

**DROPS DE ANÁLISE
TRANSACIONAL
CURADORIA**



Sumário

#01 - Drops de AT: Quadro de Referência & Mudança	21
#02 - Drops de AT: O papel da vulnerabilidade na supervisão.....	22
#03 - Drops de AT: Educação em uma cultura de Análise Transacional.....	23
#04 - Drops de AT: Considerações Éticas	24
#05 - Drops de AT: Conflitos	25
#06 - Drops de AT: Imagos (Keith Tudor).....	26
#07 - Drops de AT: Educação Criativa	27
#08 - Drops de AT: Amor à verdade	28
#09 - Drops de AT: Ciclos de desenvolvimento e performance	29
#10 - Drops de AT: Papel do Analista Transacional.....	30
#11 - Drops de AT: Contrato	31
#12 - Drops de AT: Diagnóstico dos Estados do Ego	32
#13 - Drops de AT: Escada da Vida.....	33
#14 - Drops de AT: Psiquiatria relacional radical: Rumo a uma Democracia da Mente e das Pessoas.	34
#15 - Drops de AT: Pesquisas nas ciências humanas	35
#16 – Drops de AT: Fontes do Poder Pessoal	36
#17 - Drops de AT: Choque cultural e identidade	37
#18 - Drops de AT: A natureza da intuição	38
#19 - Drops de AT: Dr. Eric Berne e a Comunicação	39
#20 - Drops de AT: Sabedoria	40
#21 – Drops de AT: Debates Éticos.....	41
#22 – Drops de AT: AT Cocriativa	42
#23 - Drops de AT: Reverência à memória de Graham Barnes.....	43
#24 - Drops de AT: AT e o Construtivismo e a Cocriatividade	45
#25 - Drops de AT: Construindo Relacionamentos.....	46
#26 - Drops de AT: Teoria, Paixão & Dúvida.....	47
#27 - Drops de AT: Script De Vida: Uma Perspectiva Existencial	48
#28 - Drops de AT: Script, o indivíduo e seu contexto.	49
#29 - Drops de AT: Natureza da Intuição.....	50
#30 - Drops de AT: Representações Generalizadas e a Evolução dos Estados do Ego	51

#31 - Drops de AT: Confiança & Responsabilidade	52
#32 - Drops de AT: AT Cocriativa.....	53
#33 - Drops de AT: Estados do Ego na vida cotidiana	54
#34 - Drops de AT: Estado do Ego Adulto	55
#35 - Drops de AT: O crescimento dos estados do ego como uma chance para a criatividade	56
#36 - Drops de AT: Conceito dos Estados do Ego	57
#37 - Drops de AT: Cocriatividade.....	58
#38 - Drops de AT: Autonomia com Integridade	59
#39 - Drops de AT: Aspectos da Comunicação.....	60
#40 - Drops de AT: Contato.....	61
#41 - Drops de amigos da AT: António Damásio	62
#42 - Drops de AT: Influências implícitas	63
#43 - Drops de AT: Egograma	64
#44 - Drops de AT: Transferência	65
#45 - Drops de AT: PODER	66
#46 - Drops de AT: Jogos de Poder vs Colaboração	67
#47 - Drops de AT: em reverência à memória de Dr.Claude Steiner, Phd	68
#48 - Drops de AT: Carícias e Amor.....	69
#49 - Drops de amigos da AT: Empatia.....	70
#50 - Drops de AT: Construção de significado	71
#51 - Drops de AT: Transações.....	72
#52 - Drops de amigos da AT: Poder nas organizações	73
#53 - Drops de AT: Fazendo Contratos Pessoais	74
#54 - Drops de AT: Escada (invertida) de sentimentos disfarce.....	75
#55 - Drops de amigos da AT: Conversação & Linguagem.....	76
#56 - Drops de AT: A sintonia cognitiva	77
#57 - Drops de AT: O Encontro Educacional	78
#58 - Drops de AT: Contratos, moral & ética.....	79
#59 - Drops Especial de AT: com a palavra Dr. Eric Berne.....	80
#60 - Drops de AT: Epistemologia & Reificação.....	81
#61 - Drops de AT: Burnout	82

#62 - Drops de AT: Rompendo o ciclo do dilema	83
#63 - Drops de AT: Necessidades relacionais	84
#64 - Drops de AT: Segurança relacional	85
#65 - Drops de AT: Necessidade relacional de valorização	86
#66 - Drops de AT: Necessidade Relacional de Aceitação	87
#67 - Drops de AT: Necessidade relacional por reciprocidade	88
#68 - Drops de AT: Necessidade relacional de autodefinição	89
#69 - Drops de AT: Necessidade Relacional de Causar Impacto	90
#70 - Drops de AT: Necessidade Relacional de que o outro tome a iniciativa	91
#71 - Drops de AT: necessidade relacional de dar amor	92
#72 - Drops de AT: AT Educacional.....	93
#73 - Drops de AT: Análise Transacional Educacional.....	94
#74 - Drops de AT: Pensamento Contaminado	95
#75 - Drops de AT: Perspectiva existencial do Script de Vida	96
#76 - Drops de AT: A Intimidade	97
#77 - Drops de AT : Cenário do Jogo Psicológico	98
#78 - Drops de AT: Autodescoberta e desenvolvimento contínuo	99
#79 - Drops de AT: Jogos de Omissão	100
#80 - Drops de AT: Mudando velhos hábitos.....	101
#81 - Drops de AT: Supervisão	102
#82 - Drops de AT: Pessoas autônomas	103
#83 - Drops de AT: Jogos Psicológicos na Psicoterapia	104
#84 - Drops de AT: C4P4: funções da supervisão	105
#85 - Drops de AT: Jogos Psicológicos – o Cartão SIM!.....	106
#86 - Drops de AT: Reflexões sobre Jogos Psicológicos na companhia de Jacqui Schiff e Jeni Hinne.....	107
#87 - Drops de AT: Jogos Psicológicos e Quadro de Referência	108
#88 - Drops de AT: Jogos de Omissão	109
#89 - Drops de AT: As vantagens para Jogos Psicológicos	110
#90 - Drops de AT: A Vantagem Psicológica Externa dos Jogos	111
#91 - Drops de AT: Análise Formal dos Jogos	112
#92 - Drops de AT: Omissão	113

#93 - Drops de AT: em Reverência à vida da Analista Transacional , didata e supervisora da área educacional JEAN ILLSLEY CLARKE, falecida em 01 de julho de 2021, em suas próprias palavras:	114
#94 - Drops de AT: Educadores e Compulsos (Jean Clarke)	115
#95 - Drops de AT: Cultura de grupo e Imago	116
#96 - Drops de AT: Parentalizando nós mesmo, parentalizando nossas crianças	117
#97 - Drops de AT: Supervisão em AT	118
#98 - Drops de AT: Estados dos Ego - Ligando o Passado e o Presente.....	119
#99 - Drops de AT: Um olhar do Estado do Ego Adulto sob a teoria da intersubjetividade	120
#100 - Drops de AT: Aprendizagem cocriada na supervisão	121
#101 - Drops de AT: Educação Radical e a Análise Transacional.....	122
#102 - Drops de AT: A Personalidade de um Grupo.....	123
#103 - Drops de AT: Rodas de Permissão	124
#104 - Drops de AT: Scripts Culturais	125
#105 - Drops de AT: Capacidades do Adulto	126
#106 - Drops de AT – O Papel da projeção em jogos	127
#107 - Drops de AT: Representação Generalizada.....	128
#108 - Drops de AT: A psicoterapia e o tango argentino	129
#109 - Drops de AT: Jogos Psicológicos e Transferência	130
#110 - Drops de AT : Contrato de aprendizagem cocriativa e permissões associadas	131
#111 - Drops de AT: Contratos no modelo de mudança emergente.....	132
#112 - Drops de AT: O desenvolvimento de equipe e os estágios de desenvolvimento	133
#113 - Drops de AT: Injunções ou Mensagens de Injunção?	134
#114 - Drops de AT: Contrato e Estilo	135
#115 - Drops de AT: Filtro de Carícias	136
#116 - Drops de AT: Aprendizagem Transformativa.....	137
#117 - Drops de AT: Transações Ulteriores.....	138
#118 - Drops de AT: As organizações e o bullying	139
#119 - Drops de AT: Filosofia da Supervisão	140

#120 - Drops de AT: Uma compreensão relacional do desenvolvimento organizacional	141
121 - Drops de AT: Qualidade de atenção às experiências do cliente	142
#122 - Drops de AT: A Physis Ardente Dentro da Alma - (Espírito).....	143
#123 - Drops de AT: Campo Relacional na Supervisão.....	144
#124 - Drops de AT: Liminaridade e Análise Transacional	145
#125 - Drops de AT: Carícia	146
#126 – Drops de AT: Grupos, silêncio e disfarces.....	147
#127 - Drops de AT: Mediações	148
#128 - Drops de AT: As pessoas podem parar de desqualificar?.....	149
#129 - Drops de AT: Intimidade	150
#130 - Drops de AT: Jogos de Poder – Obediência.....	151
#131 - Drops de AT: Autonomia revisitada	152
#132 - Drops de AT: Empatia & Simpatia & Subjetividade	153
#133 - Drops de AT: Estados do Ego como elos vivos entre o passado e o presente .	154
#134 - Drops de AT: Cultura Organizacional	155
#135 - Drops de AT: Autonomia como um Antônimo da Heteronomia	156
#136 - Drops de AT: Mecanismos de transmissão das transações ulteriores	157
#137 - Drops de AT: Responsabilidade Social.....	158
#138 - Drops de AT: em homenagem à Jenni Hine	159
#139 - Drops de AT: A base neural e sináptica dos três Sistemas-Self de Análise Transacional- Pai	160
#140 - Drops de AT: A base neural e sináptica dos três Sistemas-Self de Análise Transacional- Criança	161
#141 - Drops de AT: Estado do Ego Criança.....	162
#142 - Drops de AT: Estados do Ego sob a ótica humanista.....	163
#143 - Drops de AT: O processo de grupo relacional	164
#144 - Drops de AT: Fronteiras Flácidas do Estado do Ego	165
#145 - Drops de AT: Times & ciclo de desenvolvimento.....	166
#146 - Drops de AT: Ser ou a questão de ser	167
#147 - Drops de AT: Transações Ulteriores.....	168
#148 - Drops de AT: Harry Potter, Script e sentido de vida	169
#149 - Drops de AT: Comunicação & Transações.....	170

#150 - Drops de AT: Estados do Ego, Pessoas e sintonização	171
#151 - Drops de AT: Maturidade segundo Berne	172
#152 - Drops de AT: Transação para o pedido de perdão	173
#153 - Drops de AT: Estado do Ego Criança Natural (Livre)	174
#154 - Drops de AT pelo mundo: Eric Berne no The Guardian	175
#155 – Drops de AT: obras alinhadas à Análise Transacional.....	177
#156 - Drops de AT: a Análise Transacional e a Esquizofrenia	178
#157 - Drops de AT: Amigos segundo Eric Berne.....	179
#158 - Drops de AT: Intimidade, a poesia do dr. Eric Berne	180
#159 - Drops de AT: Aspiração segundo Dr. Eric Berne	181
#160 - Drops de AT: Com a palavra Dr. Claude Steiner	182
#161 - Drops de AT: Supervisão como uma estrutura educacional para todos os campos.....	183
#162 - Drops de AT: Quadro de Referência e o Iceberg	184
#163 - Drops de AT: Transações Empáticas	185
#164 - Drops de AT: Semana Fanita English – A POSIÇÃO OKOK DE VERDADE.....	186
#165 - Drops de AT: Semana Fanita English - Os sentimentos disfarces e os professores	187
#166 - Drops de AT: Segundo Fanita English O QUE FAZ UM BOM TERAPEUTA?.....	188
#167 - Drops de AT: O legado do Dr. Eric Berne.....	189
#168 - Drops de AT: Fanita English, Estados do Ego e estágios de desenvolvimento	190
#169 - Drops de AT: Teoria Schifiana da Reparentalidade Reexaminada Através de Lentes Contemporâneas	191
#170 - Drops de AT: Quadro de Referência e Estado do Ego Pai	192
#171 - Drops de AT: E o que pensava Fanita a respeito de Berne?.....	193
#172 - Drops de AT: Conceito de AT segundo Petruska Clarkson.....	194
#173 - Drops de AT: A Base Sináptica das Carícias e da Desqualificação.....	195
#174 - Drops de AT: O outro lado do Poder.....	196
#175 - Drops de AT: A criança interna.....	197
#176 - Drops de AT: Injunções Parentais.....	198
#177 - Drops de AT: Quando uma linguagem clara e nítida não é suficiente	199
#178 - Drops de AT: Mensagens de Injunção	200
#179 - Drops de AT: Nosso cérebro e a AT.....	201

#180 - Drops de AT: Simbiose e Fome de Apego.....	202
#181 - Drops de AT: Estruturas simbióticas.....	203
#182 - Drops de AT: Parceria Simbiótica	204
#183 - Drops de AT: Simbiose & Papeis.....	205
#184 - Drops de AT: Reexame do Modelo de Reparentalidade de Jacqui Schiff e colaboradores	206
#185 - Drops de AT: Jogos Psicológicos nas Organizações	207
#186 – Drops de AT: Simbiose	208
#187 - Drops de AT: Desenvolvimento da Physis	209
#188 - Drops de AT: Physis, Aspiração e Resiliência - A Aspiração de Berne em Ação	210
#189 - Drops de AT: Análise de jogos e desenvolvimento organizacional	211
#190 - Drops de AT: Adolescência e Estados do Ego	212
#191 - Drops de AT: Motivação Humana & Physis	213
#192 - Drops de AT: O Espectador no Pentágono do Jogo	214
#193 - Drops de AT: celebração Eric Berne 01	215
#194 – Drops de AT: celebração Eric Berne 02	216
#195 – Drops de AT: celebração Eric Berne 03	217
#196 – Drops de AT: celebração Eric Berne 04	218
#197 - Drops de AT: Último da Série especial celebrando a vida do Dr. Eric Berne maio 1910/ julho 1970	219
#198 - Drops de AT: Criatividade, Pesquisa & AT.....	220
#199 - Drops de AT: O Modelo Conceitual de Análise Transacional Baseado em Evidências	221
#200 - Drops de AT: Exclusões	222
#201 - Drops de AT: Mensagens de Injunção	223
#202 - Drops de AT: O educador como agricultor.....	224
#203 - Drops de AT: Miniscript não-OK.....	225
#204 - Drops de AT: Não Mude – uma Injunção cultural	226
#205 - Drops de AT – Dr. Eric Berne e a Motivação	227
#206 - Drops de AT: A dança do apego	228
#207 - Drops de AT: Physis, autonomia e o Vedanta	229

#208 - Drops de AT: importância de trabalhar com questões sociopolíticas na terapia	230
#209 - Drops de AT: Ambivalência	231
#210 - Drops de amigos da AT: O poder de um sorriso - Carícia	232
#211 - Drops de amigos da AT: Educar	233
#212 - Drops de AT: Estado do Ego Adulto nas organizações	234
#213 - Drops de AT: Uma decisão de amar	235
#214 - Drops de AT: Análise Transacional Construtivista	236
#215 - Drops de amigos da AT: Afeto	237
#216 - Drops de AT: Estado do Ego Pai Cultural	238
#217 - Drops de AT: Relação Transferencial	239
#218: Drops de AT: Mentoring Transformacional	240
#219 - Drops de AT: Jogos de Omissão	241
#220 - Drops de amigos da AT Educacional: Relações e encontros de cuidado na educação	242
#221 - Drops de AT: Análise Transacional como Metáfora, Método, Ciência	243
#222 - Drops de AT: O Facilitador de Grupos - Controle	244
#223 - Drops de AT: Estruturação do tempo - o caminho para a conexão	245
#224 - Drops de AT: Estruturação do tempo - o caminho para a conexão	246
#225 - Drops de AT: Solo, educação & Physis – A AT na Educação	247
#226 - Drops de AT: Estados do Ego e Identificação Projetiva	248
#227 - Drops de AT: A Satisfação com a Vida de Idosos e Diferentes Estados do Ego funcionais dominantes	249
#228 - Drops de AT: Filosofia, Práticas Educacionais e Imagos Grupais	250
#229 - Drops de AT: trabalho de Script com sensibilidade construcionista	251
#230 - Drops de AT: Um modelo de Estado do Ego transcultural	252
#231 - Drops de AT: Círculo do Potencial	253
#232 - Drops de AT: Estados do Ego sob a ótica do Dr. James Allen, MD	254
#233 - Drops de AT: Os P's – Origens e bibliografia associada	255
#234 - Drops de AT: Redes neurais, desqualificação e elaboração	256
#235 - Drops de AT: Fundamentos Somáticos do Estado do Ego Criança	257
#236 - Drops de AT: Estado do Ego Adulto integrante	258
#237 - Drops de AT: Jogos Psicológicos na Terapia & Supervisão	259

#238 - Drops de AT: Desenvolvimento Organizacional Relacional	260
#239 - Drops de AT: Individualismo	261
#240 - Drops de AT: Salvação versus Cooperação em Grupos.....	262
#241 - Drops de AT: Como a nutrição e a estrutura funcionam juntas.....	263
#242 - Drops de AT: Choque Cultural	264
#243 - Drops de AT: Disciplina segundo a AT Educacional	265
#244 - Drops de AT: A base neural e sináptica dos três Sistemas-Self de Análise Transacional - Adulto.....	266
#245 - Drops de AT: Aprender a Physis	267
#246 – Drops de AT: Estágio 7º. de desenvolvimento - Interdependência - Adultos	268
#247 - Drops de AT: Passado, presente futuro	269
#248 - Drops de AT: em memória ao Dr. Claude Steiner no seu aniversário - O amor à verdade.....	270
#249 - Drops de AT: Igualdade, Cooperação, Democracia e Humanitarismo	271
#250 - Drops de AT: Afirmações de Desenvolvimento	272
#251 - Drops de AT: Crescer de Novo	273
#252 - Drops de AT: As funções cognitivas e sociais das emoções - Raiva.....	274
#253 - Drops de AT: As funções cognitivas e sociais das emoções - Medo.....	275
#254 - Drops de AT: Emoção e Estados do Ego	276
#255 - Drops de AT: O amor incondicional	277
#256 - Mini Drops de AT: Afirmações.....	278
#257 - Drops de AT: Teorias Emocionais e a Teoria Emocional da Análise Transacional	279
#258 - Drops de AT: Estados do Ego, Emoções e Estágios de Desenvolvimento na Adolescência	280
#259 - Drops de AT: Expressão do ressentimento.....	281
#260 - Drops de AT: Parentalidade, um presente!.....	282
#261 - Drops de amigos da AT: Nascimento das emoções.....	283
#262 - Drops de AT: Pensamento Ético e a Complexidade das organizações.....	284
#263 - Drops de AT: Afirmações da Jean Clarke	285
#264 - Drops de AT: Dr. Eric Berne e o fascismo	286
#265 - Drops de AT: Entendo a Autoestima.....	287
#266 - Drops de AT: Estado do Ego Criança e Psicopatologia	288

#267 - Drops de AT: Estado do Ego Criança e o mundo	289
#268 – Drops de amigos da AT: Pequenas coisas com grande amor.....	290
#269 - Drops de AT: Jogos de fidelidade em relacionamentos de mercado.....	291
#270 - Drops de AT: Jogo de Areia	292
#271 - Drops de AT: O riso parental que desqualifica.....	293
#272 - Drops de AT: Desqualificação	294
#273 - Drops de AT: Distinguindo Compulsões de Valores	295
#274 - Drops de AT: Relacionamentos de cura	296
#275 - Drops de AT: Estado do Ego Pai Constante	297
#276 - Drops de AT: As funções de supervisão	298
#277 - Drops de AT: Supervisão e o Processo Paralelo	300
#278 - Drops de AT: Os três motivadores	301
#279 - Drops de AT: Andragogia e Análise Transacional	302
#280 - Drops de AT: Desenvolvendo Supervisores em AT.....	303
#281 - Drops de AT: Consciência e Mudança (Trabalhando com os Compulsões) ...	304
#282 - Drops de AT: O problema do gênero	305
#283 - Drops de AT: Script e Physis	306
#284 - Drops de AT: Papéis em um grupo e o Jogo Psicológico.....	307
#285 - Drops de AT: O Coração do Contrato.....	308
#286 - Drops de AT: PRINCÍPIOS DOS RELACIONAMENTOS AMOROSOS - CURATIVOS, ENFRAQUECIDOS E DESTRUTIVOS	309
#287 - Drops de AT: Estado do Ego Criança e a Criatividade.....	310
#288 - Drops de AT: Reflexões sobre a Transferência	311
#289 - Drops de AT: Terapeutas e Egogramas.....	312
#290 - Drops de AT: Estados do Ego - Comprimento de onda!	313
#291 – Drops de AT: Transações Transferenciais.....	314
#292 - Mini Drops de AT: Mundo da Sobrevivência.....	315
#293 - Mini Drops de AT: Mundo Emocional.....	316
#294 - Mini Drops de AT: Mundo Prático	317
#295 - Drops (do olhar) da AT: A Criança e a Violência	318
#296 - Drops de AT: O sentido da vida, duas questões, cinco tarefas.....	319
#297 - Drops de AT: Eu “egológico” & Eu “ecológico”.....	320

