



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BEZERRA, Maria Lúcia Maranhão. Introspecção, criatividade e outras habilidades em decadência. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 20º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## INTROSPECÇÃO, CRIATIVIDADE E OUTRAS HABILIDADES EM DECADÊNCIA

Maria Lúcia Maranhão Bezerra

### RESUMO

A introspecção, a apreensão da realidade interna, externa e da mente do outro, a experiência anímica das sutilezas biológicas dos corpos masculinos e femininos e a privacidade são atingidas pelas mudanças da vida contemporânea que preza, talvez em excesso, foco, performance, multiplica situações virtuais, gera stress e distress em generosas porções e coloca em cheque a firmeza de nossas convicções a respeito do que é público e do que é privado. O trabalho discute a presença e o fascínio despertado pelas informações científicas das ciências naturais a respeito do funcionamento cerebral e mental e busca a partir daí uma visão da subjetividade humana e suas dificuldades contemporâneas.

**Palavras-chave:** Ciências naturais. Psicossomática. Neuropsicanálise. Subjetividade.

---

Nos consultórios de psicoterapia hoje são em número crescente os que nos procuram em busca de sentido para suas vidas, os que esperam uma estabilidade excessiva da vida mental e os que se sentem sem recursos para lidar com relações de amor e proximidade consigo mesmos e com os seus. À luz de contribuições convencionais das ciências naturais será possível pensar nestes que sentem sua subjetividade e sua criatividade para a vida pessoal em crise?

Selecionamos quatro sub-temas para este artigo contemplando aspectos que estão radicalmente diferentes na experiência humana recente e a respeito dos quais no cotidiano de nossa prática profissional estamos em condições de contribuir. São eles 1) A liberdade no pensar em direção à **introspecção** e a hipervalorização do pensamento focado 2) Desenvolvimento na infância para a **leitura de mentes e da realidade**, obstáculos, hiperestímulos e dificuldades posteriores na  **fusão corpo-mente** 3) Sutilezas da **biologia masculino e feminina em condições de stress** e 4) **Privacidade**, quem ainda precisa disto?

Mas antes de irmos a cada um destes sub-temas gostaria de dizer algo sobre o impacto das informações e imagens fascinantes trazidas pelas ciências naturais nas últimas décadas. Primeiro, quero dizer que ciência natural nada mais é que o senso comum sistematizado, não tem transcendência, é efêmera e provisória. Quando a ciência natural produz com honestidade ideias infelizmente prejudiciais, como foi na década de 60 a de que seria bom termos pílulas anticoncepcionais de um hormônio só, o que provocou uma epidemia de



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BEZERRA, Maria Lúcia Maranhão. Introspecção, criatividade e outras habilidades em decadência. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 20º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

cânceres femininos, a ciência simplesmente se corrige, revê e não sofre nenhum abalo. Assim, vemos que o conhecimento formal científico sobre a natureza é menos abrangente que a experiência embora qualquer folder sobre papel do funcionamento de neurotransmissores pareça a muitos inequívoco sobre como aquele medicamento irá agir exatamente daquele modo ótimo, exatamente sobre aquela pessoa, prometendo a ela o funcionamento perfeito e o silêncio de dor a que se chama “felicidade”.

As ciências naturais buscam o observável, direta ou indiretamente, e se valem de nossa sensorialidade ou de aparelhos que a ampliam. O observador prefere-se que seja neutro. As máquinas, embora em rápido desenvolvimento, produzem informações menos integradas que a mente subjetiva e empática, informações fascinantes sobre pequenas porções de nosso funcionamento, mas dentro de nossa perspectiva aqui, as máquinas, afinal, são pouco sensíveis. Curiosamente, a informação científica, como vimos acima, parece mais certa, mais segura e confiável que a perspicácia. A informação científica nos mostra nosso cérebro, suas substâncias químicas, seus fluxos de sangue, seus movimentos elétricos e, principalmente, imagens que são muito potentes para penetrar nossa sensibilidade, como se nos mostrasse a nossa mente.

A introspecção e a empatia, os sentidos da mente em última análise, são o “aparelho” de pesquisar o mundo das ciências humanas psicológicas: vieram conosco desde o começo dos tempos, gozam da certa estabilidade que vem desde a Idade da pedra, e são formidavelmente integrativos quando bem desenvolvidos. Os conhecimentos advindos da subjetividade dependem, para ser produzidos e compartilhados, das habilidades humanas, de comunicação, de interesse, de receptividade, curiosidade, inteligência, de continência para a dúvida e todo tipo de angústia, de intuição, de amor à verdade. Este repertório de habilidades humanas subjetivas lida com assuntos que parecem muito difíceis ou até mesmo insolúveis para as ciências naturais: como eu posso como cientista natural saber se o seu self existe se só tenho acesso ao meu? Como posso verificar se qualquer coisa, como “tristeza”, por exemplo, coincide entre nós ou é ao menos algo semelhante em você e em mim? Meu corpo dá suporte à minha mente que contem o que eu sei de mim e também com o que eu não conheço conscientemente (o inconsciente)? Ou como eu fundo a imagem interna do meu “eu” com o meu corpo se eles não são de modo nenhum a mesma coisa? As ferramentas da introspecção e da empatia que são aqui insubstituíveis e mais, estão disponíveis ao cidadão comum gratuitamente, jamais serão alcançadas em eficiência pelas ciências naturais que



