



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas Keller; VOLPI, José Henrique. O caráter oral e as armadilhas na tomada de decisão. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 47-55. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

O CARÁTER ORAL E AS ARMADILHAS NA TOMADA DE DECISÃO

Tomas Keller Breuckmann
José Henrique Volpi

RESUMO

Cada ser tem sua história e cada história pode ser contada pelas escolhas que foram feitas. A história da humanidade é o resultado de todas as suas escolhas. Tomar uma decisão, fazer uma escolha, é o fim do planejamento e início de uma ação. Este artigo relaciona o modo de atuar do caráter oral com as armadilhas psicológicas na tomada de decisão.

Palavras-chave: Caráter. Decisão. Escolha. Lowen. Oralidade.

TOMADA DE DECISÃO

A história do ser humano não está separada do processo de fazer escolhas, sejam elas individuais ou em grupo. Desde a pré-história, o homem é confrontado com situações onde precisa interpretar dados e escolher uma ação a ser tomada. Nesta época, quase toda decisão era de vida ou morte, e o homem precisava interpretar os dados da natureza a fim de permanecer vivo. Atualmente, as decisões que precisamos tomar não são, em sua maioria, de vida ou morte, porém são mais cotidianas, e em grande parte mais complexas.

Com a evolução do homem também evoluiu o processo de tomada de decisão, que hoje é multidisciplinar, envolvendo áreas como Psicologia, Economia, Matemática, Estatística, Ciências Sociais e várias outras.

Nas decisões sempre está envolvido o risco e a incerteza, e é muito raro saber antecipadamente o resultado exato de uma decisão. Existem diversas técnicas que permitem minimizar estas dificuldades de acordo com cada tipo de decisão, e esta é uma área de pesquisa em expansão.

Hammond, Keeney e Raiffa (1998) nos convidam a investigar uma série de armadilhas psicológicas que estão envolvidas no processo de decidir, que podem levar a más decisões.

Entendemos aqui por más decisões aquelas que apresentam falhas em alguma parte do processo de tomada de decisão: planejamento, escolha, ação e resultado. No **planejamento** é feita a coleta de dados, a estruturação do problema e a determinação das possíveis alternativas. Na **escolha** o foco se dá na metodologia que será utilizada no processo de decidir, na análise das alternativas e na decisão por alguma alternativa. A **ação** é tudo o que



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas Keller; VOLPI, José Henrique. O caráter oral e as armadilhas na tomada de decisão. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 47-55. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

se relaciona com colocar em prática a alternativa escolhida. E o **resultado** é o que segue depois que as ações foram executadas.

As armadilhas se apresentam mesmo em decisões racionais, empresariais, com processos e quantificações bem definidos, onde os resultados podem ser mais bem previstos e calculados.

Em questões pessoais, é muito maior a parte de incerteza existente no processo de decisão, pois muita coisa não pode ser prevista ou controlada. Nestas circunstâncias, Mlodinov (2009) nos fala de pesquisas mostrando que importantes áreas do cérebro ligadas à emoção são ativadas na avaliação das decisões. E conclui que um processo de decisão, especialmente em questões pessoais, não deve levar tanto em conta os resultados. Segue disso que o processo de decisão pessoal envolve tanto a razão quanto a emoção.

Uma vez que a razão e a emoção estão presentes no processo de tomada de decisão pessoal, e, tomar uma decisão envolve também uma ação, temos três pontos importantes envolvidos: razão, emoção e ação.

A FORMAÇÃO DO CARÁTER

Todo ser vem ao mundo programado para que razão, emoção e ação desenvolvam-se e atuem em total harmonia e união. Este estado permanece durante o crescimento psicoemocional desde que nada se oponha, o que é praticamente impossível. Em algum momento, as crianças são forçadas a deixar de lado suas necessidades interiores para atender as expectativas externas e lhes é negado o direito de se expressarem.

