

Navegando por alguns mares da autorregulação: as teorias de Goldstein, Neill, Perls, Reich, Rogers e Maslow

Maria Hercília Rodrigues JUNQUEIRA¹
Vanessa Aparecida Alves LIMA²

Resumo

Este artigo se propõe a apresentar o conceito de autorregulação nas teorias de Goldstein, Maslow, Rogers, Neill, Reich e Perls, fundamentando em todos a concepção de que, à sua forma e a seu tempo, consideraram o interesse pelo bem-estar da humanidade (transcendendo o homem) e uma confiança ilimitada na capacidade da pessoa de autogerir-se. Esses autores demonstram profunda confiança na capacidade humana de resolver seus próprios conflitos, preocupação com o desenvolvimento pleno e livre do ser humano e com uma sociedade mais justa e equilibrada. Como teóricos foram testemunho de vida por meio de suas ações.

Palavras-Chave: Autorregulação, Psicologia Humanista, Fisiologia.

Sailing some of the seas of self-regulation: the theories of Goldstein, Neill, Perls, Reich, Rogers and Maslow

Abstract

This article proposes the presentation of self-regulation conception, in the theories of Goldstein, Neill, Perls, Reich, Rogers and Maslow, all based in the idea that, in their manner and their time, they considered the interest for the wellbeing of humanity (transcending man), and an unlimited trust in the people's ability to self-manage. These authors demonstrate profound confidence in human ability to solve their own conflicts, concern about the free and full development of humanity and a society more fair and balanced. As theorists they were a testimony of life through their actions.

Key Words: Self-Regulation, Humanistic Psychology, Physiology.

1 Professora aposentada (associada) do Departamento de Psicologia (DEPSI) da Universidade Federal de Rondônia (UNIR). Gestalt-terapeuta, com larga experiência clínica. Foi supervisora do Estágio Curricular do DEPSI da UNIR da abordagem centrada na pessoa por mais de 20 anos. E-mail: herciliapvh@gmail.com.

2 Professora Associada do Departamento de Psicologia da Universidade Federal de Rondônia. Doutora e Mestre em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano. Pesquisadora nas Áreas de Psicologia Moral e Psicologia Escolar. E-mail: limavanessa@uol.com.br.

Introdução

Falar de autorregulação é viajar pelas diversas teorias humanistas que acreditam na possibilidade de crescimento do ser humano. Nesse ensaio, traremos à tona a origem do termo e alguns teóricos que procuraram compreendê-la. Personagens importantes da história da psicologia navegaram por estes mares.

Busca do Significado

Para podermos compreender o processo de autorregulação precisamos dar um mergulho nas águas abissais das outras ciências e trazer de lá a preciosidade adquirida através dos anos árduos de observação do comportamento. É na Biologia e na Fisiologia que vamos encontrar a gênese dessas ideias. Os pesquisadores observaram que todo e qualquer ser vivo se deparava com o sério problema do ajustamento ao meio externo, que está sempre em mutação: o clima, a temperatura, a disponibilidade de alimentos. Foi buscando compreender esse modo de ajustar-se que Claude Bernard (1813-1878), fisiologista francês, pode desenvolver a ideia da existência de um fluído onde as células e os tecidos do corpo estavam mergulhados, denominando-as de *meio interno*. Para ele, era a constância desse meio interno que iria permitir a independência do meio externo (WOOD, 1973).

A constante alteração do meio externo afeta a vida das células individuais, mas o fluído na qual se encontram envolvidas, protegê-las-ão contra essas mudanças. Uma das características desse ambiente interno é que ele permanece sempre constante, apesar do rigor das mudanças externas: temos a glicose, os sais, o dióxido de carbono e outras tantas revelações respondendo às mudanças externas. É por meio dessa capacidade de manter uma constância de organização e funcionamento que é possível a evolução da vida dos animais e de algumas plantas (WOOD, 1973).

Esse mecanismo vital de equilíbrio dinâmico dos organismos vivos foi nomeado por W. B. Cannon em 1939 (CANNON, 1946). A ordem do organismo passa a ser restabelecida pelos mecanismos de autorregulação. A função desses mecanismos de regulação é procurar manter a constituição do meio interno em equilíbrio, para que possa preservar o organismo como um todo, através do equilíbrio dinâmico das fun-

ções vitais do organismo. É interessante observar, que existem princípios fundamentais comuns entre os sistemas homeostáticos biológicos e os sistemas de controle usados por engenheiros para manter certas máquinas e circuitos trabalhando equilibradamente em níveis predeterminados (WOOD, 1973).

Dessarte, os mecanismos de autorregulação se fazem presentes em todos os organismos, pois são a forma de preservação da vida. Sem eles seríamos um amontoado de células e o ambiente externo seu predador mais impiedoso.

