



# A anatomia da alma

Teoria do aparelho emocional e elemento fundamental

Por Aluizio Junior, dezembro 2024

## Resumo

Minha busca começou com uma pergunta: seria possível mapear a anatomia da alma? Utilizando da filosofia, psicanálise e neurociência, decidi a explorar a essência da experiência humana, explorando as forças que nos conectam ao mundo, a nós mesmos e aos outros.

Ao buscar respostas em diferentes áreas do conhecimento, cheguei a duas descobertas centrais: o aparelho emocional e o elemento fundamental.

A hipótese de um aparelho emocional surgiu como uma analogia ao aparelho respiratório: um sistema que regula o fluxo de afetos, essencial para a saúde emocional e relacional. Assim como o oxigênio é vital para a vida física, o amor — como troca equilibrada de afeto — revelou-se indispensável para a saúde psíquica. Essa comparação mostrou que tratar das “dores da alma” seria um equívoco conceitual, como buscar na qualidade do ar características que explicassem o aparelho respiratório.

A segunda descoberta, o elemento fundamental, ultrapassou minha expectativa inicial. O amor não apenas se mostrou um sentimento, mas o núcleo funcional e indispensável de toda experiência humana. Baseado em evidências neurocientíficas, ficou claro que o amor ativa áreas do cérebro relacionadas à recompensa e motivação, enquanto desativa regiões ligadas ao julgamento social, facilitando os vínculos e a empatia. Além disso, ele regula a homeostase emocional, estabilizando nossa psique quando há equilíbrio nas trocas afetivas.

Por fim, percebi que o mundo como conhecemos depende intrinsecamente do amor, não como um conceito abstrato, mas como uma força vital que alimenta Eros e Psique e dá sentido às conexões humanas. Essa conclusão foi ao mesmo tempo simples e causadora de grande surpresa, pois, ainda que culturalmente conheçamos a importância dele, jamais imaginei que ele seria o ar que a alma e a psique respiram.

Meu estudo visava identificar uma possível anatomia da alma, mas revelou que, sem o amor, o mundo como conhecemos seria inviável. Não de forma poética ou metafórica; realmente inviável.

## Julho 2012

**Questionei o demônio e ele me apontou o orgulho; questionei o orgulho e ele me apontou a carência; questionei a carência e ela me apontou a criança. Confuso, questionei a criança, e ela me apontou o espelho. Ao olhar para o espelho, vi minha imagem refletida, não reparei se havia algo além dela. Conheci o ego. A busca terminou, ali estava a origem do mal, que só a criança poderia apontar.**

## Um paracetamol para rejeição, por favor.

10 21 24

Certa vez, um estudo conduzido pela psicóloga social Naomi Eisenberger revelou que a dor social é sentida de forma semelhante a dor física, no Córtex Cingulado Anterior (CCA). Resumindo, submeteram os participantes a uma situação em que experimentaram rejeição social e, através de exames, constataram que o uso de paracetamol diminuía a dor social de forma significativa, da mesma maneira que ocorre com a dor física, em comparação aos que tomaram placebo. Bem, essa pesquisa curiosa levanta questões interessantíssimas!

Sabendo que as dores físicas e sociais podem ser percebidas na mesma região do cérebro, mas por estímulos completamente distintos, pensei o seguinte: Se eu sinto dor nos olhos, obviamente não irei me consultar com um urologista. Afinal, o corpo e nossa percepção sobre ele nos tornam capazes de saber exatamente onde dói (quase sempre). Mas e quanto às dores da alma? Seria estranho dizer que fulano(a) sentiu dor no nariz da alma, né? Ou, talvez, até soe menos estranho, num primeiro momento, dizer: ‘Os rins da sua alma não estão trabalhando muito bem’. Bem, isso acabou me fazendo refletir sobre a possível existência de partes que a ‘alma’ possa ter. Note: ‘alma’, mente, psique, corpo social/mental, ou qual seja a maneira mais apropriada para chamar.

Talvez ainda falte identificar a existência de tais partes. Talvez, um dia percebamos que podemos estar tratando as dores da alma como se chegássemos a um médico e disséssemos: “Estou com dor, faça alguma coisa, doutor”.

## A anatomia da alma

10 26 24

Ainda intrigado e fascinado com a hipótese de haver uma anatomia da alma – já que isso ajudaria a tratar de forma mais eficaz as dores sociais – passei a procurar paralelos entre a dinâmica cerebral durante eventos de dores físicas. O córtex somatossensorial, por exemplo, obtém informações detalhadas sobre a origem, intensidade e localização da dor, mas o que ocorre nas dores sociais? Assim como o córtex somatossensorial se comunica com o córtex cingulado anterior (que está associado à regulação da dor, física ou não) durante o processamento da dor física, o córtex pré-frontal e a ínsula são ativados durante o evento de uma dor social.

A questão é: Será que esses carregam, também, informações sobre a origem, intensidade e localização? Ou eles já são a própria localização e nos resta olhar para a origem e tratar a intensidade?

Seguindo por esta linha, o córtex pré-frontal (relacionado ao processamento de emoções complexas) pode estar envolvido com as dores da rejeição ou fracasso, por exemplo, enquanto a ínsula (relacionada às emoções) está para a tristeza profunda.

Bem, vamos pensar na seguinte situação: a depressão pode ocorrer tanto na rejeição quanto no luto; os antidepressivos, porém, tratam os sintomas equilibrando os neurotransmissores e, combinados com terapia, obtêm resultados realmente satisfatórios. Mas, e se a medicação pudesse agir nas áreas específicas de acordo com a anatomia da alma? E se, quando descoberta a origem (vamos supor que a depressão foi provocada pelo luto), o tratamento medicamentoso fosse direcionado, especificamente, em áreas como a ínsula?

