

# DOCTOR JEKYLL E MISTER HYDE NO CONTEXTO DAS REDES SOCIAIS: UMA ABORDAGEM GESTÁLTICA

## DOCTOR JEKYLL AND MISTER HYDE IN THE SOCIAL NETWORKS CONTEXT: A GESTALTIC APPROACH

Josias Ricardo Hack<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC – Florianópolis, SC, Brasil. Doutor em Comunicação Social, pós-doutorado sênior em Psicologia. E-mail: professor.hack@hotmail.com

**Resumo:** O presente ensaio acadêmico trilha caminhos que se aproximam do contexto da motivação, necessidade ou preferência que impulsiona as pessoas no âmbito das interações que ocorrem nas redes sociais. O intuito é provocar reflexões sobre o “médico” e o “monstro” que habitam a Psique de cada pessoa para, então, perceber que o todo está para além de papéis sociais como aqueles traduzidos pelas palavras bom/boa ou mau/má garoto/garota. Para alcançar esse objetivo, a ancoragem metodológica e o embasamento teórico estão principalmente, mas não exclusivamente, na Psicologia da Gestalt e na abordagem gestáltica enunciada por Fritz Perls. O texto expõe certas transposições do campo da Gestalt, bem como de autores como Huxley, Maslow, Rogers e Arnheim, ao contexto das redes sociais, explicitando categorias como: figura/fundo; autorregulação organísmica; holismo; aqui e agora. Nas conclusões, o leitor encontra um exercício prático, com sugestões de perguntas àqueles que gostariam de experienciar estados de equilíbrio consciente entre organismo e meio no contexto das mídias sociais.

**Palavras-chave:** Mídias sociais. Gestalt. Consciência.

**Abstract:** This academic essay approaches the social media context regarding the motivations, needs or preferences that drive people into social networks' interactions. This text aims to promote a reflection about the "Doctor Jekyll" and the "Mister Hyde" that dwell within each person's psyche. Its intent is to inform that a whole person is beyond the sum of its social roles. These roles are practiced by everyone; such are the concepts of the good or bad boy/girl. The methodological anchoring and the theoretical basis used are mainly, but not exclusively, within the following areas: Gestalt Psychology and the gestalt approach enunciated by Fritz Perls. So, this text transposes, to the context of the social networks, some of the ideas within the Gestalt's field, and from authors such as: Huxley, Maslow, Rogers and Arnheim. And it does so by stating some categories such as: Figure/ground; Organismic self-regulation; Holism; and Here and now. In the conclusions, the reader will find a practical exercise, with a few selected questions, for those who would like to experience a balanced state of awareness, between organism and environment, in the context of the social media.

**Keywords:** Social Media. Gestalt. Awareness.

DOI: <https://doi.org/10.31512/vivencias.v20i40.992>

Submissão: 06-03-2023

Aceite: 12-04-2023



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

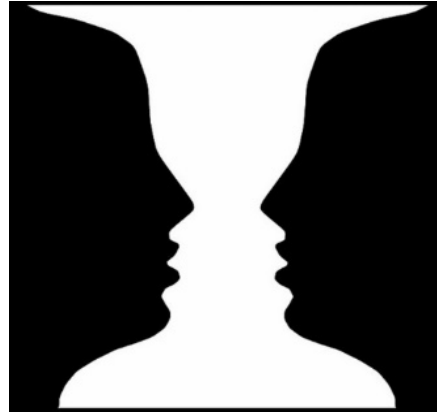
## Introdução

Fritz Perls (2002), que considero o principal mentor da abordagem gestáltica, já destacava na década de 1940 que a autorregulação organísmica é um processo que deve acontecer com naturalidade, no contexto de contato e troca entre organismo e meio. No entanto, as estruturas sociais de convívio, como é o caso das redes sociais, em grande parte, estão a levar à desregulação e ao impedimento da homeostase. Tendo essa premissa como ponto de partida, apresento este ensaio como oportunidade de tomar consciência e observar as polaridades que compõem a Psique para, então, fazer experimentações conscientes de integração entre: Personalidade e Id, intelecto e intuição, propósito e espontaneidade, etc. Cabe salientar que os nomes utilizados no título de meu texto também são exemplificações das polaridades psíquicas e se referem à obra ficcional escrita pelo escocês Robert Louis Stevenson em 1885 e publicada pela primeira vez em janeiro de 1886 sob o título *The strange case of Dr Jekyll and Mr Hyde*, traduzido no Brasil como *O médico e o monstro: o estranho caso do dr. Jekyll e sr. Hyde*. A obra (STEVENSON, 2015) narra as experiências laboratoriais do doutor Jekyll ao tomar uma poção fumegante e, assim, iniciar seu processo de transformação no mister Hyde, numa alusão à dualidade primordial entre “bem” e “mal”, que habita o ser humano. Em outras palavras, a ficção de horror trata das múltiplas personas (máscaras) – boas e más – que existem na Psique de uma mesma pessoa. Saliento que o livro de Stevenson não será analisado: ele apenas inspirou a nomeação das polaridades.

No que tange à ancoragem em Fritz Perls, ainda é mister destacar que ele e sua esposa Laura Posner Perls conviveram diretamente com expoentes da Psicologia da Gestalt. Laura foi aluna de Max Wertheimer e Adhemar Gelb. Fritz trabalhou por um ano com o neurologista Kurt Goldstein, que era adepto da Psicologia da Gestalt e estudava os efeitos que as lesões no cérebro causavam na forma de perceber a realidade. Foi Kurt Goldstein quem enunciou a Teoria Organísmica, que defendia o organismo como um todo em interação com o ambiente e, de certa forma, passou a ser refletida em enunciações de Perls: “(...) temos sempre que considerar o segmento do mundo em que vivemos como parte de nós mesmos. Aonde quer que vamos, levamos sempre uma espécie de mundo conosco”. (PERLS, 1977, p.20-21).

Assim, Fritz Perls agregou novos elementos às proposições teóricas dos autores da Psicologia da Gestalt ao fomentar um olhar original à consciência de contato no campo organismo/meio e é essa parte original do pensamento de Perls que me interessou e toma corpo no presente ensaio. A Gestalt-Terapia enunciada por Perls não vê as partes de um todo de forma isolada, como se elas fossem apenas um componente, mas percebe as relações entre os elementos que compõem o todo e que se apresentam em uma dada relação figura/fundo da qual se toma consciência. O vaso de Rubin (Figura 1) é um bom recurso imagético para ilustrar que o todo não é simplesmente a soma das partes, pois diferentes escolhas de interações entre as partes integrantes da imagem, originarão percepções diferentes. Ou seja, para ver os rostos em preto precisa-se eleger a figura em branco como o fundo da imagem, da mesma forma que para ver o vaso em branco precisa-se olhar para a figura em preto como sendo o fundo.