Deve ser por essa sabedoria interna que tantos pesquisadores ainda buscam a base orgânica do equilíbrio psíquico. Quiçá o encontrem!

Mergulho nos Teóricos

Goldstein

Iniciamos este mergulho falando de Kurt Goldstein (1878-1965), neuropsiquiatra, cientista e professor, nascido numa província alemã e falecido nos Estados Unidos. Por oito anos foi diretor de Hospital Psiquiátrico onde realizou grande número de investigações e escreveu vários artigos. Mas foi durante a I Guerra Mundial, enquanto diretor de um Hospital para soldados com lesões cerebrais, que realizou estudos sobre as conseqüências comportamentais dessas lesões. Esse período serviu de base para o desenvolvimento do seu ponto de vista organísmico e para a elaboração de seu livro *Der Aufbau des Organismus*, publicado em 1933. Em 1935, após a tomada do poder pelos nazistas, transferiu-se para os Estados Unidos, onde ocupou posições acadêmicas e clínicas em diversas instituições. Foi também palestrante e conferencista.

Loffredo (1994) nos dá uma ideia das influências desse estudioso, quando diz: “A Goldstein se deve a concepção do *organismo como um todo*, propondo uma ruptura com a tradição clássica de que temos órgãos de forma isolada” (p. 49, destaque da autora). A importância de Goldstein para a Psicologia se deve a seus estudos e à formulação dos seus conceitos básicos sobre a dinâmica do organismo, a saber, o processo de equalização ou de centragem do organismo; autorrealização; pôr-se em acordo com o meio ambiente. Segundo o processo de equalização ou de centragem, o organismo possui uma provisão de energia que é constante, cuja tendência é distribuir-se de modo

uniforme. Discorrendo sobre essa dinâmica, Hall, Lindsey e Campbell (2000) nos dizem que na teoria de Goldstein,

Essa energia constante, igualmente distribuída, representa o estado “médio” de tensão no organismo e é ao estado médio que o organismo sempre retorna ou tenta retornar após um estímulo que muda a tensão [...] O nível em que a tensão se torna equilibrada representa a concentração do organismo. (p. 352).

Autorrealização é um processo fundamental em todo organismo, é uma tendência criativa da natureza humana no qual o organismo se desenvolve plenamente, e que apesar de ser um fenômeno de natureza universal, varia de pessoa a pessoa devido às suas potencialidades inatas. Marx e Hillix (1974) citando Goldstein³ (1939) pontuam que ele “[...] acreditava que o organismo fortemente organizado é capaz de escolher, em certa medida, um meio favorável ou de manipular um desfavorável” (p. 505).

Muitas vezes, a autorregulação é dificultada pelas pressões e ameaças provenientes do meio externo, outras vezes as ameaças são tão fortes que o comportamento fica paralisado pela ansiedade, incapacitando a pessoa de progredir e alcançar seus objetivos, noutras, é bloqueada pela carência de condições e objetos necessários, mas, para Goldstein (1939) o organismo é capaz de ajustar seu comportamento às necessidades de cada situação e quando saudável é, a tendência à autorrealização atua a partir do interior, sobrepondo-se à luta com o mundo.

Essa postura do pensamento de Goldstein com relação ao organismo-meio ambiente, autorregulação e organismo como um todo o coloca na linha dos fenomenologistas e existencialistas.

Neill

Alexander Sutherland Neill (1883-1973), educador e escritor escocês, fundador da escola de Summerhill, desenvolveu uma proposta de educação espelhada em experiências pessoais e observações. Acreditou em si mesmo, em suas ideias sobre o homem e a partir daí provocou uma revolução na maneira de se educar uma criança: “[...] não passei os últimos quarenta anos escrevendo teorias sobre crianças. A maior

³ GOLDSTEIN, K. *The organism*. New York: American Book Co, 1939.

parte do que escrevi, se baseou na observação das crianças, na vida com as crianças” (NEILL, 1994, p. 83).

Postulou a crença no potencial interno da criança de autorregular-se, de encontrar seu próprio caminho, desde que houvesse um ambiente propício, onde pudesse se expressar: “Meu ponto de vista é que a criança é sensata e realista. Se for entregue a si própria, sem sugestão adulta alguma, ela se desenvolverá tanto quanto for capaz de se desenvolver” (NEILL, 1994, p. 4).

A proposta de Neill não é a indiferença ou deixar a criança ao seu bel prazer, mas estar junto, caminhar junto e respeitar seus desejos e suas opções. Para esse estudioso, deixar que a criança se regule por conta própria quer dizer acreditar na bondade da sua natureza, acreditar na sua capacidade de propor ações a seu crescimento, dar-lhe liberdade de ser e de viver, simplesmente. Não imputar-lhe nossas dores, nossas angústias, nossas dificuldades. Deixá-la florescer em sua plenitude.

