níveis e funções, contribuindo, não apenas para algum desbloqueamento sectorial, mas apontando sempre para o plano mais amplo e integrador da consciência observativa em si-mesma. Uso terapêutico que terá em vista mais uma “normalização” do funcionamento psico-fisiológico básico, do que um processo desde logo de transformação orientada para um desenvolvimento moral ou aperfeiçoamento espiritual do homem.

##### **5. A interferência psíquico-espiritual neste contexto.**

No entanto, apesar da consciente observação ter uma função mais directamente interferente com o estado psico-fisiológico e contribuir para a normalidade das funções psíquicas, não é de pôr de parte o contributo que esta técnica também tem *numa ordem espiritual*. De facto, a interferência de dimensões de *criatividade* e de *espontaneidade* de uma outra ordem, dita espiritual, introduz na observação um factor de caracterização passiva, isto é, traduz a auto-observação num processo que não é auto-centrado mas derivado de uma economia mais ampla, de uma possibilidade de consciência indefinidamente prosseguível.<sup>32</sup>

27 Além de citada Bibliogr., em especial, de J.-P. SARTRE, cf. Max SCHELLER, *On Feeling, Knowing and Valuing*, trad. e ed. H. J. Bershad, Chicago, Univ.Pr., 1992; e lembre-se o clássico Luc CIOMPI, *Affektlogik*, Stuttgart, Ernst Klett, 1982; Mary L. GICK e Robert S. LOCKHART, “Cognitive and Affective Components of Insight”, in: Robert STENBERG e Janet E. DAVIDSON, *The Nature of Insight*, Cambridge (Mass.), Mass. Instit. of Technology, 1995, pp. 197 e segs.

28 Isto segundo a consciência moral e a consideração de uma psicologia ainda monástica, cf., por exemplo, Un Moine, *Les Portes du silence, Directoire spirituel*, Genève, Claude Martingay, 1972; Un Moine Bénédictin, *Chemins d'intériorité, Un éveil à la présence*, Chambray-lès-Tours, C.L.D., 1985; ainda, Johannes PAUSCH, *Die Einheit leben. Geistliche Wege im Alltag*, Salzburg, Otto Müller V., 1987.

29 Cf. Howard E. GRUBER, “Insight and Affect in the History of Science”, in: STERNBERG e DAVIDSON, *The Nature of Insight*, ed. cit., pp. 397 e segs.; Frances VAUGHAN, “Healing and Wholeness: Transpersonal Psychotherapy”, in: WALSH e VAUGHAN, eds., *Paths Beyond Ego*, ed. cit., pp. 160 e segs.

30 Cf. Lucy FREEMAN, *Fight against Fears*, N.Y., Crown, 1951; M. Scott PECK, *The Road Less Traveled*, ed. cit.; e *vide supra* ns. 20 e 25.

31 Cf. Paul A. LEE, “Thymós as Biopsychological Metaphor: The Vital Root of Consciousness”, in: VALLE e ECKARTSBERG, *Metaphors of Consciousness*, ed. cit., pp. 487 e segs.;

32 Cf. Sri AUROBINDO, “Continuous Consciousness”, in: WALSH e VAUGHAN, *Paths Beyond Ego*, ed. cit., pp. 83 e segs.; Ken WILBER, “Psychologia Perennis: The Spectrum of Consciousness”, in: *Ibid.*, pp. 34 e segs.; Renée WEBER, “Reflections on David Bohm’s Holomovement: A Physicist’s Model of Cosmos and Consciousness”, in: VALLE e ECKARTSBERG, *Metaphors of Consciousness*, ed. cit., pp. 121 e segs.

Se a estratégia psicológica da observação dependeria ainda de actos de consciência, de actualizações das virtualidades psíquicas, esta outra “sinergia espiritual” transforma a própria observação num *observável*, reproduzível, ou prolongável para além dos limites do acto inicial. Quer dizer que, se um acto de auto-observação é finito de acordo com uma métrica de limiares psico-fisiológicos de sensibilidade e constatação psíquica, por essa outra potenciação podem alargar-se esses limiares, intensificar-se os estados atencionais, e, sobretudo, tornar mais ampla a continuidade do estado de auto-observação.<sup>33</sup>

**A auto-observação contribui, assim, para uma mutação de todos os mecanismos, fechados em automatismos mórbidos, abrindo a vida psíquica mesmo aos patamares da vida espiritual, de todo o amor, ou vontade autónoma, de toda a espontaneidade ou liberdade de um sentido harmonioso de vida orgânica e transcendente de mor realização individual e inter-pessoal.**

