

O delator

São os olhos – quem mais?

Ou o que mais?

*São eles os velozes mensageiros do desejo e do temor
– tão leves que segurá-los é impossível.*

*Descobri isso claramente num dia em que estava escovando os
dentes e uma mulher – querida – se enxugava após o banho
(no mesmo banheiro).*

*Sou um visual nato e a nudez feminina é minha meditação e
meu encantamento.*

*Desde que me lembro de mim, vivo buscando com o olhar o que
ver na mulher – o que quer que ela mostre ou entremostre.*

Mas, nesse dia, não queria olhar.

Não podia olhar.

O momento estratégico da batalha que travávamos

– naquela hora – exigia firmeza.

*Sobretudo, exigia não dar à inimiga nenhum ponto de força
pelo qual ela pudesse me puxar para o seu lado*

– ou “vencer-me”!

*Escovando os dentes e olhando firme para a pia, eu sentia a
intenção – o desejo – forte de vê-la nua.*

Percebi, então, o quanto é preciso estar vigilante, a cada segundo, para que o olhar não escape e não me traia.

Junto a nós não havia testemunhas, mas, se houvesse, com certeza o olhar me denunciaria para elas, tanto quanto para ela, à menor distração minha.

À menor distração, mesmo, um décimo de segundo bastaria...

*E, logo, ela – ou um terceiro –
saberia que eu havia perdido a batalha.
Saberia com certeza – porque viu...
Talvez não soubesse o motivo da sua certeza
nem como provar seu parecer.*

*Intuição – diria.
Percepção – digo eu.*

*Uma percepção essencial que muda
todo o quadro
da relação pessoal em um décimo de segundo.*

EU E A PSICOTERAPIA

Sou médico e psicoterapeuta há meio século. Empenhado, estudioso, interessado tanto na prática quanto nas teorias – e em mim! Conheci algumas bem de perto: as de C. G. Jung, W. Reich, K. Horney, W. Stekel e A. Adler; depois, psicodrama, Gestalt, transacional e outras. Aos poucos fui seguindo o século, transitando para as técnicas corporais. Publiquei numerosos trabalhos em revistas e três dezenas de livros, metade de divulgação, metade de construção teórica. Tive incontáveis grupos de estudo e de orientação profissional, nos quais usei muito a leitura das expressões corporais com o auxílio da observação direta controlada pelo grupo, além de gravações de vídeo subsequentemente estudadas, de novo, por mim, pelo interessado e pelo grupo.

Por isso este livro contém tantos reparos, acréscimos e críticas à psicoterapia. Como a psicoterapia é o que acontece entre mim e você, ou entre um pequeno grupo de pessoas, ela funciona como uma experiência social, uma lente de aumento sobre as relações intra e interpessoais. Por isso pode interessar a todos. O livro contém mil referências a neurose, preconceitos, inconsciente, técnicas psicoterápicas, Freud. Contém ainda mil críticas sociais, pois ninguém fica neurótico

sozinho... Mostra o quanto o olhar vê – e o quanto as pessoas se negam a ver – as poderosas raízes e os poderosos efeitos coletivos dessa cegueira socialmente imposta.

OS PLEONASMOS NECESSÁRIOS

Leitor, você vai cansar de ler neste livro as palavras “olhar”, “olhos”, “visão”, “ver” (entre aspas ou não).

O olhar é tão presente em nossa vida que não nos damos conta de *quanto* ele se manifesta. Por vezes demasiadas está... oculto (!), isto é, atuando sob termos que à primeira vista (!) não se referem a ele. O imaginário, a imaginação, a fantasia, os sonhos, a observação, a constatação, a verificação e a própria crítica remetem quase sempre à atuação dos olhos. Talvez 90% de tudo que é dito ou escrito veio do que foi visto. Mas não parece.

A mim importa demais explicitar essa presença, por isso há tantos pleonasmos neste livro.

O MAIOR ESPIÃO DO MUNDO

Os olhos são os maiores espões do mundo. São dois, mas funcionam como se fossem um só.