#298 - Drops de AT: Estado do Ego Criança Livre: Maravilhamento!	321
#299 - Drops de AT: Emoção, Infância e Estrutura psíquica	322
#300 – Drops de AT: Divergentes - guardiões ou uma ameaça à identidade coletiva?	323
#301 - Drops de AT: Fechamento de Válvula de Escape – in memorium Bill Holloway (1924-1923).....	324
#302 - Drops de (amigos da) AT: Função dos Sentimentos	325
#303 - Drops de AT: Script de vida e Memória implícita - Falta de sintonia cumulativas e conclusões vivenciais.....	326
#304 – Drops de AT: Uma teoria narrativa de Script	327
#305 - Drops de AT: Script e conexão afetiva na psicoterapia	328
#306 - Drops de AT: Auto narrativa coerente.....	329
#307 - Drops de AT: Verbal e não- verbal simbólico nos processos de desenvolvimento	330
#308 - Drops de AT: Nossos complexos relacionamentos com contextos	331
#309 - Drops de AT: Análise do Script e Permissão, Proteção e Potência	332
#310 - Drops de AT: Script, Fanita English e o Dr. Eric Berne.....	333
#311 - Drops de AT: Perspectiva Existencial do Script de Vida	334
#312 - Drops de AT: Scripts Transgeracionais – o conhecimento desconhecido.	335
#313 - Drops de AT: O sistema do Script	336
#314 - Drops de AT: Decisões de Script e a criança.....	337
#315 - Drops de AT: Episcrpt.....	338
#316 - Drops de AT: Happy Birthday Dr. Eric Berne	339
#317 – Drops de AT: Script, Frenadores, Compulsões e Injunções	340
#318 - Drops de AT: Posições Existenciais	341
#319 - Drops de AT: Diagrama pessoal de Afogamento – Injunções e Compulsões	342
#320 - Drops de (amigos) da AT: Script & Identidade	343
#321 - Drops de AT: Desqualificação, Quadro de Referência & RG's.....	344
#322 - Drops de AT: Criatividade e os Estados do Ego	345
#323 - Drops de (Amigos) da AT Educacional: O diálogo na educação.....	346
#323 - Drops de AT: O amor e o mundo real	347
#324 - Drops de AT: Pertencer, Ser e Tornar-se.....	348
#325 - Drops de AT: Vergonha que destrói.....	349

#326 - Drops de AT: A Solidão e as Posições Existenciais.....	350
#327 - Drops de AT: Posições Existenciais	351
#328 - Drops de AT: Os erros são bem-vindos!.....	352
#329 - Drops de AT: Ciclo do Silenciamento da Criança	353
#330 - Drops de AT: A Análise Transacional e o jogador compulsivo	354
#331 – Drops de AT: Projeção & Transferência	355
#332 - Drops de AT: Educação de pais e professores	356
#333 – Drops de AT: Modelo do Modo OK	357
#334 - Drops de AT: Conflitos - a Busca da Resolução	358
#335 - Drops de AT: Jogadores e graus do Jogo Psicológico	359
#336 - Drops de AT: Jogos Psicológicos.....	360
#337 - Drops de AT: Triângulo Dramático e Desqualificação	361
#338 - Drops de AT: Dr.Eric Berne e Autonomia	362
# 339 - Drops de AT: Justiça Restaurativa e Análise Transacional.....	363
#340 - Drops de AT: Triângulo Dramático	364
#341 - Drops de AT: Fundamentos epistemológicos do conceito de Oqueidade	365
#342 - Drops de (amigos) da AT: Jardineiros ou Carpinteiros?	366
#343 - Drops de AT: Necessidades Psicológicas e o Triângulo Dramático.....	367
#344 - Drops de AT: Perspectiva Existencial do Script de Vida	368
#345 - Minidrops de AT	369
#346 - Drops de AT: Dr. Eric Berne e a Autonomia	370
#347 - Drops de AT: Estados do Ego e a AT Sociocognitiva	371
#348 - Drops de AT: Escapar do Triângulo Dramático	372
#349 – Dropa de AT: As regras do Dr. Eric Berne para a elaboração de teorias	373
#350 - Drops de AT: Transtornos de personalidade	374
#351 – Drops de AT: Cultivo, Vitalidade e Physis.....	375
#352 - Drops de AT: Necessidade da satisfação da curiosidade.....	376
#353 - Drops de AT: Simbiose e Jogo Psicológico	377
# 354 - Drops de AT: Trabalho psicoterapêutico de desconusão	378
#355 - Drops de AT: Análise Transacional e o Transtorno por Uso de drogas e substâncias psicoativas	379
#356 - Drops de AT: Triângulo da Compaixão	380

#357 - Drops de AT: O amor não é suficiente	381
#358 - Drops de AT: Karpman e Saint Exupéry - A escala da intimidade	382
#359 – Drops de AT: Esperança – um objetivo.	383
#360 - Drops de AT: Confiança e Desconfiança	384
#361 - Drops de AT: Relacionamento, Contato & o Ser.....	385
#362 - Drops de (amigos da) AT: Phronesis ou a sabedoria prática	386
#363 - Drops de AT: Aspectos relacionais do trabalho on-line.....	387
#364 - Drops de AT: Distante e próximo: Psicoterapia em Análise Transacional on-line	388
# 365 - Drops de (autores) da AT: Contratransferência	389
#366 - Drops de AT: Ética e Fidelidade	390
#367 - Drops de AT: Estado do Ego Criança de Berne by Claude Steiner	391
#368 - Drops de AT: Reviver, Estados do Ego e o Egograma	392
#369 - Drops de (amigos da) AT: O caminho do Amar.....	393
#370 - Drops de AT: Jogos Psicológicos e Brincadeiras	394
#371 – Drops de AT: Análise Transacional e a Autoestima	395
#372 - Drops de AT: O paradoxo Psysis/Homeostase – o desafio da mudança	396
#373 – Drops de AT: Ética, Analistas Transacionais e Organizações	397
#374 - Drops de AT: Estruturação Social do Tempo, Grupos e Organizações.....	398
#375 - Drops de AT: Estruturação Social do Tempo, Grupos e Organizações	399
#376 - Drops de AT: Estruturação Social do Tempo, Grupos e Organizações.....	400
#377 - Drops de AT: Estruturação Social do Tempo, Grupos e Organizações.....	401
#378 – Drops de AT: Transferência e Contratransferência nos grupos de supervisão e treinamento	402
#379 - Drops de AT: Aconselhamento de Grupo em Análise Transacional	403
#380 - Drops de AT: A Análise Transacional e a Guerra.....	404
#381- Drops de AT: Análise Transacional e os Grupos	405
#382 - Drops de AT: Ajustamento do Indivíduo ao Grupo.....	406
#383 - Drops de AT: Dinâmica dos Grupos – processo grupal externo	407
#384 - Drops de AT: Estrutura do Grupo	408
#385 - Drops de AT: A criança e seus monstros	409
#386 - Drops de AT: Percepção da Personalidade	410

#387 - Drops de AT: Relações sociais simbióticas.....	411
#388 - Drops de AT: Relacionamentos abusivos.....	412
#389 - Drops de AT: A dança do relacionamento	413
#390 - Drops de AT: Jogos Psicológicos nos ambientes organizacionais	414
#391 - Drops de AT: A natureza da intuição	415
#392 - Drops de AT: A respeito da Natureza do Diagnóstico	416
#393 - Drops de AT: A natureza da comunicação	417
#394 - Drops de AT: Imagens e Julgamentos primais	418
#395 - Drops de AT; A imagem do Ego.....	419
#396 - Drops de AT: Estados do Ego e a Psicoterapia	420
#397 - Drops de AT: Terapia de Grupo	421
#398 - Drops de AT: A psicodinâmica da intuição.....	422
#399 - Drops de AT: Gestores OK e Gestores Não OK	423
#400 - Drops de AT: Script e a falsa independência feminina	424
#401 - Drops de AT: O núcleo interno do Self.....	425
#402 - Drops de AT: O Triângulo Dramático do Eu Interno.	426
#403 - Drops de AT: Linguagem metafórica no atendimento psicoterapêutico.....	427
#404 - Drops de AT: Empatia e Sentimentos Disfarces no atendimento a casais.....	428
#405 - Drops de AT: A sétima (pseudo) vantagem para o Jogo Psicológico	429
#406 - Drops de AT: Adolescência, valores e autonomia	430
#407 - Drops de AT: Prevenção, Totalidade e Esperança	431
#408 - Drops de AT: Conclusões de sobrevivência	432
#409 - Drops de AT: Responsabilidade pessoal nos relacionamentos	433
#410 - Drops de AT: Autonomia e o Estado do Ego Adulto ético.....	434
#411 - Drops de AT: Estados do Ego, Confiança e Comunicação Organizacional	435
#412 - Drops de AT: O Ubuntu e a Análise Transacional.....	436
#413 - Drops de AT: Contato, Intimidade, risco e controle.....	437
#414 - Drops de AT: Campo Relacional da Família	438
#415 - Drops de AT: Desenvolvimento de Gestores com Análise Transacional	439
#416 – Drops de AT: O Apego e o Distanciamento	440
#417 - Drops de AT: O que você diz antes de dizer adeus – a psicoterapia do luto... 	441
#418 - Drops de AT: Revisão do conceito da simbiose	442

#419 - Drops de AT: Análise do Jogo Psicológico em dois planos.....	443
#420 - Drops de AT: O grupo como o microcosmo da experiência humana.....	444
#421 - Drops de AT: A Análise Transacional e as Mídias Sociais	445
#422 - Drops de AT: Mecanismos de Transmissão do Script	446
#423 - Drops de AT: Carícias.....	447
#424 - Drops de AT: Estados do Ego e Carícias	448
#425 - Drops de AT: Fidelidade a si mesmo – AT & Poesia.....	449
#426 - Drops de AT: Contratos sem mentiras	450
#427 - Drops de AT: Aprendendo quem eu sou	451
#428 - Drops de AT: Distância Psicológica em contratos- Riscos e Intervenções.....	452
#429 - Drops de AT: Espiritualidade na Literatura de Análise Transacional	453
#430 - Drops de AT: Psicoterapia para clientes com experiência não heteronormativa	454
#431 - Drops de AT: Princípios da Análise Transacional Relacional	455
#432 - Drops de AT: O self na psicoterapia	456
#433 - Drops de AT: A Análise Transacional e os sonhos	457
#434 - Drops de AT: Descontaminação do Estado do Ego Adulto.....	458
#435 - Drops de AT: A Atitude Terapêutica nos grupos.....	459
#436 - Drops de AT: Base vivencial para o Estado do Ego Adulto	460
#437 - Drops de AT: Expansão do sistema estrutural dos Estados do Ego.....	461
#438 - Drops de AT: Autonomia versus contrato social transacional	462
#439 - Drops de AT: Cura: um check list.....	463
#440 - Drops de (amigos da) AT: Parentalidade Consciente	464
#441 - Drops de AT: Extorsão (sentimentos disfarce)	465
#442 - Drops de AT: Script de Sobrevivência	466
#443 - Drops de AT: Necessidades Relacionais e Script	467
#444 - Drops de AT: Oqueidade e Não Oqueidade	468
#445 - Drops de AT: A transação ulterior e a psicoterapia	469
#446 – Drops de AT: Estado do Ego Pequeno Professor.....	470
#447 – Drops de AT: Mitos e Scripts.....	471
#448 – Drops de AT: Mindfulness e o analista transacional	472
#449 - Drops de AT: Impasses.....	473

#450 - Drops de AT: Crianças vítimas de abuso.....	474
#451 - Drops de AT: Grupos em Oqueidade	475
#452 - Drops de AT: Diagramando as permissões	476
#453 - Drops de AT: O Estado do Ego Criança e o Script	477
#454 - Drops de AT: O desenvolvimento das capacidades do Estado do Ego Adulto através do relacionamento.....	478
#455 - Drops de AT: Freud e Berne.....	479
#456 – Drops de AT: PSICOSE LATENTE	480
#457 - Drops de AT: Script e Estrutura	481
#458 - Drops de AT: Dr. Eric Berne e a Morte	482
#459 - Drops de AT: Desqualificação da Pessoa	484
#460 - Drops de AT: As crianças e as tarefas.....	485
#461 - Drops de AT: Vergonha e Controle Social	486
#462 - Drops de AT: Diálogo Intercultural.....	487
#463 - Drops de AT: Contratos rígidos e contratos flexíveis.....	488
#464 - Drops de AT: Dr. Eric Berne e o inconsciente.....	489
#465 – Drops de AT: Dr.Eric Berne e a interrupção do Script.....	490
#466 - Drops de AT: Dr. Eric Berne e a Programação Parental.....	491
#467 - Drops de AT: Diálogos e polaridades	492
#468 - Drops de AT: O lugar da autonomia.....	493
#469 - Drops de AT: Script e a psicologia do destino	494
#470 - Drops (dos amigos) de AT: Parentalidade e resiliência	495
#471 - Drops de AT: Estruturas Institucionais de Desqualificação.....	496
#472 - Drops de AT: Simbiose, início e fim	497
#473 - Drops de Análise Transacional - Cura do Script - Pentágono para diagnóstico	498
#474 - Drops (dos amigos de) AT: Caritas educacional.....	499
#475 - Drops de AT: A Injunção Transparente	500
#476 - Drops de AT: O encadeamento simbiótico.....	501
#477 - Drops de AT: Roda de Permissão para a área Educacional	502
#478 - Drops de AT: Passado, Presente & Cura	503
#479 - Drops de AT: Diálogo Interno negativista.....	504

#480 - Drops de AT: Comunicação - Uma Prática de Dez Minutos	505
#481 - Drops de AT: Além da Permissão	506
#01 - Drops do livro Além da Empatia	507
#02 - Drops de Livro Além da Empatia	508
#03 - Drops do Livro Além da Empatia	509
#04 - Drops do Livro Além da Empatia	510
#482 - Drops de AT: Experiências religiosas e espirituais & psicoterapia	511
#483 - Drops de AT: Egogramas e Simbiose	512
#484 - Drops de AT: Origem revisada e inserção das Injunções do Script.....	513
#485 - Drops de AT: Convites simbióticos.....	514
#09 - Drops do Livro “Dentro da AT”	515
#486 - Drops de AT: O Escudo do Jogo Psicológico	516
#11 - Drops do Livro “Além da Empatia”	517
#487 – Drops de AT: Quadro de Referência, Visão do Mundo	518
#13 - Drops do Livro “Além da Empatia”	519
#14 - Drops do Livro “Além da Empatia”	520
#488 - Drops de AT: Abuso, consciência & cura.....	521
#16 Drops do livro “Além da Empatia”	522
#17 Drops do livro “Além da Empatia”.....	523
#18 - Drops do livro “Além da Empatia”	524
#489 - Drops de AT: Teoria dos Estados do Ego.....	525
#490 - Drops de AT: Economia Pessoal de Carícias.....	526
#491 - Drops de AT – Triângulo da Compaixão	527
#492 - Drops de AT: Nutrição e estrutura.....	528
#493 - Drops de AT: Uma Quarta fome.....	529
#494 - Drops de AT: Comunicação e Projeção	530
#495 - Drops de AT: Diretrizes para Cooperação.....	531
#496 - Drops de AT: Traumas e cura por meio do relacionamento	532
#497 – Drops de AT: Script e o Ciclo de Aprendizagem.....	533
#498 - Drops de AT: Script e Shakespeare	534
#499 - Drops de AT: Interação versus Transação by Dr. Eric Berne.....	535
#500 – Drops de AT: Carícias – Metáfora, Ciência ou Método	536

#501 - Drops de AT: Checklist de adequação pessoal	537
#502 - Drops de AT: a importância da esperança.....	538
#503 - Drops de AT: Estado do Ego Criança.....	539
#504: Drops de AT – Script by Claude Steiner	540
#505 - Drops de AT: Reparentalização do Estado do Ego Pai	541
#506 – Drops de AT: Physis no Relacionamento.....	542
#507 - Drops de AT: Aceitação e cura.....	543
#508 - Drops de AT: Physis e a Flecha da Aspiração	544
#509 - Drops de AT: Ciclo de Reparação – a Análise Transacional no sistema de cura	545
#510 - Drops de AT: Comunicação como estabelecimento de Quadros de Referências compartilhados	546
#511 - Drops de AT: Injunções, Decisões e o Estado do Ego Criança.....	547
#512 - Drops de AT: Professores: amor à verdade e amor às pessoas	548
#513 - Drops de AT: Script e Construtivismo	549
#514 - Drops de AT: Transferência	550
#515 - Drops de AT: Relacionamento terapêutico	551
#516 - Drops de AT: Thanatos e as Injunções	552
#517 - Drops de AT: Script e programação parental.....	553
#518 - Drops de AT: Script e diálogos internos.....	554
#519 - Drops de AT: Memórias emocionais.....	555
#520 - Drops de AT: Graus dos Diálogos Internos.....	556
#521 - Drops de AT: Transações de Permissão, Potência e Proteção.....	557
#522 - Drops (dos amigos) da AT: Interconhecimento – Educação relacional	558
#523 - Drops de AT: O poder sem jogos de poder.....	559
#524 – Drops de AT: Desenvolvimento como uma caça ao tesouro	560
#525 - Drops de AT: Fome de Estrutura - Estruturação do Pensamento	561
#526 - Drops (dos amigos) da AT: Sistemas motivacionais & Carícias	562
#527 - Drops (dos amigos) da AT: Consciência, Transcendência, Totalitarismo.....	563
#528 - Drops de AT: Análise Transacional Educacional.....	564
#529 - Drops de AT: P de Pacing (ritmo)	565
#530 - Drops de AT: Script Corporal	566

#531 - Drops de AT: Script – possibilidades corporais e relacionais	567
#532 - Drops de AT: Conluio nos Grupos: Vamos Jogar Juntos!	568
#533 - Drops de AT: Como os homens maus ganham seguidores	569
#534 - Drops de AT: Análise Transacional e o Avanço da Democracia	570
#535 – Drops de AT: Regras do Casamento.....	571
#536 - Drops de AT: Fronteiras dos Grupos	572
#537 - Drops de AT: Depressão e Análise dos Estados do Ego	573
#538 - Drops de AT: Mestres, Seguidores e o Poder Autocrático	574

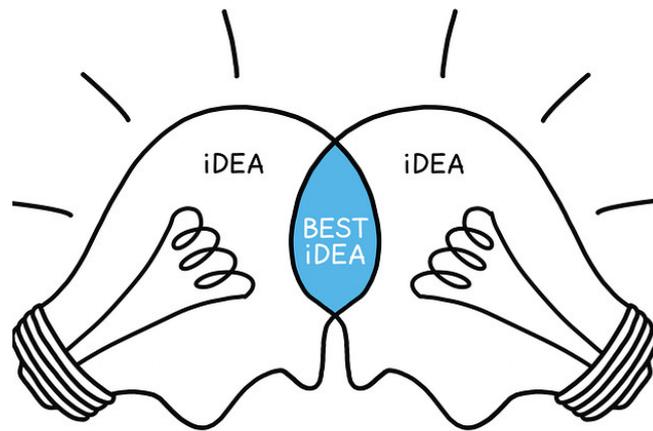
#01- Drops de AT: Quadro de Referência & Mudança



Mudanças no quadro de referência resultam de (1) a Criança ficar desconfortável com o quadro de referência atual e buscar informações do Adulto e novas permissões, (2) a Criança ficar desconfortável com o quadro de referência atual e buscar novas permissões, ou (3) uma estrutura Pai (externa) que impõe um novo quadro de referência. Em todos os casos, a mudança no quadro de referência só é completa quando as novas definições são integradas em todos os três estados do ego como Pai-OK, Adulto-factual e Criança-que resolve problemas. (...)A habilidade dos terapeutas de redefinir o quadro de referência depende da potência com a qual os seus estados de ego de seu Pai, Adulto e Criança são percebidos pela Criança da outra pessoa. Em muitas situações, isso depende da potência com que são utilizados. No tratamento eficaz, a redefinição é programada para o Adulto e não é realizada até que haja uma grande compreensão (quanto possível) do quadro de referência do paciente e como isso é prejudicial ao seu bem-estar. Os terapeutas precisam estar cientes do seu próprio quadro de referência e de que existem muitos quadros de referência que são funcionais. A seguinte questão, na sua integridade: "O que é realmente real?" é uma consideração necessária e contínua.