**Figura 1** - Vaso de Rubin



Fonte: GINGER (1995, p.42).

Após essas breves conexões introdutórias entre as partes e o todo, seja bem-vindo a essa caminhada bibliográfico-analítica sobre as facetas da Psique no contexto das redes sociais. Aqui, atentarei exclusivamente às redes sociais *online*, entendendo-as como operantes em diferentes segmentos: 1) redes de relacionamentos pessoais como o YouTube, o TikTok, o Instagram, o Facebook, etc.; 2) redes de relacionamentos profissionais como o LinkedIn; 3) redes de relacionamentos por interesse como, por exemplo, um grupo no Whatsapp para discutir a segurança do bairro. Enfim, parece-me uma boa oportunidade para você, caro leitor, refletir sobre a identificação com seu próprio Doctor Jekyll e Mister Hyde para, nesse processo, perceber que o todo está para além de um papel social. Parafraseando a máxima da Gestalt: o todo (você) é diferente da soma das suas partes (os papéis). Em outras palavras, o todo (você) é diferente dos papéis exercidos consciente ou inconscientemente, como: bom ou mau pai, boa ou má mãe, bom ou mau filho, boa ou má filha, herói ou vilão, justiceira ou infratora, etc. Sugiro que você utilize a presente oportunidade para exercitar a aproximação e o afastamento da identificação com os papéis, simplesmente percebendo sua totalidade e não apenas os papéis fragmentados em exposição nas redes sociais. Afinal, não vale a pena perder a saúde do corpo e da mente quando uma das partes entra em curto circuito porque um drama pessoal não foi equacionado conforme o protocolo daquele papel social. Na maioria das vezes, basta aprender a desligar o circuito que está em curto.

## **Metodologia**

O presente texto se caracteriza como um ensaio acadêmico e a metodologia se fundamenta na técnica de pesquisa bibliográfica, pautando-se no trabalho de seleção, leitura e fichamento de aportes teóricos que tratam sobre a psique humana, com especial atenção à Psicologia da Gestalt e à abordagem gestáltica defendida por Fritz Perls. Na sequência dos passos metodológicos, a pesquisa se atem à observação criteriosa dos dados obtidos na pesquisa bibliográfica, buscando uma análise crítica e criativa sobre as informações coletadas. Para tanto, pauta-se em transposições,

já que nenhum dos autores que menciono escreveu sobre a temática das redes sociais. Abaixo, faço uma breve explanação sobre os dois campos de ancoragem teórica.

A Psicologia da Gestalt (Gestalt Psychology) traz bons *insights* à concretização das reflexões que apresento, por ser uma área que se debruça sobre a percepção humana e sobre a forma. Desde as investigações desenvolvidas por Wertheimer e, logo na sequência, por Kurt Koffka e Wolfgang Kohler, a Psicologia da Gestalt se orienta em busca dos fundamentos por trás da aptidão do organismo em adquirir e manter percepções frente ao meio ambiente de seu convívio, aparentemente caótico. Um exemplo que utilizei em outro artigo (HACK, 2020, p.229), pode ser elucidativo: “a visão perceberá os elementos geométricos que compõem uma imagem de forma integral em vez de percebê-los como uma coleção de peças individuais. Quando o sistema perceptivo enviar as informações sensoriais à mente, que as transformará em imagem mental, o todo dessa imagem será visto como independente das partes”. Parece-me um bom exemplo para clarificar a memorável frase da Psicologia da Gestalt: “o todo é diferente da soma de suas partes”. Aqui, é importante destacar que a Psicologia da Gestalt é diferente da Gestalt-Terapia por ser uma abordagem teórico-experimental e não investir em discussões sobre a prática clínica ou terapêutica, como o faz a Gestalt-Terapia.

Para falar da Gestalt-Terapia, menciono outro ensaio (HACK, 2022), construído a partir de meus estudos sobre os fenômenos Psi, onde explano a respeito de pressupostos da Gestalt-Terapia ao autoconhecimento. A hipótese primordial da abordagem gestaltica que utilizo é: a pessoa que procura o atendimento psicoterapêutico ou estratégias de autoconhecimento está com sua vida centrada em um dos polos que constitui sua própria Psique. Isso significa que o organismo da pessoa não consegue se equalizar em um ponto de equilíbrio para a observação de certas circunstâncias. Tais polaridades não devem ser interpretadas de forma axiológica, pois apenas representam a oposição encontrada no sentimento de conforto ou desconforto em determinada situação, por exemplo, na exposição ao frio. No processo psicoterapêutico que descrevo no ensaio mencionado, “o consulente é estimulado a experimentar suas próprias polaridades e como elas são traduzidas por seu organismo em sentimentos para, então, olhar para si mesmo, de forma afastada, como se fosse o observador da projeção de sua vida em uma tela, com as cores, matizes, estruturas, etc. das figuras que emergem no aqui e agora” (HACK, 2022, p. 230). Em outras palavras, trata-se de uma oportunidade para tomar consciência e observar o médico e o monstro que compõem cada pessoa para, então, fazer experimentações conscientes de integração entre: Personalidade e Id; intelecto e intuição; ativo e passivo; Doctor Jekyll e Mister Hyde.

Por fim, ainda citarei Aldous Huxley, Abraham Maslow, Carl Rogers e Rudolf Arnheim que, à primeira vista, não se encaixariam estritamente em um dos campos do conhecimento que citei acima. Entretanto, suas reflexões como estudiosos dos fenômenos humanos trazem boas transposições ao meu objetivo.

## Resultados e discussões

Na seção *Resultados e Discussão* apresento as transposições que faço dos pensamentos de alguns autores ao contexto das redes sociais. Na primeira subdivisão, meu olhar se foca na perspectiva da abordagem gestáltica, com total atenção aos escritos de Fritz Perls. Na segunda subdivisão, evidencio outras transposições possíveis.

### *Transposições da abordagem gestáltica à lida com as redes sociais*

Na presente seção, gostaria de explicitar quatro categorias gestálticas (figura/fundo; autorregulação organísmica; holismo; aqui e agora) que fundamentam minha proposta de análise sobre o que ocorre no contexto das redes sociais. Espero que minhas reflexões despertem aquilo que Perls (1977, p. 107) destacava como sendo seu objetivo no encontro terapêutico: “Minha função como terapeuta é ajudar vocês a tomarem consciência do aqui e do agora, e frustrar vocês em qualquer tentativa de fugir disto”. Uma oportunidade para você, caro leitor, visitar seu próprio Doctor Jekyll e seu próprio Mister Hyde, dado que ninguém consegue lhe definir integralmente e você mesmo se perde no processo ao se confundir com os papéis ou máscaras sociais que utiliza nas interações sociais. Lembre-se que no Templo de Apolo, em Delfos, há mais de dois mil anos, a inscrição já orientava: “Conhece-te a ti mesmo”. Que desafio! Então, vamos lá.