A finalidade e o bem-estar das crianças dependem do grau de amor e aprovação que lhes damos. Devemos estar do lado da criança. Estar ao lado da criança é dar-lhe amor – não amor possessivo, não amor sentimental - mas comportarmo-nos para com a criança de tal maneira que ela se sinta amada e aprovada por nós (NEILL, 1994, p. 110).

Se há amor, aceitação e respeito pelo modo de ser da criança, essa irá retribuir com amor, aceitação e respeito. O que ocorre é que se exige da criança sem ter o respaldo da vivência delas. Mas, nem os pais, nem a escola, nem a sociedade são congruentes em sua postura diante da vida. Exigem uma coisa e fazem outra. A educação perpassa pelo exemplo, pela prática, pela ação: “Portanto, o primeiro objetivo do professor é evocar o amor de seus alunos, ele precisa conhecer a si próprio e, conhecendo, precisa amar a si próprio. Todos os dias alunos estão sofrendo por causa do ódio do professor a si próprio” (NEILL, 1978, p. 141).

Esse pensamento pode ser estendido aos pais, que são os primeiros educadores. Se eles não se conhecem, não se amam, não podem amar ao filho como deveria, e quando procuram deixar a criança autorregular-se, não colocam limites, regras, ou seja, o respeito à liberdade do outro.

Neill (1994) deixa claro que não advoga a libertinagem, fala em liberdade com responsabilidade, mesmo porque, para ele

Não há liberdade absoluta. Quem quer que permita a uma criança fazer tudo quanto entenda estará se dirigindo para caminho perigoso. Ninguém pode ter liberdade social, pois o direito dos outros deve ser respeitado. Mas todos podem ter liberdade individual... a verdadeira autodisciplina não envolve a repressão ou aceitação. Considera os direitos e a felicidade dos outros. Leva o indivíduo à procurar, deliberadamente, viver em paz com os outros, fazendo algumas concessões aos seus pontos de vista (p. 332).

É difícil acreditar que essas ideias não sejam devidamente difundidas. Acredito que talvez ainda estejamos nos deliciando com a possibilidade de mando e de obediência, pois o poder é sedutor para grande parte das pessoas. É mais fácil sufocar que permitir a livre expressão. Mas o potencial infinito dorme no interior do homem. É preciso coragem para despertá-lo e aceitar o prazer que isto causa.

Perls

Friederich Salomon Perls (1893-1970), mais conhecido como Fritz, psicoterapeuta e psiquiatra, nasceu na Alemanha e faleceu nos Estados Unidos.

Falar em Fritz Perls é falar em Gestalt-terapia, apesar de não se poder dizer que ele foi o fundador dela, pois houve o grupo dos sete, que era formado por Isadore From, Paul Goodman, Paul Weisz, Sylvester Eastman, Elliot Shapiro, Laura Perls e Fritz e que, decidiram, entre outras coisas, o nome Gestal-terapia. Então por que considerar Perls o pai desta abordagem terapêutica? Talvez pelo seu modo de ser, tão controverso, tão peculiar e, principalmente pela “[...] sua habilidade como *showman clínico*” como nos coloca Fromm e Miller, quando fazem a Introdução à Edição do *The Gestalt Journal* (PERLS, 1977a, p. 19) ou como nos diz Ginger e Ginger (1995):

[...] não é nada fácil contestar a genialidade de Fritz, seu penetrante senso de observação, sua intuição muitas vezes surpreendente, sua ampla cultura - deliberadamente camuflada sob uma imagem rústica -, sua criatividade e vitalidade transbordantes, seu humor e seu sentido de autocrítica refinados, sua autenticidade provocadora em seu comportamento cotidiano (chegaram até a afirmar que ele era o ‘único homem verdadeiro do século’!) [...] é reconhecida sua arte consumada de perceber de imediato o problema existencial central de todos os seus clientes. (p.45).



Com todas essas habilidades e com todo esse potencial carismático, fica fácil entender a ligação automática de seu nome à Gestalt-terapia. Tellegen (1984) aponta que Perls soube como ninguém responder às inquietações e anseios de uma época em que os jovens contestavam os valores da sociedade industrial e consumista da época.

O *grande mito* da Gestalt-terapia, que Perls se tornou, é provavelmente resultado de sua trajetória pessoal e cultural, mas também de sua formação e fundamentação teórica eclética (GINGER; GINGER, 1995), mas dentre todos, Kurt Goldstein teve influência fundamental, fornecendo-lhe o corpo conceitual básico. É reconhecida por Perls a influência de Goldstein, pois foi seu assistente quando trabalhava com soldados portadores de lesões cerebrais: “A teoria organísmica de Goldstein ampliou as bases da Gestalt-psicologia, tomando por objeto não mais funções psicológicas (por exemplo, percepção e aprendizagem), mas o organismo como um todo, nas suas funções e ações” (TELLEGEN, 1984, p. 37).

