

## **A Atenção na reeducação visual – uma reflexão**

*Fernanda Leite Ribeiro*

*Terapeuta e educadora pelo método Self-Healing de Meir Schneider*

Todos nós somos, em alguma medida, deficientes visuais. Esse é o preço que pagamos pelo acesso à sofisticada tecnologia disponível no mundo contemporâneo. Leitura excessiva, exagero no uso do computador, a longa permanência dentro de recintos fechados, proteção obsessiva da luz natural do sol são exemplos de hábitos nocivos. Desde cedo, somos induzidos a permanecer longas horas no ambiente escolar, com alternância de foco pouco variável entre lousa e caderno. O ambiente urbano é previsível e monótono e nele não há horizontes. Nossos hábitos impedem que tenhamos a visão que nos foi destinada pela natureza.

Considerando que a estimulação do meio ambiente condiciona o aparato visual, se nos mantivermos simplesmente passivos, nosso relacionamento com o sentido da visão ficará sujeito a uma rotina pobre, com estímulos cada vez menores e mais selecionados. Como interferir nesse processo? Para responder essa questão, gostaria de explorar e refletir um pouco sobre alguns aspectos básicos de nosso funcionamento.

A visão coesa que temos do mundo depende de milhões de pequenas unidades de informação visual formadas na retina e transmitidas ao cérebro através de microimpulsos elétricos. Estes alimentam uma teia de microprocessadores, onde cada setor vai ser responsável por um tipo de discernimento: cor, profundidade, detalhe etc. **A retina capta fragmentos; o cérebro os organiza em formas.**

Formas, **ainda sem rótulo**, são, então, enviadas para os centros de memória visual, onde estão **padrões de imagem** permanentemente armazenados, que vão funcionar como uma espécie de **carimbo**. Dessa interação, emerge um **conceito**, uma imagem com significado próprio. A percepção do objeto, portanto, ganha um verdadeiro sentido apenas se houver uma correspondência entre a realidade do mundo externo e as expectativas internas criadas pelas experiências anteriores. Desse ponto de vista, podemos afirmar que **percepção é o produto final da ação dos órgãos dos sentidos**, posto à disposição da consciência para uma interpretação coerente do mundo.

Entre esse produto final e a consciência há um **mecanismo focalizador**, que atua como ponte entre a percepção e a consciência: **a atenção**. A atenção funciona como elemento de ligação, não só entre a percepção visual e a consciência, mas, como veremos adiante, também entre imagem e memória visual. É, portanto uma ponte entre o nível da percepção e o nível da consciência.

Refletir sobre a atenção não é de fato uma aventura fácil, mas algumas de suas **qualidades** podem ser reconhecidas em nosso dia-a-dia. Se analisarmos, por exemplo, o que se passa conosco no exato momento em que estamos para adormecer, podemos reconhecer um ponto de transição, onde a percepção sensorial ainda está presente, mas já não tem nenhum

significado. Olhamos sem enxergar e, no instante seguinte, estamos dormindo. A atenção se recolhe, desfazendo a ponte entre percepção e consciência.

Esse fenômeno, que nos é tão familiar, sugere que a atenção é uma substância de natureza fluida, que se expande para formar canais de transmissão. Esses canais, à semelhança de uma corrente elétrica, têm uma **tensão funcional**. Quando essa tensão funcional cai abaixo de um ponto crítico, o canal se desfaz e a transmissão cessa. Portanto, a primeira qualidade da atenção reconhecida no nosso dia-a-dia é seu caráter fluido.

Ao mencionar canais de atenção, não estou me referindo a estruturas anatômicas ou processos fisiológicos associados, mas à forma como os percebemos. **Canais de atenção** não são estruturas permanentes como o nervo óptico, por exemplo. Tanto é assim, que eles periodicamente se recolhem, abrindo espaço para o sono profundo.

Uma **segunda qualidade da atenção** é a sua capacidade de se distribuir, ao mesmo tempo, a mais de um sistema de percepção. Dividir a atenção faz parte de nosso vocabulário diário. A percepção sensorial, aqui representada pela visão, não é o único habitante do plano da percepção. Ela tem três companheiros: pensamentos, emoções e percepção somestésica. Dois deles, pensamentos e emoções, são óbvios e podem ser reconhecidos com bastante clareza pela consciência. Enxergamos alguma coisa; sentimos tal emoção. Pensamentos, por sua vez, podem ser comparados a um show audiovisual constante. Já o terceiro companheiro, **a sensação que temos de nosso próprio corpo**, é mais sutil. Ela imprime na consciência um sabor que funciona muito mais como um tempero que só é percebido plenamente quando atinge a intensidade da dor ou prazer.