### *Figura e fundo*

A pergunta orientadora da reflexão sobre a categoria gestáltica Figura e fundo é a seguinte: que necessidade dominante do organismo se sobressai do fundo como figura, no aqui e agora, e leva a pessoa a perder o equilíbrio nas redes sociais ao agir como o Doctor Jekyll ou o Mister Hyde? A questão se origina da hipótese de que a apreensão em ser aceito (sentir conforto) faz o intelecto e a intuição da pessoa se dissociarem e, por conseguinte, mesmo que haja um discurso aparentemente empoderado, o corpo da pessoa está desconfortável, pois percebe a representação *fake* ou falsa (seja Jekyll ou Hyde) em frente ao equipamento que ela está utilizando para interagir.

A relação entre figura e fundo é um processo de avanço e recuo permanentes na continuidade do crescimento e tem um papel primordial na proposta psicoterapêutica da abordagem gestáltica. Em linhas gerais, a figura de primeiro plano sempre se formará da necessidade dominante do organismo no aqui e agora. Isso quer dizer que as demais necessidades acabarão por recuar, ao menos temporariamente, para o fundo ou segundo plano. Vou aprofundar, utilizando as palavras do mentor da Gestalt-Terapia: “O primeiro plano é aquela necessidade que exige mais agudamente ser satisfeita, quer seja, (...) a necessidade de preservar a vida, ou seja relacionada a áreas fisiologicamente menos vitais: sejam fisiológicas ou psicológicas” (PERLS, 2012, p.23).

Assim, a formação saudável de figura/fundo é caracterizada pela atenção, concentração, interesse, preocupação, excitação e graça. Enquanto isso, a relação figura/fundo disfuncional promove a confusão, o tédio, a compulsão, a fixação, a ansiedade, a amnésia, a estagnação e o

acanhamento (PERLS, HEFFERLINE e GOODMAN, 1997). Em transposição, parece-me que os autores apresentam alguns elementos que podem ser elucidativos, no que tange à busca de uma formação figura/fundo equilibrada, quando a pessoa estiver diante de um equipamento tecnológico, em interação no contexto das redes sociais. Minha compreensão, que coaduna com Perls, Hefferline e Goodman (1997), estimula a observação da ansiedade inicial (aquela que ainda não se tornou um ajustamento neurótico) como uma vantagem funcional, já que poderá servir de auxílio na ampliação da consciência sobre o aqui e agora, de forma centrada e interessada, durante todo o processo de interação no ambiente virtual. Isso quer dizer que ao reconhecer suas debilidades, a pessoa não foge ou luta diante da demanda ou, em menção ao título do artigo, recorre ao seu Jekyll ou ao seu Hyde, mas constrói uma atitude concentrada e interessada para a realização ativa da figura que emerge do fundo.

É certo que a figura que emergirá poderá originar a necessidade de criar uma ficção, porém ao menos a pessoa fará sua criação fantasiosa conscientemente. Por isso, meu enfoque não está centrado em uma tentativa de treinar discursos mais equilibrados, visto que apenas se estabelecerá um conflito de objetos, dado que o equilíbrio sempre depende do ponto de observação. Então, o que se propõe é a realização de experimentações que promovam o entendimento sobre o fundo que está implícito naquele contexto e que, conseqüentemente, fez emergir determinada figura. Para tanto, algumas perguntas encontradas na obra Gestalt-Terapia podem auxiliar: “(...) trata-se de uma manipulação? De quem? É um ataque? Contra quem? É uma pacificação? Um ocultamento, de que e de quem?” (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997, p.217).

Em suma, a categoria gestáltica figura/fundo pode auxiliar a pessoa a olhar harmoniosamente para a evitação de algo que realmente não é um perigo, como por exemplo, se abster de um comentário ou de uma curtida na publicação virtual de um amigo. Para tanto, uma boa prática inicial pode ser a observação do próprio corpo, para perceber o que está retesado ou tenso. Uma busca, a princípio corporal, de entender o fundo que trouxe aquela figura ao primeiro plano. Para a abordagem gestáltica, “é devido ao fato de que algumas áreas não podem ser sentidas que outras estão indevidamente retesadas durante o excitação, e são sentidas como dolorosas” (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997, p.207). Na sequência da busca da integração corpo/mente, a pessoa pode experimentar a possibilidade de tomar consciência dos seus próprios extremos polarizados (seu Doctor Jekyll e seu Mister Hyde) e, então, perceber que existem múltiplas instâncias de ação.

### *Autorregulação organísmica*

A pergunta orientadora da reflexão sobre a categoria gestáltica Autorregulação organísmica é: que regulação a pessoa está a fazer em seu organismo ao interagir em uma rede social como o Doctor Jekyll ou o Mister Hyde? A questão se origina da hipótese de que a pessoa não dedicou tempo a observar todas as possibilidades de interação de seu organismo com o meio, representado pelas redes sociais, pois está imersa na busca de satisfazer as exigências dos papéis



sociais que ela gostaria de representar diante de certos agentes externos como os pais, a escola, os amigos, os companheiros, os partidos políticos, os gurus, etc.

Na concepção da abordagem gestáltica, o organismo busca suprir suas necessidades básicas via contato com o mundo, com o próprio organismo e com a chamada “vida de fantasia” ou “zona intermediária”, que foi identificada por Freud e por ele chamada de “complexo” (PERLS, 2012, p.139-140). Seguindo tal compreensão, quando a resposta à carência é encontrada na zona intermediária ou vida de fantasia, perde-se a espontaneidade, deixa-se de crescer e ajusta-se neuroticamente ao meio. Em transposição à temática do presente ensaio, entendo que é importante verificar com qual dessas instâncias a pessoa está em contato (mundo / próprio organismo / vida de fantasia) quando se coloca diante de um aparato tecnológico para interagir socialmente. Pode ser que a pessoa esteja a realizar um autoconceito falso (vida de fantasia), porque perdeu a noção de que o todo de sua Psique é diferente da soma de suas partes e, em consequência, passou a se identificar exclusivamente com um papel social ou fantasia que lhe traz algum conforto: seja de um Doctor Jekyll que defende o posicionamento do outro como um super-herói ou de um Mister Hyde que ataca como um vilão ao criar *e/ou* espalhar *fakenews* ou notícias enganosas.