Ribeiro (1985) é bastante claro quando se refere a esse aspecto: “[...] a relação entre esses princípios e o da Gestalt-terapia aparece evidente, sobretudo a concepção positiva do homem, caracterizado por um impulso de autorregulação, onde sua energia de vida se transforma na expressão clara de sua atualização” (p. 108).

E eu acredito que esta é a grande coisa a ser compreendida: *a tomada de consciência em si - e de si mesmo - pode ter efeito de cura.* Porque com uma tomada de consciência completa, - você pode tornar presente a autorregulação organísmica, pode deixar o organismo dirigir sem interferência, sem interrupções; podemos confiar na sabedoria do organismo (PERLS, 1977a, p. 34).

E, por toda sua obra, a sapiência interna deste homem se faz presente, autorregulando os conceitos emitidos, conforme expresso por Ribeiro (1984), considerando que a autorregulação organísmica vai além do indivíduo, é um instinto grupal, pois sempre busca o caminho de crescimento. O grupo, que é um composto de homens, também tem sua capacidade de autorregulação, de conseguir distinguir o que é melhor para si e para o outro. Podemos ampliar essa capacidade para um âmbito maior: a sociedade e, porque não, a humanidade.



O homem que viver em contato íntimo com sua sociedade, sem ser tragado por ela nem dela completamente afastado, é um homem bem integrado. É autossuficiente, porque compreende a relação entre si e a sociedade, como as partes do corpo parecem compreender, instintivamente, sua relação com o corpo como um todo. (PERLS, 1977b, p. 40).

Essa tendência natural à autorregulação ajuda o homem a crescer e a se desenvolver, a buscar equilíbrio entre a necessidade de gratificação e a eliminação da tensão, o que vai depender de uma efetiva consciência sensorial da pessoa para poder discernir e usar o que é saudável para si e a recusar aquilo que lhe é prejudicial.

Goldstein já postulava que a pessoa normal era aquela que sabe como distribuir a tensão, conduzindo o organismo a um ajustamento.

O princípio autorregulador se faz presente também quando a pessoa, num gesto supremo de sanar suas dificuldades, busca a doença, e mesmo nesse aparente desequilíbrio a pessoa está buscando se preservar enquanto ser integral. O princípio autorregulador produz um ajustamento, não criativo, mas que, naquele momento, é o melhor que pode fazer para se autopreservar. “A fuga, em si, não é boa nem má, é apenas um modo de enfrentar o perigo.” (PERLS, 1977b, p. 35).

O homem é um ser pleno, assim como o Universo, que tem dentro de si um potencial rico e incalculável. Quando ele se defrontar com sua Awareness descobrirá seu tesouro interno.

Reich

Quando Wilhelm Reich (1897-1957), médico e psicanalista ucraciano, que faleceu nos Estados Unidos, nos coloca “Só tu podes libertar-te” ou “És tu teu próprio negreiro” (1982, p. 24), nos traz a ideia de autorregulação, pois ninguém pode ir a lugar algum se não tiver dentro de si uma chama viva que o conduz. Nenhum processo terapêutico, quer seja médico, psicológico ou social, pode lograr sucesso se a pessoa assim não o desejar. Reich (1975) desenvolve a ideia de que se houver ambiente propício, a pessoa se desenvolverá por meio do mecanismo autorregulador. Diante disto, passa a questionar a compulsão a educar:



Devemos pensar que, a primitiva força vital que a coação a educar pretende dominar, foi capaz de criar cultura. É lícito outorgar-lhe uma ampla margem de confiança. Será excessivamente aventuroso declarar que a vida sabe criar melhor que ninguém as suas necessárias formas de existência (REICH, 1975, p.127).

Essa crítica ao exagero educacional, que sufoca e desestabiliza essa capacidade da criança, é o germe da autorregulação! A partir daí, já fora dos liames da psicanálise, desenvolveu seu pensamento a respeito da análise do caráter, apoiado pela teoria do orgasmo, que já havia comprovado clinicamente. A partir deste período descobriu o princípio da autorregulação sexual

Superei a minha reserva em relação às ações do paciente e descobri um mundo inesperado. Na base do mecanismo neurótico, por trás de todas as fantasias e de todos os impulsos perigosos, ridículos e irracionais, descobri um cerne simples, decente, evidente. Encontrei-os em todos os casos, sem exceção, nos quais consegui penetrar a uma profundidade suficiente. Isso me deu coragem. Soltei cada vez mais as rédeas aos pacientes, e não me arrependi (REICH, 1995a, p.153).