O que nos interessa de modo particular como terapeutas é o modo como esses canais relacionam-se entre si.

Examinemos como nós, habitantes das cidades, funcionamos em termos de distribuição da atenção. Há um forte componente emocional e os pensamentos associativos correm soltos, sem rumo. A atenção é atraída para esses centros de percepção, que agem à semelhança de um ímã. O resultado é um enfraquecimento do canal sensorial, no caso, visão. Esse desequilíbrio é ampliado porque pensamentos associativos e emoções negativas participam de um processo de realimentação, sobre o qual, em geral, não temos nenhum controle efetivo.

Emoção e tensão corporal se ligam de uma forma peculiar: nosso estado de tensão muscular é um reflexo direto do nosso clima emocional. Mais ainda, certos padrões de tensão muscular tornam-se permanentes. São uma espécie de cicatriz deixada por experiências emocionais já vividas, mas cujo efeito ainda está presente e penetra o nível consciente por este canal.

Pensamentos associativos também interferem com a sensação do corpo, pois eles nos tiram do momento presente. Mantém a atenção no passado ou futuro. Já a percepção somestésica é algo que pertence exclusivamente ao presente.

Até aqui falamos sobre a **distribuição da atenção entre esses quatro centros de percepção**. Vamos agora analisar a relação entre a **imagem** produzida pelas vias neurais e o banco de dados da **memória visual**. Como mencionei há pouco, uma vez exposta à consciência, uma impressão sensorial necessita ser decodificada para que ganhe significado operativo. No caso da visão, o fluxo de impressões vindo do mundo externo é contínuo e está por sua vez ligado ao banco de dados da memória visual. Portanto, aquilo que aflora à consciência é o resultado da interação destes dois pontos.

É interessante observar que a criança, até seus três ou quatro anos de idade tem um brilho vivo no olhar e observa o mundo com curiosidade. Pouco a pouco, as novidades ficam mais raras; o mundo já não é tão desconhecido e o que antes era objeto de **observação ativa** se transforma no **reconhecimento de formas** já conhecidas e experimentadas. Passamos a enxergar o **conceito dos objetos** armazenado em nossa **memória visual** e não a sua forma em si: visão passa a ser um reconhecimento a partir de um catálogo de experiências.

Como o simples reconhecimento de formas já nos fornece dados suficientes para agir no mundo, há uma tendência natural de desviar o fluxo da atenção para o banco de dados. Ao deixar uma sala, não confundimos a porta com a parede, mas um segundo depois não nos recordamos da cor da parede nem da forma da maçaneta.

O banco de dados da memória visual é uma especialização do imenso estoque de memória que cada um de nós possui. Isso explica porque toda imagem que chega a ele adquire, não só um conteúdo lógico sob a forma de um conceito, mas também passa a ter uma carga emocional, que provoca uma resposta corporal.

Em suma, podemos perceber dois focos de desequilíbrio que se somam em nossa situação habitual. Em primeiro lugar ocorre um desvio da atenção em direção a esse círculo vicioso que comentamos há pouco, cujo resultado é uma estática permanente no canal de ligação entre percepção sensorial e consciência. Isso se alia a um outro desequilíbrio, que nos faz utilizar imagens congeladas em lugar de impressões novas. Se adicionarmos a isso problemas na formação da imagem, ou seja, distúrbios que afetam o trajeto entre a córnea e o córtex visual, estaremos diante da situação em que habitualmente se encontram nossos pacientes.

Como utilizar esse esquema a nosso favor? Por tudo que foi dito, fica claro que estamos diante de uma estrutura fixa que se interconecta pela modulação da atenção. A arte do terapeuta se encontra, portanto, na capacidade de oferecer maneiras de quebrar o círculo vicioso que mantém a estática do sistema. Para uma visão equilibrada é necessário equilibrar os canais de atenção. A **percepção somestésica** nos oferece uma excelente porta de entrada, pois, como foi mencionado anteriormente, ela pertence ao presente. Pensamentos e emoções se nutrem do passado e futuro. É necessário despertar essa consciência, levando a uma quebra do círculo vicioso. O efeito é imediato e surpreendente.