Para Lowen (1990), quando a expressão não é mais permitida, a criança precisa engolir o choro e reprimir sua raiva. Neste momento quer a criança se rebele ou se submeta, os laços de amor e afeto entre ela e seus pais são quebrados, o estado de harmonia e união sofre uma perturbação, que se reflete no corpo como uma ruptura entre suas partes. O corpo estrutura-se então em três segmentos principais: a cabeça, centro de nosso pensamento e razão; o coração e os pulmões, centro de nossos sentimentos; e a bacia, ligado às pernas e aos pés, centro de nossas ações.

Quando o grau de perturbação é intenso ou contínuo, esta ruptura pode se tornar permanente e de acordo com a etapa do desenvolvimento em que ocorreu leva a um tipo particular de caráter. Segundo Lowen (1977), caráter é a expressão do funcionamento do indivíduo, é a forma habitual que o indivíduo atua no mundo.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas Keller; VOLPI, José Henrique. O caráter oral e as armadilhas na tomada de decisão. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 47-55. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

Portanto, razão, emoção e ação estão ligados tanto ao caráter quanto ao processo de tomada de decisão. Logo, nosso caráter tem importância fundamental em como tomamos as decisões e em quais armadilhas somos pegos, e que levam as más decisões. É natural então que cada tipo de caráter, atuando de forma diferente e particular, caia sempre na mesma armadilha, ou atue de forma diferente em cada armadilha.

Veremos como isso ocorre especificamente com o caráter oral e sua relação com o processo de decisão, em particular com as armadilhas.

AS ARMADILHAS NO PROCESSO DE TOMADA DE DECISÃO

O que segue nesta sessão tem por base os textos de Hammond, Keeney e Raiffa (1998), e de Mlodinov (2009). Diversos exemplos e pesquisas relacionadas podem ser encontrados nestas duas fontes.

A armadilha da âncora

Qualquer impressão ou informação que recebemos antes de tomar uma decisão deixa nossa mente presa a isso e pode influenciar nossa decisão, tornando-se uma âncora. Passamos a decidir tendo por base estas impressões e informações. Pode ser o comentário de um colega; uma estatística na mídia; nossos preconceitos em geral ou eventos regulares passados. A impressão ou informação que nos ancora pode realmente ser muito útil e nos levar a melhores escolhas, mas também pode nos levar às piores.

A armadilha do “Deixa como está”

O nome já diz tudo: é a tendência a deixar as coisas como estão. É usual nesta armadilha a palavra “depois”, que se torna “nunca”. É mais cômodo deixar como está do que agir para algo novo. Realmente pode ser que deixar como está seja a melhor alternativa, mas há uma tendência a ser escolhida por simples conforto.

Quanto mais alternativas, maior é a força desta armadilha, pois o esforço para decidir é maior. Sua origem está em evitar o risco psicológico, pois mudar e atuar diferentemente exige responsabilizar-se pelos resultados, recebendo críticas, com possibilidades de arrependimento e frustrações.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas Keller; VOLPI, José Henrique. O caráter oral e as armadilhas na tomada de decisão. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 47-55. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

A armadilha do entulho

É a tendência de escolher por aquilo que justifica uma escolha feita no passado que já não é mais válida e funcional, que é um entulho. Está relacionada também com o fato de justificar uma decisão errada através de um resultado bom, mesmo que muito diferente do que o esperado. São escolhas que têm histórias e justificativas. Tem origem na dificuldade em admitir uma má decisão. É estimulada quando a má decisão é punida severamente, pois a questão é arrastada até que se prove que foi uma boa decisão. Uma decisão que inicialmente parece ruim pode com o tempo revelar ter sido uma boa decisão, mas o tempo pode ser muito longo e o preço a pagar, muito alto.

A armadilha das crenças

É uma tendência a procurar por evidências, dados e impressões que confirmem nossas crenças, instintos e pontos de vista, e rejeitem as informações que os contradigam. É a armadilha que revela muito nossos preconceitos. Afeta não somente a coleta de informações, mas também como pesamos as informações recebidas. Tudo o que agrada é aceito e tem mais peso na decisão e tudo o que desagradar tem menos peso ou é desconsiderado. A melhor alternativa pode ser a que mais nos desagradar, mas que é ignorada.