É o espião mais perfeito porque vê meio mundo de uma só vez, em um só momento. Nosso campo visual – *que é um volume, e não uma superfície* – é praticamente igual a meia esfera. Basta dar meia-volta ou girar a cabeça e vemos o mundo todo naquele instante.

A diferença entre *visão central*, ou macular, e *visão periférica* da retina é um dado fundamental para compreender a visão, as relações pessoais e a forma da consciência. O tamanho da área da mácula – ela é circular – projetado nesta folha cobre apenas o pingo de um *i*.

Experimente, leitor: olhe bem fixamente, por pouco tempo, para o pingo do *i* mais próximo. Repare bem, mas depressa, que o pé do *i* já não é tão nítido como o pingo... Fora dessa área minúscula, a nitidez da visão cai 90% em relação à visão da mácula.

Agora, olhe para longe, a mais de seis metros adiante, distância em que o músculo do cristalino relaxa (quando não há mais acomodação, ou seja, focalização). Nessas condições, a visão nítida tem o tamanho de uma *bola de tênis*.

É assim que vemos: temos uma pequena área na retina – a mácula – que percorre o objeto de modo veloz e automático, como se fosse um lápis desenhando. A ilusão comum é a de que os olhos veem nitidamente tudo de uma vez. Mas, se vemos tudo de uma vez, por que movemos os olhos para enxergar isto ou aquilo, por que voltamos os olhos para este ou aquele ponto determinado do cenário?

Essa questão difícil e importante mereceu ampliação em um anexo (p. 133).

OS OLHOS PODEM MUDAR DE DIREÇÃO COM EXTREMA RAPIDEZ

Os globos oculares são, certamente, as partes mais móveis do corpo humano.

Os olhos são duas esferazinhas praticamente sem peso, capazes de girar dentro de um soquete feito de tecido conjuntivo e que têm a mesma medida que eles. São movidos por seis músculos notavelmente poderosos. A direção do olhar a cada instante é determinada por esses seis músculos.

Por que músculos tão poderosos para mover globos tão leves?

Para dar *rapidez* e *precisão* ao movimento, fazendo os olhos concentrarem-se instantaneamente num ponto específico. Assim, “o que interessa” é colocado ao alcance da mácula, isto é, fica bem visto instantaneamente.

O ouvido pode indicar a presença e a eventual proximidade de um predador, mas só os olhos dão sua localização precisa, a direção de seu movimento e as rotas de fuga possíveis. Para exercer essa função, eles precisam ser rápidos, sensíveis e precisos. Têm de funcionar como se fossem um só.

O *quantum* é a menor quantidade possível de energia. Cada elétron que muda de órbita significa um *quantum* de energia que ele gera/emite ou absorve. Nossa retina é sensível a um *quantum* de luz! É muita sensibilidade! Numa noite escura, podemos ver a chama de uma vela a uma milha de distância (quase dois quilômetros). Vemos também – é bom lembrar – estrelas situadas a milhões de anos-luz da Terra.

QUAL É A FUNÇÃO DA PERIFERIA DA RETINA?

Para que serve, então, a visão periférica da retina se ela é tão precária em matéria de nitidez ou acuidade – se ela “vê” tão mal?

É que a periferia da retina, muito mais que a mácula, é sensível a cores e movimentos, a conjuntos de movimentos, sejam eles dos corpos que se movem no campo visual, sejam dos que se movem sobre si mesmos. Ela serve como um grande campo – uma antena parabólica! – capaz de detectar mínimos movimentos. Imediatamente depois os olhos se voltam de maneira automática para o ponto em que apareceu o movimento, para que a mácula identifique o objeto com precisão, assim como o contexto no qual o movimento ou objeto se encontra.