Apesar da ambiguidade no uso do termo ‘Anatomia da Alma’, é importante ressaltar que a nossa subjetividade, no caso das dores da alma, é determinante no ato de sentir. Afinal, ainda que sejam estabelecidas as áreas do cérebro e suas dores sociais correspondentes, aquele ‘eu’, carregado de sua cultura e especificidades, é quem dirá se um evento o deixará, por exemplo, triste ou não.

Parece algo simplista, beirando a obviedade, mas vamos usar da seguinte comparação: Milhares de pessoas podem ir a uma praia no Rio de Janeiro em um dia de quarenta e dois graus e, é quase certo de que todas sentirão calor em algum momento. Veja no caso do “eu”, porém: Submeta milhares de pessoas a uma situação social específica em que você ficou triste; será que todas sentirão o mesmo? Não.

Vamos enriquecer este raciocínio com uma descoberta neurocientífica: Alterações químicas no cérebro podem afetar nossos pensamentos, assim como nossos pensamentos podem provocar alterações químicas no cérebro. Assim, as alterações químicas podem ser tanto causa quanto consequência nos estados emocionais.

Tal relação não cabe no exemplo da praia, ou seja; o que é simplesmente físico, não segue as mesmas regras do que é mental. Em outras palavras, a Anatomia da Alma, ainda que manifestada em áreas específicas do cérebro,

não é, de forma alguma, um vislumbre da própria alma, pois isto seria o equivalente ao observar a dor através do córtex cingulado anterior e tentar determinar de onde ela veio, sem considerar as informações do córtex somatossensorial. Porque, ainda que a ínsula ou o córtex pré-frontal possam dizer qual é o tipo de dor, não podem dizer onde é a parte da alma que sentiu, por causa da subjetividade.

Afinal, uma perda pode ser vivida como luto ou rejeição; doer nos pulmões ou no coração e, tanto a terapia psicológica quanto a medicamentosa, poderiam, talvez, serem mais objetivas e precisas. Talvez, a própria alma se molde constantemente, de forma que um evento seja sentido em lugares diferentes, dependendo do momento e, por isto, seja tão difícil determinar sua anatomia. Mas, compreender onde dói e por quê, e tratar de forma mais objetiva, já seria um avanço significativo. Bem, tudo isso carece de muita pesquisa e, ainda que eu não possa realizá-las, gostaria muito que algum dia alguém a fizesse. De qualquer forma, tal hipótese tem me entusiasmado.

## A anatomia da alma (2)

11 16 24

Na ausência de nociceptores<sup>1</sup> emocionais (pelo menos, é o que parece), a tarefa de encontrar a anatomia da alma se torna mais difícil; afinal, a dor emocional é uma interpretação/resposta subjetiva e, até agora, há muito mais perguntas que respostas, pois, ainda que possamos dizer de onde vem, teremos que responder a questões como: o que feriu? É uma inflamação? Um machucado? Talvez encontrar uma analogia física possa nos ajudar a, sequer, sonhar com um tratamento mais eficiente para as dores da alma.

Desde as culturas Mesopotâmicas até as orientais, sempre houve maneiras de tratar as dores da alma; embora cada uma a seu modo, elas tinham em comum a busca pela harmonia. No Taoísmo e Confucionismo, por exemplo, as dores eram observadas como desequilíbrio no qi (energia vital) e utilizavam acupuntura, tai chi e fitoterapia para restaurar a harmonia, enquanto nas culturas Mesopotâmicas e Egípcias, eram atribuídas a influências dos espíritos ou ira dos deuses, carecendo de rituais para apaziguar essas forças e restaurar o equilíbrio. Nas tradições Judaico-Cristãs, as dores da alma são interpretadas como desconexão com Deus e a confissão e oração são praticados para reestabelecer a conexão. De qualquer maneira, o que não é visível pode sofrer interpretação de acordo com a cultura ou época, diferente de topar com o dedão na quina de uma mesa, onde a dor, causa e lugar serão identificados imediatamente, sem influência cultural ou cronológica.

A grande questão a ser respondida é: se a percepção de uma dor física é resultado de várias conexões entre o ponto de origem e as regiões do cérebro que associadas a dor (Córtex cingulado anterior, amígdala e hipocampo), qual seria o ponto de origem de uma dor social, sabendo que é processada na mesma região do cérebro?

Importante também, é ressaltar que uma dor física deixa de ser sentida quando perde o estímulo. Uma dor da alma, porém, pode se perpetuar tendo pensamentos ou memórias como estímulo e se tornar uma inflamação emocional.

Bem, ainda que de maneira simplista, podemos afirmar que a ausência de estímulos pode contribuir para uma cicatrização emocional; que uma ferida na alma pode ter origem em um evento de ruptura (luto ou rejeição); que uma infecção venha a ser resultado de pensamentos intrusivos ou interpretações negativas com potencial para “infectar” a ferida, causando ainda mais sofrimento. Será? Honestamente, não sei. Mas é empolgante trilhar este caminho.

<sup>1</sup> Neurônios sensoriais que detectam danos teciduais e transmitem informações para o sistema nervoso central, causando a percepção de dor.