Quando se permitiu estar totalmente presente junto ao cliente, passou a descobrir um mundo novo. Passou a acreditar que a pessoa tem esse princípio autorregulador e que ele podia confiar na capacidade do outro de autogerir-se. Ele apenas propiciava esse desenvolvimento. Descobriu que o grande empecilho a esse livre desenvolver-se estava no princípio da moralidade exibida tanto pelos pais, quanto pelos educadores e, principalmente pela sociedade. Isto causa um aprisionamento em si mesmo, porque o conceito de autorregulação “[...] supõe a existência de uma espécie de ‘racionalidade instintiva’. Há nessa postura uma confiança na Razão da natureza, no mundo instintivo, no animal humano” (ALBERTINI, 1994, p. 69). Assim, teríamos uma sociedade mais saudável e mais propensa ao desenvolvimento integral.

Qualquer tentativa de bloquear a manifestação natural dessa energia causa sérios transtornos, porque a pessoa perde o caminho que o conduz à saída saudável, buscando soluções alternativas para manter seu equilíbrio, que, neste caso, é ilusório. Os neuróticos, os loucos, os feiticeiros, ou melhor, todos os tipos de perturbados conseguiram vislumbrar a saída, mas não conseguiram superar o pavor de ir contra os princípios aprendidos, sucumbindo nas mãos do aprisionamento em si mesmos: “As chaves para sair da prisão estão cimentadas na armadura do nosso caráter e na rigidez me-

cânica do corpo e da alma” (REICH, 1995b, p. 6). Esse aprisionamento se dá em função da má utilização da energia sexual, que é um modo que as pessoas têm de não manter um comportamento livre e autorregulado:

Como necessidade, o orgasmo é função de equilíbrio (autorregulação), do organismo. Caso o reequilíbrio não possa ser alcançado pela descarga orgástica, isto é, se a libido for reprimida em seu curso natural, o princípio da autorregulação estará rompido e a libido (substrato das pulsões sexuais) irromperá como manifestação biopática (WAGNER, 1996, p. 102).

Essa é a crença básica de Reich: existe algo maior dentro de cada um de nós que se encontra aprisionado pelas nossas posturas rígidas diante da vida. Ainda não aprendemos a transformar os sofrimentos, os empecilhos e os obstáculos em caminho para o crescimento e aprendizado. Jogamos as tensões para o nosso corpo, endurecemos nossos músculos e trancamos nossa alma. Se a autorregulação faz parte do processo natural da vida, ela deve ser preservada e estimulada.

A grande maioria se deixa massacrar, sufocando o que está vivo dentro de si. A regulação moralista cria uma defesa que impede a circulação eficiente da energia. Anestesiados em suas emoções e sem esperança de encontrar uma saída, “[...] perderam o sentimento de Deus porque insistem em matá-lo a cada segundo de cada minuto, a cada hora de cada dia do ano, através dos milênios” (REICH, 1995b, p. 38).

Esse deus interno que Reich (1995b) nos traz, nada mais é do que essa sabedoria interior que o organismo tem para discernir o que é melhor para si. Se o homem não o admite, fica à mercê das normas e regras de outrem. Há uma perda, um obscurecimento de suas potencialidades, e sem esse norte, o homem passa a buscá-lo no exterior, fora de si, na ilusão de que isso virá preencher esse sentimento de angústia, gerado pela repressão libidinal. “Quando ocorre uma perda de fé, as pessoas parecem perder também o desejo e o impulso de se lançarem na vida, procurarem suas extensões, e lutar. Sentem que não há nada para se buscar, nada por que lutar” (LOWEN, 1983, p.137).

Rogers

Carl Ransom Rogers (1902-1987), psicólogo norteamericano, que foi o primeiro a gravar sessões psicoterapêuticas, com as devidas permissões, tornando possível o estudo objetivo de um processo subjetivo, por meio da observação da própria experiência e de anos de pesquisas, construiu a percepção do homem fundamentada no existencialismo. Sua teoria acompanha seu crescimento enquanto pessoa e enquanto profissional. Sua linha mestra é a crença de que existe no interior de cada pessoa um impulso autossuficiente em direção à saúde mental, uma capacidade de buscar o que é melhor para si (ROGERS, 1992).

Morato (1987) nos esclarece que “Rogers demonstra toda a sua crença na capacidade da pessoa de autodirigir-se desde que lhe seja propiciado clima receptivo, de calor humano e compreensão” (p. 36). E que, acreditando nesse potencial humano, Rogers desenvolveu uma postura terapêutica de atendimento clínico, onde o cliente é o condutor do seu processo de crescimento. O terapeuta é apenas o facilitador desse processo. Neste clima, pessoas e grupos conseguem sair da rigidez e caminhar em direção à flexibilidade: da vivência estática à vivência processual, da dependência à autonomia, do previsível à criatividade imprevisível, da defensividade à auto-aceitação, representam uma prova vívida de uma tendência à realização (ROGERS; ROSEMBERG, 1977).