Em geral, as áreas relacionadas à visão carregam tanta tensão latente que apenas exercícios não são suficientes para relaxar. Se durante as práticas de melhora da visão, buscarmos resultados imediatos ansiosamente, estaremos caindo na armadilha da tensão silenciosa e nociva. A expectativa de resultados provoca tensão e esta, por sua vez, dificulta qualquer

transformação. Às vezes ocorre da pessoa estar tão distanciada de uma consciência cinestésica que não percebe nada, nem mesmo quando há dor. É paradoxal, mas a tensão pode também ter um efeito anestésico. A **massagem corporal** numa primeira instância alerta o sistema. Revela a tensão e obriga a nos relacionarmos com ela. Relaxa os tecidos, ampliando a circulação sanguínea e proporcionando uma maior nutrição. Prepara o sistema visual para uma maior prontidão.

Outra maneira de atuar sobre os canais de atenção é através de **exercícios visuais e corporais inusitados**. Observem alguém ao tentar ler um texto sob condições adversas. Provavelmente franzirá o cenho e tensionará mandíbulas e pescoço. Deixará de piscar, provocando excesso de fixação. A respiração rasa, ombros levantados; todo o corpo dará sinais do esforço despendido naquela tarefa. Nada de consciência corporal. Ações inusitadas que causem uma certa perplexidade no sistema podem ser a resposta para quebrar a rotina. Exercícios que **relaxem a visão**, que **equilibrem visão central e periférica**, que proporcionem o **ajuste a diferentes intensidades de luz**, que **equilibrem o uso da visão binocular** e, que finalmente mostrem ao cérebro que ainda há muitos **detalhes a serem assimilados**, tudo isso mostra ao sistema a tendência natural.

Deixem-me dar-lhes um exemplo: tenho uma paciente, portadora de retinose pigmentar em estágio avançado. Seu campo visual está bem reduzido, o que a obriga a usar bengala para locomoção. Em sua primeira consulta comigo, procurando checar sua capacidade visual, convidei-a a examinar um cartaz disposto a uma distância de 50 cm, embora fosse uma tabela *snellen* para ser lida a cerca de 6 metros. Após um grande esforço, ela me descreveu um homem com chapéu e óculos. Percebi que não piscava e projetava a cabeça para a frente de tal forma que seu pescoço estava quase na posição horizontal. Peguei então uma bola vermelha grande e convidei-a para jogar. Após uma certa resistência, pois ela acreditava ser incapaz de tal feito, aceitou. No início, jogou algumas vezes a bola para o alto sozinha, para se acostumar com o movimento. Após alguns minutos, já era capaz de jogar comigo. Para trazer mais um desafio, introduzi seu marido em nosso jogo e no final do exercício era capaz de ler sete linhas da tabela com relativa facilidade.

O aspecto lúdico, associado à estimulação promovida pelo movimento, ação oposta à fixação exagerada do início, provocou um relaxamento muscular que, por sua vez, devolveu ao sistema esse excesso ao mesmo tempo em que despoluiu o campo emocional. O resultado foi um canal de atenção mais potente e livre de estática, ligando a percepção sensorial à consciência. Para o deficiente visual, isso faz uma enorme diferença.

Na verdade o segredo reside em fazer o caminho oposto. É a partir da presença da consciência que reequilibramos os canais de atenção, que não são nada mais do que a própria consciência expandida. Isso explica o poder enorme que se encerra nas **técnicas de visualização**, parte integrante da maioria dos exercícios de SH. Em primeiro lugar elas ativam e revigoram a memória visual, ampliando a percepção, promovendo um maior intercâmbio entre o banco de dados e o fluxo de impressões frescas. Além disso, elas são um grande recurso da central de comando, ou seja, da consciência, na modulação dos canais de atenção.

Esses recursos nos oferecem na verdade a possibilidade de fazer o caminho de volta. A influência passa a ser de cima para baixo. Surge a **consciência lúcida**, ou seja, o **observador ativo**.

A emergência do observador ativo permite, por sua vez, que se abra uma brecha no sistema visual. Os neurônios, predispostos para a ação conhecida, são surpreendidos por estímulos inusitados, percebendo a informação como nova e perturbadora, o que leva a uma **reorganização**. A repetição constante de manobras muito simples, como os exercícios citados acima, geram um padrão de impulsos que, de alguma forma induzem uma resposta visual imediata favorável.

A plasticidade do cérebro possibilita a instalação de novos padrões. A repetição consciente e atenta de novos estímulos, direcionados para um objetivo definido, pode potencializar a capacidade perceptiva do córtex visual. Como Meir sempre fala, a **função leva à estrutura**.

O que procurei trazer com todas essas considerações foi uma visão unificada do processo terapêutico de Self Healing, tendo como base uma compreensão do papel central da atenção tal como a percebemos em nosso próprio ser, sem nos prendermos a conceitos estritamente neurológicos.