Jacqui Lee Schiff et all. (1975) Cathexis Reader – Transactional Analysis Treatment of Psychosis. Harper & Row, Publishers, Inc. New York (pages 51-54)

#02- Drops de AT: O papel da vulnerabilidade na supervisão



A relação de supervisão pode oferecer proteção e permissão. De acordo com Hawkins e Shohet (2000), o supervisor "cria 'um' espaço lúdico 'no qual a dinâmica e as pressões do trabalho podem ser sentidas, exploradas e compreendidas e onde novas formas de trabalhar podem ser cocriadas através do trabalho conjunto do supervisor e seus supervisionados" (p. 7). Vou usar outro de seus comentários para explorar minha compreensão da supervisão e a questão da vulnerabilidade do supervisionado. Hawkins e Shohet escreveram: "O papel do supervisor não é tranquilizar o supervisionado mas permitir que a perturbação emocional seja sentida dentro do ambiente mais seguro do relacionamento de supervisão, no qual pode-se sobreviver à experiência, refletir e aprender com ela." (p. 3).

Sentindo e Sobrevivendo à Perturbação Emocional - Para evitar estar em contato com sua vulnerabilidade e não saber como prosperar graças a ela ou mesmo conviver com ela, as pessoas tendem a confiar em certos padrões de comportamento. Tais padrões, descritos por Kahler (1974) como Miniscript, representam como o indivíduo gerencia o estresse e são relevantes para dar sentido ao que está em jogo nas relações interpessoais, incluindo a supervisão. Levar em conta a vulnerabilidade de alguém exige coragem para ser imperfeito; compaixão e gentileza consigo mesmo; conexão à própria autenticidade; e aceitação do que se sente quando é visto como se sentindo não perfeito, forte, agradável, perseverante e / ou tão rápido quanto se poderia desejar. A supervisão pode ser vivenciada como outra situação estressante na qual, como disse antes, é preciso encontrar a disposição para fazer algo sem garantia e sem certeza e estar disposto a ser visto nesse estado emocional. No entanto, também é uma oportunidade de "transformar isso em um processo paralelo positivo e enviar essa construção positiva de volta para o atendimento às pessoas e para um sistema mais amplo" (Cochrane & Newton, 2011, p. 62).

Evelyne Papaux. The Role of Vulnerability in Supervision: From Pain to Courage, Inspiration, and Transformation. Transactional Analysis Journal 2016, Vol. 46(4) 331-342

#03 - Drops de AT: Educação em uma cultura de Análise Transacional

A educação nunca é neutra; é baseado na ideia de cada cultura-eu-ou-subcultura. É parte do roteiro cultural que é transmitido e um meio de transmiti-lo. Pode desafiar ou reforçar as crenças do script dos indivíduos sobre habilidade e realização, bem como suas ideias sobre como as pessoas percebem a si mesmas e seu lugar no mundo. A comunidade de análise transacional tem uma premissa comum em nossa "declaração de fé": "Estou bem, você está bem", uma base filosófica que reflete nossos valores fundamentais. Ensinar análise transacional também é "fazer" AT. A questão é: como nosso treinamento pode demonstrar "Estou OK, você está OK"? Como passamos nossa cultura? (...)as abordagens progressiva e radical são provavelmente as mais próximas do espírito da análise transacional. Há uma sensação de empolgação e desafio quando as pessoas estão OK - e a sensação de liberdade também pode ser assustadora, como às vezes é realmente crescer.

Trudi Newton (2003) Identifying Educational Philosophy and Practice through Imagoes in Transactional Analysis Training Groups. TAJ Vol. 33. No.4. October 2003



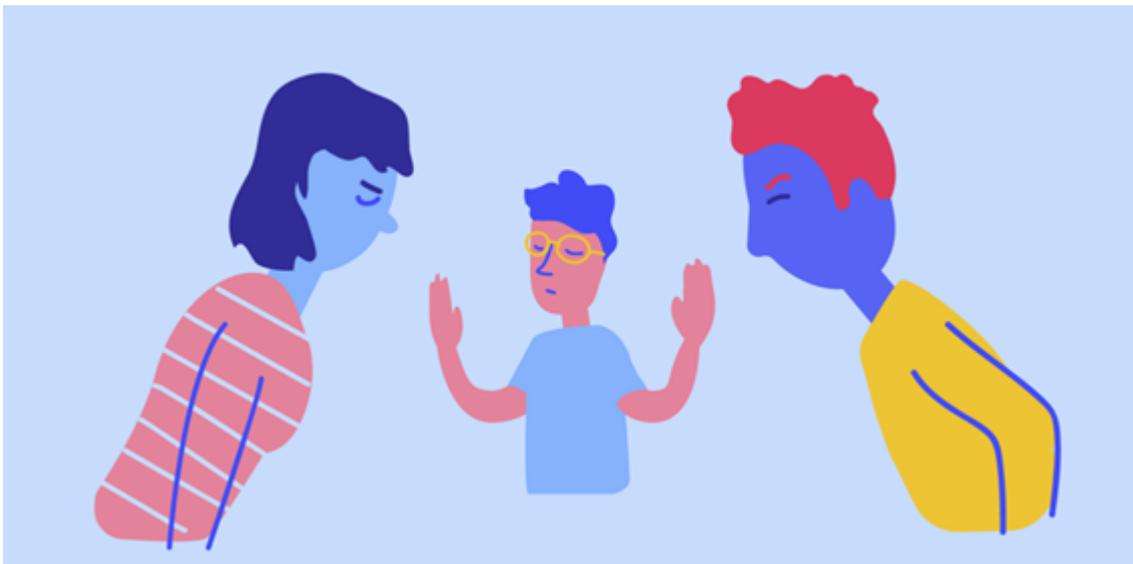
#04 - Drops de AT: Considerações Éticas

Durante uma atuação ou conflito terapêutico com carga ética, as duas partes podem se tornar parcialmente desatentas, polarizadas e com "dois pés dentro". Portanto, geralmente é útil para o terapeuta buscar uma "terceira" mente, geralmente um supervisor ou um consultor. Porém, quando a ruptura for longe demais para o cliente suportar, o terceiro ou um comitê de ética pode mediar; isso pode trazer uma mente ou mentes para testemunhar e ajudar a dar sentido e significado à ruptura terapêutica. Infelizmente, em nossa cultura litigiosa atual, isso muitas vezes se torna um evento doloroso e terrível, em vez de uma qualificação reflexiva comum. Aprendi que pode ser extremamente útil ter uma terceira pessoa ou parte para cuidar de um relacionamento terapêutico que está em sérios problemas. Como supervisor, solicito que os supervisionados atendam e tragam as dificuldades de sua prática para a supervisão. Durante meu trabalho no comitê de ética, muitas vezes ouvi que terapeutas qualificados e experientes achavam que precisavam de menos supervisão do que quando estavam em treinamento. Parecia haver uma dificuldade narcísica em buscar um terceiro e uma falha em compreender a função vital que um supervisor clínico pode desempenhar na proteção do trabalho, do terapeuta e do cliente. O reconhecimento dessa função está enraizado em nosso mais profundo senso de respeito por nossos clientes, pela profissão e por nós mesmos.

Sue Eusden (2011). Minding the Gap: Ethical Considerations for Therapeutic Engagement . Transactional Analysis Journal, 41:2, 101-113



#05- Drops de AT: Conflitos



Muito dessa relutância em se envolver em conflito (se não sentir repulsa por ele) pode se originar nas primeiras experiências familiares. Os alunos de nossos institutos de treinamento, por exemplo, relataram duas experiências importantes em relação a conflitos. Quando eles causaram conflito quando crianças, experimentavam o isolamento, principalmente por serem mandados embora pelos pais ou outras figuras parentais. Isso os levou a criar fortes crenças de script sobre conflito, por exemplo, "Se você discordar e / ou tomar uma posição, o isolamento é seu destino." Muitos também relataram que seus pais não eram bons modelos quando se tratava de lidar com (potencial) conflito. Isso variou de "eles evitavam conflitos na maior parte do tempo" a "eles começaram muitos conflitos na minha presença, mas nunca os vi terminá-los ou resolvê-los". Assim, eles não aprenderam boas habilidades para lidar com conflitos.

Anne de Graaf and Mil Rosseau. Transactional Analysis and Conflict Management: Embracing Conflict as an Opportunity for Growth and Learning. Transactional Analysis Journal 2015, Vol. 45(4) 250-259

#06 - Drops de AT: Imagos (Keith Tudor)

O conceito de imago grupal é baseado na experiência fenomenológica do indivíduo de grupos históricos, como um grupo familiar, que é transportada para grupos atuais, sejam grupos intencionais, como um grupo de terapia, ou um determinado grupo, como uma equipe. Assim, o terapeuta / facilitador / condutor / líder de grupo só conhece subjetivamente sua própria imagem grupal e, no que diz respeito aos membros individuais do grupo, pode apenas inferir suas imagens individuais idiossincráticas de grupo. Essas inferências são, é claro, cruciais para a compreensão das diferentes experiências que os indivíduos têm do grupo, bem como as origens de tais experiências. O conceito de grupo de tarefas é baseado na tarefa objetiva acordada do grupo, e seu desenvolvimento ao longo do tempo pode ser considerado de maneira útil em termos de uma série de fases ou estágios. Reunir esse conhecimento subjetivo e objetivo fornece ao líder do grupo uma compreensão abrangente do grupo de trabalho.

(Keith Tudor. Group Imago and Group Development: Two Theoretical Additions and Some Ensuing Adjustments. Transactional Analysis Journal 2013, Vol. 43(4) 321-333)



#07- Drops de AT: Educação Criativa



No encontro educacional, o professor chega e fornece "um rival" para o senso de mundo do aluno - sua imanência, ou habitação, um termo que descreve o sentido perfeito e completo do mundo carregado pelo indivíduo a fim de manter a certeza. Isso é semelhante ao conceito de AT do quadro de referência psicológico (Schiff, 1975), embora seja mais parecido com o conceito de habitus, mais culturalmente baseado, de Bordieu (1984). Para enquadrar isso mais explicitamente em termos existenciais, o professor "acontece" para o aluno, significando "acontecer de forma inesperada", interrompendo o mundo do aluno e, ao fazer isso, traz um novo aspecto do mundo para o aluno, provocando um engajamento por meio do qual o aluno pode se sentir ativo no mundo sem estar no centro dele. (Ou seja, quero dizer que o professor acontece por meio de sua presença. Não estou me referindo ao "o quê" ou ao conteúdo do currículo associado à função do professor.) Uso o "talvez" porque estar em um encontro educacional envolve incerteza. Isso contrasta fortemente com a natureza previsível dos processos educacionais orientados para o produto ou baseados em resultados. Por exemplo, o educador humanista pode defender que o crescimento pessoal do aluno pode assumir muitas formas, e o facilitador de aprendizagem progressiva afirma ter a mente aberta quanto a como um problema deve ser resolvido. No entanto, ambos partiram com um resultado em mente. Na verdadeira educação, os encontros não podem ser antecipados; não há um cronograma para eles, nenhum modelo de currículo que possa garantir uma experiência encontrada. Além disso, e de maneira crucial, o encontro ocorre fora de qualquer período de desenvolvimento: O aluno aparece, como uma pessoa, inteiro e preparado, aqui e agora, quer ele ou ela tenha 8 anos ou 80, quer estejam presos ao Script ou curados, ignorantes ou civilizados, desajeitados ou espertos.

Giles Barrow (2020) Teaching as Creative Subversion: Education Encounter as an Antidote to Neoliberal Exploitation of the Educational. *Transactional Analysis Journal*, 50:3, 179-192

#08 - Drops de AT: Amor à verdade



Sentir-se compreendido e em contato envolve mais do que alguém saber o significado lógico e racional das nossas palavras. Envolve saber que essa pessoa sabe como nos sentimos a respeito dessas palavras e da sensação de que ela compartilha ou reverbera como nos sentimos. Trata-se de estar sintonizado conosco, de onde viemos e por que as palavras são importantes para nós, e o que queremos dela ao dizermos essas palavras. A sintonia começa com empatia; é a qualidade relacional dentro da qual o contato interpessoal prospera. E vai além da empatia, porque envolve a resposta profundamente pessoal do ouvinte, bem como a intenção do falante (Stern 1985). É sobre o "entre", o espaço onde duas pessoas se encontram em uma espécie de consciência conjunta (Bettelheim, 1967; Tustin, 1986).

Damon Wadsworth. Integrative Psychotherapy: The Truth of Love in the Service of the Love of the Truth. TAJ Vol. 35. No.3. July 2005

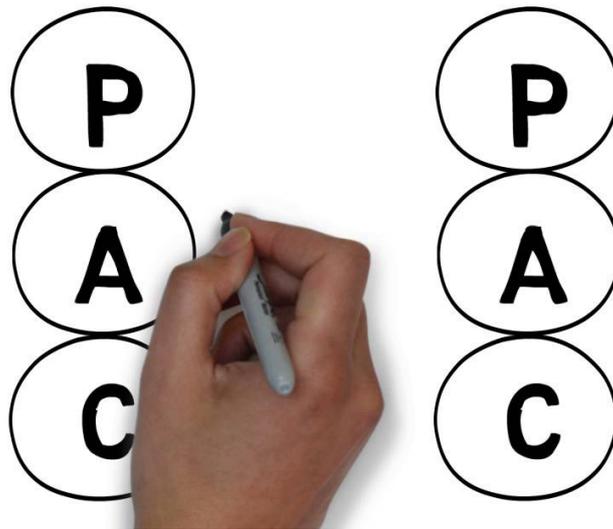
#09 - Drops de AT: Ciclos de desenvolvimento e performance



A força do ciclo do modelo de desenvolvimento da equipe é o foco no desenvolvimento. Embora o trabalho de Levin (Levin-Landheer, 1982) tenha sido direcionado para tarefas de desenvolvimento e possibilidades para crianças, aplicar seu pensamento a equipes e grupos oferece muitas possibilidades, incluindo formas concretas de dirigir e orientar uma equipe dentro dos diferentes estágios. O ponto fraco do modelo é que às vezes pode ser difícil determinar o estágio de desenvolvimento de uma equipe. (...)O modelo descrito neste artigo oferece uma adição significativa aos modelos atuais de desenvolvimento de equipe usados na análise transacional e em outras áreas organizacionais. Oferece às equipes e facilitadores / gerentes possibilidades adicionais para garantir o sucesso do trabalho em equipe por meio do uso de análises e intervenções claras que sejam adequadas às necessidades de desenvolvimento. (...) O modelo das etapas de desenvolvimento dá uma contribuição importante para essas equipes, pois oferece uma perspectiva ampla quanto às possibilidades de análise e intervenção.

(Cor van Geffen (2020). Optimizing Team Effectiveness and Performance by Using the Cycle of Team Development Transactional Analysis Journal, 50:4, 298-314)

#10 - Drops de AT: Papel do Analista Transacional



Considero importantes muitos princípios da Análise Transacional, mesmo quando não me apresento como analista transacional. Entre eles estão:

Focar nas pessoas reais em situações da vida real;

Focar em como a realidade é criada por transações;

Reconhecer e compreender vários níveis de background (por exemplo, nível psicológico, função organizacional, etc.);

Aceitar a função necessária da intuição na criação da realidade;

Agir a partir de uma posição de OK-OK e de um amor cuidadoso;

Ser dedicado a como as pessoas encontram o significado da vida;

Encontrar o outro em igualdade de condições, respeitando sua realidade;

Levar a sério a autonomia e sabedoria dos outros (por exemplo, pelo uso do método contratual);

Assumir a minha responsabilidade nos relacionamentos e com a sociedade;

Usar conceitos e procedimentos que podem ser compreendidos e relacionados por todos os envolvidos;

Manter os conceitos tão simples quanto possível, mas profundos em um nível mais profundo;

Alcançar profissionalismo por meio da competência transacional;

Construir relacionamentos não abusivos e não exploradores;

Confrontar sobre as diferenças de percepção e cultura;

Construir associações pluralistas e não imperialistas.

(Bernd Schmid - The Role Concept of Transactional Analysis and Other Approaches to Personality, Encounter, and Cocreativity for All Professional Fields. TAJ Vol. 38. No.1. January 2008)

#11- Drops de AT: Contrato



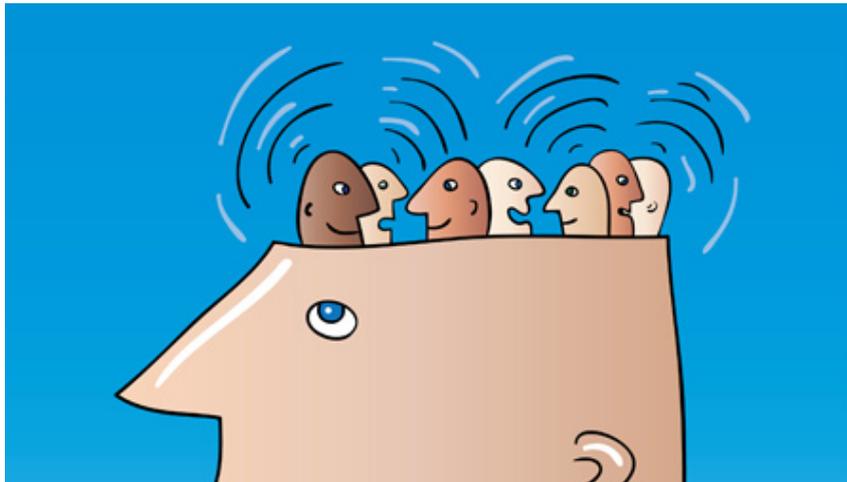
Contratos - Com base na suposição de Berne, três tipos de diálogo ocorrem além das fronteiras organizacionais de qualquer grupo complexo (Laugeri, 2015). O modelo de mudança emergente descreve isso como:

1. O contrato de visão, que ajuda o líder a lidar com a pressão do meio ambiente
2. O contrato de missão, que ajuda o líder (parte A) e os membros (parte B) a lidar com a agitação
3. O contrato de cooperação, que ajuda os membros a lidar com suas tendências individuais (atritos).

Chamo esses diálogos de contratos ou contratos de processo porque os contratos se referem não apenas às interações sociais, mas também aos processos inconscientes subjacentes correspondentes. Minha hipótese é que, em ambos os lados das fronteiras, cada grupo tem acordos sobre crenças e comportamentos esperados que podem ser conscientes ou não, formalizados ou não, explorados ou não. Assim, enquanto um contrato foi definido por Berne (1966, p. 362) como "um compromisso bilateral explícito para um curso de ação bem definido" e é muitas vezes referido como um compromisso ou um documento, é mais o espaço relacional e o processo em torno desse acordo ou documento que estou refletindo aqui, especialmente em seus aspectos psicológicos (van Poelje, 1994). Falar em contratos empodera os clientes, pois os contratos podem evoluir no relacionamento e se tornarem ferramentas de progresso. A observação dos três contratos ajuda a identificar os processos que refletem as crenças, expectativas e necessidades compartilhadas (ou não), bem como o nível de consciência e autonomia nos envolvimento e compromissos de cada lado das fronteiras que separam indivíduos ou grupos de indivíduos. A natureza e a qualidade dos contratos desempenham um papel importante na qualidade de vida no trabalho da equipe e dos indivíduos e nos resultados organizacionais (van Poelje, 1994), seja a existência de limites conscientemente formalizada ou nem mesmo reconhecida dentro do sistema. Os contratos criam pontes entre as fronteiras e permitem que as equipes harmonizem as diferentes forças exercidas nas fronteiras organizacionais.

