

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**EMOCIONALIDADE COMO PROCESSO DE  
PERSONALIDADE: MUDANÇA PARADIGMÁTICA DE  
ZOLTAN GROSS NA CONCEPTUALIZAÇÃO E  
INTERVENÇÃO PSICOTERAPÊUTICA**

**André Marques Ferreira**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**Área de Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde  
Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa**

**2021**

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA

**EMOCIONALIDADE COMO PROCESSO DE  
PERSONALIDADE: MUDANÇA PARADIGMÁTICA DE  
ZOLTAN GROSS NA CONCEPTUALIZAÇÃO E  
INTERVENÇÃO PSICOTERAPÊUTICA**

**André Marques Ferreira**

**Dissertação orientada pelo Professor Doutor Nuno Miguel Silva Conceição**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**Área de Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde  
Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa**

**2021**

## *Agradecimentos*

*Aos meus pais, pl'a dedicação e carinho,  
por me permitirem explorar o mundo  
sabendo que voltarei a casa  
e vos terei de braços abertos*

*Aos meus irmãos, pl'a estima e fraternidade,  
Sei que tenho em vocês um lugar guardado  
Que levo comigo para todo o lado*

*À Catarina, pl'o amor e paciência,  
por ser fogo e terra,  
por ser quem é  
e me permitir ser quem sou  
por ser a força de vontade  
e me segurar na leveza do seu cuidar*

*Aos meus avós, pl'a tradição e família,  
Valores que transporto comigo  
No reconhecimento da vossa importância  
Naquilo que sou e naquilo que me vou tornar*

*Ao Nuno, pl'a orientação e inspiração,  
Pl'o desafio constante  
No papel de investigador e terapeuta,  
Pl'a abertura, de poder debater e contrapor,  
De explorar e concretizar*

## Resumo

A presente dissertação procura elucidar e contextualizar a metateoria da personalidade de Zoltan Gross que integra o funcionamento neurológico com os processos psicológicos como dinâmicas homeostáticas do cérebro nos processos do self, da emocionalidade, da adaptação cultural e da realidade pessoal. Ao compreender o funcionamento homeostático cerebral como a base dos processos dos sistemas subjacentes à emocionalidade caracterológica e emocionalidade cultural, Zoltan desenvolve a sua prática psicoterapêutica relacional orientada caracterologicamente, assente na interrupção de automaticidades dos sistemas autoperpetuados (dis)funcionais e na promoção e desenvolvimento de competências emocionais. Realiza-se um breve enquadramento que contextualiza aos contributos da neurociência e filosofia e da psicoterapia que suportam a análise exploratória que contempla a proposta de mudança paradigmática de Zoltan, seguidamente dos pressupostos teóricos que constituem a sua metateoria da personalidade como processo e as respetivas implicações práticas.

**Palavras-chave:** metateoria; personalidade, emocionalidade, mudança paradigmática

## Abstract

This dissertation seeks to elucidate and contextualize Zoltan Gross's meta-theory of personality, which integrates neurological functioning with psychological processes as homeostatic dynamics of the brain in the processes of self, emotionality, cultural adaptation, and personal reality. By understanding homeostatic brain functioning as the basis of systems processes underlying characterological emotionality and cultural emotionality, Zoltan develops his characterologically oriented relational psychotherapeutic practice, based on the interruption of automaticities of self-perpetuated (dys)functional systems and on the promotion and development of skills emotional. There is a brief framework that contextualizes the contributions of neuroscience, philosophy and psychotherapy that support the exploratory analysis that contemplates Zoltan's proposal for a paradigm shift, followed by the theoretical assumptions that constitute his meta-theory of personality as a process and the respective practical implications.

**Keywords:** metatheory; personality, emotionality, paradigm shift

## Índice

<i>Agradecimentos</i> .....	i
<b>Resumo</b> .....	ii
<b>Abstract</b> .....	ii
Índice .....	iii
Índice de figuras .....	iii
<b>Introdução</b> .....	1
<b>Enquadramento</b> .....	2
<b>Neurociência</b> .....	2
<i>Cérebro</i> .....	2
<i>Neuroimagem</i> .....	3
<b>Filosofia da mente e consciência</b> .....	6
<b>Mudança paradigmática</b> .....	7
<b>Psicoterapia</b> .....	8
<b>Personalidade e Perturbação da Personalidade</b> .....	9
<b>Contributos de Zoltan Gross</b> .....	11
<b>Nova visão paradigmática de Zoltan Gross</b> .....	12
<b>Pressupostos Teóricos da metateoria de Zoltan Gross</b> .....	15
<b>Teoria da mente de Zoltan Gross</b> .....	15
<b>Dinâmicas da mente</b> .....	19
<i>Self Neurológico</i> .....	19
<i>Self Psicológico</i> .....	20
<i>Sentimentos</i> .....	20
<i>Realidade pessoal</i> .....	20
<b>Emoção, Sentimentos e Emocionalidade</b> .....	21
<b>Personalidade e Definição da Pessoa</b> .....	25
<i>Estrutura do Caráter</i> .....	27
<i>Identidade Pessoal</i> .....	28
<b>Perturbação da Personalidade</b> .....	29
<b>Implicações Psicoterapêuticas</b> .....	30
<b>Conclusões</b> .....	31
<b>Referências</b> .....	33

## Índice de figuras

Figura 1. Classificação Quadrupla da Cognição .....	17
---	----

## Introdução

Em plena era Antropocénica, com um desenvolvimento tecnológico exponencial enraizado numa crescente globalização das sociedades pós-modernas, são cada vez mais os esforços reunidos para a aquisição de uma visão integrada e complementar dos elementos que constituem e definem o que, comumente, designamos de pessoa humana, especificamente nas questões relativas à relação anatómica e funcional, do cérebro e da mente.

Dentro da psicologia e da psicoterapia, um dos temas que mais investigação alimenta, refere-se à definição e identificação daquilo que constitui a personalidade, quais os seus processos e estruturas, e como poderemos compreender e desenvolver um maior entendimento relativamente às suas perturbações, assim como, quais as práticas e técnicas a aplicar.

Naquilo que se refere à compreensão do ser humano, a integração de conhecimentos de diferentes áreas do saber, tem tido um potencial integrador que se vê correspondido através da maior interdisciplinaridade entre as diferentes áreas e, no caso específico da presente investigação, das neurociências, filosofia e psicoterapia, por influência de dados que remetem para a progressiva complementaridade e integração.

Na emergência da integração psicoterapêutica, ao identificar a necessidade de uma teoria da personalidade com pressupostos no funcionamento cerebral, Zoltan Gross desenvolveu uma metateoria através da qual constitui uma visão paradigmática, que permite aos terapeutas adotarem uma nova lente conceptual na sua prática psicoterapêutica, dotada de conhecimentos relativos à neurociência e, ao estudo da filosofia da mente e da consciência.

Antes de explorar a metateoria em questão, será feita um breve enquadramento de alguns dos contributos do estudo da neurociência e neuroimagem, da filosofia da mente e da consciência, assim como, das bases constituintes dos paradigmas e posições filosóficas da psicoterapia. Será igualmente referido um breve enquadramento relativo ao estudo da personalidade e das especificidades das suas perturbações.

## Enquadramento

### Neurociência

#### *Cérebro*

O cérebro humano tem-se revelado uma autêntica caixa de surpresas, no que concerne à compreensão das suas funcionalidades. Submetido a um processo evolutivo de milhares de milhões de anos, o seu crescimento fez que este fosse adquirindo novas competências que lhe permitissem processar mais informação, assim como uma maior adaptabilidade ao seu ambiente. A complexa maquinaria humana emprega milhares de ações potenciais no interior do sistema a partir da experiência, mediante a ativação de neurónios que respondem a eventos sensoriais do mundo externo (assim como a nossa experiência de evocar memórias passadas) (Gazzaniga, 1995; Kandel e Scharz, 1992, in Siegel, 2001).

*“O mecanismo básico de funcionamento é este: o equivalente a um fluxo de atividade elétrica (ação potencial) do axónio para as sinapses. O impulso elétrico causa a libertação de neurotransmissores (químico) que flui através do espaço sináptico para ativar (ou inibir) o neurónio recetor. Envia depois o sinal para os outros neurotransmissores a que está ligado. Cada neurónio está ligado a aproximadamente 10 000 outros neurónios. Existem cerca de 100 biliões de neurónios. Existem milhares de possibilidades de conexões e padrões possíveis.” (Siegel, 2001)*

É a partir do desenvolvimento destas interconexões neuronais, grupos de neurónios e clusters de grupos de neurónios, que se formam mapas neurais ou, perfis de redes neuronais – padrões específicos de ativação neuronal em regiões particulares do cérebro. Estes mapas neuronais são elementos fundamentais ao complexo sistema nervoso que o organismo humano comporta, destinando-se a diferentes funções e propósitos, devidamente alinhados, por forma a conseguirem dar resposta a um funcionamento integrado. Partindo da teoria do cérebro “trino” do neurocientista Paul MacLean poderemos, mais facilmente, diferenciar entre os diferentes níveis de processo neuronal (In Azul, 2019; pág. 137-139).

No seguimento do acima exposto, MacLean (1990) estrutura o cérebro em três camadas que se sobrepuseram ao longo da evolução da espécie: Reptiliana, mamífera antiga e neocórtex. A camada Reptiliana, constituída por tronco cerebral e núcleos basais, o precursor de toda a atividade cerebral, é responsável por respostas instintivas básicas, como alimentação, acasalamento, luta ou fuga. Por sua vez, a camada mamífera, existente em todos os mamíferos, também conhecida como “sistema límbico”, situa-se entre o

tronco cerebral e os hemisférios corticais. Nesta segunda camada temos como principais componentes o hipocampo, a amígdala, o hipotálamo, o giro cingulado e o núcleo accumbens, entre outros, que são responsáveis por diferentes tipos de reações emocionais. É considerada por alguns investigadores como “*a parte sensitiva ou senciente do cérebro pensante*” (Baars et al., 2010, p.423). Por último, o neocórtex, região mais recente do processo evolutivo, ao qual são atribuídas as funções consideradas superiores, tais como a linguagem, raciocínio, resolução de problemas e processos de aprendizagem (Azul, 2019).