O acto de observação, efémero e de carácter imediato, pode assim tornar-se um *estado adquirido*, cuja função em termos terapêuticos se revela mais abrangente ainda. O estado de auto-observação espiritualmente integrado permite, não apenas um sentido de interrelacionamento atencional mais amplo, mas sobretudo de duplicar o próprio sentido da intencionalidade básica da observação consciente.<sup>34</sup>

É isto que vai permitir que dentro da mesma função psíquica se dê *um acrescento intensivo, uma aceleração intensiva*, enquanto observação, mudando-se por isso de escala, no que é bem conhecido das experiências espirituais, ou até de estados alterados de

consciência próximos dos da dita “experiência mística”.<sup>35</sup> Essa outra escala de observação, como auto-observação remete para uma intencionalidade “holística”, não indiferenciada, mas vigil e de âmbito relacional que, no caso da situação de doença e, particularmente, de desatenção mórbida, de fuga e tendência alienatória, contribui, pelo contrário, para uma integração psíquica e um discernido processo de individualização.<sup>36</sup>

Trata-se, assim, de um nível de *simplificação* geral da vida psíquica, por integração geral de todas as possibilidades, no imediato e simples mesmo da imediatez da consciência global numa auto-observação estável.<sup>37</sup> A aquisição deste “hábito” meditativo, ou de auto-referenciação imediata, como se refere ainda em tradições ascéticas e regimes contemplativos, equivale a uma pacificação geral, uma lucidez acrescida, uma reorientação dinâmica de todos os potenciais psico-fisiológicos.<sup>38</sup>

A auto-observação contribui, assim, para uma mutação de todos os mecanismos, fechados em automatismos mórbidos, abrindo a vida psíquica mesmo aos patamares da vida espiritual, de todo o amor, ou vontade autónoma, de toda a espontaneidade ou liberdade de um sentido harmonioso de vida orgânica e transcendente de mor realização individual e inter-pessoal.

A auto-observação contribui, assim, para uma mutação de todos os mecanismos, fechados em automatismos mórbidos, abrindo a vida psíquica mesmo aos patamares da vida espiritual, de todo o amor, ou vontade autónoma, de toda a espontaneidade ou liberdade de um sentido harmonioso de vida orgânica e transcendente de mor realização individual e inter-pessoal.

33 Cf. Matte BLANCO, *The Unconscious as Infinite Sets*, London, Duckworth, 1975 e Rudy RUCKER, *Infinity and the Mind*, Brighton, Harvester Pr., 1982.

34 Não se pode deixar de lembrar o clássico estudo de RAVAISSON, *De l'habitude* (1838), reed. Paris Fayard, 1984, e vejamos Bergson, William James, etc.; na tradição espiritual e linguagem teológica aquela distinção entre “estado” (na tradição sufi, “*hal*”, “momento”...) e “estado adquirido” (naquela mesma tradição “*awhal*”, “estação”, “hábito adquirido”...), equivale à diferença entre “graça actual” e “graça habitual”. Sobre estas determinações psíquico-espirituais cf. VALLE e ECKARTSBERG, *Metaphors of Consciousness*, ed. cit., pp. 313 e segs.: “Transcendence and Mysticism”.

35 Cf. *supra* n. anterior; lembre-se H. Bergson e também Louis LAVELLE, *Psychologie et spiritualité*, Paris, Albin Michel, 1967; ainda P. BRUNTON, *Inspiration and the Overself*, N.Y., Larson, 1988.

36 Cf. C.G.JUNG, *The Undiscovered Self*, trad. do alem. por R.F.C. Hull, London, Routledge, 1993; Robert C. FULLER, “Holystic Health Practices”, in: P. H. Van NESS, (ed.), *Spirituality and the Secular Quest*, ed. cit., pp. 227 e segs.; Frances VAUGHAN, “Healing and Wholeness”, in: WALSH e VAUGHAN, *Paths Beyond the Ego*, ed. cit., pp. 160 e segs.

37 Como diz Jean GUITTON, (em *Le Génie de Thérèse de Lisieux*, Paris, ed. de l'Emmanuel, 1995, p. 22) não se deve confundir uma *simplificação integradora*, com uma simplificação que faz ablação, ou redutora. Cf. Janet E. DAVIDSON, “The Suddenness of Insight”, in: STERNBERG e DAVIDSON, *The Nature of Insight*, ed. cit., pp. 125 e segs.

38 Cf. Michael MURPHY, “Integral Practices: Body, Heart, and Mind”, in: WALSH e VAUGHAN, *Paths Beyond the Ego*, ed. cit., pp. 171 e segs.; John WELWOOD, “Conscious Love”, in: *Ibid.*, pp. 236 e segs.