Perls (1977) destaca que aprender a lidar com a vida está relacionado à tomada de consciência da situação em que a pessoa se encontra para, então, deixar a relação entre organismo e meio fluir com seus confortos e desconfortos. Contudo, devido às características da sociedade contemporânea, a regulação natural entre organismo e meio é descontinuada pelos dogmas dos agentes externos e isso interrompe o crescimento pessoal, em troca da adoção de posturas neuróticas de ajustamento às demandas. O autor sugere que o espaço terapêutico pode se caracterizar como um locus de observação e experimentação para o consulente tomar consciência da necessidade emergente (uma por vez), identificar-se (ou não) com ela e envolver-se integralmente no que está fazendo: “manter uma situação o tempo suficiente para fechar a gestalt e passar a outro assunto” (PERLS, 2012, p. 33). Em transposição, entendo que a pessoa que pretende tomar consciência de sua prática nas redes sociais, com vistas à atuação autorregulada, pode exercitar:

Distinguir e identificar-se (ou não) com as necessidades ou preferências apresentadas pelos agentes externos com os quais interage nas redes;

Ficar totalmente envolvido no que está fazendo até a conclusão da interação, promovendo a ampliação da consciência sobre o assunto-alvo e evitando participações irrefletidas ou a disseminação de informações falsas.

Parece-me que tais reflexões podem servir para ampliar a consciência, porquanto a pessoa deixará de olhar passivamente e se responsabilizará pelas ações de seu organismo no contexto das redes sociais. Além disso, é importante que a pessoa exercite o ato de prestar atenção à interrupção de frases, bem como perceba, por exemplo, se prende a respiração ou, então, cerra os punhos como se fosse dar um soco em outra pessoa ou, ainda, sente vontade de bloquear o acesso de determinado interlocutor ao seu perfil na rede social. Em suma, ao invés de pensar e intelectualizar a conversa sobre o “porque” está agindo daquela forma, a pessoa buscará uma consciência ampliada a partir de “como” seu corpo se sente naquele exato momento.

## Holismo

A pergunta orientadora da reflexão sobre a categoria gestáltica Holismo é: a pessoa consegue se ver integralmente e percebe suas habilidades e interesses holísticos durante sua interação nas redes sociais ou se sente fragmentada e representando um papel? A questão se origina da hipótese de que a pessoa está tentando se ajustar neuroticamente ao meio e, conseqüentemente, acaba por agir sob papéis como o Doctor Jekyll ou o Mister Hyde. Inclusive, pode ser que ela decida não participar mais de uma dada rede social ao pensar sobre suas habilidades e interesses integrais.

No holismo gestáltico de Fritz Perls (1977; 2012), cada elemento se relaciona com reciprocidade com todos os demais elementos que compõem um determinado fenômeno, ou seja, em contextos distintos tem-se figuras diferentes emergindo do fundo. Perls recebeu influência do pensamento de Jan Christiaan Smuts, principalmente da obra *Holism and Evolution*, publicada em 1926. Smuts (1986) defendia que a evolução do universo ocorre pela formação de todos integrais e que essas integralidades não poderiam ser explicadas simplesmente pela soma de seus componentes. Em outras palavras, da mesma forma como a velocidade de um corpo é relativa ao todo daquele espaço/tempo, segundo a teoria de Albert Einstein, a regulação de um organismo também é relativa à relação holística entre o organismo e o meio no aqui e agora. Para Perls (2012), o conceito de holismo oferece um instrumento para lidar com a pessoa integral ao possibilitar a leitura entrelaçada entre as ações mentais e corporais.

A abordagem gestáltica aponta o holismo como um exercício de aproximação e afastamento que possibilita a instrumentalização de um trabalho integral com o ser humano. Em transposição ao contexto das redes sociais, uma abordagem holística permitiria à pessoa tomar consciência dos encaminhamentos que estão sempre prontamente acessíveis a ela, por estarem no “automático”, bem como proporcionaria a identificação de reações adicionais como a confusão, a hesitação, o punho cerrado, a mordida nos lábios, um “que postagem desnecessária!” suprimido, um “lá vem aquela pessoa com as mesmas ideias novamente!” etc. Segundo a Gestalt-Terapia, cada uma das respostas emanadas pelo corpo traz à tona elementos tão ou mais importantes que a retórica linguística produzida pela mente.

Perls (2012) destaca que a sociedade acabou por fracionar as pessoas em porções e pedaços e, por isso, não há nenhuma utilidade em fragmentá-las mais ainda com o intuito analítico. Destarte, o autor anuncia que o objetivo da abordagem gestáltica é reintegrar as funções da Psique que foram dispersas ou alienadas, pois assim a pessoa poderá encontrar os próprios recursos para reassumir o crescimento em sua relação de aproximação e afastamento do meio. Em transposição à temática do presente ensaio, entendo que a categoria gestáltica holismo pode auxiliar a pessoa a conscientizar-se integralmente e reassumir sua responsabilidade pela ação ou postagem na rede social e, conseqüentemente, voltar a crescer. Perls sugere o uso da técnica de conscientização (*awareness*) com os consulentos e aponta algumas questões: “‘O que você está fazendo?’, ‘O que você sente?’, ‘O que você quer?’, (...) ‘O que você evita?’, ‘O que você espera?’” (PERLS, 2012, p.86-87). Parecem-me perguntas excelentes para que a pessoa se conscientize sobre o que está ocorrendo com seu organismo e, a partir disso, possa decidir de forma holística como agir (ou não agir) diante da circunstância que emergiu no contexto das redes sociais.



## *Aqui e agora*

A pergunta orientadora da reflexão sobre a categoria gestáltica *Aqui e agora* é: em que instância espaço-temporal (presente, passado ou futuro) a mente da pessoa busca elementos para trazer regulação ao organismo em sua interação nas redes sociais? A questão se origina da hipótese de que para trazer o organismo da pessoa para o aqui e agora é preciso romper com as fantasias mentais e buscar uma ampliação da consciência sobre o conflito de polaridades (ambiente amistoso ou hostil) que a impede de lidar espontaneamente com a circunstância que surge. Afinal, a pessoa que consegue viver no aqui e agora, desenvolve suas atividades com criatividade e inventividade.