Podemos assim constatar que o cérebro foi evolutivamente ganhando a capacidade de automatizar processos vitais fundamentais e, simultaneamente, desenvolver estruturas que capazes de maior consciência, tanto no processamento de informação dos estímulos sensoriais, como de informação que exige maior competência cognitiva (criação de imagens mentais e capacidade de categorização perceptiva). Ou seja, para além do funcionamento fisiológico, o cérebro é capaz de identificar e interpretar conscientemente processos sensoriais (i.e., Emoções), mas também, processos não sensoriais (i.e., sentimentos, pensamentos, crenças, memórias).

### ***Neuroimagem***

Com base na evolução das técnicas de imagiologia cerebral, para além da tradicional observação anatómica, como é o caso da TAC (Tomografia Axial Computorizada), tornou-se possível realizar observações da funcionalidade, através de técnicas como a PET (Tomografia por Emissão de Positrões) e a MRI (Imagem por Ressonância Magnética). Com a imagiologia funcional, passámos a obter imagens do cérebro, com informação que identificava, com precisão, as áreas cerebrais ativadas para o desempenho de funções mentais tais como a atenção, perceção, emoção, linguagem, pensamento, tomada de decisão, resolução de problemas, entre outras (Azul, 2019, pág.122).

Na investigação em psicoterapia, a neuroimagem tem sido essencial para a análise dos processos neuronais associados às perturbações psicológicas, especificamente na compreensão das conexões, quer sejam estruturais (representação de ligação direta quando ativadas) ou funcionais (correlações temporais entre atividade das diferentes regiões). As referidas conexões estão subjacentes ao mapeamento da rede de regiões cerebrais, nas quais existe funcionamento psicológico, estando igualmente envolvidas, no não funcionamento (Buckholtz & Meyer-Lindenberg, 2012; Fornito & Bullmore, 2012; in Weingarten & Strauman, 2015).

Apesar da investigação a propósito da relação entre redes de conectividade e funcionamento psicológico e comportamental estar nas suas fases primárias, já comporta dados que permitem compreender que os fenómenos mentais são instantâneos no cérebro, ao chamar a atenção para as redes que são ativadas na realização de uma atividade mental específica, assim como, para as redes ativadas numa condição base normal e em estados de repouso.

Com base no artigo de Weingarten & Strauman (2015), alguns estudos de neuroimagem específicos para psicoterapia observaram mudanças em várias regiões cerebrais de pacientes com depressão, incluindo o giro cingulado, o córtex pré-frontal médio, córtex orbito frontal, córtex dorso lateral e córtices pré-frontais dorso mediais, lobos temporais (hipocampo, amígdala, para hipocampo) e gânglio basal (Corpo estriado, núcleo caudado). Neste sentido, muitas das mudanças ocorrem na direção de normalizar as funções neuronais das regiões cerebrais que apresentam anormalidades antes do tratamento.

No mesmo artigo, é apresentado um estudo de Sheline et al. (2011) no qual foram examinadas três redes conectadas funcionalmente em pacientes com depressão.

A primeira é a rede de modo predefinido (*Default Mode Network - DMN*), sendo esta uma rede de regiões cerebrais com ativação relativamente elevada quando o indivíduo esteja numa condição de repouso, ou seja, não há ativação para nenhuma tarefa específica (Gusnard, Akbudak, Shulman & Raichle, 2001; Snyder & Raichle, 2012). Esta rede inclui as regiões do cingulado anterior e posterior, pré-frontal médio, hipocampo, giro parahipocampal e amígdala. Algumas destas regiões estão envolvidas no processamento de autorreferência, assim como na função interpessoal, memória episódica, planeamento futuro e mente deambulante (Buckner & Carroll, 2007; Doucet et al., 2012; Gusnard et al. 2012).

A segunda é a rede afetiva que, por sua vez, engloba os aspetos do processamento emocional (Northoff et al. 2006) Phan, Wager, Taylor & Liberzon, 2002). Esta rede é ativada perante tarefas emocionais, tais como sentimentos de tristeza induzidos por textos autobiográficos (Mayberg et al., 1999), visualização de imagens que transmitem emoções negativas (Anand et al., 2005), ou avaliação de palavras emocionais relevantes pessoais (Siegle et al., 2006, 2012). Apresenta sobreposição com a *DMN*, incluindo partes do cingulado anterior e a amígdala e ligações às regiões orbito frontal e gânglio basal.

A terceira rede é a de controlo cognitivo, sendo ativada por tarefas que envolvem intencionalidade ou controlo automático de processamento de informação, como a

atenção e tarefas de memória de trabalho. Exemplos de estímulos que ativam esta rede são as tarefas de procura visual (Cole & Schneider, 2007) ou tarefas de interferência de várias origens (Davey et al., 2012). Esta rede inclui as regiões do cíngulo anterior/área motora pré-suplementar e córtex pré-frontal dorsal (Cole & Schneider, 2007).

Ao investigar as três diferentes regiões, os investigadores notaram que a rede de controlo cognitivo tem uma correlação cognitiva com a *DMN* e que, o mesmo acontece com algumas regiões da rede afetiva. Foi também observado que as três redes apresentam uma conexão aumentada a uma região como no córtex pré-frontal dorso medial dos participantes com depressão, mas ta já não se verifica com participantes saudáveis (Sheline et al. 2010).

Ainda no artigo de Weingarten & Strauman (2015), verifica-se a ocorrência de alterações na conexão destas redes através de mecanismos de cima para baixo (*top-down*) (cortico-talâmicas; cortico límbicas) ou, de baixo para cima (*bottom-up*) (talâmica cortical, límbica cortical), propostos como mediadores dos efeitos do tratamento. Exemplo dos mecanismos referidos são a farmacoterapia com antidepressivos, postulada como trabalho através do mecanismo de baixo para cima, incidindo o foco nas regiões cerebrais subcorticais e límbica, enquanto as terapias psicológicas foram postuladas como mecanismo de cima para baixo, tendo como alvo o processamento cortical de mais alto nível, como sucede com as redes de controlo cognitivo nas terapias cognitivo-comportamentais.

É importante deixar uma nota relativamente à presença das regiões do córtex cíngulo nas três redes apresentadas, assim como os mecanismos *top-down* e *bottom-up*, fundamentais na metateoria em análise.

Não obstante este progresso tecnológico permitir uma observação mais objetiva das estruturas e do funcionamento do cérebro, isto não se traduz numa observação dos estados e processos da mente consciente, pois este são de natureza subjetiva e qualitativa, e derivam da experiência na primeira pessoa. As investigações e teorias contemporâneas apenas nos fornecem o que os neurocientistas e filósofos definiram de “correlatos neurais da consciência”, ou como Damásio define, os processos homeostáticos emotivo-somatossensoriais no lobo frontal (in Azul, 2019; pág. 164) que, por sua vez, designam as relações ou conexões que podem ser estabelecidas entre os processos cerebrais conhecidos e algumas das funções, faculdades e processos mentais.

## Filosofia da mente e consciência

No que à consciência e a mente concerne, muito há a dizer sobre os temas que preenchem a filosofia. Em relação à consciência, William James afirmou que “(...) *compreendemos a significação, desde que não nos peçam para a definir, mas é uma tarefa extremamente difícil para o filósofo explicitá-la com precisão (...)*” (Cit. in Denton, 2011; In Azul, 2019; pág. 31), dada a discussão em volta deste “problema difícil” (hard problema) da consciência (Chalmers, 1996; in Azul, 2019). A reflexão filosófica desta temática tem como tema central a caracterização da mente consciente e a relação que desenvolve com o mundo físico no geral e, com o corpo e cérebro no particular.

Esta discussão remete para os domínios da epistemologia (conhecimento) e da ontologia (natureza), onde podemos considerar que a observação de estruturas e processos cerebrais apresenta um nível ontológico de domínio biológico e que, os estados mentais são referentes a um nível ontológico do domínio consciente. Esta diferença entre nível biológico e mente consciente, denomina-se de lacuna epistemológica e ontológica (Azul, 2019).

A diferenciação relativa aos pressupostos epistemológicos e ontológicos define a base dos diversos sistemas psicoterapêuticos existentes, a partir das quais se constroem os princípios, teorias e metodologias com as quais os terapeutas trabalham. A escolha do sistema terapêutico é um momento de definição fundamental para o terapeuta que, muitas das vezes reflete mais o tipo de formação e treino que teve, do que a análise e avaliação consciente dos pressupostos das diferentes abordagens (Fromm, 2011). “*Consoante a orientação teórica, cada terapeuta puxará para “figura” as variáveis que a sua orientação reputa de relevantes, deixando em “fundo” (frequentemente nem sequer processado) todas as outras*” (Vasco, 2005). Contudo, é essencial que o terapeuta tenha a capacidade de refletir criticamente sobre o valor heurístico de cada sistema, bem como das teorias clínicas em que se baseiam, diferenciando e reconhecendo o valor intrínseco de cada uma delas, conseguindo utilizá-las complementarmente, naquilo que é o trabalho sobre a complexidade do ser humano.

Atualmente são quatro as posições filosóficas nas quais se desenvolvem os atuais paradigmas da psicoterapia (Fromme, 2011; pág. 3-12): (1) o monismo objetivo (*Modernismo Científico*) com base no reducionismo, que assume a procura objetiva, de relação causal de modelos empiricamente suportados, com a qual seja possível uma aplicação universal; (2) o pluralismo objetivo (*Teoria de Sistemas Gerais*) que, por sua

vez, assume diferentes princípios explanatórios emergentes de diferentes níveis de análise, não redutíveis entre si, mas de influência entre os diferentes níveis; (3) o monismo subjetivo (*Fenomenologia*), no qual a pessoa é descrita dentro da sua subjetividade e, o terapeuta reconhece a sua singularidade e valores ou significados subjetivos. O seu potencial como verdadeiro self é atualizado e substituído por “falsos” selves que se desenvolvem indo ao encontro das expectativas dos outros; e (4) o pluralismo subjetivo (*Pós-modernismo*) no qual se assume que a pessoa pode construir uma variedade de possibilidades dentro da sua identidade, podendo ser constrangida pelos contextos culturais e experienciais como, por exemplo, a aquisição da linguagem. O terapeuta, no lugar de ajudar a descobrir o seu “verdadeiro eu”, permite construir uma auto narrativa adaptativa que vá ao encontro das necessidades da pessoa.

Ainda no âmbito da filosofia da mente, para além do longo debate existente entre o livre-arbítrio e o epifenómeno levantam-se, igualmente, questões relativas ao “eu” e à identidade pessoal. Relativamente ao “eu”: este pode ser considerado uma entidade ontológica por direito próprio ou apenas um pronome pessoal referente a um sujeito corpóreo? E quanto à questão da identidade pessoal: como é assegurada? Com base no corpo e nos processos cerebrais ou nos processos mentais propriamente ditos? Ou algo diferente? (in Azul, 2019).