A armadilha da apresentação

A forma com que um problema é apresentado pode influenciar profundamente nas decisões. A mesma questão apresentada de duas formas diferentes pode levar a escolhas bem diferentes. Há uma tendência a aceitarmos a apresentação inicial do problema, sem buscar por variações, o que pode levar a más decisões ou até mesmo a achar que o problema não tem solução.

A armadilha do excesso de confiança

É quando superestimamos nossa capacidade de precisão frente a problemas que envolvem o acaso e a incerteza. Diz respeito especialmente a questões pessoais, onde a quantidade de dados e experiência em algum tema é muito pouca. Em geral, ignoram-se outras



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas Keller; VOLPI, José Henrique. O caráter oral e as armadilhas na tomada de decisão. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 47-55. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

alternativas pela certeza que se tem da estimativa feita, o que pode descartar alternativas muito melhores.

A armadilha da prudência

É a tendência pelo seguro. É quando tentamos considerar todos os casos possíveis de acontecer e escolher pela alternativa que dê conta de todos eles. Em geral consideram-se aqui alternativas em excesso, e fica difícil avaliar a decisão por ter possibilidades demais; perde-se o foco do problema.

A armadilha do exagero

Ocorre quando damos importância exagerada a eventos específicos, seja pela impressão que nos causaram ou por estarem em foco demais na mídia. Qualquer coisa que distorça a capacidade de recordar eventos de uma forma balanceada irá distorcer a capacidade de decidir claramente.

A armadilha do controle

Tendemos a pesar mais as opções sobre as quais pensamos ter mais controle. Mesmo em situações onde o acaso e a incerteza dominam, pensamos e tentamos ter o controle da situação. Especialmente em situações desesperadoras e extremas, precisamos manter o controle de alguma coisa a fim de manter a integridade psicológica. Se a questão a ser decidida tem uma parcela de extremismo e desespero, tendemos a escolher pelas alternativas onde conseguimos manter um controle maior, o que pode descartar melhores opções, mas que apresentam maior risco aparente.

A armadilha do valor

É a tendência a priorizarmos o que tem maior valor, aparência melhor ou que tem a marca mais famosa. Pode-se colocar maior peso em alternativas que apresentam algum destes pontos, até mesmo deixando completamente de lado outras, sem uma análise mais completa dos diversos fatores envolvidos. Isso pode levar ótimas opções ao descarte.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas Keller; VOLPI, José Henrique. O caráter oral e as armadilhas na tomada de decisão. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 47-55. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

O CARÁTER ORAL

Tanto Lowen (1977) quanto Navarro (1995) apresentam-nos uma caractereologia refletindo os aspectos somáticos e psíquicos de cada indivíduo. O que segue nesta sessão tem como base estes autores.

No crescimento e desenvolvimento psicoemocional, a criança está sujeita a três tipos principais de perturbação, e cada um vai deixar a sua marca característica na personalidade. A privação leva à oralidade, a supressão à analidade e a castração à falicidade. Bioenergeticamente, frustração descreve a incapacidade para descarregar, a privação, a falha ou falta de carga, e a supressão envolve uma negação do direito, quando a criança é forçada em uma posição passiva.

A oralidade tem origem no período ligado à amamentação e ao desmame. Muitas pessoas, aparentemente emocionalmente saudáveis, são orais. Somente ao passarem por situações frustrantes graves e estressantes é que a depressão, típica do caráter oral, pode vir à tona, e em geral é mascarada por meio do uso de álcool, de drogas ou por uma grande destrutividade. A depressão sempre é indício de tendências orais.

A depressão geralmente segue-se de um período de intensa atividade e aparente bem estar. O padrão de euforia e depressão acabam por ser cíclicos, embora nem sempre aparentes, e sempre fazem parte do quadro depressivo do oral. Ocorre também a depressão críptica, oculta, quando há reclamação de cansaço, insônia e inapetência, mas quanto ao humor não há sinais de tipo depressivo. O cansaço e a falta de energia, quando não são sinais de uma doença específica, sempre indicam um forte elemento oral na personalidade.

