

Movimentos Invocacionais e as emoções

Definindo os termos

O termo emoção é derivado do Latim "*emovere*" que significa "colocar-se em movimento". No Webster esse termo é definido como: 1) um sentimento forte acompanhado de uma reação física; 2) a saída de um estado normal; 3) certas reações físicas internas.

De maneira geral, as emoções podem ser caracterizadas como movimentos em direção a (ou para longe de) um "outro", seja esse "outro" real ou implícito. Ou seja, a emoção implica em uma "relação", seja com outra pessoa, com algo (um evento ou objeto) ou com o próprio mundo interno, elementos com os quais queremos interagir ou dos quais queremos nos afastar.

Dependendo de como nossos estados emocionais são definidos - se eles se limitam a uma gama pequena de emoções ou se são mais complexos e abrangentes - o movimento em direção às coisas, pessoas ou atitudes exercer pode ser mais ou menos adequado, profundo e eficiente.

As teorias da Neuropsicologia

Um estado emocional geralmente inclui:

- um componente fisiológico - por exemplo, mudança do batimento cardíaco, empalidecer ou corar; sudorese, alterações do sistema gastrointestinal, imunológico;
- um componente subjetivo - a percepção interior de sentimentos como a tristeza, medo, raiva, prazer;
- um componente comportamental - mudança na expressão facial, no tom de voz, nas posturas corporais e na dinâmica dos movimentos.

Existem algumas teorias que visam mapear melhor essas alterações que surgem frente a um evento que deflagra algum estado emocional. Dentre elas apresentaremos três, que têm ligações mais diretas com a discussão deste artigo.

Uma delas é a teoria de William James (final do século 19), que sugere que os mecanismos cerebrais e corporais, quando frente a uma emoção, são ativados muito rapidamente e de forma automática, sem que haja uma real experiência emocional. Por exemplo, as pessoas sorriem frente a alguém que lhes é simpático ou fogem de uma situação ameaçadora. A percepção da emoção surge desta ativação (estou sorrindo então "devo estar" feliz ou estou fugindo então "devo estar" com medo). Em um momento de perigo, faz sentido agir primeiro e sentir depois e assim, a resposta aos eventos da realidade muitas vezes acontece de tal forma que geralmente, as pessoas são conduzidas a agir de forma automática.

Uma outra teoria é a de Cannon-Bard que sugere que quando o indivíduo encontra-se diante de algum acontecimento que de alguma forma o afeta, o impulso nervoso atinge primeiramente o tálamo e depois a mensagem se divide, em direção aos centros que deflagram as experiências subjetivas como medo, raiva, alegria (córtex cerebral), e outra

parte segue um caminho que provocará as alterações corporais (hipotálamo). Para esta teoria, as reações corporais e a experiência emocional são simultâneas. Essa teoria foi parcialmente refutada pois não se considera mais a existência de um "centro" inicial (o tálamo) para as emoções. Através de estudos neuroanatômicos e neurofisiológicos verificou-se (especialmente a partir dos trabalhos de Paul MacLean) que há um conjunto interligado de áreas cerebrais envolvidas com as diferentes experiências emocionais, que recebeu o nome de Sistema Límbico.

A teoria de Schachter sugere que existe um componente cognitivo associado à emoção. Afirma que intuitivamente, o conhecimento influencia a interpretação da emoção. Por exemplo, uma pessoa que se sente desprezada por outro apresentará um tipo de resposta condizente: quanto mais ela considera a opinião da pessoa que manifesta o desprezo, mais a pessoa desprezada sofre.

Essas teorias ainda hoje estão sendo discutidas e testadas. Atualmente os trabalhos de Antonio Damasio sobre o assunto têm sido colocados como referência. Ele estabelece uma diferença entre emoção, sentimento e humor. Por emoção, Damasio não se refere a um estado psicológico e sim a mudanças internas do estado corporal (química, visceral, muscular) e também a mudanças do sistema nervoso. Segundo sua terminologia, as emoções não são conscientes, mas quando são induzidas (por exemplo, pela visão de um objeto externo) elas dão nascimento a "sentimentos" que provêm um estímulo para a ação: evitar situações ou busca-las, dependendo do caso. Os sentimentos, segundo sua teoria, às vezes são conscientes e às vezes não. Geralmente considera-se que os sentimentos são sempre conscientes, mas Damasio sugere que um organismo pode "representar em padrões neurais e mentais" o sentimento sem perceber que ele está de fato acontecendo.

A primeira das teorias mencionadas aqui e a pesquisa de Antonio Damasio são as mais interessantes para a presente discussão, pois implicam em uma divisão entre aquilo que é a reação emocional automática e algo diferente disso, que depende da conscientização do estado.

As reações automáticas que acompanham um evento significativo fazem parte das alterações corporais, sejam fisiológicas ou posturais, e podem ser inatas (independem de aprendizado), ou aprendidas e condicionadas, enquanto que a emoção em si, a vivência e a apreciação subjetiva dependem em grande parte do estado de consciência do indivíduo. A teoria de William James chama a atenção para o fato que a alteração corporal não é a emoção - ambas estão relacionadas de forma bastante íntima (como será discutido a seguir), mas não são a mesma coisa.

As emoções e o Quarto Caminho

A diferenciação entre reações emocionais automáticas e emoções conscientes foi feita pelo pensador G. I. Gurdjieff. Em seu trabalho ele afirmava que as "emoções negativas" deveriam ser evitadas a todo custo, e que isso implicava em um treinamento em direção à diminuição do estado comum de adormecimento da consciência que, conforme demonstram seus trabalhos, caracteriza o ser humano.