## Anatomia da alma (3)

11 16 24

Na tentativa de compreender a anatomia da alma e, com base nos raciocínios anteriores, pude chegar a algumas conclusões:

As dores da alma, ou sociais, estão intrinsecamente relacionadas à qualidade das conexões que temos com as outras pessoas e o mundo ao redor. Sendo assim, quando mencionei anteriormente, sobre rupturas, infecção e cicatrização, me pareceu, por óbvio, imaginar que a função da alma é justamente a de se conectar e, a partir desta premissa e de acordo com a qualidade ou ruptura destas, os tais nociceptores emocionais agiriam enviando os sinais correspondentes fazendo com que sintamos, assim, as dores. Mas não em um lugar específico da alma, como eu imaginava, mas sim, de acordo com a saúde de cada conexão ou ruptura e conforme é interpretada, o que dá ao “eu” o poder de curar a própria alma.

Resumindo:

Talvez a alma seja um membro delicado e invisível responsável por nossas conexões. Se assim for, a saúde dela depende do nosso cuidado, da mesma forma que temos com nosso corpo. Talvez, no íntimo, tudo dependa da qualidade das nossas conexões.

## O membro invisível

11 17 24

Talvez, saber da existência de um membro invisível facilite o processo de cura para as dores da alma, pois, antes de tratarmos os sintomas, poderíamos imaginar que uma conexão da alma não está saudável ou se rompeu. Esta perspectiva oferece o benefício de um olhar mais objetivo, já que a questão será compreender, por meio de psicoterapias, se trata de uma infecção, ferida ou ruptura de alguma conexão (que é subjetiva) e sabendo disso, os sintomas poderão ser tratados de forma mais eficaz, já que cada tipo de dor da alma é processada em áreas diferentes do cérebro dependendo de como é interpretada pelo sujeito.

É importante considerar, também, que possa haver conexões essenciais, como os vínculos criados na infância e o que eles representam. Essas conexões mais fortes pressupõem a necessidade de um maior fluxo ou troca, e, quando adoecidas, a alma busca novas conexões para manter a quantidade necessária de fluxo por meio de transferências ou substituições; mas, muitas vezes, a dor da conexão inicial continua latente ou já virou uma

infecção. Neste caso, poderíamos imaginar as opções viáveis de tratamento, como: tratar a infecção de pensamentos intrusivos e interpretações negativas visando a cicatrização da própria conexão ou da ausência provocada pela sua ruptura. Assim, as psicoterapias poderiam se beneficiar de um novo olhar, uma perspectiva diferente que permita utilizar suas abordagens de maneira mais objetiva.

Bem, como as conexões da alma pressupõe a existência de fluxos, de forma intuitiva é natural considerar alguns aspectos:

- 1) Na ausência de reciprocidade pode haver “esvaziamento”, sentimentos de exaustão e desvalorização, podendo provocar até a ruptura da conexão.
- 2) Quando há reciprocidade, a conexão é saudável e equilibrada, fortalece a saúde emocional.

Este conceito de fluxos pode ser interpretado por diferentes linhas de pensamento, por exemplo: na neurociência, pode ser visto como troca de neurotransmissores; na psicologia, como troca de emoções e, sob tradições filosóficas e espirituais, como no conceito taoísta, sendo o equilíbrio do qi.

Há muitas possibilidades para serem exploradas ainda, mas, para este início, encerro desejando que eu possa ter lhe proporcionando, ao menos, o vislumbre de uma nova perspectiva.

## As evidências de uma alma

11 19 24

Como tornar tangível algo que existe no campo metafísico ou abstrato há milhares de anos? Apesar do processamento da dor sugerir nociceptores emocionais, quais são as evidências da existência desses, de fato? A razão analógica bastaria para tornar evidente algo tão abstrato? O desejo de decifrar a alma sempre esteve presente na história da filosofia.

Para Aristóteles, a alma era como um agente organizador do corpo e não era imortal, pois, para ele, alma e corpo estariam intrinsecamente ligados. Para Pitágoras, a alma era imortal e passava por ciclos de reencarnação. Heráclito associava a alma ao fogo, como algo ilimitado, mas que precisava ser purificado. Para Sócrates, a alma era o verdadeiro “eu”, e cuidar dela era mais importante que cuidar do corpo. Para os Estoicos, a alma era parte do logos, o princípio racional universal e tinha natureza divina. Já para Plotino, a alma precisava evoluir para alcançar a união com o Uno.

Cada um deles, a seu modo, tentou tornar a alma tangível de alguma forma, porém, sem exceção, a viram como algo além do corpo, ainda que conectado.

Passando da filosofia para a psicanálise de Freud, encontramos o conceito de inconsciente. Quando ele disse “O eu não é senhor em sua própria morada”, e que o inconsciente é determinante em nossos atos, acabou por demonstrar semelhanças entre a dualidade alma/corpo abordada pela filosofia, mas agora sob uma nova perspectiva.

Mas Freud foi além de “descobrir” o inconsciente. Na segunda tópica, ele dividiu o aparelho psíquico em id, ego e superego. Basicamente, isso significa que o ego, que em parte é consciente e parte pré-consciente, é mediador entre as pulsões do id, que é parte primitiva relacionada à satisfação de desejos e instintos, e o superego, que atua como juiz ou censor que interiorizou as exigências, geralmente parentais, que formam a consciência moral e, também, o sentimento de culpa.

Se considerarmos, então, que o ego é parte consciente e parte pré-consciente, o id é inconsciente, e o superego está presente no consciente, pré-consciente e inconsciente e se desenvolve a partir do ego, podemos perguntar: onde estaria a alma, como agente responsável por essas conexões? E qual parte seria responsável pela saúde dessas dinâmicas internas? Na psicanálise, a saúde mental pode ser entendida como o equilíbrio entre essas



instâncias, onde a capacidade do ego para mediar os impulsos do id e as exigências do superego, reflete uma psique equilibrada. Então, se trouxermos o modelo de Freud para o estudo da anatomia da alma, como ficaria?