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BEZERRA, Maria Lúcia Maranhão. Introspecção, criatividade e outras habilidades em decadência. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 20º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS.** Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

observam pelos cinco sentidos nus ou armados pela tecnologia.

Estas habilidades de introspecção e empatia, que afinal nos definem, têm sido às vezes desfavorecidas na velocidade e superficialidade da experiência contemporânea e possivelmente restringem a gratificação advinda de nossa experiência existencial. As ciências naturais tem no entanto um papel a desempenhar nesta fronteira que é a psicossomática médica e passaremos à leitura comentada de alguns trabalhos convencionais e inspiradores a respeito de :

### **1) A liberdade no pensar em direção à introspecção e a hipervalorização do pensamento focado**

Smith, R et als (Science, 2014) realizaram uma interessante experiência a respeito do modo de funcionamento dos pensamentos vagueantes usando um grande recurso atual das ciências naturais, a ressonância magnética funcional. Neste trabalho observaram as diferenças de localização cerebral entre os pensamentos dos quais estamos conscientes em relação aos que produzimos com a mente descontraída e pouco consciente de seu rumo, a mente vagueante, ou seja, quando a atividade cerebral se desloca de áreas executivas do cérebro para áreas mais ligadas à memória e afetos. A partir disso podemos fazer algumas reflexões a respeito da riqueza anímica do pensar que se desloca espontaneamente entre temas, como vemos em processos criativos, na associação livre da vida cotidiana e no divã. E cabe perguntar quanto se tem valorizado estes estados pouco ligados à performance, pouco atentos e focados, que não coincidem com a atitude de eficiência tão valorizada atualmente. Cabe perguntar também se não serão nestes estados de mente que são favorecidas as ideias a respeito de verdade, justiça, de contato com a própria identidade e de aproximação emocional dos outros. Em outro trabalho, Wison T et als (Science, 2014) verificaram a tolerância a um período entre 6 e 15 minutos de “pensar em algo de seu interesse” em um ambiente tranquilo, sem estímulos sensoriais. Dos participantes, 57% acharam difícil, 89% vaguearam, 49% acharam desagradável. No entanto não foi apenas isso: preocupantes 25% das mulheres e 75% dos homens preferiram quebrar a qualquer custo o suposto tédio deste minutos se auto-aplicando choques elétricos dolorosos.

### **2 a) A leitura da mente do outro**



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BEZERRA, Maria Lúcia Maranhão. Introspecção, criatividade e outras habilidades em decadência. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 20º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

A leitura avançada do estado de mente alheio é um elemento central da comunicação que permite prever, explicar, modular e intervir de modo especialmente humano. Hayes C et al( Science 2014) pesquisaram a respeito da similaridade cerebral entre o processo de alfabetização e o de leitura do estado de mente do outro. A leitura explícita de mentes, fundamento da comunicação em que dois seres humanos se engajam, não é, surpreendentemente, determinada pela genética, mas depende de ensinamento, como a alfabetização, sendo herança cultural que está entre as funções do amor e da família. É um processo lento que se completa apenas na adultez e um processo de natureza científica clássica a partir de meses de vida: há observações, testes, hipóteses, teses e ideias geradas e lapidadas pela criança na companhia e tutoria da mãe. A habilidade materna de introduzir primeiro ideias sobre desejos e emoções aos 15 meses e mais tarde, pelos 24 meses, ideias sobre conhecimentos e pensamentos, é preditiva da capacidade da criança de leitura de mentes nove meses depois. Isto nos faz pensar na delicadeza de processos essenciais para o conforto na vida de relações e em como o eventual empobrecimento destas oportunidades pode dificultar o interesse, o apego e a gratificação em relações humanas posteriores.