Perls (1977) cita a criança como exemplo de espontaneidade, criatividade e inventividade. Nessa direção, salienta que uma pessoa no aqui e agora está preparada para encontrar a solução à demanda a partir da atenção aos cinco sentidos e, na proposta terapêutica da Gestalt-Terapia, o conflito tem papel primordial nesse contexto. Cabe realçar que Perls está a falar do conflito que surge da combinação de circunstâncias no aqui e agora, ou seja, o conflito não é originário da repetição de um padrão aprendido no passado (como acontece nos ajustamentos neuróticos) e, por conseguinte, convida a pessoa ao crescimento.

Perls sugere algumas frases e encaminhamentos que podem, por transposição, servir à ampliação da consciência sobre a ação da pessoa nas redes sociais: “‘aqui e agora’ ou ‘agora estou consciente de’, são escolhidas não só para trazer à tona a camada superior (...), mas também clarear o caminho para o reconhecimento de todas as suas funções, especialmente suas disfunções, conflitos e atitudes de escape” (1975, p.83). Então, “agora estou consciente de”, pode ser uma frase para a pessoa se conscientizar sobre os conteúdos não-verbais que seu corpo está transmitindo no aqui e agora em frente à tecnologia que está utilizando para interagir socialmente. Dessa forma, quem sabe, ela poderá ampliar a consciência das mensagens sem palavras oriundas das tensões musculares e emoções que seu corpo está vivendo no meio para, na sequência, decidir o que fará a partir de tal conscientização.

Parece-me que a categoria gestáltica do aqui e agora pode servir de auxílio para que a pessoa se posicione no espaço-tempo presente e busque a autorregulação orgânica no contexto das redes sociais. Para tanto, um exercício de ampliação da consciência pode ajudar a romper com as fantasias mentais alimentadas pelos papéis ou máscaras sociais (Doctor Jekyll, Mister Hyde e outros) que a pessoa usa em suas interações, levando-a a entender a possibilidade de se posicionar como observadora crítica e consciente, se assim o quiser. E, saliento que as palavras “se assim o quiser” são imprescindíveis à ampliação da consciência, pois ao se conscientizar integralmente no aqui e agora, entendendo suas dúvidas, receios, etc., a pessoa poderá decidir continuar a agir como fazia anteriormente ou até mesmo se desligar de determinada rede social.

## *Miscelâneas transpositivas para além da abordagem gestáltica*

Após a apresentação de alguns preceitos da Gestalt-Terapia que foram transpostos à discussão sobre os afetos envolvidos no contexto das redes sociais, gostaria de destacar outros

autores que podem incrementar a reflexão sobre as nuances da comunicação em ambientes digitais. O intuito é que a percepção das miscelâneas acadêmicas sirva de inspiração à criação de ambientes motivadores e acolhedores, onde o equilíbrio afetivo permita vencer o medo de se comunicar ou apresentar suas ideias, expondo-as com liberdade à interpretação e ao questionamento dos demais participantes de uma dada rede social. No entanto, há que se ressaltar: o equilíbrio nas relações afetivas que envolvem a comunicação via tecnologia se assemelha em várias medidas àquele que acontece presencialmente e exige responsabilidade pelos próprios atos, sejam confortáveis ou desconfortáveis. Por isso, é mister que cada pessoa tome consciência do papel que está a exercer no ambiente virtual.

A primeira obra que eu gostaria de citar é o livro *The Doors of Perception* (As portas da percepção), que foi escrito em 1954 pelo britânico Aldous Leonard Huxley. Huxley (2002) afirma que a existência de uma pessoa é solitária, mesmo que ela viva com outras pessoas. Para exemplificar, o autor cita que mesmo os amantes ao quererem fundir seus êxtases, acabam sucumbindo à prisão do próprio corpo e, como consequência, sofrem e gozam em solidão: “Sensações, sentimentos, concepções, fantasias – tudo isso são coisas privadas e, a não ser por meio de símbolos, e indiretamente, não podem ser transmitidas” (HUXLEY, 2002, p.7). Mas o autor sublinha que certas nuances da vida encontram paralelos em outras pessoas e, em consequência, se estabelece a possibilidade de um diálogo dedutivo compreensível das percepções. Nas palavras do autor: “(...) recordando nossos próprios infortúnios e humilhações podemos nos condoer de outras pessoas em circunstâncias análogas; somos até capazes de nos pormos em seu lugar (sempre, evidentemente, em sentido figurado)” (HUXLEY, 2002, p.7).

Segundo Huxley (2002), a pessoa é ao mesmo tempo beneficiária e vítima da tradição linguística que recebeu como herança. Quando ela constrói seu conhecimento a partir das experiências de outras pessoas, a linguagem a beneficia. Porém, quando a pessoa é levada à crença limitante de que aquele é o único saber ao seu dispor, ela se torna vítima. Para o autor, quando uma pessoa se torna vítima da tradição linguística, ela passa a encarar seu senso de realidade e suas palavras como a expressão da verdade. A consequência dessa vitimização à linguística é a redução da percepção, já que a maioria das pessoas, durante grande parte do tempo, “só toma conhecimento daquilo que passa através da válvula de redução e que é considerado genuinamente real pelo idioma de cada um” (HUXLEY, 2002, p.11-12). Huxley também realça que algumas pessoas parecem ter nascido com certo desvio, que promove a invalidação dessa válvula redutora, enquanto em outras pessoas o desvio pode surgir temporariamente, tanto espontaneamente quanto como resultado de exercícios de concentração como a meditação e a hipnose ou pela ingestão de certas substâncias psicoativas. Contudo, o autor evidencia que o fluxo de sensações que percorre tal desvio, seja ele permanente ou temporário, não traz elementos suficientes para que a pessoa se aperceba de todas as coisas que estão acontecendo no universo, apesar de possibilitar a passagem de componentes diferentes das sensações utilitárias que são cuidadosamente selecionadas e que a mente acaba por considerar uma imagem completa da realidade.