Madeleine Laugeri (2020) Emerging Change: A New Transactional Analysis Frame for Effective Dialogue at Work. *Transactional Analysis Journal*, 50:2, 143-159.

#12 - Drops de AT: Diagnóstico dos Estados do Ego



Berne (1963, p. 181) descreveu quatro métodos para se diagnosticar um Estado do Ego: comportamental, social, histórico e fenomenológico. Para um diagnóstico completo, todos os quatro devem ser usados. Fiquei feliz ao descobrir que recentemente Tony White (2011) propôs uma quinta ferramenta de diagnóstico: o diagnóstico contextual. Conforme mencionado anteriormente, dar significado não é prerrogativa do indivíduo. É necessário explorar o significado no contexto mais amplo da organização ou grupo. No diagnóstico contextual, o contexto mais amplo em que uma comunicação ocorre é levado em consideração. Anteriormente, White (2007) havia escrito: "Somos continuamente afetados [sic] e transformados por um tsunami de comunicação fora da consciência" (p. 6). No diagnóstico contextual, a meu ver, três perguntas precisam ser feitas, a última das quais traz a perspectiva sistêmica: (1) O que eu faço para que o outro faça isso? (2) O que o outro faz para que eu faça isso? (3) O que os outros em um contexto mais amplo fazem que faz com que o outro faça isso e eu faça aquilo? A terceira questão, em particular, destaca que o Script do grupo ou da organização aos quais um indivíduo pertence influencia sua escolha de comportamento comunicativo. Os profissionais de relações humanas (RH) costumam dizer que normalmente leva cerca de 6 semanas para que os novos funcionários parem de se maravilhar com as coisas que os surpreenderam ou chocaram ao entrar em uma organização. A organização já entrou no indivíduo. Ao trabalhar com ou em grupos, a terceira pergunta ajuda a evitar que eu (e outros) nos envolvamos em pensamentos de causa e efeito, apontando dedos, culpando e rotulando um grupo e seus membros como disfuncional - nenhum dos quais é útil para resolver qualquer coisa, na minha experiência.

Anne de Graaf .The Group in the Individual: Lessons Learned From Working With and in Organizations and Groups. Transactional Analysis Journal 2013, Vol. 43(4) 311-320

^a International Transactional Analysis Association, 2014

#13- Drops de AT: Escada da Vida



A Escada da Vida contém os degraus que subimos, aumentando nossa consciência da vida. É neles que podemos realizar a vida e o amor da maneira mais completa, o que é nosso direito de nascimento. Viver envolve mais do que sobrevivência. Significa que nós aceitamos o nosso direito à vida, aceitamos que temos o direito de amar e que os outros também têm esses direitos. Quando vivemos, estamos presentes no aqui e agora e não precisamos nos apresentar atrás de uma máscara que escolhemos na infância. Quando estávamos na Escada de Sobrevivência, nosso processo supunha nos comportar e nos sentir como uma marionete, programada pelo passado. Na Escada da Vida, adicionamos um ingrediente que gera autonomia ao nosso processo. Tal ingrediente é a permissão para pensar, sentir e se comportar, que é comum ao nosso mais profundo e íntimo espírito. Quando isso acontece, somos autônomos.

(Hedges Capers & Louise Goodman - O PROCESSO DE SOBREVIVÊNCIA: CLARIFICAÇÃO DO MINISCRIP - TAJ – Volume 13, Número 3, julho 1983)

#14- Drops de AT: Psiquiatria relacional radical: Rumo a uma Democracia da Mente e das Pessoas.



O movimento psiquiátrico radical das décadas de 1960 e 1970 desafiou o modelo médico de psicoterapia, posicionando a alienação como a causa raiz de todo sofrimento mental e social. Tanto a causa quanto a solução eram vistas como presentes nas relações sociais. Atualmente, estamos assistindo um aumento da tirania política em muitas partes do globo. Isso inspirou engajamento político por causa de posições polarizadas. Na sociedade, isso incentiva a paixão pelos valores, bem como o ódio e a intolerância pela alteridade. (...) Em uma ideologia capitalista, a competição por recursos é fundamental e, em face da austeridade, a escassez econômica é sentida como uma ameaça. Portanto, demandas adicionais, como ocidentais enfrentando uma crise humanitária, geram hostilidade ou mesmo ódio. (...) Na análise transacional, somos bem versados em ideias relacionadas à dinâmica do poder e temos muitas maneiras de pensar sobre elas. No entanto, a psiquiatria radical também fala sobre a dinâmica desvirtuada da mistificação casada com a opressão. Acho que este é um processo mais profundo e perturbador. Uma maneira pela qual a mistificação é usada na política é por meio da linguagem da "escolha do povo". Vejo isso como um abuso da democracia, que sugere que existe apenas uma posição. Esta é uma desqualificação profunda (Schiff & Schiff, 1971) da complexidade das divisões, conflitos e diferenças sociais e políticas em geral. Assim, posições, sentimentos e pensamentos indesejáveis são banidos, minando assim a dignidade de uma nação ou povo.

Karen Minikin (2018). Radical Relational Psychiatry: Toward a Democracy of Mind and People. *Transactional Analysis Journal*, 48:2, 111-125

#15- Drops de AT: Pesquisas nas ciências humanas



Por trás desse debate sim / não sobre o sentido e o absurdo de sem fazer pesquisa nas ciências humanas está o fato de que todos os seres humanos são, ao mesmo tempo, incrivelmente diferentes e incrivelmente semelhantes. Se alguém tem mais interesse no que torna uma pessoa única do que em encontrar um terreno comum entre os seres humanos, pode se opor à pesquisa objetiva. Se alguém tiver mais interesse em encontrar um terreno comum entre os seres humanos do que naquilo que torna uma pessoa única, pode-se defender a pesquisa científica. (...) O comportamento de um indivíduo (ou seja, pensamentos, sentimentos e ações) é sempre único e consistente com essa lógica privada. Na terapia, o cliente e o terapeuta trabalham juntos para descobrir e explorar a lógica privada pela qual o cliente tem respondido a perguntas como: "O que alguém como eu está fazendo com pessoas como você, em um mundo como este?" (Erskine conforme citado em Cornell et al., 2016, p. 116). (...) Os seres humanos em sua lógica privada são frequentemente incrivelmente diferentes, ao passo que, do ponto de vista do bom senso, eles são em sua maioria incrivelmente semelhantes. As tensões que experimentamos em nosso debate foram expressas em palavras por vários estudiosos antes de nós. (...) Podemos saber se uma intervenção terapêutica é eficaz, mas não sabemos o que a tornou assim. Mesmo Eric Berne pode ter estado na mesma página quando sugeriu que "há um tempo para o método científico e um tempo para intuição - um traz consigo mais certeza, o outro oferece mais possibilidades; os dois juntos são a única base para o pensamento criativo" (conforme citado em Brajovic-Car, 2013, p. 8). Precisamos tanto da ciência quanto das artes, do pensamento adulto claro (A2) e do pequeno professor (A1), lógica privada e bom senso, saber e não saber, medições e descobertas, certezas e surpresas.

Anne de Graaf and Esther de Graaf (2017) Incredibly Different and Amazingly Similar: A Debate on the (Im)possibility of Scientific Research in the Human Sciences. *Transactional Analysis Journal* 2017, Vol. 47(2) 102-111

#16 – Drops de AT: Fontes do Poder Pessoal



As pessoas que resistem à dominação são poderosas por si mesmas, independentemente do seu lugar na hierarquia. Como alguém adquire esse tipo de poder? A totalidade do poder ou do carisma de uma pessoa depende do desenvolvimento de várias fontes de poder como conhecimento, comunicação, amor, paixão, transcendência, equilíbrio e controle, cada uma das quais contribui para a capacidade de um indivíduo ter efeito no mundo. O indivíduo com um sentido de poder no mundo responde mal aos esforços de controle exercidos pelos outros. A resistência surge naturalmente em tais situações, assim como a passividade é a consequência natural da impotência.

Dr. Claude Steiner, phd (1987) TAJ 17 n.3, p.102-104 & Educação Emocional – o que o amor tem a ver com isso? – Revista Brasileira de Análise Transacional – ano XXVIII setembro 2019

#17- Drops de AT: Choque cultural e identidade



Na Análise Transacional, abordamos a teoria do script e o script cultural (White & White, 1975), que é definido como um “mecanismo de sobrevivência das espécies, permitindo que a maioria dos indivíduos atinja um estágio produtivo” (p. 15). N. James (1994) descreveu uma matriz social e um quadro de referência cultural que pode ser usado para entender os encontros entre grupos. Ele definiu o quadro de referência cultural como um “subsistema tanto da personalidade quanto do quadro de referência do indivíduo. É a fonte primária da identidade intergrupar e da posição social” (p. 207). Ao revisar a literatura da Análise Transacional encontrei uma breve menção da frase choque cultural no artigo de J. James (1983) intitulado “Consciência Cultural: O Desafio para a AT.” Ele descreveu a experiência de ser “como um peixe fora d’água” quando as pessoas da cultura dominante são transferidas para um ambiente cultural diferente. Hoje enfrentamos os desafios de uma vida global na qual vivenciamos e testemunhamos a fragmentação e o isolamento, mesmo enquanto nos esforçamos para desenvolver comunidades globais. O progresso e a evolução da tecnologia nos proporcionaram acesso instantâneo à informação: todos sabem (ou pensam que sabem) o que está acontecendo em todos os lugares, então nos tornamos mais conscientes da vida global que existe em diferentes formas e cores. Podemos facilmente ser dominados ou assustados.

Ioana Cupsa. Culture Shock and Identity . TRANSACTIONAL ANALYSIS JOURNAL, 2018 VOL. 48, NO. 2, 181–191

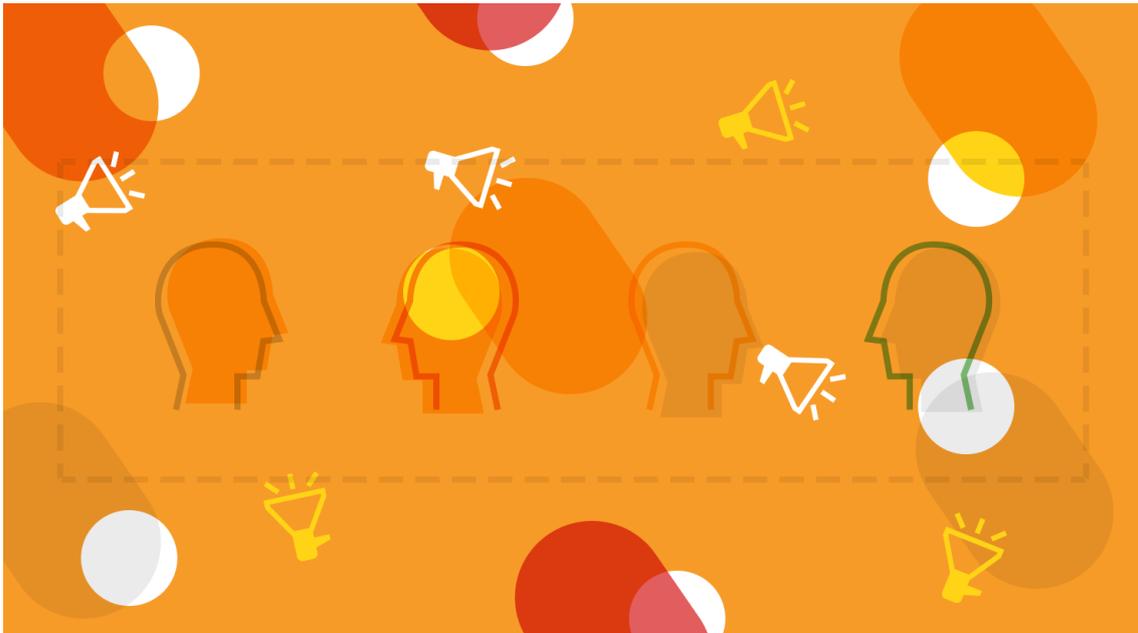
#18- Drops de AT: A natureza da intuição

Uma definição pragmática, baseada em experiência clínica, pode ser colocada como se segue: intuição é o conhecimento baseado em experiência e adquirido através de contato sensorial com o sujeito, sem que o intuitor seja capaz de formular para si próprio ou para outros exatamente como chegou às suas conclusões. Ou, em terminologia psicológica, é conhecimento baseado em experiência e adquirido através de funções pré-verbais inconscientes ou pré-conscientes e através do contato sensorial com o sujeito. Esta definição se aproxima da de Jung (ibid.), que diz que a intuição é aquela função psicológica que transmite percepções de forma inconsciente. É até parecida com a definição de dicionário: A rápida percepção da verdade sem atenção consciente ou reflexão (Funk e Wagnalls). (...) O problema da intuição está relacionado com uma questão geral que pode ser colocada como se segue: a partir de que dados os seres humanos formam seus julgamentos da realidade? (Entende-se por julgamento uma imagem da realidade que afeta o comportamento e sentimentos relacionados com essa realidade. Uma imagem é formada pela integração sensorial com outras impressões entre si e com tensões internas baseadas em necessidades presentes e experiências passadas. Realidade significa a potencialidade para a interação de todos os sistemas energéticos do universo: isto inclui o passado).

Eric Berne. Natureza da Intuição In The Psychiatric Quarterly 1949 (23, 203-226)



#19- Drops de AT: Dr. Eric Berne e a Comunicação



Torna-se evidente que o valor de uma comunicação (para o receptor) não pode ser estabelecido pelo comunicante, mas somente pelo receptor. Não importa quão ansioso o comunicante esteja para formar uma mensagem precisa, sua comunicação não pode ser limitada ao que é sua intenção. Além disso, as comunicações não intencionais, que do seu ponto de vista são “ruídos”, tem mais valor psicológico do que as intencionais. Mas isso depende do que o receptor considera como informação. (...) No caso das relações interpessoais, em geral, as comunicações precisas, formais, racionais e verbais têm menos valor do que as comunicações inadvertidas, ambíguas, informais, não racionais e não verbalizadas, posto que nestes casos o receptor não está interessado na informação que o comunicador pretende dar, mas na realidade psicológica por traz dela (...) Uma comunicação é “compreendida” quando esta muda a distribuição da catexia psíquica no organismo receptor. Qualquer alteração na catexia psíquica em um organismo, tal como a traduzida pela comunicação, muda suas potencialidades para a ação

DR.ERIC BERNE. ACERCA DA NATUREZA DA COMUNICAÇÃO (IN THE PSYCHIATRIC QUARTERLY, 1953, 27, 185-198) – Intuição e os Estados do Ego

#20- Drops de AT: Sabedoria

Sabedoria, de acordo com Mark Twain, é "ouvir quando você prefere falar". Ouvir não é apenas esperar que a outra pessoa pare de falar para que você possa começar. A verdadeira escuta envolve mais do que apenas seus ouvidos, mas todo o seu corpo, sintonizando e ressoando com o ser da outra pessoa, da mesma forma que uma corda de guitarra dedilhada é enviada em movimento vibratório por outra pessoa sintonizada nela. A sabedoria é para a mente o que a agilidade é para o corpo. A sabedoria também diz respeito ao respeito pelas coisas como elas são, sobre mudar de ideia diante dos fatos e, ainda assim, ter uma opinião definida e ser correspondentemente autoconfiante enquanto aberto à revisão pela realidade. A sabedoria requer não dizendo "obviamente", "certamente" ou "claramente", sobre a própria opinião, não importa o quanto tenhamos certeza disso. Por outro lado, quando as pessoas fazem ou dizem coisas tolas, a sabedoria o impede de usar palavras distorcidas como "ridículo", "bobagem" ou "besteira" sobre elas e suas opiniões. Muitas vezes, a melhor coisa que se pode fazer é calar a boca e perguntar perguntas ocasionais, ouvir, aprender e, se perguntado, expressar a opinião de uma forma comedida. E, nem é preciso dizer, rabugice e sabedoria não se misturam

Claude Steiner PhD (2008)- Excelência em Envelhecimento para homens: 12 estratégias. Berkeley, CA.



#21 – Drops de AT: Debates Éticos

Os debates éticos devem ser contínuos e intermináveis. Concordar - como parar de questionar o próprio comportamento atual e dos outros - pode ser considerado antiético em si mesmo. Anderson (1990) escreveu que “a moral não está sendo transmitida do topo da montanha em tábuas gravadas; ela está sendo criada por pessoas a partir dos desafios da época. A moral de hoje não é a moral de ontem e não será a moral de amanhã” (p. lx). Descobrir o que é moralmente correto hoje requer pesquisas contínuas. Devemos temer o momento em que alguém pensa que sabe o que é certo e o que é errado ou o que é aceitável e o que não é. Eventos reais em todo o mundo mostram a periculosidade desse "conhecimento da verdade". Václav Havel (1984), poeta e ex-presidente da República Tcheca, disse certa vez: “Procurem a companhia de quem busca a verdade e fuja de quem a encontrou”. Ele sabia em meio à Guerra Fria e por experiência própria do que estava falando. A tendência de buscar um fechamento em um debate de ética, em vez de empurrá-lo um pouco em direção à fronteira e mantê-lo aberto, está, no entanto, profundamente enraizado na natureza humana. Incentivamos a prática da capacidade de sustentar o não saber, com todo o desconforto que pode vir com isso.

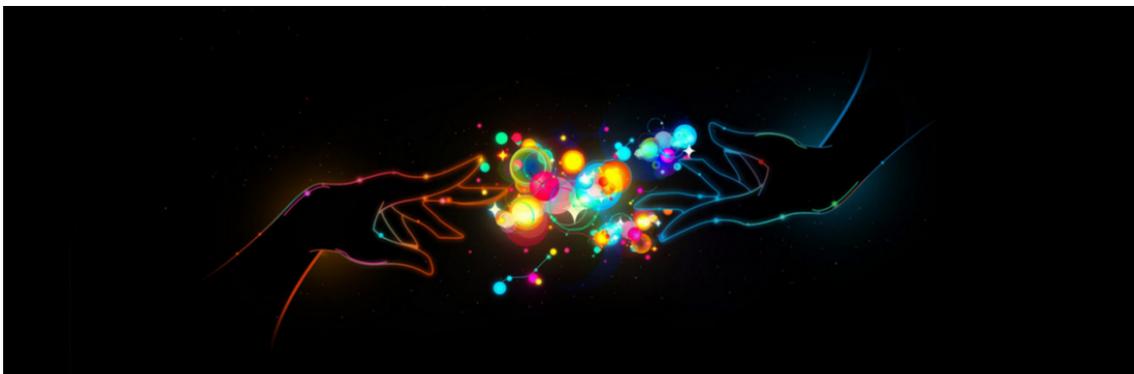
Dr. Anne de Graaf e Dr. Joost Levy (2011) - NEGÓCIOS, COMO SEMPRE? ÉTICA NO MUNDO COMPLEXO E EM RÁPIDA MUDANÇA DAS ORGANIZAÇÕES - Transactional Analysis Journal, 41:2, 123-128



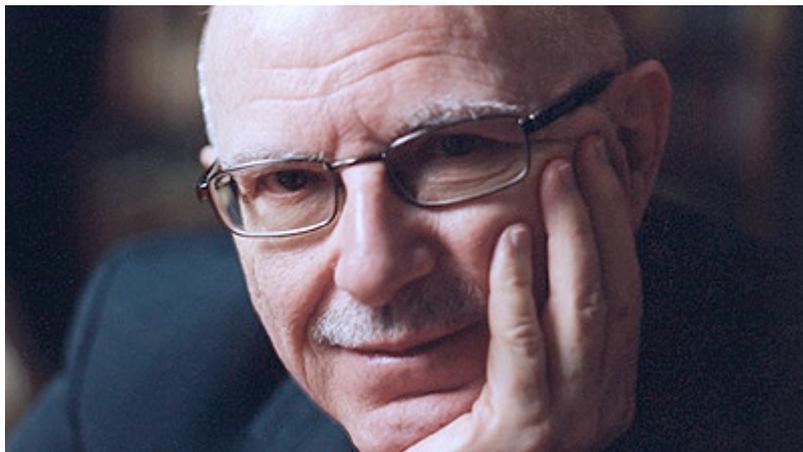
#22 – Drops de AT: AT Cocriativa

A Análise Transacional Cocriativa é uma Análise Transacional das possibilidades relacionais; de uma neopsiquê em movimento e expansão; de uma personalidade em desenvolvimento cocriada por e através dos relacionamentos e discurso; de uma identidade pessoal, social e cultural em mudança, que podemos definir e redefinir; de padrões transacionais, que podemos usar para confirmar sentidos saudáveis e estimulantes do eu e para regular a nós mesmos e aos outros. É uma Análise Transacional em todos os campos de aplicação que reconhece e trabalha com as limitações do passado e do presente para realçar o presente das pessoas para garantir seu futuro. Em suma, é uma análise transacional de possibilidades.