### **Mudança paradigmática**

Quando se refere uma mudança paradigmática vamos, irrevogavelmente, ao encontro do conceito de paradigma científico que Kuhn definiu no seu livro *A Estrutura da Revolução Científica*, de 1962, segundo o qual aquele conceito se traduz em “*resultados científicos universalmente reconhecidos que, por um período de tempo, providenciam problemas modelo e soluções para uma comunidade de praticantes*”.

Ao funcionar dentro de um determinado paradigma a ciência preocupa-se, principalmente, em solucionar problemas partindo de instrumentos conceptuais, princípios e teorias alinhados com o que é a “ciência normal” dentro do paradigma (Azul, 2019). Contudo, estes paradigmas podem estar sujeitos a problemas e anomalias às quais não conseguem dar resposta e, quando tais anomalias acumulam, surge a crise dos fundamentos que sustentam o paradigma atual, repercutindo o surgimento de novos instrumentos conceptuais, princípios e teorias que respondem de modo mais adequado a esses problemas, permitindo que se abra espaço para novos paradigmas (Azul, 2019).

Ao observar a evolução da psicoterapia nas últimas décadas, podemos constatar que foram vários os paradigmas e pressupostos fundamentais na determinação de construtos e de conceitos da psique, na construção de modelos e teorias que agregam os conhecimentos sobre o funcionamento humano e respectivos comportamentos e cognições, mas, também, no desenvolvimento de metodologias que permitem a tradução prática e aplicação desses mesmos conhecimentos adquiridos a proveito da ciência e da sociedade civil.

Atualmente, a psicoterapia encontra-se articulada em quatro principais dialéticas (Fromme, 2011; págs. 2-3) que constituem as bases paradigmáticas nas quais se desenvolvem os sistemas teóricos e práticos: (1) dialética relativa aos pressupostos filosóficos, referida anteriormente; (2) dialética referente à integração de diferentes abordagens e intervenções entre o ecletismo, na procura de identificar os fatores comuns e/ou, na construção de um ecletismo técnico e, a integração que contrasta entre integração teórica e integração assimilativa; (3) a lacuna existente entre o papel de clínico e de investigador, que dificulta a condução da investigação com desenhos experimentais que sejam de igual relevo para o contexto clínico; e por último (4) a dialética entre macro e micro contextos, no que constitui o melhor nível de intervenção (e.x. psicofarmacologia, cognitivo-comportamental, humanista, níveis de sistemas sociais).

É fundamental que o terapeuta tenha a capacidade de se colocar criticamente na base destes pressupostos por forma a poder escolher o próprio sistema, que muitas das vezes reflete mais o tipo de formação e treino que teve, do que a análise da avaliação consciente dos pressupostos das diferentes abordagens (Fromm, 2011). São estas as bases que conduzem à exploração continuada de novas abordagens e perspetivas, de novos modelos e práticas de que permitam abrir caminho para o progresso da psicoterapia em todos os seus domínios, mediante uma diferenciação integrada e complementar.

## **Psicoterapia**

Apesar das divergências conceptuais dos diferentes sistemas psicoterapêuticos, o movimento integrativo tem ganho mais expressão nos últimos anos, permitindo o empreendimento de esforços interdisciplinares na promoção de novas abordagens e paradigmas assentes nas comunalidades fundamentais daquilo que constitui uma boa qualidade e eficácia terapêutica. Graças à vasta fundamentação empírica, temos atualmente acesso a uma multiplicidade de investigação que fundamenta os processos associados à tomada de decisão terapêutica, identificação de critérios diagnósticos, assim

como, dos procedimentos técnicos, das variáveis relacionais e das características subjacentes aos intervenientes do processo terapêutico, especificamente, do cliente e do terapeuta.

Neste sentido, e citando Vasco (2005), a psicoterapia “consiste num conjunto de procedimentos de ação e comunicacionais, potencialmente reparadores, entre paciente e terapeuta, paciente consigo próprio e paciente com os outros e com o mundo, com o objetivo de o tornar mais flexível, mais capaz de efetuar escolhas e, conseqüentemente, também mais capaz de satisfazer as suas necessidades.” (pág. 13).

Também Wachtel (2008) descreve a psicoterapia numa psicologia de duas pessoas:

*"Numa psicologia em díade, a troca afetiva entre pessoas reais toma o centro do palco, e uma chega a ver e compreender as formas profundas em que os humores, fantasias, desejos, percepções e expectativas de um se cruzam, criam, transformam e recriam com os humores, fantasias, desejos, percepções e expectativas do outro. Não é uma psicologia que ignora esses estados ou qualidades "interiores". Pelo contrário, visa aprofundar e expandir a nossa compreensão dos mesmos, olhando não só para a forma como estão estruturados e se manifestam na economia psicológica de cada indivíduo, mas também como são dinamicamente e mutuamente eliciados nas transações vivas com a vida interior dos outros."*

Cabe ao terapeuta, a partir dos seus padrões cognitivos-emocionais-intencionais-comportamentais, permitir-se estar e ser pessoa numa interação de apoio orientado para a promoção de motivação e competências, de regulação das expectativas e necessidades e, do aumento da autoconsciência do outro, que está e é pessoa, com os seus padrões cognitivos-emocionais-intencionais-comportamentais.

É neste processo relacional, assente numa aliança terapêutica responsiva, que emergem experiências corretivas que permitem ao cliente a mudança dos seus padrões e hábitos no sentido de serem mais adaptativos, sem nunca esquecer que, “mais importante do que a perturbação que o paciente tem, são as características do paciente que está perturbado” (Cit. Millon, 1999; in Vasco, 2007)

### **Personalidade e Perturbação da Personalidade**

A personalidade tem várias denominações, consoante a abordagem pela qual é conceptualizada, mas é comumente definida como as causas subjacentes, dentro da pessoa, de comportamento e experiência individual. Pode também definir-se pela

tendência para responder cognitiva, comportamental e afetivamente sobre circunstâncias específicas, definindo tanto as disposições individuais habitadas, como aspetos do seu carácter que podem ser alterados (Westen, 1998). Atualmente, a conceptualização e avaliação da personalidade inclui os graus de severidade de perturbação de personalidade, operacionalizadas nas dimensões de integração da identidade, autocontrolo, recursos relacionados, responsabilidade e concordância social (Verheul et al., 2008; in Kramer, 2019<sup>1</sup>). A perturbação de personalidade pode ser vista como um desvio a determinado padrão cultural, por um longo período de tempo, generalizado a diferentes domínios de funcionamento, que induz dificuldades a nível pessoal e inter-relacional. Esta constitui, igualmente, a base a partir das quais emergem outras perturbações menos duradouras, isto é, consagra determinado grau de vulnerabilidade a patologia (Ribeiro, 2010).

Ao considerar o carácter idiossincrático associado às perturbações da personalidade, e as dificuldades inerentes ao seu diagnóstico, como por exemplo, a elevada comorbilidade e a predominância de avaliação por escalas de autorrelato, é fundamental considerar uma abordagem que permita uma maior aproximação da individualização da conceptualização, e um conhecimento mais aprofundado das especificidades subjetivas do cliente, partindo da análise funcional (Kramer, 2019<sup>2</sup>)

Neste sentido, Kramer (2019<sup>2</sup>) também refletiu a propósito dos constrangimentos específicos que uma intervenção psicoterapêutica específica para perturbação da personalidade apresenta, que podem ser abrangidos em duas grandes categorias.

A primeira categoria relaciona-se diretamente com os processos psicológicos, especificamente em questões relativas a problemas de identidade, motivacionais ou de postura conflituosa em terapia, baixos níveis de autoestima e de autovalor, autocritica na elaboração de informação sensível relacionadas com o *self*, dificuldades com a teoria da mente, padrões de vinculação problemáticos e desregulação emocional quando confrontados com estímulos stressantes.

A segunda categoria, relaciona-se com o conhecimento contextual, sendo este essencial à prática terapêutica. Neste contexto destaca-se o papel da cultura, que sendo um amplo sistema de valores tem implicações no trabalho terapêutico e na formulação de casos, as obrigações legais para o tratamento, que reforçam a necessidade de o terapeuta estar ciente das questões éticas e morais, e as variáveis sociodemográficas, que funcionam como fatores contextuais que influenciam a atividade da formulação de caso.

### **Contributos de Zoltan Gross**

Com base no progresso e desenvolvimento da neuroimagem e do advento dos movimentos integrativos dentro da psicoterapia, Zoltan aproveitando a sua experiência psiquiátrica e psicoterapêutica veio formular aquilo que definiu como sendo um novo paradigma sobre a personalidade. No seu livro *Changing Habits of the Mind* (2021), Zoltan explana os pressupostos e fundamentos que constituem a sua metateoria de intervenção psicoterapêutica, com integração de dinâmicas cerebrais que serão considerados e postos em análise crítica.

Ao longo da sua experiência deparou-se com questões que o levaram a questionar e transformar o modo como se colocava perante a psicoterapia, bem como todo o trabalho que desenvolvia, para quem e com quem o fazia, que se traduziu, essencialmente, em três situações.

O primeiro dos seus dilemas permitiu a passagem de uma prática orientada psicanaliticamente, para uma com vertente relacional, com base no papel que a sua própria pessoa tinha no contexto terapêutico e, o impacto das suas intervenções na terapia. Considerou ser fundamental utilizar a sua própria emocionalidade e condição de ser pessoa dentro da terapia. Esta conclusão levou-o ao segundo dilema: ao utilizar e considerar os sentimentos psicoterapeuticamente, sentiu que, de alguma forma, estaria a ir contra a tradição científica (tradição esta que crê na informação visualmente observável que traduz, naquela visão, mais confiança comparativamente com sentimentos como observações sobre processos interpessoais (pg. 14)). Só com a prática é que compreendeu o significado deste dilema: a diferença entre a investigação científica e arte. Serão assim tão antagonicamente relacionadas? Se a personalidade é composta por processos não lineares e não sensoriais, porquê ser analisada e medida como se fosse um processo sensorial do cérebro? Estas são questões que nos levam a terceiro dilema. Este último considera que o empirismo mecanicista não funciona como o chão teórico onde a compreensão da psicoterapia pode crescer. Com a crescente integração de metateorias científicas com tradições não lineares das humanidades (Bronowski, 1956; in Zoltan, 2021), torna-se fundamental adquirir um espírito crítico e criativo, que permita novas formas de ver o mundo e conceptualizar onde ainda não temos respostas.

