

## AUTOPOIESE INTRAPESSOAL

Robert Ebsary e Vladimir Dimitrov

Universidade de Western Sydney

E-mail: [v.dimitrov@uws.edu.au](mailto:v.dimitrov@uws.edu.au)

Traduzido por **Júlio Torres**<sup>1</sup>

### O que é Autopoiese Intrapessoal

Humberto Maturana e Francisco Varela introduziram a ideia de Autopoiese como uma forma de organização sistêmica, na qual os sistemas produzem e substituem seus próprios componentes, numa contínua articulação com o meio. Os sistemas autopoieticos são autocatalíticos, isto é, não apenas estabelecem, mas também mantêm uma fronteira peculiar com o mundo circundante – fronteira essa que simultaneamente os separa do meio ambiente e os conecta com ele.

Os seres humanos são exemplos de sistemas autopoieticos – eles se reproduzem numa coevolução incessante com o meio: as pessoas respondem (ou seja, reagem, adaptam-se) às mudanças do ambiente e este responde (reage, “adapta-se”) à intervenção humana.

Cada indivíduo tem características que refletem sua estrutura interna peculiar. Essa estrutura está aberta às mudanças: inevitavelmente evoluímos, no curso de nossas vidas.

Como as pessoas compartilham entre si o que experimentam e o que sabem (ou pensam que sabem) acerca de si mesmas e do mundo, muitas semelhanças se originam das maneiras pelas quais elas veem, interpretam e entendem os fenômenos da vida. Mesmo assim, cada indivíduo expressa seu *self* como uma personalidade única, desde a infância até a velhice. Em todo ato físico, emocional, mental ou espiritual, o *self* de cada indivíduo reproduz a si próprio, mantendo uma fronteira peculiar com o mundo circundante e “evoluindo” em harmonia com ele.

A reprodução e evolução do *self* de cada indivíduo, em acoplamento vital com o seu meio ambiente, é o que chamamos de Autopoiese Intrapessoal.

Autopoiese Intrapessoal representa uma aplicação do conceito original de Autopoiese, introduzido por Maturana e Varela na Biologia e por Luhmann em sistemas sociais, ao *self* individual, sua realização e evolução.

### O *self* individual

Segundo as antigas escrituras védicas, o *self* é o gênio essencial e supremo da natureza, que espelha a sabedoria do cosmos. Esse gênio está dentro de cada um de nós, como parte de nosso esquema interno, e não pode ser apagado.

Uma definição científica do *self* pode basear-se na semiótica: o *self* individual surge como uma escolha conceitualizada de indicadores que traduzem, para usar uma boa analogia, a sensação que temos de “nos sentirmos em casa” com nossos pensamentos e sentimentos. Por meio do estudo dessa escolha, e relacionando-a às condições espaciais e temporais sob as quais ela foi feita, o indivíduo pode buscar a sua identidade e autenticidade.

A busca da identidade e da autenticidade conduz a um *ícone*, que representa um signo do *self* de cada um. Esse ícone evolui com o correr do tempo. Entender o que ele significa a cada instante constitui a essência do autoconhecimento – o processo central da Autopoiese Intrapessoal.

### Autoconhecimento

Trata-se de um processo que inclui três vertentes:

1. Conhecimento do Ideal (CdI), que busca respostas para a seguinte questão: “*Que tipo de personalidade ideal eu gostaria de desenvolver (nutrir, fazer crescer, concretizar) em mim mesmo?*”.

---

<sup>1</sup> José JÚLIO Martins TORRES – Site: [www.teoriadacomplexidade.com.br](http://www.teoriadacomplexidade.com.br) E-mail: [jjmtorres@gmail.com](mailto:jjmtorres@gmail.com)

2. Conhecimento dos Obstáculos no caminho para o Ideal (COI). Aqui, o objetivo é responder à pergunta: “*Que tipo de obstáculos (externos e internos) me impedem de realizar (desenvolver, concretizar) o meu ideal?*”.
3. Conhecimento da Energia Individual (CEI). Esse conhecimento procura respostas para a indagação: “*Como posso ampliar e usar melhor o meu potencial (poder, força de vontade, determinação) para lidar com (ou superar) os obstáculos que há no caminho para o meu ideal?*”.