No tipo oral, podemos distinguir dois aspectos, o oral insatisfeito e o oral reprimido. O oral insatisfeito está ligado à falta ou à insatisfação no aleitamento, deixando sua marca no indivíduo, que pode levar à uma situação de depressão no futuro. Esta depressão é aparente, mais facilmente percebida pelo indivíduo, mas sempre há compensações na tentativa de escondê-la, com álcool, fumo ou qualquer substituto que possa dar um mínimo de satisfação oral. Pode, em casos graves, chegar a situações psicóticas. O oral reprimido está ligado ao desmame brusco, o que determina uma forma raivosa de agir. O indivíduo foi obrigado a usar os dentes, comer e morder, antes do tempo. Aqui a depressão se apresenta de uma forma mais encoberta, que é cronicamente defendido pela raiva. Tais indivíduos falam pelos dentes, são raivosos e mordazes, sendo comum também o ciúme e a possessividade. Apesar disso, a



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas Keller; VOLPI, José Henrique. O caráter oral e as armadilhas na tomada de decisão. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 47-55. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

raiva não é .uma emoção fácil de despertar no oral, e em seu lugar, vemos uma hiper-irritabilidade, barulho ou fúria.

Encontramos também nos indivíduos orais questões relativas a fala e ao discurso, que podem se manifestar tanto pelo desejo incontrolável de falar e pelo prazer no discurso, quanto pelo silêncio e a dificuldade de se expressar; sempre como uma forma de ganhar atenção, interesse e amor. A necessidade de expressão oral vem associada com uma imagem egoica exagerada, que de modo algum está refletida em suas realizações. Verdade também que esta imagem exagerada só ocorre em períodos de bem estar e excitação; em momentos de desespero e desesperança, os sentimentos de desamparo e inadequação predominam.

Os traços orais são caracterizados pela dificuldade de contato, seja do tipo passivo, a dependência, ou do tipo ativo, a agressividade oral. Essa dificuldade é de entrar em contato com qualquer situação, pessoa ou objeto que represente a realidade. Faz parecer que o contato com as pessoas é fácil, mas em geral suga a força e a energia do outro, pois há um constante sentimento de vazio interior e uma dificuldade de se sustentar energeticamente, de ficar sobre seus próprios pés.

É frequente o caráter oral não saber o que quer, há dificuldade em perceber o desejo. Os desejos materiais são raramente importantes. E mesmo quando sabe o que quer, há uma típica baixa energia que torna difícil o esforço para chegar onde ele quer, junto com uma relutância em aceitar a realidade. Diante da necessidade de lutar pela vida, ele cansa rapidamente. O oral justifica isso pela constante experiência de desapontamento, esperando conseguir o que quer sem esforço, e desta forma contornando a decepção por não conseguir realizar ou por perder o que foi conseguido.

O que foi descrito acima descreve o que pode ocorrer nos indivíduos de tipo oral, apesar de, é claro, existir uma individualidade para cada paciente. Os detalhes específicos são determinados por fatores quantitativos, bem como por experiências anteriores. Todo indivíduo tem sua história, e mesmo tendo passado por situações semelhantes, podem se estruturar de formas bem distintas. Somente através da avaliação cuidadosa do comportamento é que podemos determinar se o caráter é fundamentalmente oral ou se pertence a um caráter com estrutura de ego mais desenvolvida, com traços orais.

É bem difícil encontrar uma pessoa que não tenha traços orais, que tenha superado plenamente a fase oral, ligada à boca; qualquer situação de depressão, de frustração, de perda afetiva provoca sempre uma reemergência de traços orais. É difícilimo, de fato, que se verifique uma aceitação da realidade frustrante de forma tão total.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas Keller; VOLPI, José Henrique. O caráter oral e as armadilhas na tomada de decisão. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 47-55. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

O caráter oral e as decisões

Um ponto principal que chama a atenção no oral é a baixa energia e sua dificuldade em executar uma tarefa por um período longo de tempo. Esta tendência leva o oral a cair em na “armadilha do Deixa como está” seguidamente, pois optar por algo diferente exige esforço, e às vezes um grande esforço; isso pode levar o oral a juntar uma grande quantidade de “Entulho”, tentando sempre justificar suas decisões anteriores. Este entulho pode se refletir na compensação com comida, álcool, fumo ou outras satisfações orais, “entulhando”.