Freud, em sua obra *Além do princípio do prazer* (1920), explica a dinâmica complexa e conflitante entre as duas forças que operam no inconsciente: Eros (pulsão libidinal que motiva o indivíduo a vida) e Tânatos (a pulsão de morte). O id contém tanto Eros quanto Tânatos, inclui impulsos sexuais, agressivos, etc. Então, o modelo de uma alma que tem como função estabelecer conexões não pode ser, de forma alguma, o próprio id, nem o ego e, tampouco, o superego que também traz elementos do Tânatos.

Sendo assim, a semelhança entre a alma e Eros é inquestionável; então, de onde viria a força de Tânatos comopositor equivalente? Um exemplo bastante comum utilizado para explicar é o ato de se alimentar; apesar de ser uma pulsão de vida, destrói o alimento ao mastigar. Freud também associou a pulsão de morte à busca pela paz, ou ausência de estímulos, se referindo aos soldados que voltaram da Segunda Guerra Mundial. Mas, ao se alimentar a intenção está no próprio ato e, destruir o alimento, nada mais é que um meio. Quanto ao exemplo dos soldados, se atribuirmos o desejo de paz ou ausência de estímulos à pulsão de morte, essa também não existirá por si mesma.

Em outros termos, essa interpretação sugere que a pulsão de morte não existe de forma autônoma (ao menos quando consideramos estes exemplos clássicos), mas sempre a serviço ou em resposta a Eros. Tânatos não seria uma força contrária equivalente, mas uma consequência. E, sendo assim, Eros é o conceito que mais se aproxima da ideia de alma proposta neste estudo.

Talvez, a pulsão de morte seja a interpretação da psique sobre a sombra do obstáculo refletida entre a fogueira e a parede da caverna.

Outras abordagens apontam para a necessidade de relacionamento, como foi proposta em 1981 por Richard M. Ryan e Edward L. Deci, a Teoria da Autodeterminação, onde o ser humano possui três necessidades psíquicas básicas: autonomia, competência e relacionamento.

Portanto, depois de considerar a filosofia, psicanálise e outros estudos, percebemos que, mesmo sendo invisível, a alma se manifesta através das interações psíquicas, podendo assim, ser percebida. Demonstra, também, a necessidade de conexões e a importância da saúde proporcionada pelo equilíbrio dessas.

## O sujeito como criador da própria sombra

11 21 24

Tendo como ponto de partida que Eros é a fogueira, que quando o percurso de sua luz em direção a parede da caverna encontra um obstáculo, e a visão deste do obstáculo sobre a sua própria sombra ganha interpretação de algo além de si próprio, desconsiderando sua natureza causadora; cria-se a ilusão de dualidade e a consciência de um "eu" observador.

A descrição desta interação revela outras coisas também, como, por exemplo, que na ausência de uma alma (Eros), a psique não teria condições perceber a si mesma como observadora de uma sombra, nem como agente observador e, tampouco aspirar a consciência de agente causador. Diz também, que a caverna, a fogueira e o observador são partes da composição da experiência humana e, sobretudo, diz que a alma é a única fonte capaz de promover e revelar esta dinâmica.

## Um olhar para o outro

Ainda que o objeto seja identificado como a projeção da própria sombra na parede, que detalhes o observador reconheceria de si mesmo, além da silhueta que sofrera variações de proporções distorcidas pela distância e irregularidades da parede da caverna?

E, ainda que houvesse mais pessoas, lado a lado, com a luz da fogueira sobre suas costas e olhando para as próprias sombras projetadas, além de privar-se de uma visão (ao menos parcial) do outro, ainda teriam uma percepção equivocada sobre a realidade.

Agora, imagine se essas pessoas estivessem sentadas em torno e de frente para a fogueira. Poderiam falar umas sobre as outras, enxergar seus grilhões e, finalmente, se liberar para decidir sair, ou não da caverna.

Perceber o outro, sob a perspectiva desta alegoria, depende da posição que nos encontramos em relação a fogueira.

A alma é como a luz capaz de promover toda experiência humana e, a qualidade da experiência, porém, depende do nosso posicionamento em relação a ela. Sua anatomia está intrinsecamente vinculada a nossa interferência em relação ao seu fluxo natural e o meio em que vivemos, esta projeção pode promover beleza ou dor.

## O aparelho emocional

As relações de afeto carecem de equilíbrio como na homeostase<sup>1</sup>. Tanto a hiperóxia<sup>2</sup> quanto a hipercapnia<sup>3</sup> resultam em prejuízos para a saúde. Dar afeto sem receber, ou só receber; também. Não há exagero nesta comparação.

Desejar tratar dos problemas da alma é o mesmo que tratar dos problemas do ar, e não do aparelho respiratório. O que não exclui tal possibilidade, pois o ar pode estar impróprio, assim como as pessoas do meio onde estamos inseridos. Mas o uso do termo “dores da alma” está equivocado; seria mais apropriado o aparelho emocional, responsável pela qualidade e equilíbrio do fluxo dos afetos.

Toda a dinâmica descrita na alegoria, anteriormente, é reproduzida de modo a revelar as impressões individuais em relações interpessoais e o meio, mas não retratam dinâmica interna e individual, tampouco considera o elemento que é necessário até mesmo para a fogueira: O ar. E este é essencial tanto para os processos externos quanto internos; nutre tanto Eros quanto a Psique. É o elemento fundamental da experiência humana.