E, para que se crie esse clima facilitador do crescimento, há três condições que Rogers considera imprescindíveis (1983a, 1991, 1992):

1 - A autenticidade, sinceridade ou congruência: quanto mais a pessoa for ela mesma na relação com o outro, removendo suas barreiras profissionais e pessoais, maior a probabilidade de mudança e crescimento do outro. É preciso que haja correspondência entre o que está sendo expresso e o que está sendo vivido. Não se pode dizer uma coisa e interiormente vivenciar outra. Não se pode propor uma relação de ajuda se não se acredita nela;

2 - Consideração positiva incondicional ou aceitação: uma das atitudes mais difíceis de serem tomadas, pois implica em não julgamento, em aceitar o outro da

forma que ele se apresenta, sem impor condições. Aceitar o outro do jeito que ele é, com seus acertos e desacertos;

3 - Compreensão empática: a pessoa capta, com precisão, o que a outra está sentindo, o significado pessoal do que está vivendo e comunica essa compreensão. Essa capacidade de escuta sensível e acurada é muito difícil e bastante rara.

Com esse tripé, Rogers desenvolve um trabalho em psicoterapia, com grupos e na educação, comprovando suas ideias sobre a autorregulação. E, para tanto, se faz necessário estar plenamente presente na escuta da pessoa ou do grupo. Rogers (1983a, 1983b, 1991 e 1992) acreditava que todos os seres humanos e todos os organismos possuem tendência natural à realização construtiva, à autocompreensão, à modificação de autoconceitos, atitudes, ideias, posturas e comportamentos, mesmo nas situações mais adversas. Tanto que nos diz: “A tendência realizadora pode, evidentemente ser frustrada ou desvirtuada, mas não pode ser destruída sem que se destrua também o organismo” (ROGERS, 1983a, p. 40).

Para Rogers (1989), quando a situação se apresenta muito adversa, a pessoa é levada a introjetar crenças ou construtos que provêm de fora, provocando dissociação. Se torna incapaz de avaliar suas experiências de maneira fluida, dinâmica, não conseguindo levar em conta seu próprio processo de experimentação quando se vê em conflito com esses construtos, deturpando a direção natural da tendência à realização.

A pessoa dissociada pode ser descrita como alguém que se comporta conscientemente em termos de estática introjetada, de construtos rígidos, comportando-se inconscientemente, em termos de tendência realizadora (ROGERS, 1989, p. 234).

Essa alienação, essa dissociação não faz parte da natureza do ser humano. É algo aprendido, introjetado pela maioria das pessoas e que é o padrão e a base de todas as patologias psicológicas e sociais da humanidade.

Se pudermos identificar as influências ambientais que produzem uma harmonia interna contínua nas crianças, sem a influência da tão comum aprendizagem da dissociação, esses resultados poderiam ser empregados para uso preventivo. Podemos evitar que a brecha ocorra. Podemos, se quisermos, usar nossas habilidades científicas para ajudarmos a manter a pessoa completa e unificada, um ser cuja ten-

dência realizadora esteja continuamente formando-a na direção de relacionamento mais rico e mais satisfatório com a vida (ROGERS, 1989, p. 286).

Essa é a crença de Rogers: criar um clima propício para que a pessoa seja completamente aberta, tanto aos dados da experiência interior quanto aos dados do mundo externo, ou como diz Miller O'Hara (1983) “[...] devemos ser capazes de acreditar na capacidade intrínseca das criaturas vivas para se autorregular, na tendência intrínseca para crescerem e para se curarem” (p. 99).

Essa é a função de todo educador, como o foi Rogers e Neill, quer seja pai, professor, amigo, médico, enfermeiro, padre ou pastor: acreditar que todas as pessoas têm potencial para a cura e o crescimento.

Maslow

Abraham Maslow (1908-1970), psicólogo norteamericano, não desenvolveu propriamente um sistema teórico, mas nos deixou um legado por meio de seus livros. Foi o criador da célebre Teoria das Necessidades.

Além de Wertheimer (Psicologia da Gestalt) e Benedict (antropólogo cultural), Goldstein foi influência importante no pensamento de Maslow, especialmente no que toca o tema da autorrealização. Fadiman e Frager (1986) assinalam que as investigações de Maslow sobre autoatualização se deram por meio da análise das vidas, valores e atitudes de algumas pessoas, as quais considera como as mais saudáveis e criativas, que haviam alcançado nível de funcionamento eficiente diante das diversas situações que enfrentavam, embora não eram perfeitas, nem livres de defeitos. Eram pessoas que tinham os mesmos problemas das pessoas comuns: culpa, ansiedade, zanga, tristeza, conflito, entre outros, mas que sabiam como administrá-los. E, para incluir essas pessoas *especiais* em seus estudos, Maslow adotava dois critérios: que todos os participantes estivessem relativamente livres da neurose ou de grandes problemas, bem como que todos estivessem usando, da melhor maneira, suas capacidades, seus talentos e outras tantas forças saudáveis.