Assim como as três *gunas* (termo sânscrito para designar as qualidades essenciais da natureza humana, descritas na antiga filosofia iogue de Patanjali), as três vertentes do autoconhecimento jamais estão em equilíbrio: elas mudam sempre, de modo que a cada momento uma delas pode prevalecer.

Se predomina o Conhecimento do Ideal (CdI), estamos com frequência num estado contemplativo ou onírico – seja ativamente gerando ideias, planos, visões e cenários sobre o futuro, seja passivamente imaginando que estamos em algum estado ou condição ideal.

Caso predomine o Conhecimento dos Obstáculos no caminho para o Ideal (COI), é possível que nos sintamos deprimidos: podemos estar cômicos do quão difícil seria alcançar o estado ideal (tal como o vemos em nossos sonhos, planos e visões) e de quanto esforço, conhecimento e vigilância seriam necessários para manter esse estado.

Na situação em que prevalece o Conhecimento da Energia Individual (CEI) estamos, em geral, com um humor ativo e criador – agimos na direção de pôr em prática as nossas ideias, planos e sonhos sobre o Ideal.

Como de costume, essas três vertentes interagem mutuamente por meio de vários ciclos de *feedback* positivo e negativo.

O caminho mais promissor para a autorrealização e o crescimento pessoal parece ser o *feedback* positivo entre o CdI e o CEI: imagem do ideal estimula as ações humanas, e as ações tornam o Ideal mais real, mais próximo e mais alcançável.

Um círculo de *feedback* negativo entre o CEI e o COI parece agir contra a autorrealização e o crescimento individual: quanto menos ativos estamos, mais obstáculos surgem no caminho para os nossos ideais e vice-versa.

As vertentes de autoconhecimento e seus modelos interativos emergem do acoplamento estrutural com o meio ambiente no qual acontece a experiência humana. A esse meio damos o nome de Espaço Experiencial Humano.

O Espaço Experiencial Humano proporciona o contexto no qual a Autopoiese Intrapessoal se manifesta. Vamos focar nas principais características do Espaço Experiencial Humano.

### **O Espaço Experiencial Humano**

Examinemos as principais características desse domínio.

#### **1. O Espaço Experiencial Humano é caótico:**

- a. Não podemos prever quais os padrões de experiência que vão surgir em nossas vidas, nem mesmo em curtíssimo prazo;
- b. Mudanças mínimas nas narrativas que fazemos a nosso respeito, e sobre o mundo em que vivemos, podem provocar alterações dramáticas em nossa experiência cotidiana;
- c. Modos de comportamento aparentemente simples e rotineiros podem levar a padrões experienciais extremamente complexos.

## **2. O Espaço Experiencial Humano é *multidimensional*:**

- a. Um número quase infinito de fatores interrelacionados, “externos e internos”, contribui para as dinâmicas experienciais;
- b. Forças auto-organizadoras emergem da turbulência e da vorticidade dessas dinâmicas, e são responsáveis pela evolução humana.

## **3. O Espaço Experiencial Humano não obedece à linearidade do tempo:**

- a. Tanto o passado quanto o futuro se encontram nos padrões de experiência no tempo presente;
- b. A natureza de um evento experiencial reflete diretamente a percepção humana do seu intervalo de tempo.

## **4. Atratores Caóticos<sup>1</sup> surgem e desaparecem no Espaço Experiencial Humano:**

- a. A vida humana se bifurca de um atrator para outro;
- b. Os atratores de nossa experiência sensorial são estruturas dissipativas, isto é, vão diminuindo e se dissipando à medida que convergem para o atrator (fixo) final, que é a morte física.