“Em última análise, precisamos amar para não adoecer”

Sigmund Freud, Introdução ao narcisismo (1914).

<sup>1</sup> Capacidade dos organismos vivos de manter o equilíbrio interno, mesmo diante de mudanças externas

<sup>2</sup> Excesso de oxigênio



<sup>3</sup> Excesso de dióxido de carbono

## Observações

11 26 24

O amor, por meio do afeto, nutre simultaneamente a Psique e Eros, sustentando a dinâmica da experiência humana. A qualidade das relações molda a impressão deixada no meio e determina a saúde da psique; sendo Eros a força criadora indispensável que torna essa dinâmica possível. Um ambiente de amor, no entanto, é garantia de um potencial de cura, mas não de uma psique saudável, pois a saúde da psique depende das relações interpessoais. Uma fogueira forte, na direção oposta, pode gerar maior sombra.

## O elemento fundamental

**O amor é o ar que Eros e a Psique respiram**

11 28 24

Na tentativa de evidenciar uma possível anatomia da alma através da razão, usando ferramentas da filosofia, psicanálise e neurociência, deparei-me com conclusões inesperadas: o aparelho emocional e o elemento fundamental.

O amor não só transcende a ideia de ser apenas um sentimento, mas também se mostrou o elemento fundamental do fluxo vital que nutre tanto Eros quanto a Psique e as conexões interpessoais, além de possibilitar toda experiência humana. É uma necessidade tão básica quanto o oxigênio, mas no campo emocional. Mostrou-se, também, não só subjetivo; mas funcional e indispensável para saúde emocional e física.

Buscando na neurociência base para sustentar o que a filosofia e a psicanálise demonstraram, podemos encontrar algumas informações relevantes:

Liberada em momentos de demonstrações de afeto, como o abraço, a Ocitocina, que é conhecida como o “hormônio do amor”, está envolvida na promoção de vínculos, confiança e empatia. Já a dopamina (associada a relação de prazer e recompensa) é determinante nos estágios iniciais do amor romântico e, a serotonina, envolvida na regulação do humor e bem-estar, é alterada no amor intenso ou paixão.

Enquanto o amor ativa áreas do cérebro associadas à recompensa e motivação (núcleo accumbens e córtex orbitofrontal), ele desativa áreas ligadas ao julgamento social, como o córtex pré-frontal e facilita o vínculo emocional.

Considerando a homeostase emocional, o amor funciona como um estabilizador quando há equilíbrio nas trocas afetivas pois, as relações baseadas em amor tem mostrado reduzir os níveis de cortisol. O isolamento emocional, porém, está associado a depressão, ansiedade e aumento de doenças crônicas.

Portanto, é natural e intuitivo sugerir a existência de um aparelho emocional tão importante quanto o respiratório, além de semelhante.

## Pulsão de vida e interpretações

12 02 24

Os estudos de Pierre Marty, especialmente no que se refere a mentalização e psicossomática, indicam, em sua essência que, a qualidade das defesas do organismo está ligada à capacidade de representação. Isso significa que, a qualidade das defesas mentais, ou a mentalização (que é a capacidade de compreender e regular os estímulos através dos símbolos e suas associações), quando insuficiente, resulta na descarga da energia das pulsões diretamente no organismo como último recurso para viabilizar o equilíbrio.

Pensando sobre isto, e considerando a gênese do trauma -que o define como resposta mental em conjunto com o sistema nervoso a um evento negativo -, fica evidente que a pulsão de vida é a pulsão natural, e o trauma, em conjunto com suas possíveis respostas; é reação ao não-natural.

Porém, tal conclusão dedutiva aponta em outra direção, também: O trauma (emocional), por muitas vezes, pode se manifestar pela interpretação equivocada ou parcial de um evento, não necessariamente negativo e, se isso ocorre, ocorrerá, também, no contrário, pois a pulsão de vida também está limitada a capacidade psíquica, ainda que a intenção seja positiva. Uma mãe pode superproteger seu filho, por exemplo, resultando em transtornos futuros, por sua interpretação possível da pulsão de vida.

## A intersecção vital

12 02 24

O equilíbrio do afeto estaria subordinado a capacidade do aparelho psíquico ou este age como resposta às interações afetivas? Se considerarmos estímulos externos, o aparelho psíquico age como regulador, mas, e quando se trata da própria pulsão? O ser, em toda sua extensão, poderia ser ao mesmo tempo fonte e regulador da própria energia vital? Seria possível sermos dotados de tamanha autonomia de maneira inata?

Parte nossa, não é exclusivamente nossa; mas uma intersecção, um ponto de encontro compartilhado entre o eu e o outro e responsável pela saúde emocional e psíquica e, desta forma, outro aspecto sugere a existência de um aparelho emocional, além do aparelho psíquico, que age como área compartilhada a psique, destinada a troca de afeto.

O aparelho psíquico, primeiramente, interpreta antes de atuar como agente regulador, ou seja; precisa do *proto-emocionalidade*<sup>1</sup> que está localizado, de acordo com esta hipótese, no aparelho emocional, que absorve e organiza os estímulos primários.

<sup>1</sup>Estado bruto da emoção, analisado na teoria do pensar de Wilfred Bion.

## A responsabilidade é de todos

12 02 24

Ao verificar que a natureza dos problemas emocionais está concentrada nas relações, me parece coerente acreditar que a cura, também está nelas. Por mais que tenhamos capacidades psíquicas para regular através de

qualquer mecanismo, se a *proto-emocionalidade* se mantiver problemática, exigirá um trabalho constante e, por fim, exaustivo, na tarefa de reequilibrar a psique.