Com base nos progressos da investigação com neuroimagem, nomeadamente, na análise funcional dos processos neurológicos, Zoltan considera existirem bases para a

formulação de um novo paradigma que permite modificar os pressupostos relativos à personalidade chegando, dessa forma, à construção de uma metateoria integrativa.

### **Nova visão paradigmática de Zoltan Gross**

Quando nos confrontamos com a relação corpo-mente, deparamo-nos com a questão central das diferenças ontológica e epistemológica de compreender o corpo, cérebro físico com as suas redes de neurónios, mapas neuronais e a mente, enquanto processos emergentes de correlações neuronais de ativação de regiões cerebrais. Esta tem sido a questão do século, que colocou diferentes áreas do conhecimento numa procura para definir os seus trémitos, e integrar os diferentes conhecimentos, para que seja possível desvendar este hiato na compreensão do ser humano.

Com a aquisição das lentes psiquiátrica, psicanalista e psicoterapêutica, Zoltan deparou-se com a ausência de uma teoria da personalidade que fosse ao encontro das suas necessidades nos papéis de psicoterapeuta e de investigador: ao conversar com diferentes colegas, verificou diferentes linguagens teóricas e o uso das mesmas palavras, para descrever diferentes fenómenos. Para isso, procurou desenvolver uma teoria da personalidade que fosse integrativa o suficiente para agregar os conhecimentos das suas lentes conceptuais.

Ao usar as lentes psiquiátricas e neuropsicológicas, Zoltan reconhece o valor intrínseco de compreender o funcionamento do cérebro como forma de estruturar o processo terapêutico, especificamente, no entendimento dos imperativos que regem o seu funcionamento assim como na identificação das diferentes áreas e respetivas funcionalidades.

Nas palavras de Zoltan, *“A mudança paradigmática da minha teoria afirma que a personalidade é a experiência e comportamento criados pelo cérebro para se estabilizar a si próprio. Sendo este o caso, penso agora os fenómenos psicológicos em termos de processos homeostáticos, no lugar de ver variáveis psicológicas como as operações de entidades”* (Gross, 2021, pg. 28)

A mudança paradigmática faz-se no reconhecimento da personalidade enquanto processo homeostático, assente no funcionamento de sistemas neurológicos, complementados pelos sistemas psicológicos que, conjuntamente, desempenham funções de processamento de informação desestabilizadora, com o intuito de restabelecerem as condições de funcionamento estável do organismo. O nosso cérebro está em constante movimento de estabilização, quer seja para dar resposta à complexidade dos múltiplos

subsistemas internos, quer na relação com a complexidade do mundo onde vive (Zoltan, 2021).

Simplificando o que outrora foi complexo: a evolução da complexidade do sistema nervoso permitiu a reestruturação das responsabilidades funcionais do cérebro. Quer isto dizer que processos neurológicos, para além de comportarem processos responsáveis pela organização e regulação dos sistemas internos, orientados para a preservação funcional do organismo passam também, com o progresso evolutivo da sua complexidade, a contemplar processos responsáveis por garantir uma adaptação ao meio exterior, na resposta aos estímulos que ameaçam a integridade funcional desses mesmos sistemas. Estes processos, que podemos considerar primários mentais atuam, primeiramente, ao nível mais sensorial e, com a continuidade da sua evolução, comportam agora processos de ordem cognoscientes superiores, podendo laborar com fenómenos de nível não sensorial e abstratos, tais como a identificação de objetos, atribuições de significado, elaboração de pensamentos, entre outras incríveis características sofisticadas (ainda sem capacidades telepáticas, só ligeiras).

Assim, Zoltan integra as dinâmicas estruturais da homeostasia, assentes nos processos neurofisiológicos (fundamentais para dar resposta as necessidades fisiológicas do organismo), com as dinâmicas de desenvolvimento funcional da personalidade, assentes nos processos psicológicos (responsáveis pela sensação de subjetividade e carácter de agência do indivíduo). Partindo deste pressuposto, a personalidade é considerada o processo dinâmico que acontece no movimento entre cérebro e mente, colocada numa perspetiva de dentro para fora (emergente), contrariamente às restantes teorias que, por sua vez, colocam a personalidade a numa perspetiva de fora para dentro (descendente).

A possibilidade de conceptualizar a personalidade como processo só é possível com a capacidade de observar o cérebro em operação, algo que seria impensável aquando do surgimento das primeiras teorias da personalidade. Com o aperfeiçoamento das técnicas de neuroimagem, como referido no enquadramento, temos a oportunidade de descrever e compreender os processos associados ao funcionamento da personalidade, sem termos que reificar a informação.

Esta nova lente conceptual permite considerar as abordagens categoriais e dimensionais, relativas à personalidade e respetivas perturbações, evidenciando as suas limitações. Perante as abordagens categóricas, podemos referir a negligência relativa às influências contextuais, assim como, a divergência da evidência empírica que aponta para a “grande heterogeneidade dos pacientes com diagnóstico de perturbação de

personalidade (Clarkson, 2006), e uma grande heterogeneidade das trajetórias de mudança, dentro de uma abordagem terapêutica particular e entre abordagens” (Kramer, 2019<sup>1</sup>). Por outro lado, as abordagens dimensionais, apesar de apresentarem um quadro conceptual dos aspetos subjacentes ao funcionamento da personalidade, apresentam limitações relativas aos instrumentos, principalmente os de autorrelato de medição dos conceitos dimensionais. No lugar de apresentarem o funcionamento propriamente dito, apresentam a percepção do indivíduo sobre o seu próprio funcionamento (e.g. Nisbett & Wilson, 1977; in Kramer, 2019<sup>1</sup>).

Também Zoltan refere algumas limitações, afirmando que *“os testes psicológicos, escalas de atitudes e/ou escalas de personalidade apresentam-se como instrumentos que permitem uma vasta compreensão sobre os domínios psicológicos, que não se podem opor a espectrógrafos, osciloscópios, microscópios e termómetros, que produzem medidas visíveis. (...) É neste âmbito que a tecnologia de imagem cerebral pode dar resposta para o preenchimento deste hiato.”* (Zoltan, 2021; pág. 28)

Com o progresso da imagiologia cerebral, que se encontra ainda numa fase inicial do seu potencial, será possível obter novos dados que permitam ampliar os conhecimentos dos processos neurológicos associados aos fenómenos psicológicos. No entanto, é necessário que haja abertura a novas abordagens, e paradigmas que quebrem com a tradição do uso da observação da experiência e do comportamento para explicar a personalidade.

O paradigma de processo de personalidade coloca as ideias de princípio do prazer, moralidade, racionalidade, intencionalidade e poder como formas de explicar a “condição psicológica” num outro plano conceptual. Todas essas “conceções” abstratas já são cogniscentes, da ordem emergente de explanação. O princípio base está relacionado com o cérebro e o seu sistema de entropia-resistência (Zoltan, 2021). Temos que deter conhecimentos deste nível percetivo antes de incorrer nos processos psicológicos propriamente ditos.

“Isto é uma quebra radical da filosofia tradicional de usar a observação da experiência e do comportamento para explicar a condição humana. Esta forma de pensar sobre o que somos e o que fazemos é como olharmo-nos num espelho distorcido. A distorção resulta da forma como as personalidades necessitam de se estabilizar, ao formar as percepções e pensamentos com o propósito de estabilização neurológica” (Zoltan, 2021; pág. 28)

Outra investigação que enquadra a perspectiva de processo de personalidade e de perturbação de personalidade foi desenvolvida por Kramer (2019<sup>1</sup>) que, ao conceptualizar uma perspectiva de processo sobre a personalidade e perturbação da personalidade, deparou-se com alguns pressupostos específicos: (1) assunção de mudança em (dis)funções específicas, ao partir de variáveis terapêuticas centrais, como o processamento emocional e o sociocognitivo, para explicar a mudança na perturbação da personalidade como estados dinâmicos, fluídos e dependentes da situação que, no contexto de intervenção psicoterapêutica, são maleáveis; (2) o processo de mudança passa a ser contextualizado e pode ser independente de diagnóstico e dimensões. Ao partir deste pressuposto, a perspectiva de processo é colocada na dialética pós-moderna em relação ao debate categorial-dimensional. O processo transcende este debate, pois ao assumir-se como unidade de análise (marcador ou processo observado) simultaneamente assume-se como unidade de transformação; e (3) o foco nos processos relativos à função incorporam o conhecimento de fatores psicológicos que contribuem para a emergência e manutenção da perturbação mental. Quer isto dizer que, para efeitos terapêuticos, ainda que não seja central, compreender as origens desenvolvimentistas da função afetada, pode ter relevo para a intervenção.

### **Pressupostos Teóricos da metateoria de Zoltan Gross**

Ao colocarmo-nos perante uma alteração da conceptualização da personalidade como processo, torna-se fundamental compreender de que forma se estruturam alguns dos pressupostos nos quais a mudança é sustentada. Partindo da conceptualização de Zoltan, são explorados os fundamentos que definem a teoria da mente desta metateoria, seguido da exploração das dinâmicas da mente para, posteriormente, analisarem-se as estruturas psicológicas que dão forma aos fenómenos psicológicos e subsequentes implicações terapêuticas.

#### **Teoria da mente de Zoltan Gross**

*“(...) quando uma pessoa é confrontada com qualquer tipo de informação que não consegue processar automaticamente, o seu cérebro vira a cabeça na direção da origem do estímulo e tornando-a consciente do mesmo e tenta perceber o que é o estímulo e o que fazer em relação ao mesmo.” (Zoltan, 2021; pág. 45)*

Esta simples descrição comporta a transição de processos fisiológicos para a ativação de fenómenos psicológicos que vão auxiliar o cérebro a voltar à sua condição de

equilíbrio. A teoria da mente descrita por Zoltan, considera o imperativo homeostático como centro motivacional logo, o pressuposto base é a manutenção da integridade e estabilidade das estruturas internas numa condição de funcionamento estável, aquando da ativação dos processos psicológicos. Para a sua metateoria são considerados os processos da orientação, da cognição e da conscienciosidade.