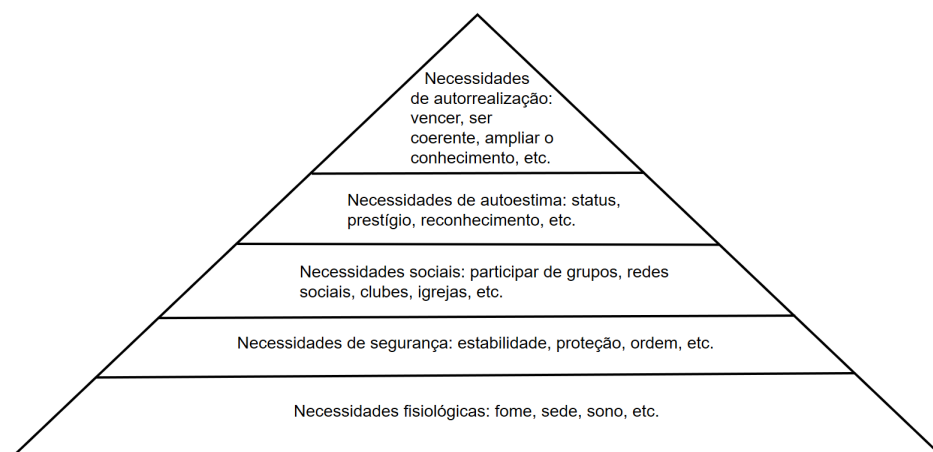
Huxley (2002) entende que as pessoas precisam aprender o manejo eficiente das palavras, já que a vida em sociedade demanda tal habilidade. Ele ressalta, igualmente, a importância de se intensificar a capacidade de olhar o mundo diretamente, sem as lentes das ideias que

distorcem e reduzem os fatos. Existem múltiplas formas de se perceber uma realidade distinta e tudo dependerá daquilo que os sentidos captarão naquele específico momento do aqui e agora, bem como do vocabulário que a pessoa terá à disposição para decodificar tais percepções. Eis um *insight* que pode ser transposto àquele que perde corriqueiramente a consciência de sua integralidade diante do dispositivo que o leva ao contexto das redes sociais.

Ainda cabe, na presente seção, a obra de autoria de Abraham Harold Maslow intitulada: *Toward a Psychology of Being*. O livro foi publicado nos Estados Unidos em 1962 e possui uma versão impressa no Brasil sob o título: Introdução à Psicologia do Ser. Maslow dava muito valor ao trabalho de Kurt Goldstein, como o fez Fritz Perls. Segundo Maslow, a satisfação de necessidades básicas é interpretada pelo corpo humano como se significasse a falta de “objetos” ou “coisas” no organismo. Então, para satisfazer a respiração, o organismo busca o “objeto” ou “coisa” chamado ar; para satisfazer a fome, o organismo busca a comida; para satisfazer a sede o organismo busca a água; e assim por diante. Entretanto, tais “objetos” ou “coisas” não satisfazem necessidades como proteção, segurança, pertença, respeito, estima, aprovação, dignidade, amor-próprio e liberdade.

Em seus estudos sobre o organismo humano e suas regulações, Maslow (1968) propôs a conhecida pirâmide de hierarquia de necessidades:

**Figura 2** - Pirâmide das necessidades de Maslow



Fonte: elaborada pelo autor (2022)

Na teoria de Maslow (1968), uma pessoa somente se motivará a subir um nível da pirâmide de necessidades quando os níveis anteriores estiverem regulados. Em transposição ao contexto do presente ensaio sobre as redes sociais, enquanto as necessidades fisiológicas, de segurança, sociais e de autoestima não forem devidamente preenchidas, a pessoa não subirá ao nível da autorrealização, onde poderá ampliar sua consciência sobre os papéis (Doutor Jekyll ou Mister Hyde) que está representando e seus objetivos com tal performance virtual. Maslow acreditava que o ser humano impossibilita a consciência integral ao tentar dominar o ambiente em que vive ou buscar a eficiência na interação com o meio. Segundo o autor, a pessoa apenas poderá perceber o meio completamente se o “deixar ser”, além das palavras.

Para Maslow (1968), a esperança de descrever o mundo em sua totalidade parte de abrir espaço ao processo primário, pré-verbal, inefável e metafórico, ou seja, abrir-se à experiência

concreta e aos tipos intuitivo e estético de cognição, já que existem alguns elementos da realidade que não podem ser cognoscidos de outra maneira. O autor lembra que isso é verdade até no domínio da ciência e cita alguns exemplos: 1) como a linguagem é e deve ser sempre inadequada para descrever a realidade total; 2) como qualquer conceito abstrato acaba por deixar de fora uma parte da realidade; 3) como aquilo a que chamamos “conhecimento”, que geralmente é abstrato e verbal, nos cega para as parcelas da realidade que não são cobertas pela abstração (MASLOW, 1968, p.243-244). Assim, ao se capacitar para ver algumas coisas, a pessoa acaba por ver menos outras coisas. Para ele, grande parte da ciência e da educação são exclusivamente abstratas, livrescas e verbais e, por consequência, não deixam muito espaço para a experiência crua, concreta e estética.

Viver de forma mais criativa, integral e espontânea é também uma chave para a saúde, conforme Maslow (1968). Na compreensão do autor, uma das principais condições da criatividade é a aptidão de mergulhar no inconsciente para usar e valorizar seus produtos ao invés de temê-los. Ou seja, no entendimento de Maslow, os impulsos inconscientes não precisam ser mantidos sempre sob controle, pois uma pessoa criativa será capaz de utilizá-los em função de uma nova percepção de mundo. Para ele, a saúde do organismo está diretamente vinculada à criatividade. Como já destaquei em outra obra (HACK, 2017), meu entendimento de criatividade vai para além de um talento especial. Particularmente, eu diria que ela habita em todos, mas cada habitação tem uma forma diferenciada. Por exemplo, algumas pessoas utilizam a criatividade para dar vazão a ideias que foram consideradas loucura por outras pessoas, porém, ao se materializarem, tais ideias as auxiliaram a perceber uma determinada situação sob outra perspectiva. Em transposição ao assunto de meu ensaio, seria uma forma de observar o Doctor Jekyll e o Mister Hyde internamente, com vistas à ampliação da consciência sobre o todo e o papel que se quer exercer no contexto das redes sociais.

O livro *Freedom to Learn* de Carl Ransom Rogers igualmente merece uma menção nessa seção. A obra foi publicada nos Estados Unidos em 1969 e recebeu o seguinte título em português: Liberdade para aprender. Rogers faz um apanhado de suas experiências como docente universitário e reflete sobre a importância de delegar ao aluno a responsabilidade por sua aprendizagem. O autor enfatiza que delegar liberdade ao aluno suscita-lhe, muitas vezes ansiedade, frustração e raiva, que podem se materializar em perguntas como: “Viemos para aprender com o senhor”; “O senhor é pago para ser nosso professor” (ROGERS, 1975, p.74). Então, a partir de exemplificações daquilo que praticou com seus alunos, Rogers sugere o estabelecimento de limites perceptíveis para que os alunos possam se envolver na experiência da aprendizagem responsável e livre. O autor frisa que, ironicamente, “a liberdade parece menos decepcionante e geradora de ansiedade, quando se apresenta em claros termos convencionais como uma série de ‘exigências’” (ROGERS, 1975, p.74). Com o avançar do curso, cada vez mais o aluno se responsabiliza por seu próprio processo e acaba por assumir e aceitar o ato de fazer exatamente o que quer fazer. Depois, se o professor volta a encontrar os mesmos alunos em outro momento de sua aprendizagem, grande parte do percurso da liberdade para aprender já foi percorrido e se poderá iniciar a experiência em um novo patamar.