A ideia de um aparelho emocional, inato e compartilhado, como área que recebe, organiza e promove a troca de afeto, coloca a razão como tarefa do aparelho psíquico, incumbindo-o de buscar relações legítimas para a homeostase emocional. A ideia do aparelho psíquico, por muitas vezes tendo como função principal a de reparador, poderia ser substituída pela função de avaliador, mediador e guia que busca conexões saudáveis e legítimas. A ideia de que somos totalmente responsáveis pela nossa saúde emocional (não só essa) deveria referir-se exclusivamente à busca de qualidade nas relações, e isso significa, também, que parte da psique que é compartilhada, pressupõe responsabilidade mútua no que se refere à saúde dessa.

Quando tratamos temas como o cuidado e as conexões legítimas de maneira abstrata, eles acabam sendo entendidos de maneira superficial, quase como conceitos místicos ou filosóficos, que muitas vezes não atendem as exigências práticas do contexto da saúde mental. Este estudo, através de um modelo tangível, buscou transportar esses conceitos abstratos para o campo da análise pragmática.

## Equilíbrio

12 03 24

Se pensarmos sobre as emoções primárias: felicidade, medo, raiva e tristeza, notamos uma evidente desvantagem de três para um na busca pelo equilíbrio emocional, pois a inclinação natural é o desequilíbrio. Não havendo maneira de equilibrar as emoções primárias de forma quantitativa, a alternativa é regular a intensidade delas, podendo assim obter, finalmente, o equilíbrio, e essa tarefa é executada pelo aparelho psíquico.

Considerando Eros como a pulsão principal, a felicidade seria a expressão de sua realização, enquanto as demais seriam reações manifestadas pela frustração. Tendemos naturalmente à frustração pois, se por um lado temos equivalência entre felicidade e tristeza, mas não dispomos de coragem e amor como emoções primárias opostas ao medo e à raiva.

Entretanto, podemos através das conexões genuínas de afeto e cuidado, obter amor como oposição equivalente à raiva e, nesse caso, a tarefa é executada no aparelho emocional com o amor obtido.

Quanto ao medo, quando compreendido em sua essência, apresenta-se como uma emoção neutra, pois carrega tanto elementos positivos quanto negativos; sendo instrumento de sobrevivência ou paralisação e, conexões genuínas auxiliam nessa compreensão.

Portanto, sob esta perspectiva, conexões genuínas são necessárias para o equilíbrio emocional.

## Amor-próprio

12 06 24

A psique, quando iluminada por Eros sem saber disso, tende a acreditar na própria luminescência, o que é, naturalmente, um engano. Neste ponto, a vaidade pode ser confundida com amor-próprio e privá-la dos benefícios do autoamor, enganando a si mesma e aos outros, como quem observa a lua acreditando que ela seja portadora da própria luz, impedindo a realização de Eros.

Jung, embora usando outros termos, alertou em sua obra Aion que o ego tenta usurpar a herança do self, para a qual não está qualificado de forma alguma. Já o autoamor da psique, quando consciente da presença de Eros, é integrativo e essencial para a saúde mental; pré-requisito para a consciência da dinâmica entre Eros e psique; o eu e o outro, as sombras na parede da caverna, o aparelho emocional e, principalmente, o elemento fundamental como o ar: o amor que viabiliza toda esta dinâmica, como na individuação – embora Jung não tenha mencionado explicitamente o amor como elemento fundamental da integração.

O autoamor, quando consciente da origem de sua luz, tende naturalmente a depositar amor no aparelho emocional para ser compartilhado. Não encontra fim em si mesmo, pois a realização de Eros se consiste na multiplicação e inclusão através de conexões genuínas, regulando a psique e oferecendo aos outros a mesma possibilidade. O autoamor, quando ignora sua natureza, aliena-se, provoca ciúme por acreditar que é provedor da própria luz e exige devoção. Nesse ponto, já deixou de ser fluxo natural de Eros e não há mais depósito no aparelho emocional.

## Proto-emocionalidade

12 06 24

Até este ponto, as emoções primárias foram reconhecidas como reações à interação com Eros. Portanto, o aparelho emocional não poderia ser repositório de nada além de amor em estado bruto, enquanto o aparelho psíquico é encarregado de regular as emoções primárias.

Por se tratar de um meio para a realização de Eros, ainda não pode ser interpretado pelo aparelho psíquico. O amor manifestado carrega consigo elementos que estão além da lógica e cognição, podendo ser sentido, mas nem sempre explicado.

Diferentemente das outras reações inconscientes, ora manifestadas através das emoções primárias, não reflete acúmulo das experiências vividas. É uma necessidade básica que pressupõe troca para a realização da homeostase emocional, que, como aponta este estudo, é a realização da alma e instrumento para a regulação emocional, pois, mesmo o autoamor consciente de sua natureza, também busca a integração e conexões genuínas para troca.

## O início

A falta se deu quando o fluxo natural de Eros, através do aparelho emocional, foi rompido. Então, Eros, como pulsão de vida, buscou outro caminho para sua realização através da psique. A luz de Eros a iluminou, e ela notou a desconexão, e se identificou como um eu separado do todo, criou suas defesas e se tornou consciente, pois, ela se enxergou.



## O “eu” é partícula, o “nós” é onda.



Talvez, a forma como temos observado o indivíduo, apesar de eficaz, seja parcial. Ao analisarmos o “eu”, desejamos aplicar as regras de previsibilidade, entretanto, há outra forma de manifestação expressada sob uma perspectiva mais integrada, onde o “nós” age como onda, conectando os indivíduos através do aparelho emocional, viabilizando o fluxo de Eros.