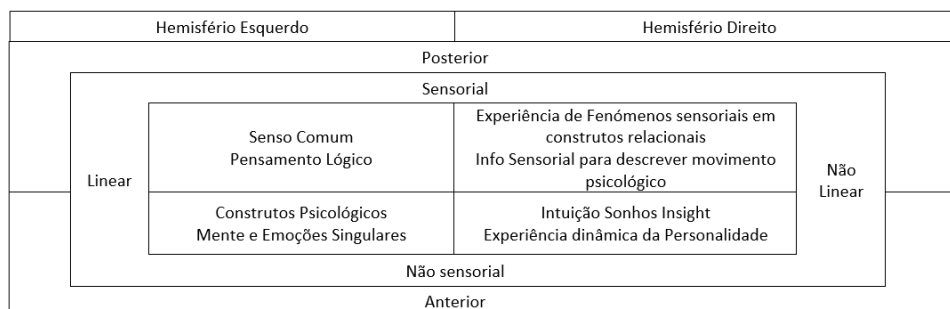
A orientação é uma das mais importantes funções biológicas do sistema de sobrevivência, integrada no programa comportamental do organismo, e fundamental para a ativação dos processos psicológicos subsequentes. É o elemento central na receção de sinais de erro sobre informação que gere desequilíbrio, seja do ambiente exterior, corpo ou do funcionamento interno do cérebro. O reflexo da orientação reage da mesma maneira para qualquer informação que o cérebro não consiga processar automaticamente. É essencial sabermos onde estamos em relação a qualquer situação antes de pensarmos na definição do problema e como atuar sobre este.

A cognição surge como o processo que permite simplificar a complexidade de informação, interna ou externa, identificar as similaridades entre as “coisas”, e classificá-las em categorias singulares. A função biológica da função cognitiva do córtex é a homeostase. Assim, quando a cognição passa a repetir os processos de simplificação, categorização e armazenamento sobre o mesmo tipo de informações, desenvolve ligações cerebrais estáveis, que constituem os sistemas psicológicos. Estes sistemas psicológicos, caso sejam continuamente utilizados e reforçados vão, progressivamente, automatizando o seu funcionamento e passam a auto-perpetuar-se.

Como exemplo podemos referir o processo de aprender a tocar guitarra: inicialmente há uma grande dificuldade em obter a destreza necessária para conseguir fazer um acorde sobre as cordas da guitarra, mas com a aquisição de mestria a partir da prática, não só fazer os acordes se torna simples e automático, como passam a ser a base para conseguir desempenhar arranjos musicais de grande complexidade. Este exemplo clarifica, por um lado, a relação que existe entre nervos e músculos, especificamente na forma como reagem ao exercício e à prática e, por outro, a relação entre subsistemas que são exercitados conjuntamente tornam-se mais fortes. Estes últimos tornam-se estruturas resistentes à mudança, pois segundo o imperativo homeostático, as estruturas são mais eficazes quando passam a processar informação automaticamente.

A cognição, por forma a dar resposta a uma complexa diversidade de informação com a qual contacta, utiliza diferentes sistemas de processamento de informação. Por forma a conseguir compreender com maior clareza a integração das funções cerebrais com os processos psicológicos da cognição, Zoltan criou uma formatação quadrupla dos sistemas cognitivos: a sua formatação está integrada na dualidade linearidade e não linearidade das formatações cognitivas. Divide entre hemisfério esquerdo e direito, respetivamente, e na dualidade sensorial e não sensorial, em que as sensoriais remetem para a zona posterior do cérebro (e.g. córtex visual) e as não sensoriais para a zona anterior (e.g. córtex pré-frontal). Com esta dupla dualidade dos sistemas cognitivos de processamento de informação, a articulação entre dinâmicas cognitivas é facilitada para propósito terapêutico. Não existe evidência que determine com exatidão a divisão apresentada, servindo o esquema para o propósito de clarificar as formatações cognitivas e processos envolvidos.

Figura 1. Classificação Quadrupla da Cognição



O último processo, a conscienciosidade, refere-se ao sistema de apresentação da informação para que a mente possa, conscientemente, utilizar os processos cognitivos sobre a informação. As questões relativas à consciência e conscienciosidade ainda são tema de grande debate, como referido anteriormente, no entanto não deixa de ser uma função fundamental para os processos mentais. Neste seguimento Zoltan define sete características que considera fundamentais para a compreensão da definição da mente, assim como fundamentais para a sua prática psicoterapêutica: (1) Conscienciosidade como base de apresentação dos diferentes tipos de informação na consciência; (2) Os diferentes tipos de informação apresentados na consciência, que de alguma forma, não foram processados automaticamente, ou seja, a conscienciosidade ativada para resolver informação que, no entanto, com a familiarização e habituação, pode passar a não ser apresentada na conscienciosidade (ex. a habituação a um cheiro quando entramos na loja de perfume, mestria na condução de um carro, na prática de um desporto ou instrumento

musical); (3) Conscienciosidade segura e informação sensorial e não sensorial na consciência para que seja possível contemplar e interpretar; (4) A função homeostática enquanto sistema mental que faz a gestão de informação não automaticamente processada; (5) Conscienciosidade que permite que a cognição consiga assimilar ou acomodar a informação; (6) Conscienciosidade que apresenta a informação dualisticamente. A informação é sempre apresentada no centro da atenção, no entanto, a primeira também surge no fundo da consciência; (7) Conscienciosidade na forma de consciência focada, supressão consciente e repressão de memórias, estão intimamente relacionadas com o processo do *self*.

Ainda em relação à consciência e conscienciosidade, Zoltan elucida, para efeitos da sua metateoria, a diferenciação entre o inconsciente, conscienciosidade e não conscienciosidade. A conscienciosidade, como referida anteriormente, refere-se à apresentação de informação que a orientação não foi capaz de processar automaticamente. A não conscienciosidade é o processamento de informação que está a ser automaticamente processado, e o inconsciente (freudiano) é o produto de estruturas de personalidade habituadas a processar informação automaticamente. Esta distinção denota a separação entre a consciência mais orientada para a organização dos sistemas neurológicos sensoriais e o último, o inconsciente, referenciado em relação aos processos não sensoriais de sistemas psicológicos, com o propósito de podermos observar as questões da consciência orientadas para o modo como o cérebro processa a informação (Zoltan, 2021).

A partir destes três processos de mentalização (orientação, cognição e conscienciosidade), a mente como processo autorregulatório, serve as necessidades de equilíbrio das estruturas ao cumprir com o princípio homeostático, que apresenta um movimento dinâmico constante. O movimento da mente como experiência do movimento homeostático, no seguir da “corrente da consciência” (James, 1890/1950), provoca na consciência o “fluir do ser”, comportando a sensação de um movimento continuado de existência, do movimento da personalidade e de outras formas de mentalização. Esse movimento fluído e continuado da consciência exige o ajustamento dinâmico em prol da homeostasia, do ambiente externo, mas também dos movimentos internos das suas próprias estruturas, particularmente o seu córtex pré-frontal. É nestes ajustes que a vida acontece.

## **Dinâmicas da mente**

Após a ativação do sistema de orientação, existe uma ativação da conscienciosidade, da cognição e do comportamento para instaurar a condição de estado estável. Esta ativação é tão instantânea, que é imperceptível determinar o seu acontecimento. Nos processos da mente, o primeiro passo é a experiência de *self* na consciência focada, que orienta para a informação que não se processa automaticamente, onde a explanação toma o segundo passo, responsável por classificar a informação desestabilizadora assim como a sua relação com a pessoa desequilibrada. No terceiro passo, a ação está integrada com os sistemas cognitivos e o comportamento de estabilização é ativado. Este processo refere-se ao processo de *self* envolvente em todas as ações do sistema.

Na sua teoria, Zoltan conceptualiza “*self*” como a experiência de cognições sobre processos de orientação do cérebro à medida que este se envolve em diferentes tipos de relações. Com o aumento do grau de complexidade dos sistemas, também o processo de *self* foi progressivamente adquirindo mais competências: a pessoa pode ser considerada como a experiência de cognições estáveis sobre o *self*, os seus autoconceitos, cognições sobre o *self* desequilibrado, os sentimentos, e as cognições sobre o *self* em relação com o seu ambiente, a sua realidade pessoal (Zoltan, 2021; pg.143).

### ***Self Neurológico***

O elemento principal do processo de *self*, ao qual se atribui a função biológica da orientação, é denominado por Zoltan como *Self Neurológico*, ou seja, o processo homeostático do qual emergem todos os processos de *selfs* dos sistemas cognitivos mais complexos. Uma das referências neurológicas para este *self* neurológico foi a investigação desenvolvida por Damásio (2013), com a denominação de “proto-*self*” como “*um conjunto coerente de padrões neuronais que cartografa, a cada instante, o estado da estrutura física do organismo nas suas numerosas dimensões*” (pg. 191). Para Damásio (2010) o tronco cerebral, com a sua rede de núcleos, terá desenvolvido a capacidade de ativar a formação de mapas ou imagens do estado interno do organismo, a partir dos quais se dá a emergência desta primeira forma de consciência senciente (mente que gera um “eu” que sente sensações no organismo, e que permite que esteja pronto para senti-lo na interação com os objetos do mundo exterior).

O *Self Neurológico* é o ponto de transição de processos neurológicos para psicológicos. Na presença de uma informação desequilibrante, a operação neurológica é de orientação,

ao localizar-se relativamente a algo que o cérebro é incapaz de processar automaticamente, alerta a consciência para esta situação e, a sua operação psicológica é de referenciação, permitindo ao *Self* Neurológico classificar a relação perante a informação com a qual está a lidar.

### ***Self Psicológico***

Este segundo sistema traduz um complexo de cognições que classificam o *Self* Neurológico na sua condição de estado estável, comumente conhecidos como autoconceitos. A sua função equilibratória remete para processos internos e externos, levando a que seja experienciado, de formas diferentes, e que comporte significados variados. Como são desenvolvidos em diferentes fases da maturação da personalidade, podem apresentar necessidades de validação contraditórias.

Também neste podemos incluir o “eu elementar” descrito por Damásio, constituído pelo «proto-eu» e o “eu nuclear”, como resultado emergente do funcionamento de processos neuronais no cérebro: “O eu de cada mente consciente é o representante máximo dos mecanismos individuais de regulação vital, a sentinela e curador do valor biológico” (Damásio, 2010)

### ***Sentimentos***

Este sistema da pessoa define-se por cognições sobre o *Self* Neurológico quando a sua automaticidade foi interrompida e pretende restaurar a sua condição de estado estável. As cognições são explanações sobre aquilo que perturba a pessoa com programas comportamentais. São desenhadas homeostaticamente para estabilizar o *Self* Neurológico e as suas relações, tanto internas, como perante o mundo exterior.