No parágrafo anterior, encontra-se um argumento que, talvez, seja importante levar em conta nas reflexões sobre o contexto das redes sociais. Mesmo que se defenda que a ênfase geral do contato da pessoa com certa rede social seja em liberdade, espontaneidade e responsabilidade, talvez ela não saiba como se responsabilizar por tal liberdade e espontaneidade. Por isso, pode ser interessante que a pessoa estabeleça determinadas “regras” ou “técnicas” que apontem alguns caminhos que podem ser trilhados na experiência. Assim, quiçá, nas experimentações subsequentes, a pessoa estará melhor adaptada às estratégias livres, espontâneas e responsáveis. É claro que Rogers falava do contexto do ensino e aprendizagem, entretanto, parece-me que é possível fazer certa analogia. Então, imagine, por exemplo, que a citação abaixo está sendo escrita a respeito do objeto do presente ensaio. Para tanto, sugiro a troca das palavras “facilitador” por “pessoa integral” e a troca da palavra “aprendiz” por “rede social”, logo, as partes em itálico são a minha sugestão de transposição e não constam no texto original de Carl Rogers:

Talvez a mais básica dessas atitudes essenciais seja a condição de autenticidade. Quando o facilitador (*pessoa integral*) é uma pessoa real, se se apresenta tal como é, entra em relação com o aprendiz (*a rede social*), sem ostentar certa aparência ou fachada, tem muito mais probabilidade de ser eficiente. Isto significa que os sentimentos que experimenta estão a seu alcance, estão disponíveis ao seu conhecimento, que ele é capaz de vivê-los, de fazer deles algo de si, e, eventualmente, de comunicá-los. (...). Significa que está sendo ele próprio, que não se está negando. (ROGERS, 1975, p.108)

A última obra que citarei na seção de miscelâneas transpositivas foi escrita pelo psicólogo alemão Rudolf Arnheim e publicada no Brasil com o título: *Intuição e intelecto na arte*. Arnheim (2004) inicia a obra com reflexões a respeito da perspectiva negligente dada à intuição por alguns estudiosos que priorizam o intelecto. Seria como se houvesse uma divisão entre: de um lado as práticas que se baseariam no pensamento intelectual e racional; do outro lado as práticas da área artística (teatro, poesia, música, etc.), que se baseariam no pensamento intuitivo. Dessa forma, a intuição manifestada nas artes ganharia a conotação de “dom misterioso”, disponível apenas a alguns escolhidos pelos deuses ou pelos genes.

Arnheim (2004) esclarece que tanto a intuição quanto o intelecto são processos cognitivos. A definição de cognição do autor está relacionada com a aquisição de conhecimento em um sentido lato, ou seja, a cognição pode ser desenvolvida tanto pela percepção básica de sensações (como a identificação de um perfume no ar), quanto por um recurso mais requintado de aprendizagem (como a utilização de fórmulas matemáticas para a resolução de equações). Pelo fato de as pessoas estarem mais familiarizadas com o intelecto e suas atividades que, frequentemente, podem ser examinadas pela consciência, geralmente não é tão fácil compreender a intuição e seus movimentos operativos que vão para além da consciência. De qualquer forma, ambas se relacionam tanto com a percepção quanto com o pensamento na constituição de um processo cognitivo. Para o autor, a intuição é mais bem definida como propriedade da percepção ou como a capacidade de apreender diretamente o efeito de uma interação em certo campo ou situação gestáltica. No entanto, Arnheim alerta que a percepção não está separada do pensamento, bem como a intuição partilha de todo ato cognitivo, tanto aqueles com características mais perceptivas quanto aqueles com características mais semelhantes ao raciocínio. Enfim, intuição e intelecto acabam por atuar em todos os níveis da cognição.

Na obra de Arnheim (2004), encontro certo embasamento à minha proposição reflexiva, bem como alguns elementos de fundamentação teórica para uma experimentação com vistas a olhar para o corpo e não apenas para a mente da pessoa que está interagindo nas redes sociais. Todavia, segundo o autor, para se ter um olhar integral é preciso atribuir à intuição seu espaço como fenômeno psicológico e, então, rever sua identificação com o misterioso, o distante, o impenetrável e o ininteligível. Por isso, é imprescindível entender que a concepção de mundo não é unicamente uma benesse recebida graciosamente do ambiente ao redor pelos sentidos, mas é o resultado de complexos processos do sistema nervoso, que envolvem tanto a intuição quanto o intelecto. Entretanto, porque as pessoas tendem a fragmentar as coisas, elas perdem a noção da integralidade das essências.

Em síntese, intuição e intelecto ou corpo e mente são integrais no organismo e sua fragmentação impossibilita a consciência holística das situações do aqui e agora: “negligenciar uma delas em favor da outra, ou mantê-las separadas, é algo que só tende a mutilar as mentes” (ARNHEIM, 2004, p. 29). Seria o mesmo que dar espaço apenas ao Doctor Jekyll, esquecendo-se que nem sempre você está disposto a cumprir uma regra imposta pelo outro social (representado tanto por uma pessoa quanto por um sistema de crenças que pode ser encontrado, por exemplo, na família, em uma instituição religiosa, na escola, nos partidos políticos, etc.) ou apenas dar espaço ao Mister Hyde, ignorando determinadas condutas que possibilitariam chegar ao último nível da pirâmide de Maslow.

Agora que você já transitou por diversos campos do conhecimento, como parte de um exercício holístico e integral, vamos às considerações finais.

## Considerações finais

Segundo Fritz Perls (2012), a primeira vez em que uma pessoa se torna consciente de suas áreas de confusão parece um milagre, em razão de uma experiência nova e misteriosa acontecer. Mas, é certo que o hábito transformará a ampliação de consciência em algo espontâneo. Lembre-se: até a criação do hábito, você precisará exercitar algumas práticas de ampliação da consciência. Em alguns momentos, talvez você até experimentará um estado um tanto semelhante a um transe que o levará a uma condição de completa conscientização. Algumas pessoas têm experiências semelhantes àsquelas que ocorrem nos momentos antes de dormir: espasmos, sensações de queda, etc. Perls indica que a pessoa capaz de persistir em sua experiência e vivenciar sua confusão ao máximo (as fantasias mentais, as frases interrompidas, os sentimentos desconexos, as sensações peculiares) estará apta a uma grande surpresa. Algo como a experiência de inesperadamente achar uma solução ou ter um *insight* inusitado. Perls destaca que a parte mais difícil do ato de conscientização é se abster de uma intelectualização ou verbalização do processo, pois tal atitude interromperia a percepção equilibrada ao dividir a pessoa entre ser o observador que explica e o executor que vivencia.