## **5. A experiência humana tem uma tendência a se fixar num Atrator Caótico específico do Espaço Experiencial Humano:**

- a. Com muita frequência esse atrator é aquisitivo, orientado para o ganho – ligado à busca do bem-estar material (ou da fama, do poder, do prazer, do conhecimento etc);
- b. A força auto-organizadora que emerge desse tipo de atrator mantém sempre a mesma direção – no caso, para a geração cada vez maior (de dinheiro fama, prazer, conhecimento etc);
- c. Com a dissipação (retração, diminuição) natural do poder do atrator, a intensidade de sua força auto-organizadora diminui.

Dois fatores — inspiração e intenção — desempenham um papel crucial nos processos de autoconhecimento e são indispensáveis para as manifestações externas e internas da Autopoiese Intrapessoal.

### **Inspiração**

A inspiração proporciona energia ao Espaço Experiencial Humano e prolonga a vida dos atratores que ali pulsam. Ela pode também fornecer a energia necessária para possibilitar ocorrer um salto súbito (de um atrator para outro).

A influência crucial da inspiração implica que ela pode provocar a emergência de novos atratores e, assim, constitui um poderoso estimulador da criatividade humana.

De forma semelhante ao que acontece com a criatividade, a inspiração ocorre espontaneamente em nosso Espaço Experiencial Humano. Sabemos que “tentar ser inspirado” ou “impor inspiração” é como “tentar ser espontâneo” – não funciona. Pelo contrário, iniciativas como essas criam obstáculos à deflagração do *flash* de inspiração. Entretanto, há muitos catalisadores poderosos da inspiração, sejam eles externos (belo cenário, personalidade, quadro, música, leitura etc), ou internos (relacionados com realizações individuais, autorrealização, força de vontade, experiência amorosa, fé, esperança etc). Diferentes catalisadores podem ter efeitos inspiradores diversos em diferentes indivíduos.

A dinâmica de qualquer atrator orientado para os ganhos materiais no Espaço Experiencial Humano (mesmo os ligados à geração do conhecimento) pode ser reforçada, mas nunca inspirada. A fixação a um determinado atrator não pode ser inspirada. Quando se tenta reforçá-la, em geral o resultado é a exaustão desse atrator. No entanto, um ato genuíno de inspiração pode ajudar uma pessoa a resistir às forças de algum atrator prejudicial ao corpo e à mente, e assim livrá-la de fixações excessivas. (Os Alcoólicos Anônimos são um exemplo de inspiração espiritual que ajuda as pessoas a lidar com o poder prejudicial do alcoolismo).

Qualquer esforço espiritual genuíno necessita de um lampejo de inspiração, do contrário perde sinceridade e fenece rapidamente. A inspiração é necessária para proporcionar energia à procura da identidade e da autenticidade, que por sua vez são importantes para a autorrealização, para a sabedoria e para a iluminação.

Não se trata de um fenômeno “logocêntrico”, isto é, ela não se baseia em nenhum sistema logicamente consistente de pensamento, que proclama sua legitimidade amparando-se em proposições externas e universalmente válidas. Fundamenta-se, ao contrário, em lógicas humanas e autoconstituídas, que são circulares, autorreferenciadas e, portanto, paradoxais.

Por ser estimuladora da criatividade, a inspiração precisa ser intermitente (descontínua) em termos de causalidade: as cadeias causa-efeito se desfazem diante de sua lucidez. Qualquer estudo *a posteriori* de como a inspiração funciona possivelmente revelará relações de similaridade geométrica entre trajetórias experienciais, e não ligações de coerência entre causas físicas. Portanto, os processos geométricos parecem ser adequados para “mapear” (localizar) eventos inspiradores no âmbito das dinâmicas experienciais.

### **Intenção**

Em contraste com a inspiração, a intenção é um fenômeno logocêntrico, ou seja, baseado em um sistema logicamente consistente de pensamento. O pensamento lógico, a abordagem causa-efeito e a geração de conhecimentos teóricos e práticos nos ajudam a determinar nossas metas, propósitos e objetivos, e a escolher as abordagens por meio das quais eles podem ser realizados.