Uma perspectiva não anula a outra, mas, talvez, possa complementar, pois, o estudo do “eu” nos ajuda na compreensão da individualidade e suas especificidades, enquanto a visão do “nós” demonstra uma interconexão essencial. Ambas têm a mesma importância.

## O caminho de volta

Enquanto me dava conta da impermanência das coisas, a sensação de desinteresse assolava todo meu ser; afinal, para que me dedicar? O mundo ficou sem cor e comecei uma busca desesperada por sensações que justifiquem minha permanência nele. As coisas que me eram tão caras e obtinham toda a atenção, assim como os objetivos materiais, para mim, de alguma maneira, perderam o sabor. O que fazer em um mundo sem cor? Qual o sentido de me apegar ao impermanente?

Após este período, o foco mudou para a necessidade de reconhecimento. Natural que emergisse uma ferida antiga após o desinteresse pelas coisas e pelo mundo. Ao mesmo tempo, lembranças dos dias mais felizes da minha vida surgiram como se o universo estivesse me estendendo a mão; mas não para me confortar com as memórias, e sim, para eu perceber que eu não possuía nenhum dos lugares, ou coisas, que estiveram ao meu alcance, nos dias mais importantes da minha vida.

A necessidade de reconhecimento foi se desmembrando: parte era necessidade de pertencimento, outra parte, era sentido de propósito; enfim, conexões e amor – afinal, eu amo buscar o sentido das coisas e encontrar correspondências que possam explicá-las.

Apesar de estar satisfeito neste momento – até porque, provavelmente amanhã surgirá uma nova questão que me inquietará – sinto que devo explicar o que compreendi da minha experiência no “caminho de volta”.

Afinal, o que diferenciou aqueles momentos inesquecíveis de tantos outros momentos? Uma das coisas foi minha total permanência e entrega ao momento vivido. Mas o que proporcionou condições para que isso acontecesse? Primeiro, a contemplação. Das três visões dos momentos que mais marcaram minha vida, em todas havia mistério – no que se refere à capacidade de se maravilhar sem ter a menor ideia do que virá a seguir -, a ausência de controle, portanto, é a primeira característica.

A segunda característica foi uma conexão profunda com quem estava comigo. Havia uma relação de confiança e cumplicidade quase que indescritíveis e, somada à primeira característica, por alguns instantes, nada mais importava além do fato de estar vivendo aqueles momentos. Era o amor.

A outra visão foi diferente das duas anteriormente descritas. Eu estava só, em um cômodo fechado, e o tom de mistério se deu por um cheiro. Uma mistura de mar com areia da praia, que estavam perto, me trouxe a sensação de pertencimento total ao meio e inúmeras possibilidades, ainda que indefinidas.

Então, o que me levou á alguns instantes no “paraíso”, foi o amor manifestado por conexões, seja ao meio ou a alguém, a falta de controle e o fato de não possuir nenhum destes.

Os momentos se passaram e deixaram lições importantes, ainda que eu tenha demorado anos para compreendê-las. Mas, se posso dizer, dentro das minhas possibilidades, o que realmente importa é: a capacidade de amar o próprio amor e deixá-lo fazer sua mágica, seja onde for. O apego aos momentos importantes podem limitá-lo, restringi-lo à nossa vontade; mas, lembre-se: talvez ele se dê, plenamente, na ausência de controle, nas conexões genuínas. Ao menos para mim, foi assim.

Esperar pelo extraordinário, pode fazer o extraordinário passar sem que você perceba.

## A Anatomia da Alma Explicada

O objetivo de mapear a anatomia da alma, de forma a oferecer uma visão tangível e, por consequência, tratamentos mais eficientes para as dores sociais, foi se desenvolvendo silenciosamente durante anos, até que, nos últimos meses, ganhou maior intensidade e ocupou toda a minha dedicação e tempo.

A primeira e decisiva hipótese, que (por acaso) se distanciou da psicanálise tradicional — pois o presente trabalho considera Eros como a pulsão original e Tânatos como uma consequência subordinada — foi essencial em todo o processo de elaboração e fundamentação.

A partir desse ponto, o objetivo não era o de equilibrar pulsões, mas de compreender onde haveria obstáculos impedindo a realização do fluxo de Eros — o que daria força a Tânatos (além da necessidade saudável).

Após rever cuidadosamente a ideia tradicional a respeito das características de Eros (adaptando algumas delas) durante a evolução dos meus estudos, pude observar que, quando essas características não são expressas ou realizadas, geram consequências que denominamos “dores da alma” e, quando realizadas, promovem equilíbrio e vitalidade.

O que difere o presente trabalho dos métodos convencionais é que essa abordagem pode oferecer uma visão macro; pois, ainda que olhemos para um problema com base em suas consequências e ofereçamos condições para que este seja elaborado, creio que deve ser levado em conta o fato de que a solução de um problema não previne, necessariamente, que ele se manifeste outra vez. Há êxito incontestável na resignificação, mas, se as necessidades básicas da alma não forem atendidas e, se não houver conhecimento sobre seus anseios e da necessidade de realização que depende da qualidade de seus fluxos, provavelmente haverá nova necessidade de resignificação e trabalho constante do aparelho psíquico.

A seguir, deixarei as características que observei sobre Eros, sugestões de problemas que podem ser atribuídos diante da ineficácia de seu fluxo e, por fim, uma analogia física (somente para fins de correspondência analógica e, de forma alguma, afirmando que haja relação entre os problemas emocionais e a analogia física; embora possa haver).