A PERIFERIA DA RETINA E O CONTROLE DOS MOVIMENTOS AUTOMÁTICOS

Tão ou mais importante do que a função já citada da periferia da retina é esta outra: *ela governa a maior parte de nossos movimentos*

automáticos, tanto os instintivos quanto os aprendidos/treinados (hábitos, costumes, condicionamentos pedagógicos). Tecnicamente podemos dizer: ela controla a maior parte dos movimentos e tensões dependentes do sistema motor extrapiramidal, cujas funções tendem a ser, e em regra são, bastante automáticas, difíceis de perceber (pela própria pessoa). Constituem o principal do que habitualmente se denomina inconsciente – impulsos, pulsões, desejos, compulsões. –, de tudo aquilo que, diremos depois, “fiz sem querer”, “nem percebi o que fiz”, “quando percebi já tinha feito”. Notar desde já: posso ter feito sem perceber ou sem querer, mas o ato provoca respostas nos demais, tem consequências. Um tiro disparado por acidente pode matar tanto quanto um tiro disparado de propósito... Pode não parecer, mas as poucas linhas deste parágrafo contêm quase tudo que se diz do inconsciente. Aos poucos debulharemos essa questão. Inconsciente é tudo que o extrapiramidal faz determinado pela periferia da retina.

Esclarecimento: extrapiramidal é o nome que se dá a um número considerável de grupos de neurônios motores – centros nervosos – espalhados pelo cérebro e responsáveis, como estamos dizendo, por tudo que é automático em nossos movimentos, isto é, por mais de 90% de tudo que fazemos.

Vamos examinar alguns exemplos a fim de compreender melhor essas coisas que são psicológica ou emocionalmente importantes. Quando andamos por uma calçada conversando com um amigo, sem dificuldade e sem perceber, desviamos-nos dos que vêm em sentido contrário, subimos e descemos meios-fios, paramos nas esquinas e checamos o movimento dos veículos. Tudo isso sem parar de falar! A consciência está na fala, e todo o resto – pouco ou nada consciente – é feito pelo sistema motor extrapiramidal governado pela periferia da retina.

Quando nos movemos em nossa casa, mal percebemos essas andanças, assim como tudo que vamos fazendo. Temos toda a topografia do lar “na cabeça”, e os olhos nos levam pela casa sem que pre-

cisemos nos preocupar em prestar atenção no que quer que seja. “Ele” sabe tudo... Quem será “ele” – ele ou eles?

Outro exemplo: seguro um copo na mão e mantenho-o no fluxo de água que sai da pequena torneira do filtro. Este se localiza a certa altura e, em certo momento, dou-me conta de *quantas tensões musculares mantêm a posição* tanto do meu corpo (ligeiramente torcido) como do meu braço. A única coisa de que tenho consciência é do nível de água que vai subindo no copo. Tudo mais é “inconsciente” (para mim), mas minha posição é de todo visível para qualquer observador.

Se nesse caso “tomei consciência” das tensões é porque tenho o hábito de prestar atenção nessas coisas. Acredito que bem poucas pessoas perceberiam essas tensões em si mesmas, tensões numerosas, poderosas, precisas e muito bem organizadas. Elas compõem, automática e rapidamente, as posturas preparatórias para os movimentos que serão realizados. O olhar acompanharia a execução, levando o cérebro a corrigir os desvios que ocorrem em relação à intenção.

Nota: em situação psicológica ou emocional, o corpo, como no exemplo citado, assume e mantém inúmeras tensões posturais e produz muitos movimentos expressivos na face e nos braços/mãos. No entanto, tudo isso que é totalmente visível para os demais não é percebido pela pessoa, é inconsciente para ela.

Quem faz comigo tudo isso que não percebo? O neurofisiologista considera que é o “sistema motor extrapiramidal”; o psicólogo, o “superego”; e o sociólogo, o “preconceito, o condicionamento social ou a opinião pública” – coação da maioria.

Usei a expressão “ele” como se o controlador central dessas ações fosse alguém, outra personalidade ou até outro “eu”! Parece simples analogia, mas faço notar o quanto essa noção-sensação é natural. Quando a ação pretendida não ocorre, quando dou uma topada num canto de mesa, martelo o dedo ou derramo um tempero errado na panela, em todos esses casos a reação das pessoas é sempre: foi “ele” que me fez errar... Crianças podem, inclusive, voltar-se con-