### ***Realidade pessoal***

Traduz o sistema de cognições sobre a relação do *Self* Neurológico como mundo exterior, sendo um sistema de explanações sobre aquilo que o indivíduo é, ou devia ser, no mundo em que vive, incorporando as crenças, valores morais, políticos, entre outros. No fundo, representa um sistema de ideias/crenças/fé que permite descrever o modo como o *selves* psicológicos se devem relacionar com mundo em que se encontra. Está-se perante a realidade pessoal e emocionalidade usada nas relações sociais diárias, sendo que, estas tendem a conformar-se uma com a outra. Assim sendo, a realidade pessoal pode tornar-

se habituada de modo a afastar a experiência da emocionalidade que não seja congruente com a pessoa.

### **Emoção, Sentimentos e Emocionalidade**

Subjacente a todos estes processos temos as emoções que, e parafraseando Denton (2011; cit. in Azul, 2019), “constituem um mecanismo nervoso especial que assegura o comportamento adaptativo dos seres vivos superiores em situações que perturbam os seus sistemas de hábitos”. Estas reações orgânicas não conscientes, inerentes aos próprios valores vitais de preservação da vida e do pressuposto equilíbrio homeostático do organismo, são os precursores dos sentimentos primordiais, isto é, as primeiras imagens geradas pelo cérebro, que são sentidas ou percebidas segundo graus ou escalas de polaridades (prazer/dor, agradável/desagradável, etc.) (Damásio, 2010).

Tendo em conta que a metateoria de Zoltan está alinhada com as explicações neurológicas relativas aos processos psicológicos, foram analisados os conceitos de emoção e de sentimento segundo a perspectiva de António Damásio. No seu livro *O sentimento de Si* (2013; 2020), refere-se às emoções identificando cinco pontos subjacentes à base biológica, comum a todos os fenómenos das primeiras (pag. 73): (1) emoções como conjuntos de respostas químicas e neurais que formam um padrão; todas as emoções desempenham um papel regulador que conduz, de uma forma ou outra, à criação de circunstâncias vantajosas para o organismo que manifesta o fenómeno; as emoções respeitam à vida de um organismo, em específico do seu corpo; a finalidade das emoções será a de ajudar o organismo a manter a vida; (2) Não obstante o facto da aprendizagem e cultura alterarem a expressão das emoções, revestindo-as de novos significados, as emoções são processos biologicamente determinados, dependentes de dispositivos cerebrais estabelecidos de forma inata e sedimentados por uma longa história evolucionária; (3) Os dispositivos que produzem emoções ocupam um conjunto restrito de regiões cerebrais, iniciando-se ao nível do tronco cerebral e progredindo para as partes superiores do cérebro; estes integram um grupo de estruturas que regulam como se representam os estados corporais; (4) Todos estes dispositivos podem ser ativados automaticamente, sem deliberação consciente; a variação individual e o facto da cultura ter um papel na formação de alguns indutores, não negam a estereotipia, o automatismo e o objetivo regulador das emoções; (5) Todas as emoções usam o corpo como teatro (meio interno e sistemas visceral, vestibular e musculoesquelético) mas, também afetam o modo de operação de numerosos circuitos cerebrais, ou seja, as variadas respostas

emocionais são responsáveis por modificações profundas, tanto na paisagem corporal, como na paisagem cerebral. O conjunto destas modificações constitui o substrato para os padrões neurais que eventualmente se tornam nos sentimentos de emoção.

Estes sentimentos de emoção são as percepções compostas daquilo que acontece no corpo e na mente quando sentimos emoções. No que respeita ao corpo, os sentimentos são imagens de ação, e não ações em si mesmos, pois o mundo daqueles insere-se no âmbito de percepções executadas em mapas cerebrais.

Estas são definições fundamentais para a compreensão da metateoria da personalidade proposta por Zoltan. Segundo o autor, os princípios que regem as necessidades do cérebro são a base que desencadeia todos os processos emergentes, inclusive a emoção e sentimento.

Emoções, na teoria de Zoltan, definem-se como *a experiência de processos homeostáticos geneticamente desenvolvidos do SN a voltar à sua condição de estado estável*. (129) Quer com isto dizer que as emoções têm uma relação estrutural direta com os fenómenos do *self*, no sentido em que, são a base para que a mente labore sobre o *Self Neurológico* em desequilíbrio, na facilitação relativa às suas necessidades equilibratórias.

O cérebro, ao ter a capacidade de influenciar cognitivamente os processos de regulação, revela a ligação existente entre estruturas dos diferentes processos, neurológicos e psicológicos, que, em termos de áreas cerebrais se traduz na relação que o córtex pré-frontal tem com partes do sistema límbico na regulação especializada de processos cerebrais, incluindo o *self* neurológico.

Considerar esta estrutura de processamento do *self*, permite-nos analisar as diferenças relativas ao tipo de sinais de erro aos quais o *Self Neurológico* reponde, nomeadamente, entre aqueles que são de ordem das necessidades físicas, ou de ordem das necessidades psicológicas. Neste ponto, releva-se a capacidade do *Self Neurológico* permitir simplificar, por exemplo, os processos entre os movimentos do estômago pelo facto do corpo apresentar necessidades em preencher a sua fome nutricional e, por outro lado, depreender as necessidades de fome afetiva do córtex pré-frontal.

Fome afetiva foi o termo que Ferenczi (1931) nomeou como a experiência da emoção como um sentimento de solidão e/ou de vazio emocional. São vários os estudos que demonstram as necessidades desta fome afetiva ser alimentada, partindo de contacto emocional e social (Spitz; 1946; Gawande, 2009)

Creio que o exemplo que Zoltan apresenta será tão elucidativo para vós como foi para mim:

“Uma mulher que passou a manhã toda a trabalhar e não comeu. O seu estômago envia sinais aos sistemas do cérebro médio, para enviar a mensagem de erro ao *Self Neurológico*. Por sua vez, este ativa a mente para pensar em comida. Após ter terminado o seu almoço, e estando satisfeita, vem à sua mente que não vê o seu namorado há três semanas, e experiencia alguma tristeza e vontade de o ver.”

Neste exemplo temos presente a descrição de um processo homeostático ativado geneticamente, perante uma necessidade nutricional, e de um processo de personalidade, ativado pela fome afetiva do córtex pré-frontal. Em ambos os casos o *Self Neurológico*, como sistema de orientação, respondeu aos sinais de erro e, a partir da mente, identificou a origem e o tipo de informação desestabilizadora a que tinha de dar resposta. Contudo, o sinal de erro do córtex pré-frontal, não é igual ao sinal ativado pelos sentidos ou reações do corpo causado por doença ou outra disfunção. As experiências no corpo iniciadas pelo córtex pré-frontal são “processos homeostáticos estruturados fisiologicamente”. Quer isto dizer que a experiência de reações corporais ativadas pelos processos regulatórios do córtex pré-frontal, desencadeadores do *Self Neurológico*, traduz-se na emoção. As emoções têm uma ampla variedade de experiências do corpo experienciadas pelo *Self Neurológico* como operações equilibratórias, algumas das quais conseguimos classificar cognitivamente.

Os sentimentos “representam certas qualidades numa escala, bem como variações dessas qualidades em termos de tom e de intensidade” (Damásio 2020; 111). Esta diferenciação é fundamental para facilitar o propósito comunicacional, no entanto, não nos podemos esquecer que são etiquetas criadas culturalmente. São as construções cognitivas que explicam o desequilíbrio da pessoa, sendo essenciais para a estabilização do *Self Neurológico*.

Segundo Zoltan, os sentimentos permitem a estabilização do *Self Neurológico* de duas formas: (1) atribuindo significado às emoções, que através das experiências cognitivas classificam e categorizam o que se sente; ou (2) facilitando a comunicação e relação interpessoal. Os sentimentos são quase sempre usados como indicativos das necessidades afetivas que, apesar de serem necessidades pessoais, são correspondidas e harmonizadas no contexto das relações interpessoais com outros.

Ao considerarmos estes dois pressupostos de estabilização do *Self Neurológico*, observam-se dois planos de comunicação que desenvolvem registos lexicais algo diferenciados. Não obstante, traduzem-se em registos interdependentes na sua constituição. Podemos referir a importância que tem a construção do léxico na

identificação e articulação dos sentimentos que a pessoa experimenta. Assim, podemos considerar que existe determinada valência lexical para os sentimentos experimentados socialmente e que, para a compreensão da regulação dos sistemas internos, verifica-se um léxico pessoal desenvolvido para a congruência do autoconceito. É na interação entre os léxicos que a pessoa adquire vocabulário emocional, a partir do qual desenvolve as suas competências emocionais. Por competências emocionais entenda-se a capacidade de experimentar, pensar sobre, e expressar uma ampla variedade de sentimentos, com as intensidades respetivas para estabilizar o *Self* Neurológico.

Na teoria da Zoltan estão discriminados cinco níveis de competência emocional: (1) Capacidade de manifestar o aspeto corporal da emoção na consciência. As pessoas podem ter distúrbios corporais sem os experienciar no foco consciente; (2) Quando a pessoa é capaz de experimentar o movimento corporal da emoção e associá-la a um nome; (3) Quando se sente *distress* corporal, identifica, e constrói uma explicação para o que está a acontecer; (4) Pensar sobre o que se sente, e decidir o que fazer em relação a essa condição que desequilibra o *Self* Neurológico. Esse sentimento é então associado a um programa comportamental; e, por último (5) A pessoa consegue experimentar um sentimento com grande intensidade corporal e retém/conserva a capacidade de pensar. A este nível, a pessoa liberta-se das respostas automáticas associadas aos sentimentos, conseguindo gerir a intensidade emocional das suas experiências.

Neste âmbito, as dinâmicas, tanto internas como externas, acompanhadas pela validação, ou não validação das estruturas do *Self* Psicológico, são representadas a partir das reações, sejam elas positivas ou negativas, à intensidade emocional experienciada.

Assim, temos integradas as emoções, experiências de processos homeostáticos desenvolvidos geneticamente pelo *Self* Neurológico para voltar à sua condição de estado estável, com os sentimentos, experiência de cognições, explanações e planos de ação sobre o significado (experiência da mente) das emoções, e o que fazer com elas. Por conseguinte, a experiência integrada de emoção e sentimento é considerada como a emocionalidade da pessoa (Zoltan, 2021).