### **Aspectos “primitivos”:**

**Sobrevivência:** Instinto de sobrevivência, capacidade de manter-se vivo. Analogia física: Sistema digestivo e respiratório. Possíveis problemas: Ansiedade constante, insegurança, falta de resiliência.

**Libido:** Criatividade, paixão e a perpetuação da vida. Analogia física: Sistema reprodutor. Possíveis problemas: Apatia, bloqueios sexuais ou emocionais, falta de entusiasmo.

**Integração com o meio:** Capacidade de adaptação e interação. Analogia física: Sistema respiratório e pele. Possíveis problemas: Alienação, sensação de deslocamento, falta de enraizamento.

### **Aspecto que transita entre os dois grupos:**

**Realização da alma (talentos):** Expressão de talentos e realização de propósito. Analogia física: Mãos e sistema nervoso. Possíveis problemas: Bloqueio criativo, sensação de inutilidade, falta de propósito.

### **Aspectos “complexos”:**

**Autoamor (consciente):** Cuidar de si mesmo de forma consciente, compreendendo que o amor não encontra fim em si mesmo. Analogia física: Sistema imunológico. Possíveis problemas: Autocrítica excessiva, negligência própria, falta de limites saudáveis.

**Transcendência:** A busca por algo maior (seja espiritual, filosófico ou simbólico). Analogia física: Sistema nervoso central. Possíveis problemas: Vazio existencial, falta de propósito mais profundo, desconexão espiritual.

**Conexões genuínas (troca e cuidado):** Troca de amor e cuidado. Analogia física: Coração e sistema circulatório. Possíveis problemas: Isolamento, relações superficiais, falta de reciprocidade.



Para melhor compreensão, podemos imaginar a seguinte situação: Após um diagnóstico, uma pessoa se submete a uma cirurgia para desobstruir uma artéria. Com o procedimento realizado, seu médico recomenda que ele procure um nutricionista para melhorar sua dieta. O paciente o faz, mas sua nova dieta o entristece profundamente.

Esta pessoa então, que já passou pelo procedimento, foi curado de um problema e fez a manutenção da cura ao adaptar sua dieta, mas agora entristecida, pode ter seu aspecto de conexões genuínas obstruído e, por ser um aspecto complexo, buscará fluir através de um aspecto primitivo como compensação, pois são os aspectos de maior proximidade com o “eu”. Logo, o fluxo de conexões genuínas será direcionado para o aspecto de sobrevivência, por exemplo, e fará com que a pessoa busque o conforto emocional através deste, podendo causar comportamentos compulsivos.

Segundo o presente estudo, a sustentação para manter a manutenção da cura seria possível da seguinte forma: terapia para identificar a causa emocional e suporte para tratá-la e sustentação através de um propósito, pois este aspecto transita entre os dois grupos.

## Os sete pontos fundamentais da teoria

Eros como Pulsão Original: Apenas a pulsão de vida (Eros) é uma pulsão original.

Hipótese do Aparelho Emocional: A proposta de um aparelho emocional que medeia o fluxo de Eros.

Elemento Fundamental (Proto-emocionalidade): Identificação de um elemento fundamental (amor).

Surgimento do Ego: O ego surge da desconexão do aparelho emocional e da necessidade de manter o fluxo de Eros.

Sombras: As sombras se formam dos obstáculos da psique entre a luz de Eros e o outro.

Equilíbrio Emocional: O equilíbrio emocional depende de conexões genuínas de afeto.

O Caminho de Volta: Superar o orgulho (humildade), reconhecer a carência (amor), desprender-se da rigidez do ego (desapego).

### Considerações finais

Este estudo é uma tentativa de tornar a alma tangível, ou traduzi-la para um modelo compreensível e, por ser exploratório, me sinto à vontade para trazer elementos da neurociência, psicologia, filosofia e espiritualidade, dos quais tenho dedicado anos de estudo. Sendo assim, se minha dedicação puder ao menos inspirar alguma pesquisa na direção de aliviar as dores emocionais, já estarei satisfeito.

## Referências bibliográficas.

ARISTÓTELES. **De Anima (Da Alma)**. Trad. Edson Bini. São Paulo: Odysseus, 2001.

BION, Wilfred. **O pensamento e o processo de pensamento**. São Paulo: Summus, 1996.

DAMÁSIO, António. **O Erro de Descartes: Emoção, Razão e o Cérebro Humano**. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

FREUD, Sigmund. **Além do princípio do prazer (1920)**. Trad. Jayme Salomão. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

JUNG, Carl Gustav. **A natureza da psique**. Trad. Dora Ferreira da Silva. Petrópolis: Vozes, 2008.

JUNG, Carl Gustav. **Aion: Estudos sobre o simbolismo do Si-mesmo**. Tradução de Sérgio C. B. de Moraes. Rio de Janeiro: Vozes, 2001.

JUNG, C. G.; VON FRANZ, M.-L.; HENDERSON, J. L.; JACOBI, J.; JAFÉ, A. **O homem e seus símbolos**. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1977.

MARTY, Pierre. **Mentalização e Psicossomática**. São Paulo: Editora Psy, 1981.

PLATÃO. **A República**. Tradução de Maria Helena da Rocha Pereira. 2. ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 1987. Livro VII, 514a-517a.

PLATÃO. **A República**. Trad. Pietro Nassetti. São Paulo: Martin Claret, 2006.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. **Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness**. New York: Guilford Press, 2017.