Keith Tudor and Graeme Summers (2014). Co-Creative Transactional Analysis – Papers, Responses, Dialogues and Developments – Karnac, London UK



#23- Drops de AT: Reverência à memória de Graham Barnes



Graham Barnes - Um obituário – Agosto de 2020

Julie Hay

Eu estou muito triste ao informar que Graham Barnes morreu de ataque cardíaco em 9 de agosto de 2020 em sua casa em Estocolmo, Suécia, aos 83 anos. Graham contribuiu muito para a Análise Transacional e ele sabia que eu uso amplamente o seu material ao ensinar AT. Ele recebeu o Eric Berne Memorial Award em 2005 por seu artigo sobre 'Homossexualidade nas primeiras três décadas de AT (Barnes, 2004). Ele também foi um dos didatas em Raleigh, EUA, que contribuiu para o projeto AT 101 de Ação Social que a ITAA e a USATAA ofereceram. Aqueles que estão familiarizados com meu material saberão que eu cito bastante seu livro AT pós Eric Berne de 1977, bem como uso suas ideias sobre o diamante dramático (Barnes, 1981). Esta é uma forma muito útil de compreender como as Posições Existenciais podem aparecer como atitudes, como Berne (1962) originalmente as descreveu, ou como comportamentos, como Ernst (1971) mostrou, ou como um nível psicológico ou respostas emocionais - o que significa que podemos experimentar todas as três versões não-OK ao mesmo tempo. Tendo passado muitos anos combatendo a intolerância, Graham me apoiou muito quando desafiei alguns colegas da AT sobre o que eu considerava uma forma abusiva de aplicar a teoria com os refugiados. Porque ele era uma pessoa "famosa" de AT, seu apoio a mim - e aos refugiados - foi particularmente poderoso e bem-vindo. Seu legado viverá por meio de seu material dentro da comunidade de AT.

Referências

Barnes, G. (1977). (ed) Transactional Analysis after Eric Berne. Nova York: Harper's College Press.

Barnes, G. (1981). Sobre Dizer Olá: O Diamante do Drama do Script e a Análise do Papel do Personagem. Transactional Analysis Journal, 11 (1), 22-32. <https://doi.org/10.1177%2F036215378101100105>

- Barnes, G. (2004). Homossexualidade nas primeiras três décadas de análise transacional: um estudo na teoria e prática da psicoterapia de análise transacional. *Transactional Analysis Journal*, 34 (2), 126-155. <https://doi.org/10.1177/036215370403400205>
- Berne, E. (1962) .Classificação de posições. *Transactional Analysis Bulletin*, 1 (3), 23.
- Franklin H. Ernst Jr. (1971). The OK Corral: The Grid for Get-on-With, *Transactional Analysis Journal*, 1 (4), 33-42. <https://doi.org/10.1177/036215377100100409>
- Barnes, G. (1977). (Ed). *Análise transacional segundo Eric Berne: ensinamentos e práticas de três escolas TA*. Nova York: Harper's College Press.11 (2), 55 <https://doi.org/10.29044/v11i2p55>

#24- Drops de AT: AT e o Construtivismo e a Cocriatividade



A cocriatividade deriva principalmente de duas vertentes teóricas: Teoria do Campo (Lewin, 1952) e Construtivismo Social (ver Gergen, 1985). A Teoria de Campo é uma perspectiva teórica geral que enfatiza a interrelação. Com base na metáfora de um campo elétrico ou magnético, essa abordagem holística questiona a causalidade linear e sugere que os eventos ocorram "em função das propriedades gerais do campo, tomadas como um todo dinâmico interativo" (Parlett, 1991, p. 70). A implicação dessa abordagem é que: "quando duas pessoas conversam ou se envolvem de alguma maneira, algo passa a existir, que não é um produto exclusivo de nenhuma delas ... Existe um campo compartilhado, um lar comunitário comum, que é mutuamente construído. (p. 75)" (...).Do construtivismo social, derivamos a perspectiva de que nossa experiência perceptiva e fenomenológica é uma elaboração ou construção baseada em operações cognitivas hipotéticas e afetivas - isto é, existem muitas realidades consensuais e organizamos a nós mesmos e nossas experiências por meio de histórias ou narrativas que contamos sobre "realidade". (...) Os princípios do construtivismo relevantes e utilizados na Análise Transacional Cocriativa podem ser resumidos da seguinte forma: O significado evolui constantemente através do diálogo. O discurso cria sistemas (e não o contrário). Desenvolvimento é a cocriação, no diálogo, de novas narrativas, que proporcionam novas possibilidades. O profissional é um participante-observador neste diálogo.

Keith Tudor And Graeme Summers (2014). Análise Transacional Cocriativa - Papéis, Respostas, Diálogos E Desenvolvimentos, Karnac Books, London.

#25- Drops de AT: Construindo Relacionamentos

As pessoas nas organizações são constantemente demandadas para construir relacionamentos. Poucos de nós pode trabalhar totalmente sozinho, em geral nossa competência técnica depende da nossa habilidade de nos relacionar bem com outras pessoas. Como facilitadores, podemos construir relacionamentos sob diferentes aspectos, como trabalho em equipe ou motivação, mas a dinâmica subjacente é a mesma. Menciono o trabalho em equipe e as pessoas tendem a pensar nessa configuração quando um grupo está fisicamente junto - em uma reunião ou executando alguma tarefa em grupo. No entanto, o trabalho em equipe é muito importante nas interações que ocorrem entre duas pessoas. Às vezes, essas comunicações são ainda mais relevantes, pois podem ser o único contato real que alguém que trabalha fora da base tem com um membro da sua equipe. Quando falo da motivação as pessoas restringem seu pensamento a algo que os gerentes devem fazer em relação aos seus subordinados. Novamente, são interpretações desnecessariamente limitadas. A motivação também é uma parte essencial de como interagimos com colegas e clientes. Há também o aspecto da automotivação: alguns argumentariam que esta é a única motivação verdadeira - que as outras pessoas apenas desmotivam, mas não podem criar motivação além do nosso próprio nível de iniciativa própria. Meus conceitos de AT preferidos para essas formas de habilidades pessoais são Carícias (que significa validação e reconhecimento dos outros) e os Jogos Psicológicos para compreender e identificar opções de aperfeiçoamento do relacionamento com os outros.

Julie Hay (2012). Transactional Analysis for Trainers. Sherwood Publishing, UK.



#26- Drops de AT: Teoria, Paixão & Dúvida

Sou apaixonado por teoria, que considero importante porque as teorias que empregamos explícita e implicitamente moldam nossas percepções e como nos relacionamos. No entanto, nossa teoria é apenas uma história plausível que parece fazer sentido para mim / nós neste momento e está aberta para refinamento ou revisão ao longo do tempo. Acho que a paixão e a dúvida podem e devem coexistir (Keith Tudor)



#27- Drops de AT: Script De Vida: Uma Perspectiva Existencial



As adaptações autolimitantes feitas pela criança naqueles primeiros anos tornam-se o "roteiro" da história de sua vida. Com algumas exceções notáveis (por exemplo, Cornell, 1988; English, 1988, 2003; Summers & Tudor, 2000), o *Script*, por definição, restritivo - foi visto como patologia. Mas, o mais importante para o propósito do nosso argumento, o contexto existencial em que Berne colocou o conceito de *Script* foi quase perdido. Propomos considerar "*Script*" por um ângulo diferente: como uma tentativa de chegar a um acordo com as realidades existenciais. As pessoas fazem escolhas em resposta a eventos externos, dados genéticos, má ou boa "sorte". A programação parental do *Script* pode ajudar as crianças a gerenciar o incontrolável. Fundamentalmente, nós afirmamos que os filhos de cada geração são convidados a lutar com as questões existenciais que seus pais não poderiam aceitar ou tolerar. Ao adotar essa abordagem, não descartamos o impacto no *Script* nas reações de sobrevivência fisiológica precoce, dos padrões de apego, das conclusões experienciais implícitas, da negligência cumulativa e do trauma. Seria ilusório fazer isso.

Birgitta Heiller e Charlotte Sills (2010)- *Script de Vida: Uma Perspectiva Existencial in Life Scripts - A Transactional Analysis Of Unconscious Relational Patterns* – Karnac, London, UK

#28- Drops de AT: Script, o indivíduo e seu contexto.

A experiência subjetiva que você traz para o seu relacionamento em uma configuração ou sistema no presente é, necessariamente, moldada pelos significados que você deu para as experiências passadas e imbuídos de transferências, não apenas para personagens, mas também para objetos físicos e culturais, incluindo locais, edifícios e veículos. Pouco foi escrito sobre transferências para fenômenos que não sejam pessoas, embora provavelmente todos possamos experimentá-las, talvez através das construções do que a AT tradicionalmente mapeia dentro do Estado do Ego Criança. A Criança inclui nossa percepção corporal, nossa intuição e nossa capacidade imaginativa de fantasia positiva e negativa, além da fantasia (inconsciente). (...) A metáfora visual do infinito ou do DNA leva essa noção de intersubjetividade entre o indivíduo e o contexto, ilustrando como a cultura é passada entre indivíduos e indivíduos, de geração em geração, muitas vezes sem qualquer mudança real dentro de um nível fundamental. Diferentes camadas culturais que afetam um indivíduo podem fornecer Injunções de *Script*: por exemplo, a hierarquia da classe social incorporada dentro de uma cultura pode levar mensagens sutis sobre pertencer.

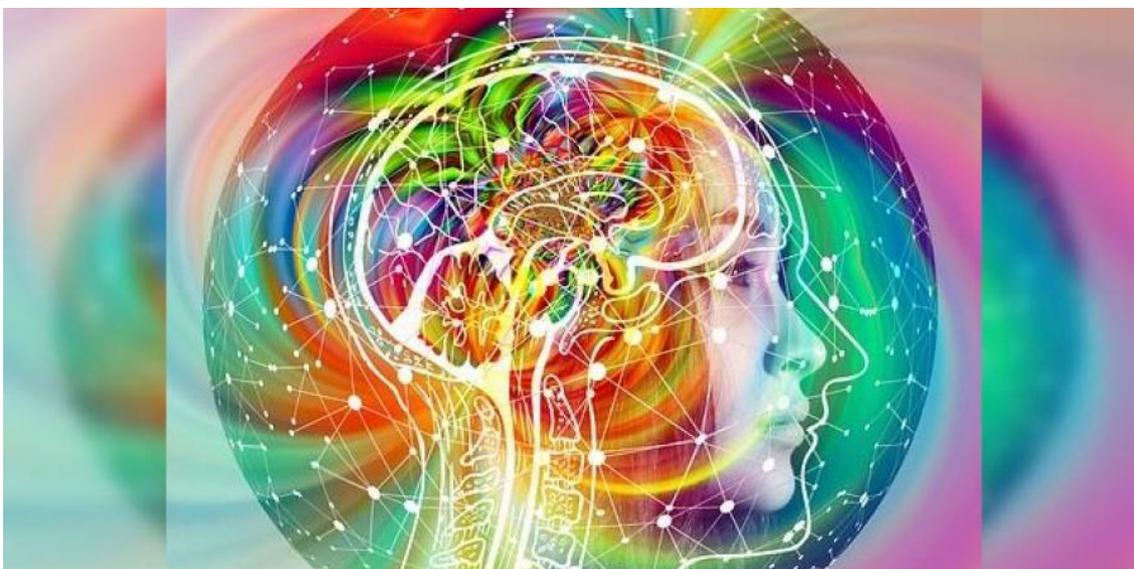
Rosemary Napper (2010) - O INDIVÍDUO EM UM CONTEXTO: COMO EU ME ENCAIXO POR AQUI? - in Life Scripts - A Transactional Analysis Of Unconscious Relational Patterns – Karnac, London, UK



#29 - Drops de AT: Natureza da Intuição

Intuição como definição pragmática, baseada na prática clínica, é o conhecimento baseado em experiência e adquirido através do contato sensorial com o sujeito, sem que o intuitor seja capaz de formular para si ou para os outros como exatamente chegou às suas conclusões. Em terminologia psicológica é o conhecimento baseado em experiência e adquirido através das funções pré-verbais inconscientes ou pré-conscientes e através do contato sensorial com o sujeito. (...) O problema da intuição está relacionado com uma questão geral que pode ser colocada como se segue: a partir de que dados os seres humanos estruturam seus julgamentos da realidade? – (entende-se como julgamento uma imagem da realidade que afeta o comportamento e os sentimentos relacionados a esta realidade. Uma imagem é formada pela integração sensorial de outras impressões entre si e com tensões internas baseadas nas necessidades presentes e experiências do passado. Realidade significa a potencialidade para a interação de todos os sistemas energéticos do universo: isso inclui o passado).

Dr. Eric Berne, MD. Natureza da Intuição. In The Psychiatric Quarterly, 1949



#30 - Drops de AT: Representações Generalizadas e a Evolução dos Estados do Ego

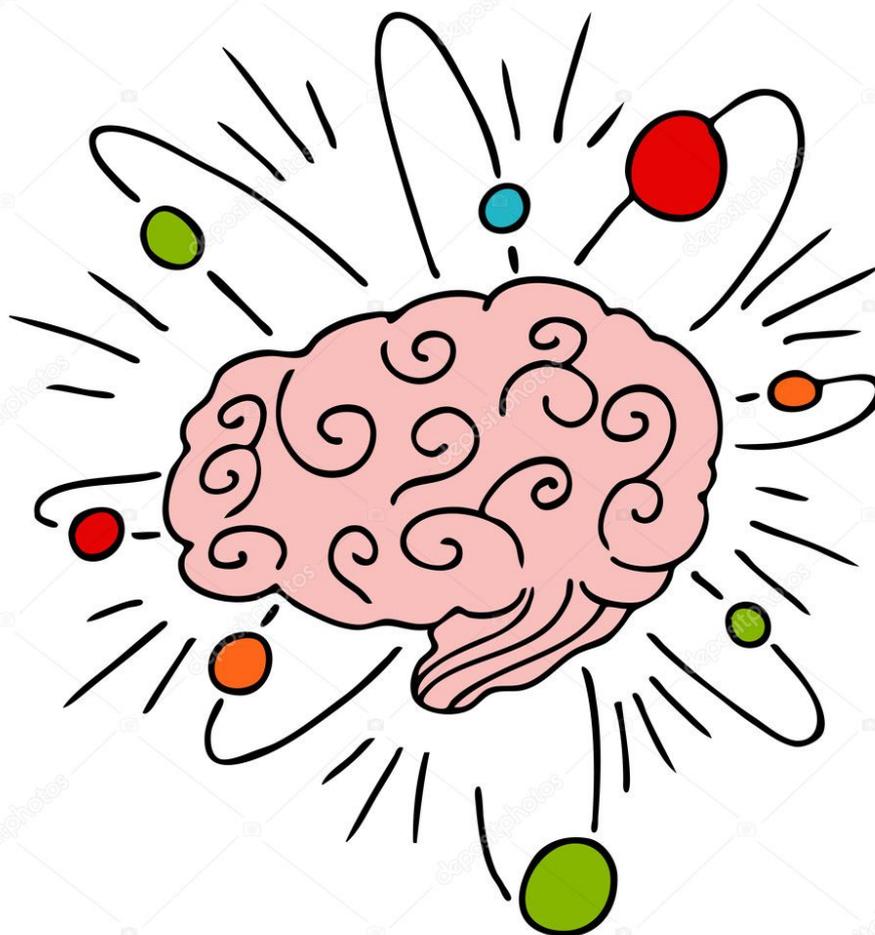
Vamos agora aproveitar essa correspondência entre os estados do ego e as representações generalizadas para descrever várias características da evolução dos estados do ego. Observe que a evolução, a criatividade e a mudança, como são descritas aqui, envolvem não apenas o nível dos estados de ego, mas também o nível dos sistemas de personalidade e da própria pessoa. (...) A generalização traz alguns aspectos de uma experiência para o primeiro plano e empurra outros para o segundo plano. Detalhes menores ou banais de nossas vidas muitas vezes não são preservados nos estados do ego. Se uma experiência pode ser assimilada a um episódio generalizado já existente, ela apenas reforça aquele episódio e pode nem mesmo ser preservada na memória de forma independente. Mesmo com experiências suficientemente intensas e excepcionais para serem memorizadas separadamente, alguns elementos são deixados de lado, especialmente aqueles que não têm carga emocional e não são percebidos como relevantes para a elaboração de padrões de ação e reações. Muitas vezes é impossível saber, dada uma experiência original, quais elementos serão apresentados e em que medida a generalização funcionará.

Jose Gregoire. Ego States as Living Links between Past and Current Experiences . TAJ Vol. 34, No. 1, January 2004



#31- Drops de AT: Confiança & Responsabilidade

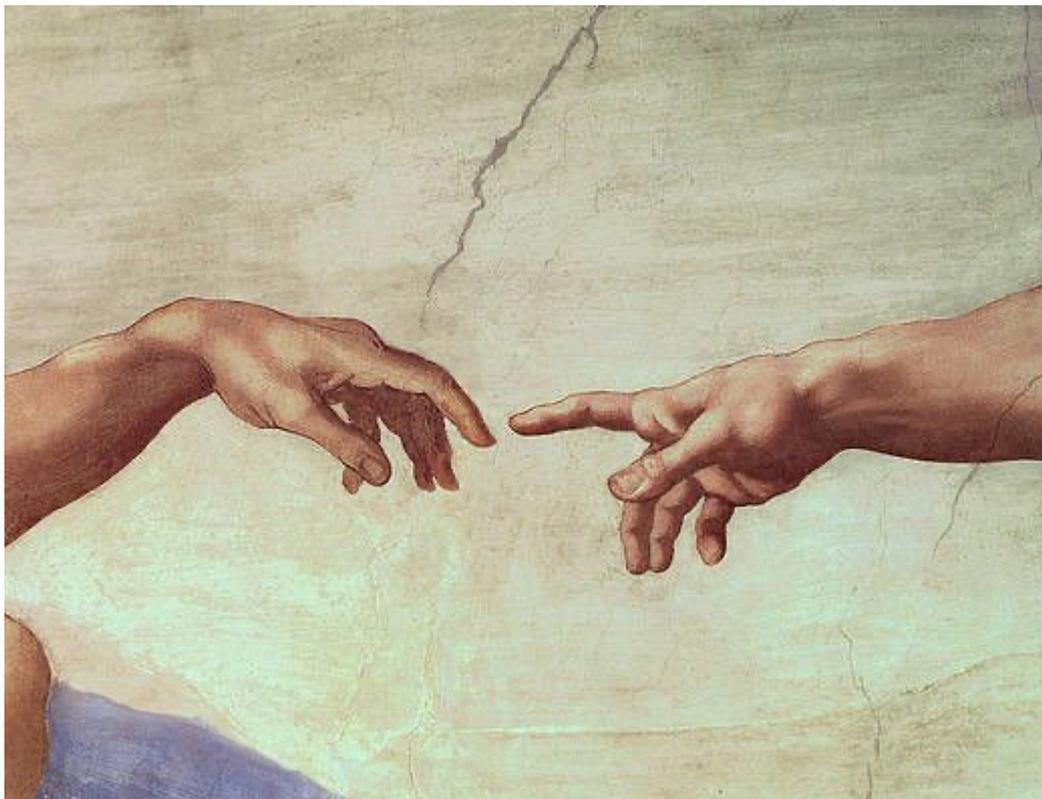
Como seres humanos, respondemos, reagimos e tomamos iniciativas. A forma como nos comportamos, em qualquer momento particular, dependerá se nos transacionamos de forma automática, enraizados no passado ou estamos presentes na realidade atual. Precisamos ter em mente a totalidade da situação e as possíveis consequências de qualquer ação e levar em consideração o presente. Não é um modo de comportamento, pois não podemos ver a atenção plena, mas veremos as ações subsequentes, que refletem o processo consciente. Os modos efetivos são colocados dentro do processo consciente. Há também momentos em que precisamos nos afastar e observar uma situação, antes de decidir o que fazer em seguida. Todos os modos eficazes se comunicam. Eu estou OK, você está OK e eles estão OK. (Anita Mountain, Desenvolver confiança e responsabilidade, in INTO TA, 2016, KARNAC, LONDRES)



#32- Drops de AT: AT Cocriativa

Ao longo do desenvolvimento humano saudável, integramos a experiência da vida. Desde a infância, somos naturalmente proativos e, com o apoio adequado, obteremos o que precisamos e rejeitaremos o que não precisamos, ou negociaremos compromissos "bons o suficiente". Somos motivados, de maneira inata, a ser curiosos e buscar apego, competência e reconhecimento mútuo. Muito disso pode ser alcançado por meio da vitalidade de relacionamentos interdependentes saudáveis, que ajudam a regular nossos sentimentos e necessidades.