Gurdjieff discutia as emoções negativas como sendo não só as alterações que são geralmente encaradas como negativas ou desagradáveis, como, o medo, raiva, tristeza, impaciência. Ele discutia também esse termo "emoção negativa" em relação ao desperdício involuntário da energia e da própria mecanicidade do comportamento que surge frente a estímulos nem sempre são conscientizados de forma completa.

Em contraposição a esse tipo de emocionalidade existiria uma outra esfera de emoções que fazem parte do que Gurdjieff chamava do Centro Emocional Superior. Esse Centro aglutinador da consciência seria característico de pessoas que já haviam sido capazes de modificar a si mesmas e de se libertar do domínio preponderante do automatismo.

As emoções que são a base da consolidação desse centro têm por característica um fator singular: elas são voluntariamente geradas e mantidas por intervalos de tempo determinados pelo próprio indivíduo. Ou seja, não se sente alegria por alguma razão ou como resposta a algum evento, mas se opta por sentir alegria (ou outra emoção) como um estado contínuo, voluntariamente gerado, independente de qualquer tipo de associação, pelo período de tempo que se desejar.

Esse tipo de treinamento, que mais tarde deve se tornar algo natural, é bastante sofisticado e as dificuldades são várias, indo desde a incapacidade de gerar emoções sem nenhum tipo de associação, até o esquecimento da proposta em si, com o arrastar da atenção em direção a estímulos aleatórios.

Freqüentemente essa proposição é encarada com reservas, ou mesmo rejeitada com a argumentação de que a emoção não é algo "artificial" e sim "espontâneo". Porém, em resposta a esse tipo de argumento, vale a pena perguntar-se se há algo de realmente espontâneo nas emoções comuns, ou se na verdade, na grande maioria dos casos, a emoção não se resume em comportamentos aprendidos e reforçados pela biografia e pela cultura onde se está inserido.

Os Movimentos Invocacionais

É amplamente reconhecido que determinadas posturas deflagram estados emocionais. Se o corpo assume uma determinada postura por um período de tempo, por exemplo, com o dorso curvado para frente, a cabeça ligeiramente abaixada, os ombros curvados, o olhar dirigido ao chão sem um foco definido, se o rosto assume a "máscara emocional" da tristeza, em pouco tempo a emoção correspondente se alinhará com essa modificação corporal. E se a experiência se prolongar e aprofundar, o pensamento se alinhará também com a postura de tal forma que o indivíduo tenderá a recordar eventos ou evocar associações relacionadas à emoção da tristeza.

Se a respiração for trabalhada no sentido de imitar a respiração do estado emocional da tristeza a mudança será ainda mais intensa e rápida. Gurdjieff em seu trabalho dizia que existe uma tendência de alinhamento desses três Centros (o motor, o emocional e o intelectual) de tal forma que se atuamos sobre um deles, os outros dois tendem a responder de forma harmônica.

Baseado nessa constatação, Gurdjieff sugeriu uma técnica de trabalho chamada de Movimentos Invocacionais em que os praticantes são conduzidos a executarem uma série de posturas encadeadas, associadas a determinadas emoções específicas.

Durante a prática, o indivíduo assume a postura corporal e ao mesmo tempo, procura gerar a experiência subjetiva da emoção associada. Ele permanece imóvel nessa postura até que seja dado um comando externo para prosseguir. Nesse momento, o praticante abandona a postura corporal e a emoção associada imediata e completamente, de tal forma que não reste nenhum resíduo da emoção trabalhada, e em seguida ingressa na postura e emoção seguintes.

Geralmente, esse treinamento é feito de forma lenta e com a supervisão de alguém que permanece fora do processo e orienta o grupo de praticantes. As posturas são vivenciadas de forma intensa, na medida em que são exigidos esforços para serem realizadas, tanto do corpo quanto da consciência em busca pela emoção. Além disso, elas não são "naturais", ou seja, não aparecem mediante a mera intenção de fazê-las. Deve-se, até certo ponto, forçar o seu surgimento para que se seja possível atingir os objetivos da proposta.

Assim, os objetivos gerais dos Movimentos Invocacionais consistem em permitir uma observação controlada das emoções e desenvolver novas potencialidades emocionais controláveis e sadias, assim como, demonstrar a clara relação entre postura e emoção, de forma a oferecer uma ferramenta de alteração, aprofundamento e controle emocional. Além disso, é uma ferramenta importante no controle de gastos excessivos de energia emocional bem como, evita a perda de tempo com emoções desnecessárias e desgastantes. Possibilita o melhor aproveitamento das oportunidades, evitando a repetição de atitudes emocionais que acarretam algum tipo de limitação ou prejuízo. Além disso, ajuda a aumentar a qualidade da vida afetiva, tornando o indivíduo mais intenso e livre de emoções descontroladas ou inadequadas.

Dessa forma, o praticante tem a chance de gerar e manter voluntariamente estados emocionais específicos, aprofundando assim seu conhecimento e a experiência prática de cada emoção. Com o tempo as emoções passam a representar experiências extremamente profundas e enriquecedoras, abrindo-se um universo completamente novo e desconhecido.

Detalhes sobre os Centros da Máquina e sobre os Movimentos podem ser encontrados nos outros links relativos ao Quarto Caminho, nesse mesmo site.

Autoria: www.imagomundi.com.br