A emocionalidade, partindo do princípio homeostático, traduz a experiência do *Self* Neurológico em contacto com o sistema límbico (emoção), conjuntamente com o córtex pré-frontal (sentimento), para permitir que o cérebro estabilize, sendo por isso, a base para que as operações da personalidade possam ocorrer. Este processo da personalidade é o produto do crescimento evolucionário do cérebro, moldado pela cultura na qual

matura, e pelos processos de socialização a que está submetido na sua primeira infância (Zoltan, 2021).

Contrariamente à emocionalidade desenvolvida ao longo da primeira infância, que deriva fundamentalmente de processos não sensoriais associados ao hemisfério direito, a emocionalidade do hemisfério esquerdo é muito mais tácita e direta na sua relação com os sentimentos.

Numa citação de William James (1890/1950):

*“Se imaginarmos alguma emoção forte e, em seguida, tentarmos abstrair de nossa consciência todos os sentimentos de seus sintomas corporais, descobriremos que não temos nada para trás, nenhuma “substância mental” a partir da qual a emoção possa ser constituída, e que um estado frio e neutro de percepção intelectual é tudo o que resta.”*

Esta descrição da emocionalidade cabe, no atual reconhecimento dos papéis dos hemisférios cerebrais, na experiência da emocionalidade. A distinção entre a emocionalidade esquerda e direita tem importantes implicações ao nível do compromisso e relação terapêutica. Zoltan descreve que, as pessoas que confiam nas explanações ou resolução de problemas a partir do hemisfério esquerdo, têm uma maior dificuldade a aceder à emocionalidade hemisférica direita.

## **Personalidade e Definição da Pessoa**

Após uma breve análise sobre os principais processos da mente e os respetivos sistemas psicológicos, passamos para a compreensão dos fundamentos dos sistemas estruturados por desenvolvimento, que constituem as bases funcionais dos processos de personalidade.

Com base na metateoria apresentada por Zoltan (2021), a personalidade apresenta-se como o movimento dinâmico que integra processos dos sistemas neurológicos e psicológicos, orientado conscientemente para, através da cognição, elaborar sobre as informações desestabilizadoras, atribuir significado, e permitir ao cérebro regressar à condição homeostática. Assim, os processos de personalidade surgem da ativação de mapas neuronais complementares que apoiam o cérebro em respostas que vão além das necessidades de regulação da vida.

*“Para que o cérebro possa coordenar as numerosas funções do corpo de que a vida depende, necessita de ter mapas nos quais os estados dos mais diversos sistemas do corpo estão representados de momento a momento. O sucesso da regulação da vida depende deste mapeamento maciço. É necessário saber aquilo que se está a passar em diversos*

*setores do corpo para que certas funções possam ser controladas e para que certas correções possam ser efetuadas.”* Damásio, 2014, pg.192

Neste sentido, a personalidade surgiu como o passo evolutivo que permitiu uma maior compreensão sobre a complexidade do ambiente onde o indivíduo se insere, os sistemas, internos e externos com os quais interage, e na identificação e criação de processos responsáveis por lidar com informação desequilibratória. No entanto, como a personalidade está assente em “dispositivos não automáticos” com escassos milhares de anos de aperfeiçoamento (Damásio, 2014; pg. 183), os processos que lhes são inerentes apresentam algumas debilidades na forma como são estabelecidos, dentro das dinâmicas de funcionamento da pessoa, assim como na eficácia e eficiência aquando da sua aplicação e utilização.

Partindo desta perspetiva, a personalidade é um processo homeostático (Zoltan, 2021) que integra o funcionamento dos processos neurológicos sensoriais e automáticos, com os processos psicológicos não sensoriais e não automáticos. Este processo caracteriza-se pelo movimento dinâmico entre os dispositivos naturais da homeostasia e os mecanismos desenvolvidos de homeostasia social (Damásio, 2014), partilhados pelos sistemas culturais e sociais complexos. É nesta complementaridade de dualidades homeostáticas que se desenvolve a pessoa. Num movimento continuado entre integração e diferenciação, dinâmicas experienciais e construção de representações de conteúdos psicológicos, o indivíduo desenvolve esses mesmo processos de personalidade adaptados às suas necessidades homeostáticas biológicas e sociais.

A personalidade apresenta assim uma estrutura dialética de integração da parte privada, assente na sua emocionalidade caraterológica, e da parte pública, assente na sua emocionalidade cultural e social. É de salientar que, a dualidade da pessoa privada e pública apresenta correlatos neurológicos com a lateralização hemisférica, direita e esquerda respetivamente, como referido na parte da emocionalidade.

Esta dualidade de sistemas pessoais tem uma dinâmica experiencial estruturalmente idêntica à ilusão figura/fundo. A informação apresentada na consciência toma a “aparência” central, como estando à frente de outros tipos de informação que, ao estarem no “fundo” são processados automaticamente, sendo igualmente fundamentais para a compreensão e integração total da figura. Não só na consciência as pessoas alteram a sua forma de “ver”, mas também na forma como estabilizam as necessidades cerebrais.

Assim, podemos considerar a pessoa como um conjunto de sistemas autoperpetuados em constante movimento equilibratório, que se alteram para ir ao encontro das

circunstâncias em mudança que destabilizam o cérebro (Zoltan, 2021), partindo da experiência integrada das estruturas neurológicas e psicológicas da personalidade.

### ***Estrutura do Caráter***

Durante os primeiros anos de vida, os circuitos básicos do cérebro estão em desenvolvimento e serão responsáveis por processos mentais importantes que envolvem a emoção, memória, comportamento e relações interpessoais (Schore, 1994, 1996, 1997; in Siegel, 2001). Nesta fase, e com o cérebro nas fases primárias de maturação, só são possíveis formas implícitas de memória, que incluem a memória emocional, comportamental, perceptual e somatosensoriais (Siegel, 2001). Estas memórias implícitas são também as precursoras dos modelos mentais ou schemas (Johnson-Laird, 1998). Posteriormente são desenvolvidas as áreas cerebrais responsáveis pela memória explícita e, subsequentemente, os processos psicológicos superiores. Estes últimos são as fundações das estruturas da personalidade que, ao serem desenvolvidos simultaneamente com fases de maturação do cérebro, tornam-se igualmente nucleares nas estruturas neurológicas. Por outro lado, ao serem continuamente reforçadas, as respectivas estruturas da personalidade tornam-se estáveis, autonomamente funcionais, autoperpetuadas e resistentes à mudança. Constitui-se assim o primeiro sistema da pessoa.

Zoltan, partindo das estruturas de personalidade “endurecidas” e generalizadas de Wilhelm Reich (1933), procura dar um novo entendimento às mesmas, divergindo da perspectiva de Reich em três principais pontos, que implicam na definição dos objetivos terapêuticos.

No primeiro ponto existe uma diferença entre “impulsos instintivos”, reconhecidos como processos metabólicos corporais que ativavam o comportamento, definidos e usados na criação das operações da personalidade, a partir de atividades límbicas para um reconhecimento e, além do sistema metabólico e do *locus* da emocionalidade. A teoria de Zoltan propõe a emocionalidade como a experiência do *Self* Neurológico em ligação com o sistema límbico para se estabilizar, em agregação com a experiência de cognição, o sentimento.

No segundo ponto, partindo da compreensão mais profunda de processos neurológicos, permite-se alterar a forma de pensar a estrutura do caráter. No lugar de a considerar como uma “resistência” proveniente do conflito de informação que ocorre entre instintos, e o “mundo exterior”, encara-as como estruturas neurológicas subjacentes

às estruturas do carácter, como requerentes de *feedback* validacional invariante, para manter a sua integridade estrutural.

Por *feedback* validacional entendam-se as necessidades de obtenção de respostas ou reforço, que vão ao encontro da ativação proposta de determinados sistemas; por sua vez, invariante traduz-se num *feedback* constante e uniforme com o sistema. Quando mais *feedback* validacional receber determinada estrutura, maior será a sua resistência à mudança e, subsequentemente, mais autonomamente funcional.

No terceiro e último ponto, a diferença refere-se à definição de estrutura, onde Zoltan se afasta das tradicionais estruturas psíquicas psicanalistas, para se aproximar de uma concordância com a definição de Piaget (1970) de estruturas psicológicas como “um todo autopertuado”, na qual assenta a natureza de resistência à mudança da personalidade que está no centro da sua prática psicoterapêutica.

Ao considerar a articulação entre os três pontos apresentados, Zoltan define estrutura do carácter como um sistema neurológico que perpetua homeostaticamente a sua existência e dos subsistemas da pessoa, especificamente as emocionalidades habituadas, autoconceitos e competências experienciais (Zoltan, 2021, pág. 114).

Estas estruturas, moldadas pelas relações da primeira infância, muitas das quais privadas emocionalmente, abusivas e/ou insultuosas, tornam-se habituadas. Num desenvolvimento em contexto de trauma, este último pode tornar-se a característica dominante da estrutura do carácter, gerando estruturas fixadas. Por sua vez, estas estruturas tendem a entrar em conflito com novas estruturas e processos de personalidade mais adaptados à idade.

### ***Identidade Pessoal***

A Identidade Pessoal reflete as estruturas psicológicas que emergem da autoconsciência e da sua relação com outros, sendo formadas pela emocionalidade cultural e familiarmente condicionadas pelo *ethos* cultural, comunidade e modelo económico, dentro do qual a pessoa se desenvolve e socializa (Zoltan, 2021). Emergida num determinado contexto social, a pessoa adquire, através da acomodação e assimilação, estilos lexicais e comportamentais da emocionalidade cultural específicos desse mesmo contexto. Ao integrar as regras, convenções e normas que são socialmente partilhadas, a pessoa desenvolve a “face” social que permite a adequação ao seu meio, e a aceitação por parte dos seus pares. A tarefa da pessoa pública socializada, é a de acomodar a fome afetiva do *Self* Neurológico, ao mundo social em que vive. Ao usar a linguagem cultural

dos sentimentos, que contém as regras de comportamento de etiqueta, conduta e protocolo social, a identidade pessoal vê facilitada a sua comunicação nas relações interpessoais.

### **Perturbação da Personalidade**

Quando falamos do desenvolvimento de perturbação de personalidade, referimo-nos a um quadro complexo de questões que podem estar associadas à identidade, padrões relacionais e padrões emocionais. Por outro lado, ao considerarmos a heterogeneidade associada à perturbação de personalidade, torna-se fundamental saber adotar uma abordagem individualizada para a compreensão da pessoa e do respetivo tratamento, com vista a conseguir lidar com os constrangimentos apresentados pelos clientes “difíceis” (Kramer, 2019<sup>2</sup>).