(Keith Tudor and Graeme Summers (2014) Co-Creative Transactional Analysis. Paper, Responses, Dialogues and developments. Karnac, London UK)

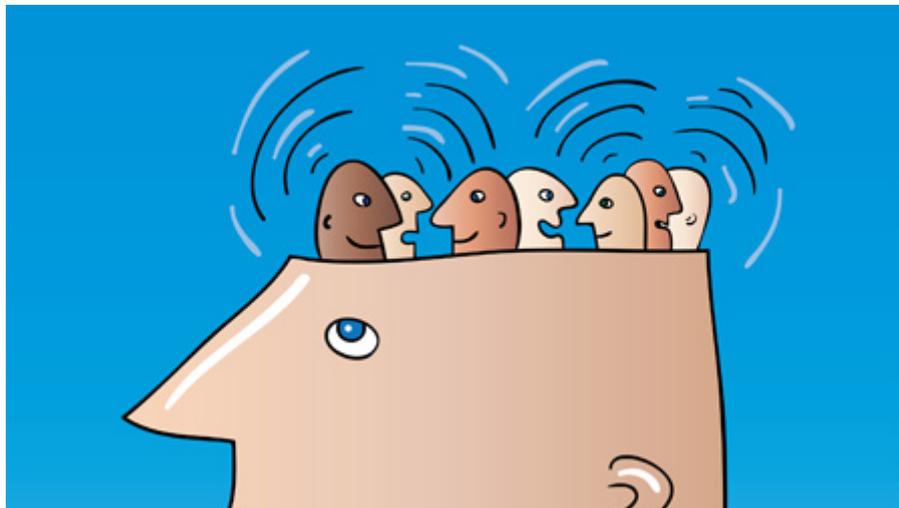


#33- Drops de AT: Estados do Ego na vida cotidiana

Pai, Adulto e Criança não são "pessoas" dentro de nós. São maneiras possíveis (e prováveis) de ser e se relacionar, influenciadas por nossas escolhas, nossas expectativas baseadas em experiências passadas e nossa situação presente. Considere uma ocasião em que você lidou com um problema ou situação desafiadora de forma criativa. Você provavelmente acessou recursos de dentro de si mesmo, bem como acessou recursos ao seu redor. Mesmo que você possa ter sido profundamente desafiado ou emocionalmente angustiado, você foi responsivo, engenhoso e criativo. O que você sentiu? Que atitude você teve? O que você fez? Nesses momentos, você provavelmente está no "fluxo" Adulto - em bom contato consigo mesmo e com o ambiente.

Agora considere uma situação em que você ficou "preso". Em retrospecto, você reconhece que o conjunto de sentimentos, atitudes e comportamentos que você trouxe para aquela situação não foram úteis. Talvez em um momento diferente você teria administrado a situação com muito mais eficácia.

(Keith Tudor and Graeme Summers (2014) Co-Creative Transactional Analysis. Paper, Responses, Dialogues and developments. Karnac, London UK)



#34- Drops de AT: Estado do Ego Adulto

Usando nossos Estados do Ego - Nosso maior potencial de desenvolvimento pessoal e profissional está em desenvolver nossos pontos fortes, em vez de melhorar nossos pontos fracos. É importante conhecer e exercitar as forças naturais e cultivadas. Em quais situações você é bem-sucedido (a)? O que desencadeia o seu estado do ego Adulto? Em que condições você desfruta e mantém o "fluxo" Adulto? Quais conjuntos de sentimentos, atitudes e comportamentos você usa? (...) Quando no "fluxo" Adulto, naturalmente exploramos e expandimos nossa gama de ser e relacionar porque temos curiosidade sobre nós mesmos, os outros e a vida. Inventamos e testamos novas possibilidades, expandindo nossas capacidades relacionais, emocionais, intelectuais ou técnicas. Às vezes, isso pode envolver gerenciar e "superar" as defesas de nossos Pai e Criança contra o medo e a excitação que esse novo aprendizado pode provocar.

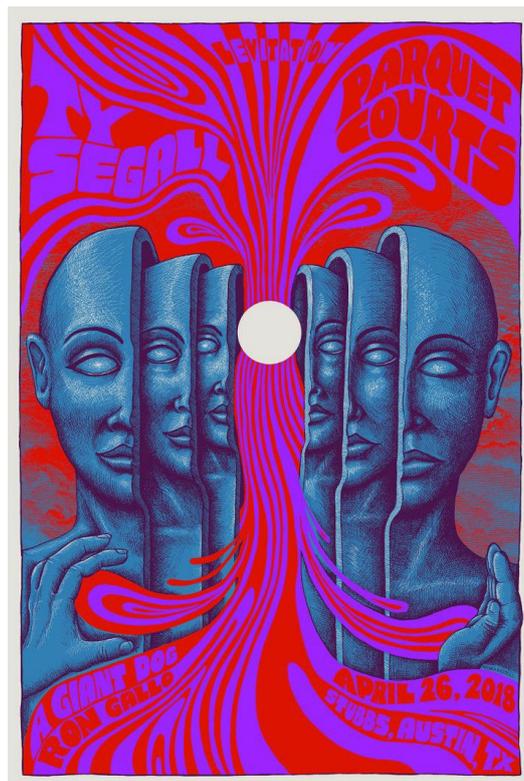
[(Keith Tudor and Graeme Summers (2014), Co-Creative Transactional Analysis – Paper, responses, dialogues and developments; Karnac, London UK(]



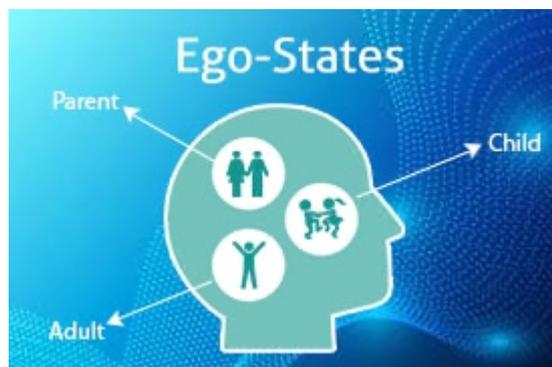
#35- Drops de AT: O crescimento dos estados do ego como uma chance para a criatividade

Para começar, vamos considerar um estado do ego hipotético ligado a "brincar". Aos três anos, um garotinho brinca de bola com os irmãos mais velhos e amigos. Ele mal consegue andar, e o conteúdo do estado do ego é bastante primitivo. Isso equivale, na verdade, a uma vaga associação de mover e agarrar a bola; dar a outro jogador ainda não está incluído, então o menino fica com a bola quando a pega. Aos 4 anos, o estado do ego é enriquecido; agora inclui a ideia de que a bola deve ir em uma direção específica e passar de jogador para jogador. Aos 6 anos, o estado do ego inclui uma versão aproximada das regras, uma proibição de trapaça e uma maneira de saber quem ganhou. A capacidade de perder com *fair play* pode vir mais tarde. Com a adolescência, o estado do ego pode ser novamente enriquecido enormemente; talvez a essa altura o menino tenha sintetizado experiências relacionadas a competições oficiais, riscos físicos e relacionamentos com treinadores, companheiros de equipe, adversários e assim por diante. Este é um exemplo de como um estado de ego se enriquece se for sintetizado com outros estados de ego em uma representação generalizada mais ampla. Torna-se mais rico em conteúdo, mais flexível e potencialmente mais criativo. Pense na diferença de criatividade para brincar entre um menino de 15 e um menino de 3!

Jose Gregoire. Ego States as Living Links between Past and Current Experiences. TAJ Vol. 34, No. 1, January 2004



#36- Drops de AT: Conceito dos Estados do Ego



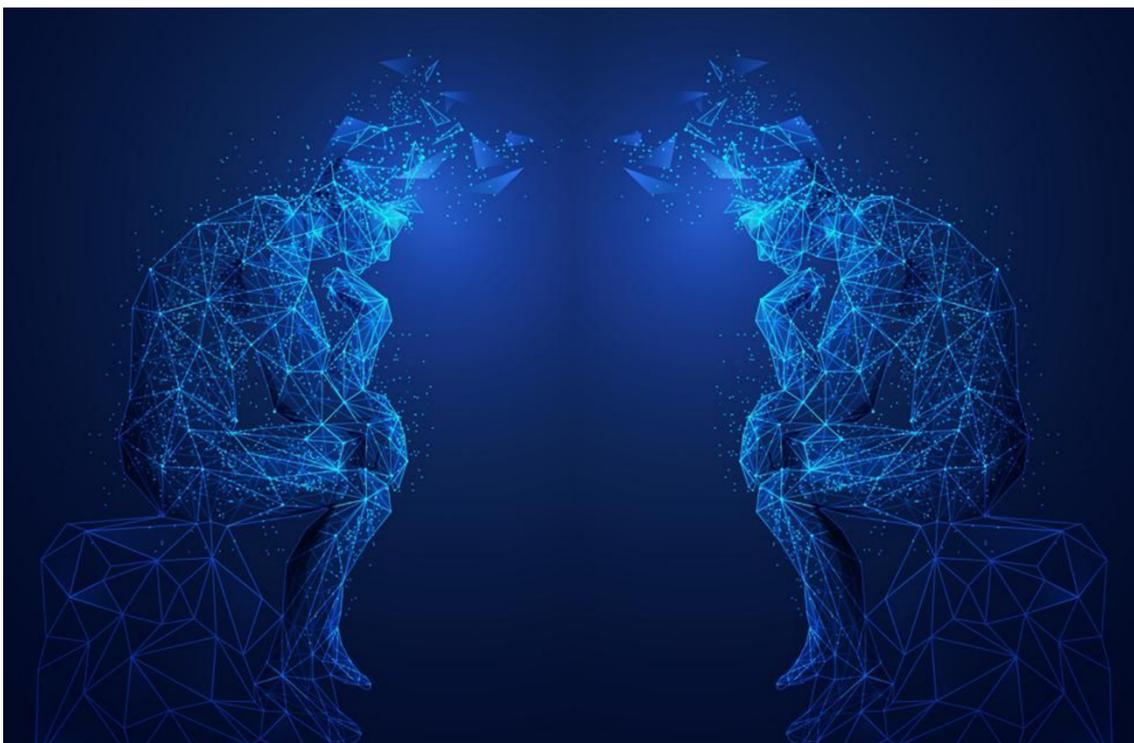
Berne (1972) chegou a uma formulação sintética: os Estados do Ego são "sistemas coerentes de pensamento e sentimento manifestados por padrões de comportamento correspondentes" (p. II). Dado que nenhuma definição inclui explicitamente todas as características dos fenômenos que circunscreve, é legítimo expandir a de Berne para incluir um vínculo com o passado. Assim, temos o seguinte: Os Estados do Ego são ligações entre (1) padrões coerentes de pensamento, sentimento, comportamento, corpo e reações de fantasia no aqui e agora relacionados a um determinado assunto e (2) experiências passadas específicas relacionadas a estes padrões. Mais concisamente, os Estados do Ego são elos ativos e vivos entre os padrões atuais e experiências passadas específicas.

(Jose Gregoire (2004) Ego States as Living Links between Past and Current Experiences, TAJ Vol. 34, No. 1, January)

#37- Drops de AT: Cocriatividade

A criatividade pode surgir não apenas em um contexto intrapsíquico, mas também no diálogo com outra pessoa ou em um grupo. O contato verdadeiro com as opiniões alheias, se tais opiniões não forem desprezadas pela superproteção defensiva, produz uma coexistência momentânea de representações que, precisamente por virem de diferentes referenciais, muitas vezes desafiam crenças ou reações habituais. Essas são condições excelentes para uma potencial criatividade na comunicação ou, como Summers e Tudor (2000) dizem, cocriatividade. Tomemos o exemplo de duas pessoas discutindo a análise transacional como um método psicoterapêutico. Se suas ideias forem muito semelhantes, ou expressas de maneira muito tímida, haverá apenas assimilação mútua e reforço, não criatividade. No outro extremo, se as oposições forem muito profundas, os riscos são de que nenhum parceiro seja capaz de se acomodar aos pontos de vista do outro e cada um fique na defensiva. Para que surjam novas ideias, a melhor condição é que cada parceiro ouça as ideias do outro como diferentes e interessantes. Durante o diálogo, e talvez por algum tempo depois, as opiniões do outro coexistem momentaneamente com as próprias, e essa situação se torna uma ocasião para integrar visões em mútua tensão.

(Jose Gregoire, ESTADOS DO EGO COMO ELOS VIVOS ENTRE EXPERIÊNCIAS PASSADAS E ATUAIS - Taj Vol. 34, No. 1, January 2004)



#38- Drops de AT: Autonomia com Integridade

A conquista da autonomia é manifestada pela obtenção da integridade através do uso das três capacidades funcionais – Consciência, Espontaneidade e Intimidade – e pelo esforço contínuo em continuar desenvolvendo todas as quatro.

Integridade tem a ver totalidade pessoal, unidade, realização e alinhamento. Em alguns casos, tem a ver também com moral e qualidades éticas, que são relevantes para a ética natural que surge da verdadeira Integridade. Além do que, Integridade é a qualidade que todos têm até certo, pois ninguém sobrevive sem ela. Isso porque o fluxo de energia vital através de nós depende da integridade, como sua natureza fundamental é integrada por excelência. Isto é, a energia vital em si é total, unida, completa e totalmente alinhada com tudo. E tem que ser, porque ela surge da pura existência, o is-ness "oceano universal" mencionado anteriormente. Quanto mais integrado somos, mais temos Integridade e mais abundantemente a energia vital flui através de nós, porque nossos sistemas estão mais abertos.

(Ken Mellor. Autonomia com Integridade. TAJ Vol. 38, Nº 3, Julho 2008.)

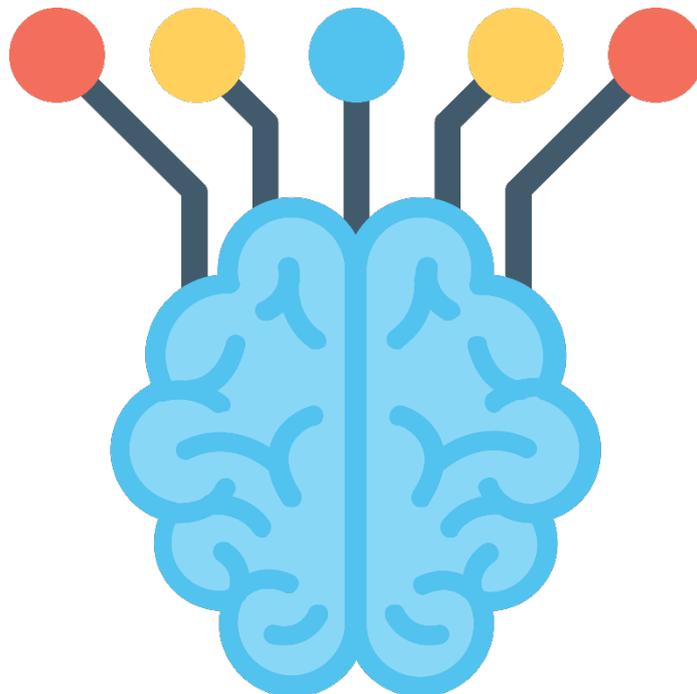


#39- Drops de AT: Aspectos da Comunicação

Complexidade e especificidade

Lidar com a complexidade das situações de comunicação que desejamos analisar não significa necessariamente que os padrões que introduzimos para rotular nossas observações tenham de ser difíceis de entender. Em vez disso, o que é introduzido deve ser específico para o foco da análise que está sendo feita no momento. Para fins práticos, específico não significa teoricamente exato. Mesmo respostas intuitivas complexas podem ser categorizadas. É importante apenas que uma categoria aponte para algo que é diferente de outras categorias de uma forma que faça diferença em termos da pergunta a ser respondida pela observação. Por exemplo, a percepção intuitiva de que "a pessoa tem medo de mudanças em sua vida privada" é diferente daquela que diz que ela não tem medo de mudanças em sua vida profissional". Essa diferença leva a questionamentos diferentes com base em qual área da vida a pessoa se sente mais confortável para mudar.

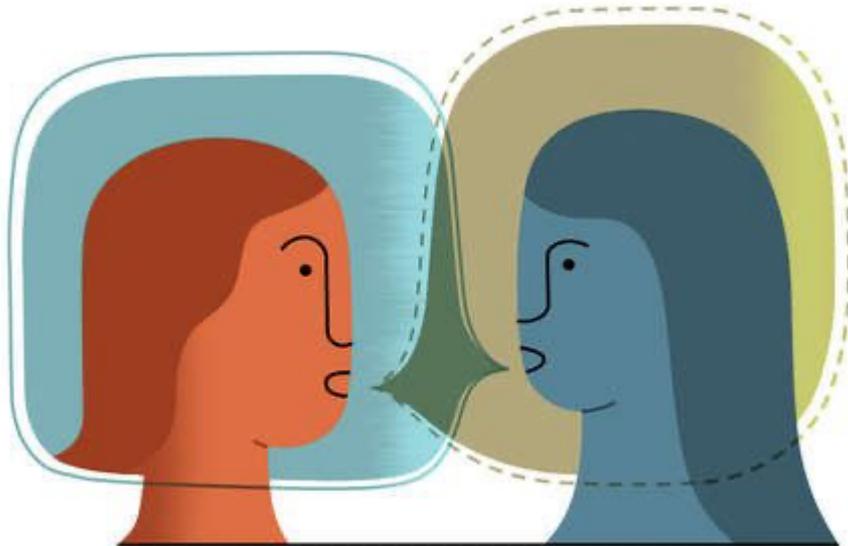
Bernd Schmid (1991) Intuition of the Possible and the Transactional Creation of Realities, TAJ vol. 21, No.3, July 1991



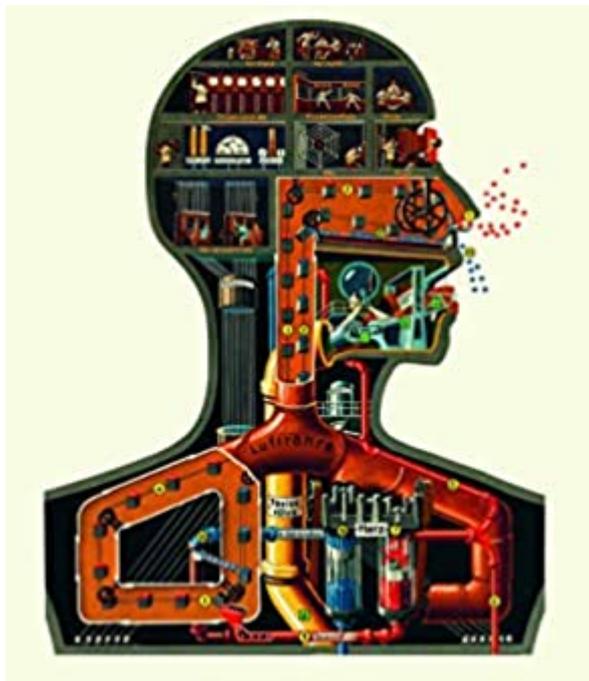
#40- Drops de AT: Contato

Rogers (1957, 1959) descreveu o contato ou "contato psicológico" como a pré-condição para a terapia. Com exceção do trabalho de Erskine (1988, 1993) sobre contato, investigação e sintonização, e alguns trabalhos recentes (van Beekum & Krijgsman, 2000; White, 2001), a Análise Transacional, certamente comparada com a Gestalt e as psicologias e terapias centradas na pessoa, subestimou esta condição necessária da relação terapêutica. Neste trabalho, o contato é visto como uma atitude e esforço consistentes incorporados pelo terapeuta, que transmite aceitação e empatia pelo cliente. Tais atitudes, de consideração positiva incondicional e compreensão empática, se recebidas pelo cliente ressoam em muitos níveis, especialmente no sistema límbico e na imaginação, incentivando a autoaceitação e autocompreensão do cliente. Na expansão do Adulto, esse contato é centrado no presente, concentrando-se no que está acontecendo aqui e agora, e não no que estava acontecendo ali e ali; sobre o que está acontecendo e não sobre o que não está acontecendo.