A intenção direciona os fluxos de energia no Espaço Experiencial Humano. A força de vontade individual é diretamente responsável pela manutenção da intencionalidade humana. Sem ela (e sem todos os demais esforços físicos e mentais dela emanados) a energia da inspiração se dissolve irreversivelmente no Espaço Experiencial Humano.

A inspiração faz nascer novos atratores no Espaço Experiencial Humano, mas é a intenção que escolhe para onde deve se direcionar a atividade humana. A mera geração de muitos atratores, sem que sejam desenvolvidos esforços suficientes para compreender seus propósitos e entender a sua natureza, pode ser muito destrutiva. Na antiga fábula, o jumento está morrendo de fome porque é incapaz de escolher entre duas fontes atraentes de alimento. Na fábula do nosso tempo, a humanidade está matando o seu meio ambiente (e, portanto, a si própria), porque é incapaz de entender a natureza perigosa de muitos dos atratores criados pelo pensamento linear atualmente dominante, e também porque está fortemente orientada (de forma exaustiva e competitiva) para o ganho e para a acumulação de bens materiais, de prestígio e de prazer.

A compreensão dos atratores que atuam no Espaço Experiencial Humano requer um certo esforço. Entretanto, antes disso é necessária *a intenção de estarmos conscientes* do que acontece em nossas vidas. Em sua maior parte, os eventos da vida humana são extremamente sutis e ligados às delicadas esferas dos mundos mental, emocional ou espiritual de nossa individualidade. Para poder sentir e entender o que acontece nesses domínios, precisamos de extrema consciência, de vigilância e de cuidado. Essas qualidades devem ser intencionalmente reveladas em nosso íntimo e por nós mesmos. Ninguém de fora pode injetá-las em nós, tornar-nos cômicos do que acontece em nosso espaço experiencial interior. Esse espaço é sagrado, e só nós próprios podemos ter acesso a ele.

***O espaço sagrado interior de um indivíduo é o lugar onde funciona a sua Autopoiese Intrapessoal.***

**“Não me siga, siga você mesmo.”**

Essa frase famosa é de Nietzsche. Ela se relaciona intensamente com o funcionamento da Autopoiese Intrapessoal. Significa que o processo autopoietico que se manifesta num determinado indivíduo não pode ser transplantado para o espaço interno de outro.

Se você segue os outros em vez de ser você mesmo, perderá rapidamente a sua centelha e deixará de refletir a luz de sua individualidade. Sem esta, não há autoatenção, nem crescimento pessoal, nem evolução na vida.

Seguir outra pessoa (seja mentalmente, emocionalmente ou espiritualmente) significa copiar, imitar ou identificar-se com o processo de Autoipoiese Intrapessoal do outro e esquecer o seu *self* real. Essa circunstância pode resultar em conflitos fatais entre o *self* e a mente (confusão de pensamentos), entre o *self* e o coração (confusão de sentimentos) e entre o *self* e o espírito (confusão na evolução da identidade).

A Autoipoiese Intrapessoal precisa de liberdade para funcionar. A partir do momento em que nos rendemos a algum outro *self*, nossa liberdade é perdida e nos tornamos incapazes de autoexpressão. A falta de liberdade torna a autopercepção impossível e resulta na perda de oportunidades individuais para o autoconhecimento, para a autorrealização e para o crescimento.

### **Habilidade de Aprender**

A habilidade individual para aprender é crucial para o estabelecimento, seja ele espontâneo ou intencional, de conexões e interdependência entre os eventos experienciais e seus padrões e processos. Se encararmos os eventos e os processos como fenômenos interconectados, poderemos gerar para eles muitos significados e, dessa maneira, utilizá-los como lições pessoais de vida.