No que tange ao contexto de interação nas redes sociais, talvez uma boa primeira pergunta para a ampliação da consciência seja: o que eu quero alcançar com minha ação ou pensamento? Na sequência, aproveite para perceber as fantasias mentais que aparecerão, sem



julgá-las. Ou seja, simplesmente observe seus pensamentos e, em seguida, deixe-os ir embora, sem se apegar. Por fim, ao invés de criticar seus próprios pensamentos e crenças ou zangar-se com sua mente por trazer tal fantasia à tona, faça o oposto: ria de si mesmo. Afinal, não é aconselhável se opor com veemência a uma crença como forma de afastá-la, visto que a oposição implica em focar no assunto e, com isso, corre-se o risco de fortalecer a intensidade do pensamento. Perls (2002) ensina que a superação da insônia demanda encarar o mesmo paradoxo, uma vez que será necessário renunciar à vontade de dormir. O autor explica que o sono ocorre quando há a dissolução da função Ego em nossa Psique, mas como a volição é uma função egóica, enquanto a pessoa mantiver o discurso mental de “quero dormir”, seu Ego estará em funcionamento e, conseqüentemente, o sono não virá.

Caso você sinta dificuldade em observar seu corpo, o ambiente ou seus pensamentos, antes de iniciar o processo de ampliação da consciência sobre sua prática no contexto das redes sociais, faça a respiração 4X4:

- Inspire contando mentalmente e lentamente 1, 2, 3, 4;
- Mantenha o ar em seus pulmões contando mentalmente e lentamente 1, 2, 3, 4;
- Expire o ar de seus pulmões contando mentalmente e lentamente 1, 2, 3, 4;
- Mantenha o pulmão vazio contando mentalmente e lentamente 1, 2, 3, 4.
- Faça o exercício respiratório durante o tempo que você se propuser, por exemplo 1 minuto, ou até que seus batimentos cardíacos encontrem uma cadência calma e tranquila.

Por fim, exercite constantemente o estar no presente. Se você está comendo uma maçã, preste atenção na fruta, em sua cor ou textura, na sensação do contato dela com os dentes, no som produzido pela mastigação, na salivagem, no gosto cítrico, nos aromas envolvidos, na temperatura em sua boca, perceba o ritmo de sua mastigação, atente ao atrito entre seus dentes, perceba se você aguarda até o alimento se tornar uma massa em sua boca e aprecie o momento de engolir a maçã. Da mesma forma, se você estiver interagindo com outra pessoa nas redes sociais, dedique toda a sua atenção para o presente: escute ou leia autenticamente o que ela diz/ escreve, atente ao tom da voz, aprecie as palavras escolhidas, considere os gestos e expressões faciais (se houver um vídeo), ou tome ciência dos *emojis* escolhidos (o *emoji* é uma imagem que pretende significar uma ideia, emoção ou sentimento como o rosto amarelo com um sorriso 😊 significando que a pessoa está feliz com a interação), dentre outras coisas. Além disso, foque também em sua recepção e respostas:

- Como o som da voz da pessoa chega aos seus ouvidos ou as palavras escritas chegam aos seus olhos?
- Como seus braços e mãos reagem a determinadas sentenças?
- Que manifestações você percebe em suas pernas e pés ao tomar consciência de certa mensagem ou ouvir o som do aplicativo avisando que chegou uma nova postagem?
- Sua face parece estar tensa ou relaxada em sua experimentação social via tecnologia?

Atualmente, gosto de olhar para qualquer técnica de autoconhecimento como sendo uma ferramenta passageira, como se fosse uma muleta, que ajudará a pessoa a lidar com o aqui e agora, enquanto ela constitui um repertório interno. Então, sinta-se convidado a experimentar estados de equilíbrio consciente entre seu organismo e o meio a partir das técnicas sugeridas em meu ensaio. Mas, lembre-se: qualquer nova habilidade precisa ser exercitada para, aos poucos, se tornar espontânea. Por isso, desejo perseverança nas práticas de ampliação da consciência sobre seu Doctor Jekyll e seu Mister Hyde no contexto das redes sociais.

## Referências

- ARNHEIM, R. **Intuição e intelecto na arte**. São Paulo: Martins Fontes, 2004.
- GINGER, S; GINGER, A. **Gestalt: uma terapia do contato**. 5. ed. São Paulo: Summus, 1995.
- GOLDSTEIN, K. **The organism: A holistic approach to biology**. New York: The American Book Co., 1939.
- HACK, J. R. Autoconhecimento sob a perspectiva da Gestalt-Terapia. **Id on Line Rev.Mult. Psic.** Jaboatão dos Guararapes, v.16, n.59, 2022, p. 213-233.
- HACK, J. R. Gestalt-terapia e produção de audiovisuais. **Revista IGT na Rede**. Rio de Janeiro. v. 17, n. 33, 2020, p.226–245.
- HACK, J. R. **Tecnologias na educação**. Florianópolis: LLV/CCE/UFSC, 2017.
- HUXLEY, A. **As portas da percepção / Céu e inferno**. São Paulo: Globo, 2002.
- MASLOW, A. H. **Introdução à Psicologia do Ser**. Rio de Janeiro: Eldorado, 1968.
- PERLS, F. **A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia**. 2. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2012.
- PERLS, F. **Ego, fome e agressão: uma revisão da teoria e do método de Freud**. São Paulo: Summus, 2002.
- PERLS, F. **Gestalt-Terapia explicada**. 10. ed. São Paulo: Summus, 1977.
- PERLS, F. Teoria e técnica de integração da personalidade. In: STEVENS, John O. (org.). **Isto é Gestalt**. 7. ed. São Paulo: Summus, 1975, p.69-98.
- PERLS, F.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. **Gestalt-Terapia**. 2. ed. São Paulo: Summus, 1997.
- ROGERS, C. R. **Liberdade para aprender**. 3. ed. Belo Horizonte: Interlivros, 1975.
- STEVENSON, R. L. **O médico e o monstro: o estranho caso do dr. Jekyll e sr. Hyde**. São Paulo: Penguin Classics Companhia das Letras, 2015.
- SMUTS, J. C. **Holism and evolution**. New York: Gestalt Journal Press, 1986.