(Keith Tudor and Graeme Summers (2014) Co-Creative Transactional Analysis. Paper, Responses, Dialogues and developments. Karnac, London UK)



#41- Drops de amigos da AT: António Damásio



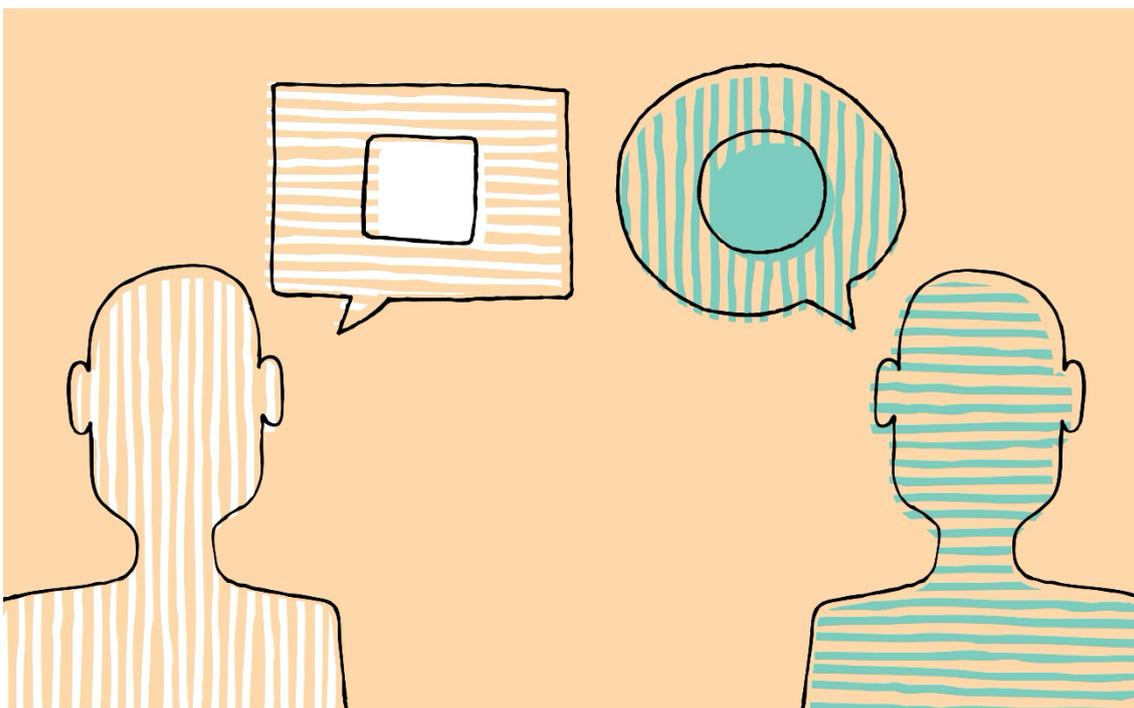
O cérebro humano e o resto do corpo constituem um organismo indissociável, integrado por meio de circuitos bioquímicos e reguladores neurais interativos ... (2) O organismo interage com o meio ambiente como um conjunto: a interação não é só do corpo nem só do cérebro; [e] (3) As operações fisiológicas que chamamos de mente são derivadas do conjunto estrutural e funcional.

António Damásio (2005) O Erro de Descartes – Emoção, Razão e o Cérebro Humano. São Paulo: Companhia das Letras (7ª. Impressão 2020)

#42- Drops de AT: Influências implícitas

Influências implícitas, que podem não se tornar explícitas e ainda assim permanecerem influentes, são dignas de nossa atenção especulativa. É por isso que a prática reflexiva é importante, mediada pela supervisão, leitura, treinamento e períodos de contemplação. Embora estejamos condenados a não saber (com certeza) o que pode estar acontecendo em uma determinada interação, ainda é importante fazer perguntas que nos ajudem a considerar como podemos ser influenciados ou influenciar outras pessoas para melhor ou para pior, dentro e fora da consciência.

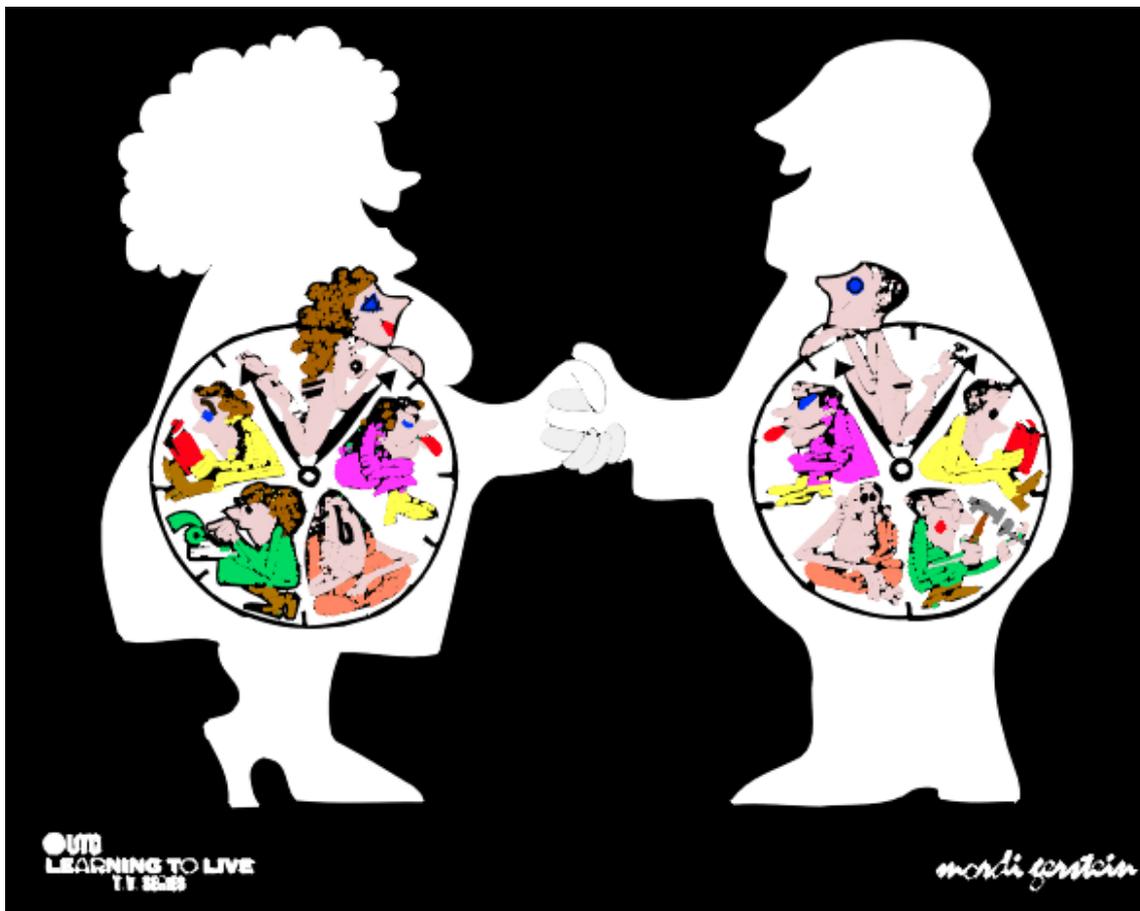
(Graeme Summers)



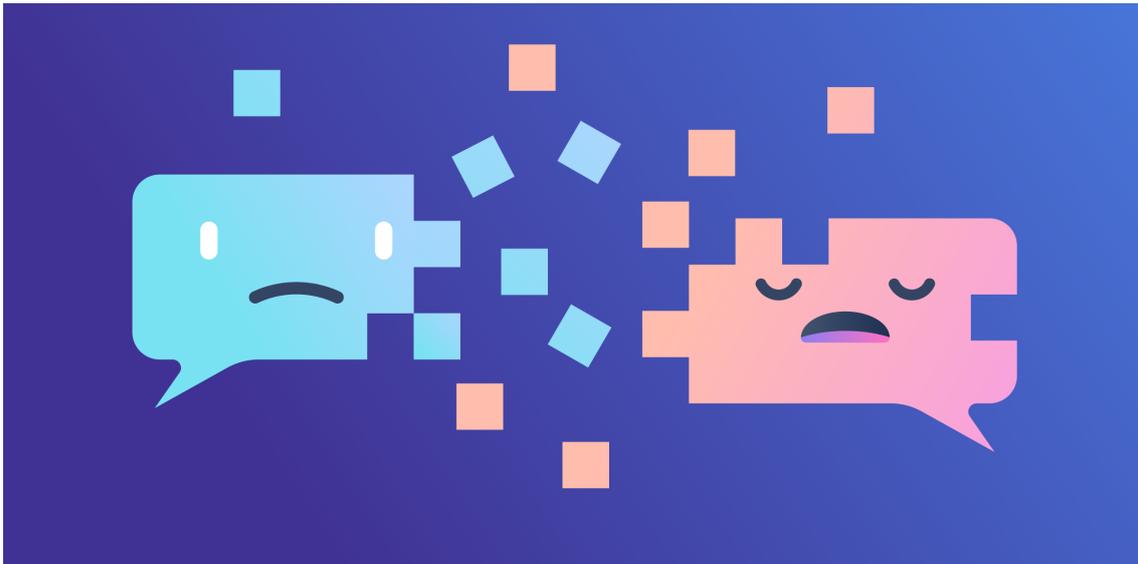
#43- Drops de AT: Egograma

Todo o espectro das qualidades humanas, descritas na literatura mundial, reside dentro de qualquer pessoa, da mesma forma que as várias divindades encerram forças dentro de si, por todo o tempo – isto acontece, continuamente, na nossa vida cotidiana. Todos esses comportamentos e emoções residem nos aspectos de cada pessoa, Estado do Ego Pai Crítico, Estado do Ego Pai Protetor, Estado do Ego Adulto, Estado do Ego Criança Adaptada e Estado do Ego Criança Livre. E essa força de energia emocional completa está contida dentro do parêntesis na Hipótese da Constância. (...)Aparentemente, alguns indivíduos parecem ter grandes reservas de energia psíquica, enquanto outros parecem ter quantidades mínimas, sempre aparentando esgotamento. Em uma análise mais acurada, chega-se à conclusão que esta aparente diferença não é causada pela variação da quantidade da energia psíquica, mas pelas transferências das energias entre os Estados do Ego, que aparece externamente, como um nível alto ou baixo de energia.

([John M. Dusay -1977-](#) Egograms: How I See You and You See Me. London UK)



#44- Drops de AT: Transferência



Conceito construtivista da transferência: Criamos um padrão de relacionamento familiar com a outra pessoa no aqui e agora, e ... grande parte desse relacionamento depende de como estamos organizados e das histórias que nós e os outros contamos a nós mesmos; isto é, criamos um relacionamento com base no que somos capazes, nas nossas histórias e no que os outros, suas histórias e o contexto permitem.

(Allen, J. R., & Allen, B. A. (1997). A new type of transactional analysis and one version of *script* work with a constructivist sensibility. *Transactional Analysis Journal*, 27: 89-98.)

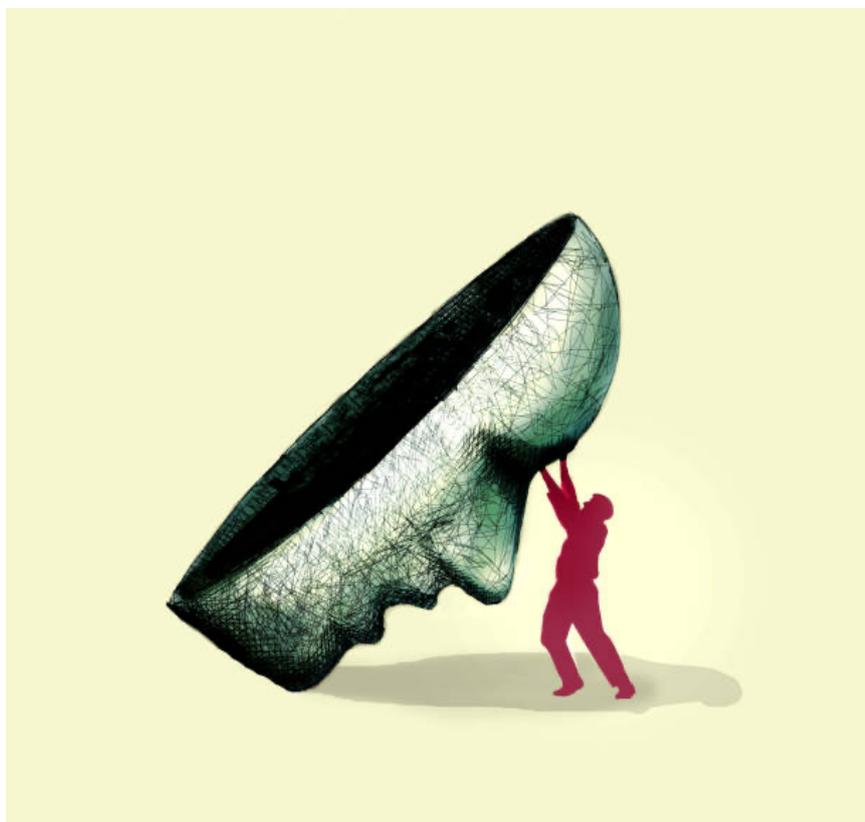
#45- Drops de AT: PODER

PODER

É a habilidade para controlar as pessoas, os acontecimentos e a si próprio. Poder é ter controle sobre os outros. É possível

1. Ser forte, sem desrespeitar.
2. Cooperar com outros para crescer poderosos conjuntamente.
3. Falar com a eloquência de um poeta e pensar com a sensatez de um sábio.
4. Ser justo, atencioso, prestativo.
5. Ser guiado pela consciência em todas as ações.

(extraído de Steiner. Claude M. O outro lado do poder / Claude M. Steiner . São Paulo ; Nobel, 1984)



#46- Drops de AT: Jogos de Poder vs Colaboração

As pessoas têm o direito de trabalhar em uma atmosfera onde não existam jogos de poder; elas precisam estar seguras de que sua boa vontade para trabalhar duro não será explorada ou considerada óbvia. Os gestores precisam saber que seus subordinados estarão prontos para trabalhar produtivamente. O pedido de cooperação, livre de jogos de poder poderá redundar na pessoa executando seu trabalho com prazer ou com a adoção colaborativa de soluções criativas. Portanto, de um lado há o controle e os jogos de poder competitivos e do outro lado do poder, a cooperação, o carinho, o dar e o receber. O outro lado do poder baseia-se na crença de que é possível ser poderoso, feliz, alerta, ter amigos íntimos e carinhosos, ser apreciado pelos colaboradores e pelos concorrentes ou subordinados e, ao mesmo tempo ser justo, respeitador e guiado pela sua própria consciência em todas as suas ações.

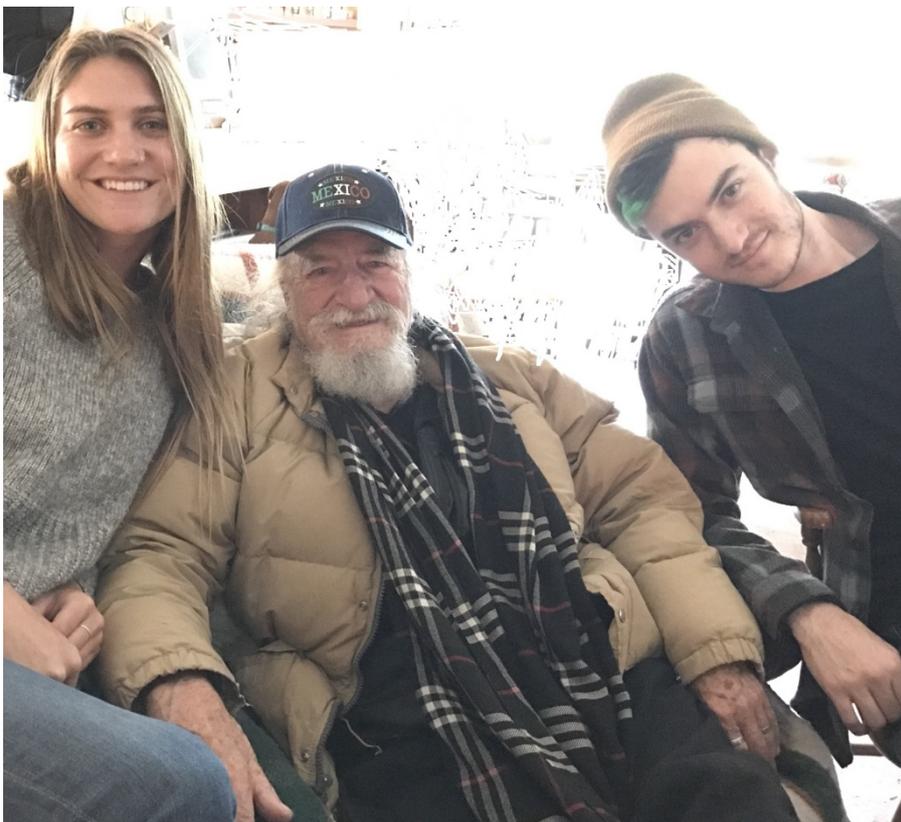
(extraído de Steiner, Claude M. O outro lado do poder. São Paulo ; Nobel, 1984)



#47- Drops de AT: em reverência à memória de Dr. Claude Steiner, Phd

O desamor levará à tristeza e ao desespero. A maior ameaça do envelhecimento é a depressão, e a troca de amor genuíno é um antidepressivo infalível. Os homens tendem a ter dificuldade em falar sobre seus sentimentos; sobre o amor especialmente. O amor a si mesmo e aos outros exige que paremos de ouvir a voz persistente da crítica e da autodúvida e, em vez disso, expressemos nossas emoções amorosas de maneira aberta e corajosa. Amor gera amor; é o único verdadeiro motor de nossa sobrevivência e faz a vida valer a pena. Se você tiver a sorte de ter um parceiro amoroso, alguém que pretenda mantê-lo vivo pelo poder do amor dela (ou dele), ame-o mantenha-o (ou a ela) vivo e bem com o seu amor. Se você não tem um parceiro íntimo e tem irmãos, filhos, netos, sobrinhas ou sobrinhos, cultive esses relacionamentos com paixão. A afeição das crianças - muitas vezes dada de bom grado e com uma espontaneidade surpreendentemente aberta - melhora a vida em sua inocência e vitalidade. Procure e cultive amigos. Abra seu coração. Dê e aceite o amor em todas as suas formas, desde um sorriso caloroso na esquina até um abraço apaixonado na cama, onde e quando tiver oportunidade. A troca aberta de afeto e apreciação mantém as pessoas sãs e saudáveis.

Excellence in Aging; For Men. Twelve Strategies. By CLAUDE STEINER PHD Copyright © 2008 Berkeley, CA.



#48- Drops de AT: Carícias e Amor

Segundo Dr. Claude Steiner o seu trabalho com Carícias o levou a amplificar a contribuição do Dr. Eric Berne da seguinte forma:

- A maioria das pessoas vive em um estado de fome de Carícias crônica, biológica, causada pelas restrições da economia de Carícias, que restringe severamente a troca de caricias.
- A economia de Carícias e outros processos biológicos, inibidores do corpo, são impostos pelo Estado do Ego Pai Crítico, tanto internamente, dentro de cada pessoa quanto externamente entre as pessoas.
- As pessoas que sofrem de fome de Carícias aceitam e até mesmo procuram Carícias negativas com seus efeitos colaterais tóxicos, quando o que eles realmente querem é uma Carícia positiva.
- Os Jogos são comportamentos sociais que geram principalmente Carícias negativas que podem se tornar a principal fonte de Carícias para algumas pessoas.