Ao oral não devem ser dadas muitas opções, pois isto o leva cada vez mais à “armadilha do Deixa como está”. Ele precisa de mudanças bem graduais, sendo que suas opções não podem ter grande variação entre si a fim de o oral sentir que possa realizá-las, e de fato realizá-las criando experiências de sucesso.

O oral é também facilmente “ancorado” e pode também ser facilmente manipulado pela “armadilha da apresentação”; qualquer informação ou impressão recebidas, da forma que for apresentada, pode ser aceita sem muita análise, seja pelo desejo de agradar, ganhar amor e atenção, pela dependência, ou pela falta de saber o que se quer fazer com que o que é apresentado, e é aceito.

A “armadilha da âncora” tem um aspecto que pode ser característico do oral. Pelo prazer no discurso e pela inteligência verbal, ele pode facilmente “ancorar” os outros para depois ter um retorno, justificando suas “crenças” e reforçando o “Deixa como está”.

Pelas constantes experiências de desapontamento, a “armadilha da crença” torna-se forte. Qualquer alternativa que remeta a uma destas experiências é descartada.

A alternância entre períodos de depressão e euforia, que na euforia revelam um aspecto de imagem egoica exagerada, pode tornar algumas armadilhas realmente perigosas para o oral, como o “excesso de confiança”, o “controle”, escolhendo por alternativas que, na euforia e no impulso, parecem possíveis e realizáveis, mas que no período de depressão tornam-se um grande “entulho”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste artigo fizemos um breve estudo do caráter oral relacionando suas ações típicas com as armadilhas na tomada de decisão. Com isso pode-se compreender tal caráter de outro



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas Keller; VOLPI, José Henrique. O caráter oral e as armadilhas na tomada de decisão. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 47-55. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

ponto de vista, sendo de auxílio tanto para pacientes quanto para terapeutas. Na sequência deste artigo, pretende-se fazer um estudo similar com os demais tipos caracteriológicos.

REFERÊNCIAS

HAMMOND, J. S.; KEENEY, R. L.; RAIFFA, H. The hidden traps in decision making. **Harvard Business Review**, Boston, p. 47-58, Sept/Oct/1998.

LOWEN, A. **O corpo em terapia**: a abordagem bioenergética. São Paulo: Summus, 1977.

LOWEN, A. **A espiritualidade do corpo**: Bioenergética para a beleza e a harmonia. São Paulo: Cultrix, 1990.

MLODINOW, L.; **O andar do bêbado**: como o acaso determina nossas vidas. Rio de Janeiro: Zahar, 2009.

NAVARRO, F. **Caracterologia pós-reichiana**. São Paulo: Summus, 1995.

AUTOR e APRESENTADOR

Tomas Keller Breuckmann / Curitiba / PR / Brasil

Bacharel em Matemática e Mestre em Matemática Aplicada pela Universidade Federal do Paraná. Especialista em Psicologia Corporal, Categoria Pedagógica, no Centro Reichiano - Curitiba/PR. Instrutor de Ki-Aikido e Yoga.

E-mail: zen.tomas@yahoo.com.br

ORIENTADOR

José Henrique Volpi / Curitiba / PR / Brasil

Psicólogo (CRP-08/3685), Analista Reichiano, Especialista em Psicologia Clínica, Anátomo-Fisiologia, Hipnose Eriksoniana e Psicodrama. Mestre em Psicologia da Saúde (UMESP), Doutor em Meio Ambiente e Desenvolvimento (UFPR). Diretor do Centro Reichiano-Curitiba/PR.

E-mail: volpi@centroreichiano.com.br