Infelizmente, nossa habilidade para gerar significado para nossas experiências é bastante limitada. Somos capazes de refletir apenas sobre os pontos de mutação globais de nossas vidas, e eles são muito poucos. Há uma infinidade de eventos minúsculos, de difícil percepção, que acontecem incessantemente e influenciam de modo decisivo o nosso modo de viver. É possível aprender a percebê-los? A resposta positiva se relaciona, mais uma vez, com o despertar da consciência.

A percepção humana é infinita. Uma vez aberta, ela se espalha e ajuda a ver mais e mais as coisas que acontecem em nosso cotidiano – mas não a percebê-las como acontecimentos isolados e insignificantes, e sim como constituintes vitais de uma integral e dinâmica teia da vida, que pulsa em cada um de nós e daí se estende a todas as criaturas animadas e inanimadas do Universo.

Nascemos para sermos conscientes de nós mesmos. O que precisamos é aprender a revelar essa propriedade inerente, como retirá-la de debaixo das camadas de preconceitos, de estereótipos, de hábitos e de ignorância, que se acumularam durante anos e anos de obediência cega a instruções alheias, ou no desempenho de atividades nas quais nos comportamos como robôs, no bojo de atratores orientados para ganhos exclusivamente materiais.

As técnicas de concentração, de contemplação e de meditação, especialmente ajustadas à natureza de cada indivíduo, podem ajudar, de modo decisivo, no aprimoramento de nossa capacidade de aprender a partir dos eventos da vida, não importando o quão insignificantes eles pareçam ser.

### **Conclusão**

De todas as experiências que podemos viver, a do nosso *self* interior é a mais importante. Nossos corpos físicos estão sempre mudando; nossas mentes, com seus pensamentos, sentimentos e desejos, também vêm e vão. Num caso e no outro, trata-se de experiências fechadas no tempo e no espaço: não devem ser confundidas com as pessoas que as experienciam.

Deepak Chopra observa que “aquele que está vivenciando a experiência está além do tempo e do espaço. Isso representa o fator atemporal que há em toda experiência limitada pelo tempo. É ele quem sente por trás dos sentimentos, quem pensa os pensamentos, quem anima os nossos corpos e mentes”. É o nosso *self*. Sua reprodução e sua evolução constituem um acoplamento indissolúvel com o Universo e estão no foco da Autoipoiese Intrapessoal, cujo entendimento equivale à nossa autocompreensão – e essa é a mais elevada das compreensões.

### **Nota**

1. Um atrator é um centro para onde determinadas energias são atraídas. Por exemplo, a aquisição de dinheiro, poder e bens materiais é o atrator para o qual se dirige grande parte das energias da nossa cultura. Os atratores caóticos são estruturas importantes na Teoria do Caos e na Teoria dos Fractais. Este termo vem do latim *fractus*, que significa irregular e fragmentado. Os fractais são figuras representativas da geometria do caos e mostram que nele há também

uma ordem. Num fractal, cada parte reproduz com exatidão todas as características da totalidade. Os sistemas dinâmicos (os seres vivos, por exemplo) podem assumir comportamentos incertos e caóticos, que os físicos e matemáticos representam graficamente por meio de fractais – os chamados “atratores estranhos” ou “atratores caóticos”.

### **Referências bibliográficas**

MATURANA, H. and VARELA, F., 1987. **The Tree of Knowledge**. Boston: Shambala.

LUHMANN, N., 1990. **Essays on Self-Reference**. New York.

McNEIL, D. and DIMITROV, V., 1998. **Topology of Uncertainty**, in Fuzzy System Design: Social and Engineering Applications, Ed. L. Reznik and V. Dimitrov, Heidelberg: Physica Verlag.

CHOPRA, D., 1994. **Journey into Healing**. New York: Harmony Books.

(Março, 2000)

**VLADIMIR DIMITROV** é pesquisador do Center for Systemic Development da University of Western Sidney – Awkesbury, Austrália. O coautor deste estudo, **ROBERT EBSARY**, já falecido, pertencia à mesma Universidade.