O que seria, então, a autoatualização para Maslow?

Para ele, há oito modos de ser e de agir que conduzem as pessoas a se auto-atualizarem, segundo Fadiman e Frager (1986):

1. capacidade de experienciar os acontecimentos (dentro de si e ao redor) de modo intenso, desinteressado, pleno, concentrado, com total absorção;
2. estar aberto a experiências novas e fazer de cada escolha uma opção para o crescimento, apesar de seus aspectos positivos e negativos;
3. estar sintonizado com sua natureza íntima, ser verdadeiro e não se deixar influenciar pelas idéias ou opiniões dos outros, saber o que se quer;
4. primar pela honestidade e assumir a responsabilidade pelos seus atos;
5. confiar no próprio julgamento, no próprio instinto e ser capaz de escolher as melhores opções para si mesmo;
6. estar em processo contínuo de desenvolvimento das suas potencialidades;
7. ser propenso a vivenciar experiências culminantes;
8. reconhecer as próprias defesas e procurar eliminá-las.

Para Maslow

Todas as experiências culminantes podem ser proveitosamente entendidas como consumação do ato [...] ou como o fechamento dos psicólogos da Gestalt, ou de acordo com o paradigma do orgasmo completo, do tipo reichiniano, ou como descarga total, catarse, culminação, clímax, consumação, esvaziamento ou conclusão (FADIMAN; FRAGER, 1986, p. 141).

Somente algumas poucas pessoas autoatualizadas conseguem transcender os fatos da vida e se tornarem conscientes do sagrado de todas as coisas, do cotidiano.

Transversalidades

Entre os pensadores aqui destacados, as semelhanças não são somente teóricas. No mar dessas teorias, encontramos o mesmo princípio de Vida: o interesse pelo bem-estar da humanidade.

Uma linha transversal pode ser traçada entre esses, que não por acaso, podem ser reunidos no grupo de humanistas da ciência psicológica. Logicamente, o processo de autorregulação, como aqui nos propusemos, mas neste fechamento destacaremos mais dois pontos, ou o que vamos aqui denominar como dois conceitos: 'organismo como um todo' e 'centragem'.

O conceito de **organismo como um todo**.

Das experiências fisiológicas de Goldstein aparece a proposta de romper com a concepção clássica de perceber os órgãos de forma isolada e surge a crença na integração, equalização e centralização. A força desta crença pode ser visualizada na teoria de desenvolvimento infantil de Neill, ao perceber na criança a possibilidade e liberdade de regular-se e no corpo conceitual básico da Gestalt-terapia de Perls, que inclusive estende a possibilidade de autorregulação organísmica do indivíduo para o grupo, desde que haja a proposição do crescimento (novamente vemos a teoria de Neill) em busca do todo.

Em Reich, para quem o corpo guarda a "[...] primitiva força vital que a coação a educar pretende dominar" (REICH, 1975, p. 127), uma preocupação que já tinha Neill, a concepção de *organismo como um todo* está presente de forma clara, assim como para Rogers, especialmente quando analisa os processos de dissociação versus congruência. Por fim, nestes termos, encontramos em Maslow, a noção de sintonização com a natureza íntima.

O conceito de **centragem**.

Sendo Goldstein o grande precursor por nós aqui pontuado, não é a toa que o conceito *centragem* aparece em sua teoria como um ponto fundamental da autorregulação. Centragem é uma provisão de energia que fica (ou deveria ficar) uniformemente distribuída no organismo do ser humano, por isto (pela centragem, pela energia que todos temos), tende-se, nos quadros de tensão, a voltar-se a este equilíbrio, a *centrar-se*, *autorregular-se*. Assim sendo, a autorregulação, a autorrealização é um processo fundamental em todo *organismo*, uma tendência criativa da natureza humana, segundo Goldstein.

Essa mesma tendência criativa da natureza humana é percebida por Neill no potencial infantil de encontrar o próprio caminho num ambiente propício. Perls chamava de *sabedoria do organismo* (1977a) o que podemos aqui associar à centragem. Reich dizia de uma primitiva força vital que sabe criar uma necessária forma de existência (REICH, 1975), ou seja, tornar-nos à centragem.

Em Rogers, percebemos o conceito de centragem na ideia de tendência realizadora, pois tal não pode ser destruída sem que se destrua junta o organismo (ROGERS, 1983a), ora, se centragem é a energia que nos torna ao equilíbrio, pode ser frustrada ou desvirtuada, mas não pode ser destruída, dando ao processo de autorregulação sua grande força de *centrar-se*.