No quadro da teoria em análise, a perturbação de personalidade emerge da dissonância existente entre os sistemas psicológicos da pessoa anteriormente apresentados. Ao depender da estabilidade estrutural da estrutura do carácter, e da congruência desta com a identidade pessoal, o processo de personalidade está sujeito às condições de resposta autorregulatórias do *Self* Neurológico.

Por forma a ser mais clara a perturbação da personalidade, será importante compreender a forma como a mesma se desenvolve à luz da teoria em questão: perante uma condição que provoca dor ou confusão, o *Self* Neurológico está em desequilíbrio pela interação entre a informação exterior, e a incompatibilidade entre a estrutura do carácter e a identidade pessoal. Como o funcionamento do *Self* Neurológico não comporta um mecanismo ligar/desligar, responde automaticamente perante a condição homeostática que lhe é inerente, mesmo na condição de não ter tido uma “resposta adequada” da mente. Contudo, a incompatibilidade dos sistemas psicológicos pode manter-se, o que leva à necessidade de aqueles procurarem uma regulação homeostática, recorrendo ao *Self* Neurológico instável (Zoltan, 2021). O círculo vicioso de invalidação mútua perpetua-se, levando ao desenvolvimento de uma condição de instabilidade interna. Ao manter-se o desequilíbrio da relação entre o *Self* Neurológico, a estrutura do carácter e a identidade pessoal, a reação emocional ao desequilíbrio torna-se habituada aos sistemas. Ao tornar-se habituada, similar às restantes estruturas do organismo, começa a ser autonomamente funcional e, subsequentemente, autoperpetuada, podendo, inclusive, torna-se o tema na estrutura da personalidade.

## **Implicações Psicoterapêuticas**

Ao considerar os sistemas de personalidade como sistemas neuropsicológicos, está subjacente a condições entropia-resistência e manutenção homeostática de todos os sistemas. Neste sentido, se pensarmos os sistemas pessoal e emocional como sistemas de hábitos podemos ver a pertinência psicoterapêutica de interrupções repetitivas da automaticidade destes sistemas pessoais.

Por conseguinte, há duas implicações terapêuticas diretas: (1) ao reconhecer os sistemas habituados em operação no aqui e agora, no lugar de ver os problemas da personalidade como expressões dos conflitos não resolvidos ou traumas, liberta-se a terapia da infundável procura das “razões” pelas quais uma dificuldade psicológica persiste; e (2) ao se considerarem os sistemas de personalidade como hábitos, o terapeuta pode focar-se naquilo que a pessoa faz e não ficar, cegamente preso ao que a pessoa diz.

Como expressões e experiências de sistemas neuropsicológicos, os sistemas da pessoa têm a capacidade de mudança dos processos neurológicos. Os sistemas mudam para acomodar ou assimilar novas informações que exijam integridade ou crescimento. Assim sendo, as pessoas crescem e mudam com as mudanças de circunstância da sua vida.

Para Zoltan (2021) é a partir da repetida interação emocional intensa entre terapeuta e cliente que permite que mudanças caracterológicas ocorram com diversos graus de completude (pág. 191-192). Ao dar significado à singularidade da díade terapêutica como um importante fator de mudança psicoterapêutica, reconheceu a importância que as experiências dos *selves* e dos sentimentos têm para esse mesmo fim.

Partindo do imperativo primário da mente de manutenção da condição homeostática do cérebro, aos quais estão inerentes os processos dos *selves* e dos sentimentos, Zoltan desenvolveu a teoria na qual reconhece as dinâmicas cerebrais como importantes sistemas neurológicos que produzem perturbações da personalidade, por reforço de informação que “exercita” os seus sistemas em operação que, com o tempo, tornaram-se inadequados, sendo aqueles a base neurológica da perturbação de personalidade. Ao interromper estas estruturas da personalidade habituadas, por interrupção das suas operações automáticas, progressivamente promove-se a mudança dos hábitos. Temos assim a descrição de uma psicoterapia relacional orientada caraterologicamente, e que integra dinâmicas cerebrais com processos de personalidade.

## Conclusões

Zoltan, partindo de uma personalidade de dentro para fora, identifica uma ativação de *selves* e emocionalidades específicos perante cada situação que, recorrendo aos léxicos pessoal e social integrados na pessoa privada e pessoa pública, permite ver a pessoa na sua subjetividade desenvolvida sobre a influência de diferentes contextos culturais e sociais idiossincráticos. A pessoa integra a experiências de *selves*, sentimentos e realidade pessoal, na perspectiva de experiências cognitivas do *Self* Neurológico em diferentes condições de estabilização. Desta forma, podemos assumir que a metateoria se insere na dialética do pós-modernismo (pluralismo subjetivo), assumindo que todos os fenómenos, incluindo experiências subjetivas, podem ser descritos de diferentes formas, igualmente plausíveis, que mudam com o tempo, à medida que a linguagem, os significados e as práticas culturais evoluem (Fromme, 2011). Ao considerar a personalidade como processo homeostático que integra o funcionamento dos processos neurológicos, sensoriais e automáticos, com os processos psicológicos, não sensoriais e não automáticos, consegue colocar na mesma base funcional, a manutenção da condição de estado estável do funcionamento cerebral, os domínios biológico e psicológico. Sendo a condição homeostática o centro motivacional, deixamos de ter como referência os construtos psicológicos que definem a pessoa, e passamos a olhar para os processos e dinâmicas neuropsicológicas em operação atual. Desta forma, a mente vista como um processo homeostático autorregulatório, funciona com o propósito de manter a integridade e estabilidade das estruturas internas, quer seja na interação com informação exterior, quer seja na gestão da incompatibilidade entre a estrutura do carácter (pessoa privada) e a identidade pessoal (pessoa pública). Com base nos processos de orientação, conscienciosidade e de cognição, a mente segue uma “corrente de consciência” que comporta a sensação um movimento continuado de existência do movimento da personalidade, e de outras formas de mentalização.

A personalidade, partindo de uma estrutura dialética dos seus sistemas pessoais, apresenta uma dinâmica experiencial estruturalmente idêntica à ilusão figura/fundo: quando a emocionalidade caracterológica (pessoa privada) está no fundo, a emocionalidade cultural e social (Pessoa pública) apresenta-se na figura, e vice-versa. É neste movimento entre emocionalidades que Zoltan procura aplicar as práticas de uma psicoterapia relacional orientada caraterologicamente. Ao reconhecer os sistemas que constituem a “pessoa”, como sistemas habituados, e ao compreender as suas dinâmicas

de emocionalidade, Zoltan, a partir da singularidade da díade terapêutica, procura identificar as dissonâncias existentes entre os sistemas, compreender as divergências entre emocionalidade caracterológica e emocionalidade cultural, por forma a interromper a automaticidade dos sistemas autoperpetuados, (dis)funcionais e, simultaneamente, promover competências emocionais ao seu cliente.

## Referências

- Azul, A. (2019). *Mente e Consciência: filosofia e neurociência*. 1ª ed. Guerra & Paz. ISBN 978-989-702-472-6
- Damásio, A. (2010). *Livro da Consciência: a construção do cérebro consciente*. Temas e Debates. 1ªed. Lisboa ISBN 978-989-644-120-3
- Damásio, A. (2013). *O Sentimento de Si: corpo, emoção e consciência*. Temas e Debates. 1ª ed. Lisboa. ISBN: 9789896442279
- Damásio, A. (2014). *Ao encontro de Espinosa: as emoções sociais e neurologia do sentir*. Temas e Debates. 1ª ed. Reimp. Lisboa ISBN 978-989-644-077-0
- Damásio, A. (2020). *Sentir e Saber: A caminho da consciência*. Temas e debates 1ª ed. Lisboa. ISBN: 978-989-644-540-9
- Fromme, D. K. (2010). *Systems of psychotherapy: Dialectical tensions and integration*. Springer Science & Business Media.
- Gross, Z. (2021). *Changing habits of mind: A brain-based theory of psychotherapy*. Routledge.
- Kramer, U. (2019)<sup>1</sup> Personality, personality disorders, and the process of change, *Psychotherapy Research*, 29:3, 324-336, DOI: 10.1080/10503307.2017.1377358
- Kramer, U. (2019)<sup>2</sup> *Case formulation for personality disorders: Tailoring psychotherapy to the individual client*. Academic Press.
- Reich, W. & Carfagno, V.R. (1973). *Character analysis*. Londo: Vision Press
- Ribeiro, L. A. (2010). Limitações na avaliação de perturbação de personalidade: Aspectos conceptuais e metodológicos. *Análise Psicológica*, 28(4), 651-663.

- Ribeiro, L. A. (2010). Limitações na avaliação de perturbação de personalidade: Aspectos conceptuais e metodológicos. *Análise Psicológica*, 28(4), 651-663.
- Siegel, D. J. (2001). Toward an interpersonal neurobiology of the developing mind: Attachment relationships, “mindsight,” and neural integration. *Infant Mental Health Journal: Official Publication of The World Association for Infant Mental Health*, 22(1-2), 67-94.
- Vasco, A. B. (2005). A conceptualização de caso no modelo de complementaridade paradigmática: variedade e integração. *Psychologica*. 40, 11-36.
- Vasco, A.B. (2007). Quando menos é melhor: A arte de comunicar em psicoterapia. Encontro Internacional - Comunicação em Saúde, Ponta Delgada, Portugal.
- Weingarten, C. P., & Strauman, T. J. (2015). Neuroimaging for psychotherapy research: current trends. *Psychotherapy Research*, 25(2), 185-213.
- Westen, D. (1998). Case formulation and personality diagnosis: Two processes or one? In J. W. Barron (Ed.), *Making diagnosis meaningful: Enhancing evaluation and treatment of psychological disorders* (pp. 111–137). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10307-004>

*Divido o que conheço  
De um lado é o que sou  
Do outro quanto esqueço.  
Por entre os dois eu vou.*

*Não sou nem quem me lembro  
Nem sou quem há em mim.  
Se penso me desmembro.  
Se creio, não há fim.*

*Que melhor que isto tudo  
É ouvir, na ramagem  
Aquele ar certo e mudo  
Que estremece a folhagem.*

*Fernando Pessoa, 1934*