### **2b) A leitura da realidade**

Stahl M e Feigenson L ( Science, 2014) fizeram um estudo a respeito do impacto da violação de expectativas a respeito da natureza do mundo físico, expectativas estas que trazemos conosco como conhecimento nuclear. Bebês ainda com pouquíssima experiência conhecem a solidez dos objetos, sua necessidade de sustentação para não cair e sua natureza estática básica. Experiências que violam este conhecimento nuclear como, por exemplo, objetos que se sustentam no espaço ou atravessam paredes, desencadeiam uma reação intensa de surpresa e tentativa de aprendizado. Esta reação foi comparada com a reação na confirmação de expectativas e com a reação `a simples apresentação de novos conhecimentos buscando mapear funcionamento cerebral na descoberta por parte de crianças pequenas do mundo real, natural. Se a multiplicação excessiva de experiências assedia e prejudica a mente infantil e quais as consequências de sucessivas e quase infinitas violações de conhecimento nuclear trazidas pela virtualidade são perguntas angustiantes.

### **3) Sutilezas de diferenças sexuais a nível cerebral sob stress e não-stress**

Em His brain, her brain?, FINE, C (Science 2014) bem como em Sex differences and



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BEZERRA, Maria Lúcia Maranhão. Introspecção, criatividade e outras habilidades em decadência. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 20º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

opposite effects of stress on dendritic spine density in the male versus female hippocampus, SHORS T et als, (Rutgers University, 2001), diferenças na dinâmica de estruturas cerebrais nobres, dependentes de hormônios sexuais e extremamente plásticas, como as espinhas dendríticas dos neurônios, foram analisadas em ratos e ratas em situação de não-stress e stress. Verificou-se que as consequências do stress sobre estas estruturas receptivas, geralmente relacionadas à memória e ao aprendizado, são bastante radicais, nos machos estressados se desencadeando proliferação e em fêmeas estressadas, em determinada fase do ciclo menstrual, uma redução significativa em relação à normalidade.

O stress é um tema caro à psicossomática médica, tendo dado o impulso inicial a sua inserção no mundo médico na década de 1950. A preocupação com a sensibilidade humana ao stress, incluindo aspectos como estes de distinção sexual a nível cerebral, continua infelizmente muito atual. Para não irmos muito longe, vamos mencionar um fator quase indiscutível de stress, a falta de horas de sono. No século XIX o número médio de horas de sono de adultos era de 10 horas, no século XX, 8 horas, no século XXI, pouco mais que 6. Nossa espinhas dendríticas podem manter suas características, incluindo as ligadas ao sexo e às oscilações hormonais, neste contexto sofrido?

#### 4) Privacidade, quem ainda precisa disso?

Numa extensa revisão Acquisti A et als (Science, 2014) observam as tensões atuais no manejo do que é público, do que é privado, vigilância, exposição, intrusão, insegurança, apropriação, discricção, proteção, anonimato, intimidade, dignidade e liberdade. E também os movimentos nos contatos virtuais que incluem enganação, mentiras, dissimulação. Ao mergulhar nos sites e relacionamentos virtuais o indivíduo é tentado por identificação, por barganhas, insinuações e outras estratégias a desistir de sua privacidade, a desconstruir seu “olho interno” como fonte do self e a intensificar sua imagem sensorial, visual, sua beleza, posses e conquistas como fonte de auto-estima artificial e insaciavelmente necessitada de reforço.

Na natureza humana há aspectos centrais cuja permanência deve ser desejada e protegida. As turbulências da modernidade exigem nossa atenção de modo a preservar os valores que sustentam o sentido da vida.

## REFERÊNCIAS



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BEZERRA, Maria Lúcia Maranhão. Introspecção, criatividade e outras habilidades em decadência. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 20º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

ACQUISTI A et als, **Privacy and human behavior in the age of information**. Carnegie Mellon University, Pittsburgh, in Science, vol. 347, no. 6221, 453-480 , 2014

FINE, C, **His brain, her brain?** University of Melbourne, in Science vol. 346, no. 6212, 2014

HEYES, C et al, **The cultural evolution of mind reading**, University of Oxford, in Science, vol 344, Issue 6190, 2014

SHORS T et als, **Sex differences and opposite effects of stress on dendritic spine density in the male versus female hippocampus**. Rutgers University, New Jersey, 2001

SMITH, R et als, **Mind-wandering with and without awareness: An fMRI study of spontaneous thought processes**. University of British Columbia, Canadá

STAHL, A E and FEIGENSON, L, **Observing the unexpected enhances infants' learning and exploration**. Johns Hopkins University, in Science, vol. 348, no. 6230

WILSON, T et als, **Just think: The challenges of the disengaged mind**. in Science, vol. 345 Issue 6192, 2014

### AUTORA e APRESENTADORA



**Maria Lúcia Maranhão Bezerra / Curitiba / PR / Brasil**

Médica psiquiatra (CRM-9050-PR), psicoterapeuta psicanalítica, coordenadora em Curitiba da Associação Brasileira de Medicina Psicossomática, membro do departamento de Saúde e Desenvolvimento da Sociedade Paranaense de Pediatria, membro da International Neuropsychanalysis Society

**E-mail:** [mluciabezerra@uol.com.br](mailto:mluciabezerra@uol.com.br)