Por fim, em Maslow, vemos a centragem associada à compreensão de que a autoatualização é estar em processo contínuo de desenvolvimento das potencialidades.

Isso posto, finalizamos com a crença de que os esforços desses pensadores em nos mostrar a grande potencialidade de autorregulação do ser humano, se comprova cotidianamente diante de tantos desafios socioeconômicos, políticos e ambientais que nossa sociedade tem enfrentado.

Referências

ALBERTINI, P. **Reich**: história das ideias e formulações para educação. São Paulo: Ágora, 1994.

CANNON, W. B. **A Sabedoria do Corpo**. São Paulo: Nacional, 1946.

FADIMAN, J.; FRAGER, R. **Teorias da Personalidade**. São Paulo: Harbra, 1986.

GINGER, S.; GINGER, A. Fundamentos conceituais da Gestalt. In: _____. **Gestalt: uma terapia de contato**. São Paulo: Summus, 1995, p. 33-122.

HALL, C. S.; LINDSEY, G.; CAMPBELL, J. B. **Teorias da Personalidade**. 4. ed. Porto Alegre: ARTMED, 2000.

LOFFREDO, A. M. Gestalt terapia. In: _____. **A Cara e o Rosto: ensaio sobre Gestalt Terapia**. São Paulo: Escuta, 1994, p. 25-89.

LOWEN, A. **O corpo em depressão**: as bases biológicas da fé e da realidade. São Paulo: Summus, 1983.

MARX, M. H.; HILLIX, W. A. Teorias Organísmicas. In: _____. **Sistemas e Teorias em Psicologia**. São Paulo: Cultrix, 1974, p. 503-600.

MORATO, H. T. P. Abordagem centrada na pessoa: teoria ou atitude na relação de ajuda? In: ROSENBERG, R. L. **Aconselhamento psicológico centrado na pessoa**. São Paulo: EPU, 1987, p. 24-44.

NEILL, A. S. **Um mestre na encruzilhada**: entre o amor e a falsa disciplina. São Paulo: Ibrasa, 1978.

NEILL, A. S. **Liberdade sem medo**: Summerhill - radical transformação na teoria e na prática da educação. 3. ed. São Paulo: Ibrasa, 1994.

O'HARA, M. Psicoterapia centrada na pessoa: tecnologia da mudança ou busca de conhecimento. In: ROGERS, C. R. **Em busca de vida: da terapia centrada no cliente à abordagem centrada na pessoa**. São Paulo: Summus, 1983.

PERLS, F. S. Introdução. In: PERLS, F. S. **Gestalt-terapia explicada**. São Paulo: Summus, 1977a, p. 13-17.

PERLS, F. S. Abordagem Gestáltica. In: PERLS, F. S. **Abordagem Gestáltica: testemunha ocular da terapia**. Rio de Janeiro: Zahar, 1977b, p.17-126.

RIBEIRO, J. P. Conceitos básicos da teoria gestáltica. In: _____. **Gestalt-terapia: o processo grupal - uma abordagem fenomenológica da teoria do campo e holística**. São Paulo: Summus, 1984, p. 13-32.

RIBEIRO, J. P. **Gestalt-terapia: refazendo um caminho**. 3. ed. São Paulo: Summus, 1985.

REICH, W. Os pais como educadores: a coação a educar e suas causas. In: _____. SCHIMDT, V. **Psicanálise e educação**. Lisboa: J. Bragança, 1975, p. 53-68.

REICH, W. **Escuta Zé ninguém!** 10. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1982.

REICH, W. **A Função do Orgasmo: problemas econômico-sexuais da energia**. São Paulo: Martins Fontes, 1995a.

REICH, W. **O assassinato de Cristo**. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1995b.

ROGERS, C. R. **Um jeito de ser**. São Paulo: EPU, 1983a.

ROGERS, C. R. **Em busca de vida: da terapia centrada no cliente à abordagem centrada na pessoa**. 2. ed. São Paulo: Summus, 1983b.

ROGERS, C. R. **Sobre o poder pessoal**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1989.

ROGERS, C. R. **Tornar-se pessoa**. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

ROGERS, C. R. **Terapia centrada no cliente**. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

ROGERS, C. R.; ROSEMBERG, R. L. **A pessoa como centro**. São Paulo: EPU, 1977.

TELLEGEN, T. A. Gestalt-terapia: origem e desenvolvimento. In: _____. **Gestalt e grupos: uma perspectiva sistêmica**. São Paulo: Summus, 1984, p. 25-42.

WAGNER, C. M. Questões teóricas. In: _____. **Freud e Reich: continuidade ou ruptura?** São Paulo: Summus, 1996, p. 349-356.

WOOD, D. W. *Princípios de filosofia animal*. São Paulo: Polígono, 1973.