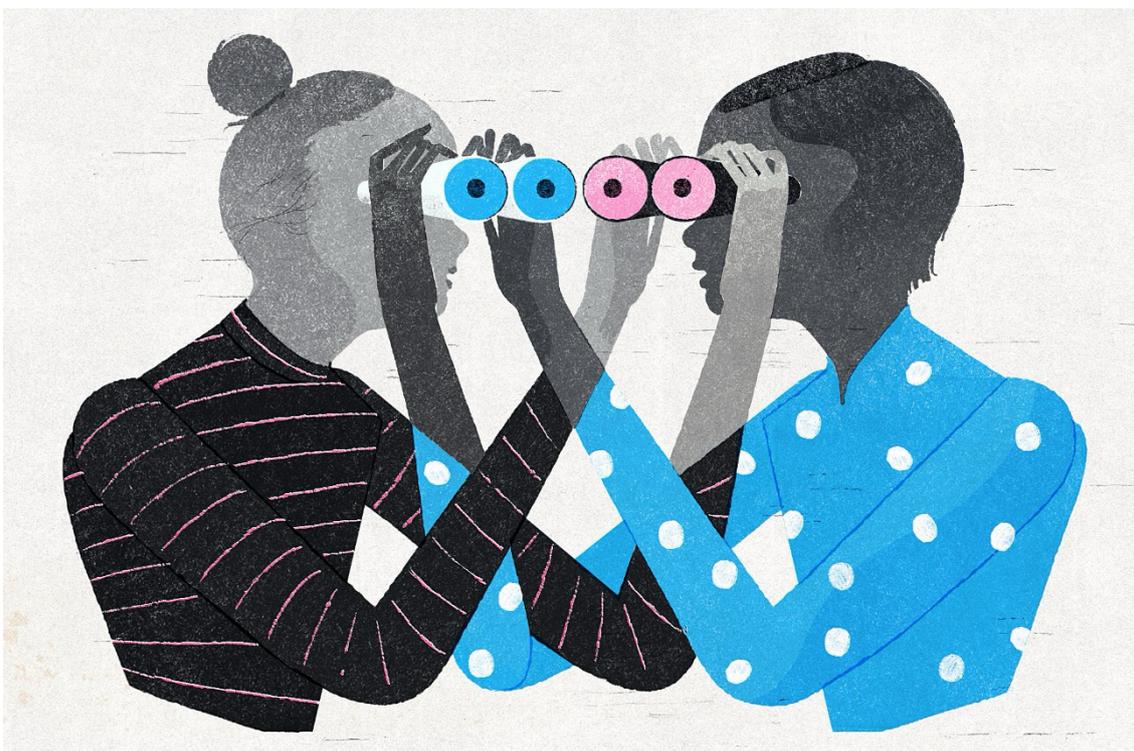
Claude Steiner .**CARÍCIAS: O QUE O AMOR TEM A VER COM ISSO?** (TAJ Vol. 37, No. 4. October 2007)



#49- Drops de amigos da AT: Empatia

Ser empático envolve ser sensível, momento a momento, à mudança dos significados sentidos que fluem na outra pessoa... Significa viver temporariamente na vida do outro, movendo-se delicadamente sobre ela sem fazer julgamentos; significa perceber significados dos quais ele ou ela mal tem consciência, mas não tentar descobrir sentimentos totalmente inconscientes, pois isso seria muito ameaçador. Isso inclui comunicar seus sentimentos sobre o mundo da pessoa à medida que você olha com olhos frescos e sem medo para elementos dos quais ele ou ela tem medo.

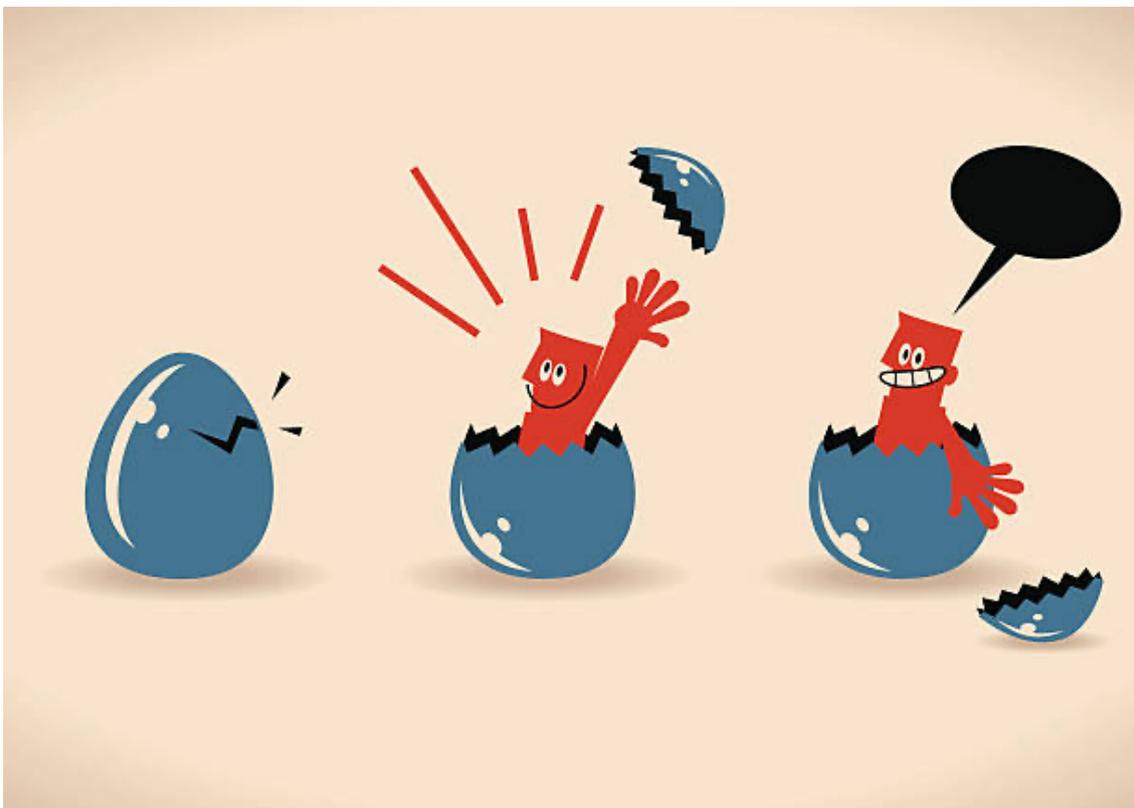
(Carl Rogers, 1980b, Empathic: An unappreciated way of being. In: C.R.Rogers, A Way of Being. Boston. MA: Houghton Mifflin)



#50- Drops de AT: Construção de significado

"Construção de significado" é uma ideia central na AT. Nós chamamos de *Script*. Todos criam, entre as idades de três e sete anos, uma história de significados sobre si mesmos e seu lugar no mundo. Essa história, o "plano psicológico de vida" (Cornell, 1988), muda à medida que crescemos. Obtemos informações, respondemos a eventos significativos ou atualizamos as crenças anteriores. Às vezes, nem sempre, a história inclui decisões que podem prejudicar gravemente o bem-estar; ainda assim, também incluirá estratégias e crenças que promovam a sobrevivência e mantenham a pessoa segura. Somos todos contadores de histórias, criando nossas próprias narrativas pessoais, familiares e sociais para encontrar nosso caminho na vida. Toda história - a nossa e a dos outros - pode nos ensinar algo, e o aprendizado é uma parte intrínseca do ser humano. Aprender também é como podemos mudar - mudar nossas próprias histórias e abrir a possibilidade de mudança para os outros.

(RETORNANDO PARA A RESILIÊNCIA E O PODER, Metáfora e significado na aprendizagem relacional - Trudi Newton in AT EDUCACIONAL - Um guia internacional de teoria e prática - Editado por Giles Barrow e Trudi Newton – Routledge - Taylor & Francis Group - London e New York 2016)



#51- Drops de AT: Transações

No tempo de Berne, termos como "enviar e receber" dominava o pensamento sobre a comunicação. Era uma maneira de pensar, que respeitava a causalidade linear; existe um estímulo e há uma resposta; há uma causa e tudo a seguir é o resultado. No entanto, assim que as pessoas estão envolvidas, a causalidade linear não se aplica. O que temos é a coesão circular, ou melhor, uma coerência infinita. Quando se trata de comunicação, muitas vezes você não sabe onde começa e do que depende o efeito ou o resultado. Seja qual for o caso, o efeito da comunicação é fortemente influenciado pela atribuição do significado, que é colorido pelo seu gênero, sua idade, sua história e sua posição. As pessoas são atribuidores únicos de significado. A comunicação é, portanto, continuamente, uma questão de atribuição subjetiva de significado à percepção seletiva. Isso garante que a comunicação seja fascinante e complicada. Um dos princípios na visão mais sistemática da comunicação é que você não pode entender a comunicação tentando controlá-la, mas examinando seus limites. As relações humanas e a comunicação são realmente fenômenos muito complexos. Alguém que esteja ciente das possibilidades e das impossibilidades da comunicação humana pode entender melhor como exercitar a influência com excelência. A AT é uma ferramenta poderosa quando se trata de desenvolver uma compreensão mais ampla e profunda das (im) possibilidades na comunicação. As Transações são os blocos na construção da comunicação.

(INTO TA - Editado por William F. Cornell, Anne de Graaf, Trudi Newton, Moniek Thunnissen, LONDON - KARNAC (2016)

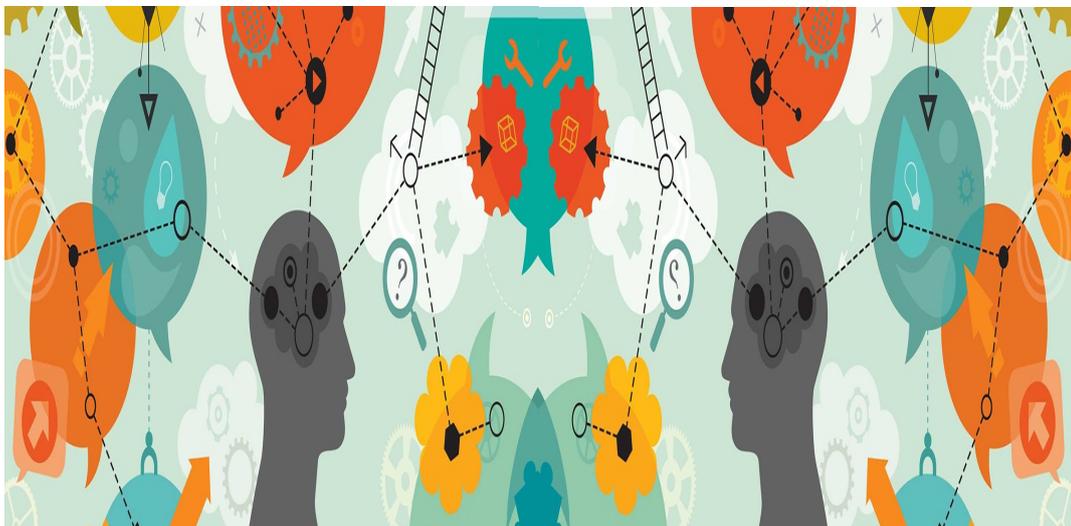


#52- Drops de amigos da AT: Poder nas organizações

O poder existente nas organizações é relacional. É uma capacidade gerada pelos relacionamentos. As questões a responder são: o ambiente de trabalho onde estou gera relacionamentos saudáveis? As pessoas sabem ouvir e falar umas com as outras? As pessoas têm livre acesso umas às outras em toda a organização? Demonstra-se confiança nas pessoas fornecendo-lhes toda e qualquer informação? Os valores organizacionais reúnem ou afastam as pessoas? A colaboração é de fato respeitada? As pessoas podem falar sinceramente?

O poder precisa fluir pela organização, não pode ficar restrito ou confinado a certas funções ou níveis. O que confere ao poder sua carga positiva ou negativa é a natureza dos relacionamentos.

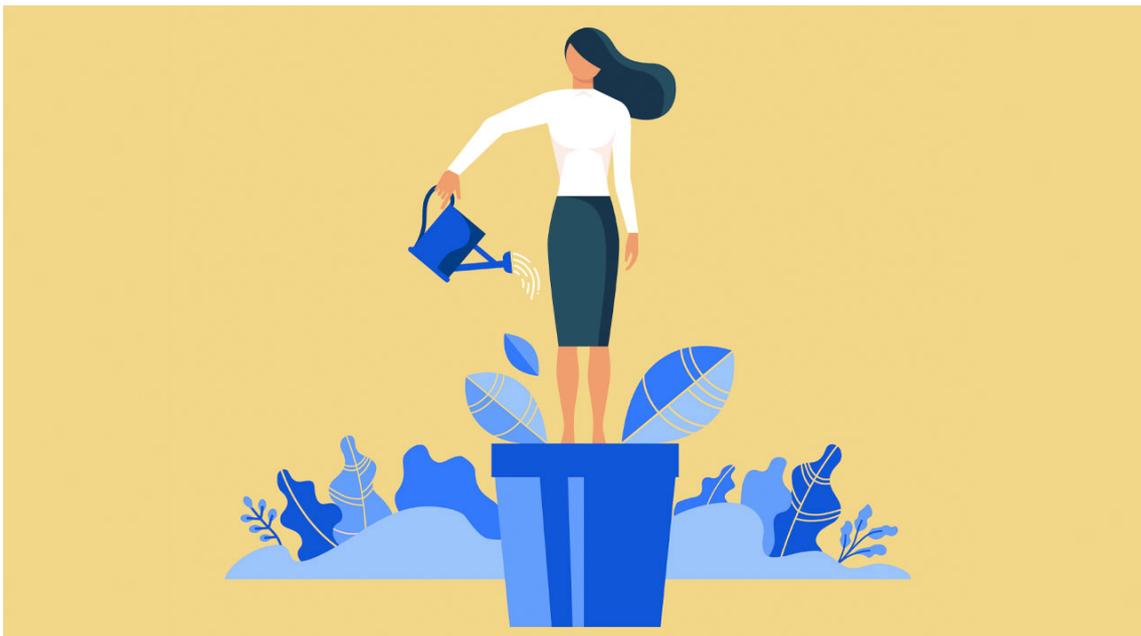
[(Margareth J. Wheatley. Liderança e a Nova Ciência, descobrindo ordem num mundo caótico. Cultrix. Amana Key, 2006 – São Paulo (SP)]



#53- Drops de AT: Fazendo Contratos Pessoais

Há um processo de questionamento em cinco etapas para fazer um contrato com sucesso. Primeiro, vem o estabelecimento de uma meta com a pergunta, “O que eu quero fazer que poderia melhorar a minha vida ou trabalho?” isso é reconhecer o fato de que é OK ter metas pessoais, assim como metas em relação a uma situação de trabalho. Em seguida vem a pergunta, “O que eu preciso fazer para mudar de modo que eu possa alcançar a minha meta?” Isso é reconhecer que a mudança pessoal, e não mudar outros, é necessária. Naturalmente, outros podem mudar durante o processo, mas esse não é o foco da sua questão. Terceiro, “O que eu estaria disposto a fazer para que a mudança ocorra?” Isso é reconhecer que a mudança em uma situação geralmente começa com uma pessoa que está disposta a fazer algo sobre alguma coisa, em vez de simplesmente ficar sentado reclamando e culpando os outros. O próximo passo é perguntar, “Como os outros saberão que eu realizei a mudança?” Isso é o reconhecimento de que o *feedback* dos outros é um processo de reforço eficaz. A quinta etapa é questionar, “Como posso sabotar ou minar a mim mesmo de modo que eu não alcance as minhas metas?” Isso é reconhecer como o diálogo interno, transações com outros, jogos ou scripts podem interferir com a conclusão bem-sucedida de um contrato.

(Muriel James. The OK Boss. Addison-Wesley Publishing Company, 1975)



#54- Drops de AT: Escada (invertida) de sentimentos disfarce

As perguntas a seguir são úteis na construção de uma escada (invertida) dos sentimentos disfarces e no rastreamento do movimento dos sentimentos, a fim de calibrá-los

1. Qual sentimento foi comumente expresso em sua família?
2. Que sentimento você não podia sentir quando criança? Escreva o sentimento na linha 2.
3. Que sentimento você permitiu que sentisse em vez disso? Escreva o sentimento no degrau 3
4. Qual foi a recompensa sem responsabilidade? Escreva exemplos na linha 4.
5. Qual é a sensação real que você pode sentir desde que aprendeu AT. Adicione isso à linha 1.
6. Trace o caminho de onde você teve um sentimento real equivalente ao sentimento de raquete, e onde isso o levou de volta ao sentimento proibido e à recompensa do selo
7. Use as informações obtidas nessas seis etapas para planejar mudanças em sua vida.

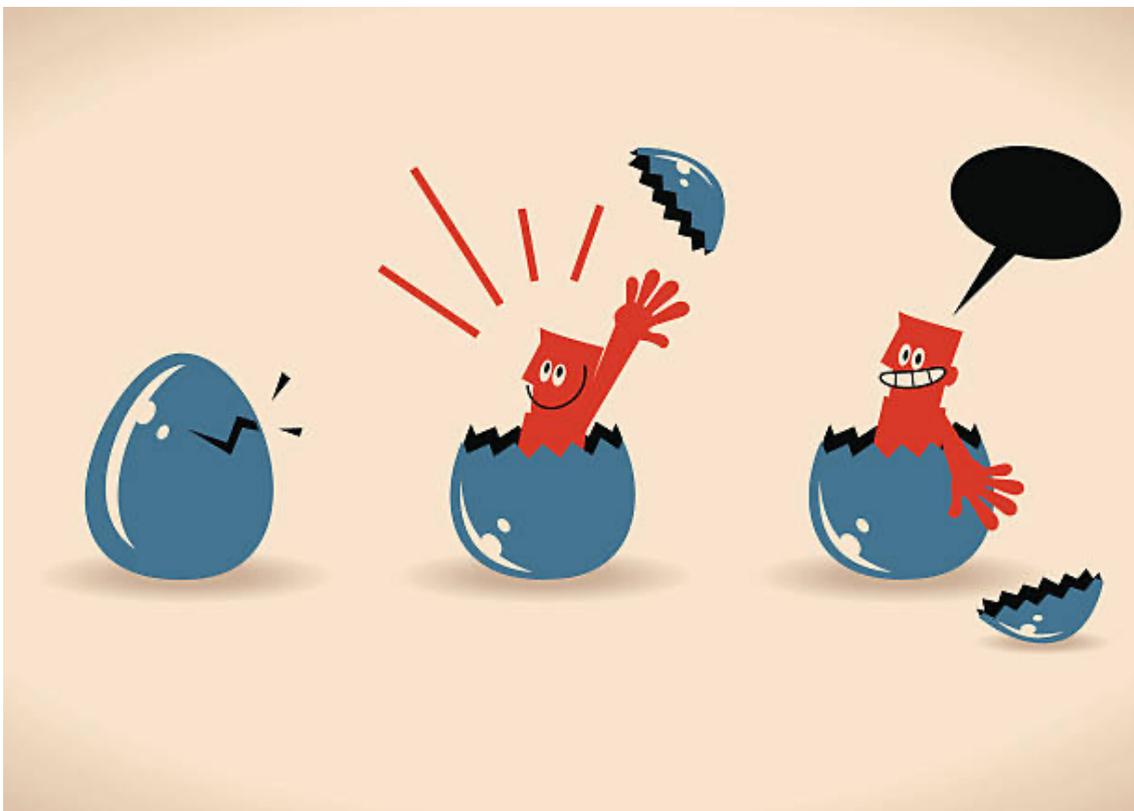
(Oswald Summerton .Upside -Down Rackets Transactional Analysis Journal, Vol. 25. No.3. July 1995)



#55- Drops de amigos da AT: Conversação & Linguagem

Nós como seres humanos, existimos como tais na linguagem, e tudo o que fazemos como seres humanos fazemos como diferentes maneiras de funcionar na linguagem. (..) Como animais linguajantes, existimos na linguagem, mas como seres humanos existimos (trazemos a nós mesmos à mão em nossas distinções) no fluir de nossas conversações, e todas as nossas atividades acontecem como diferentes espécies de conversações. Consequentemente, nossos diferentes domínios de ações (domínios cognitivos) como seres humanos (culturas, instituições, sociedades, clubes, jogos, etc.) são constituídos como diferentes redes de conversações, cada uma definida por um critério particular de validação, explícito ou implícito que define e constitui o que a ela pertence. A ciência como um domínio cognitivo, é um domínio de ações, e como tal é uma rede de conversações que envolve afirmações e explicações validadas pelo critério de validações científicas sob a paixão do explicar.

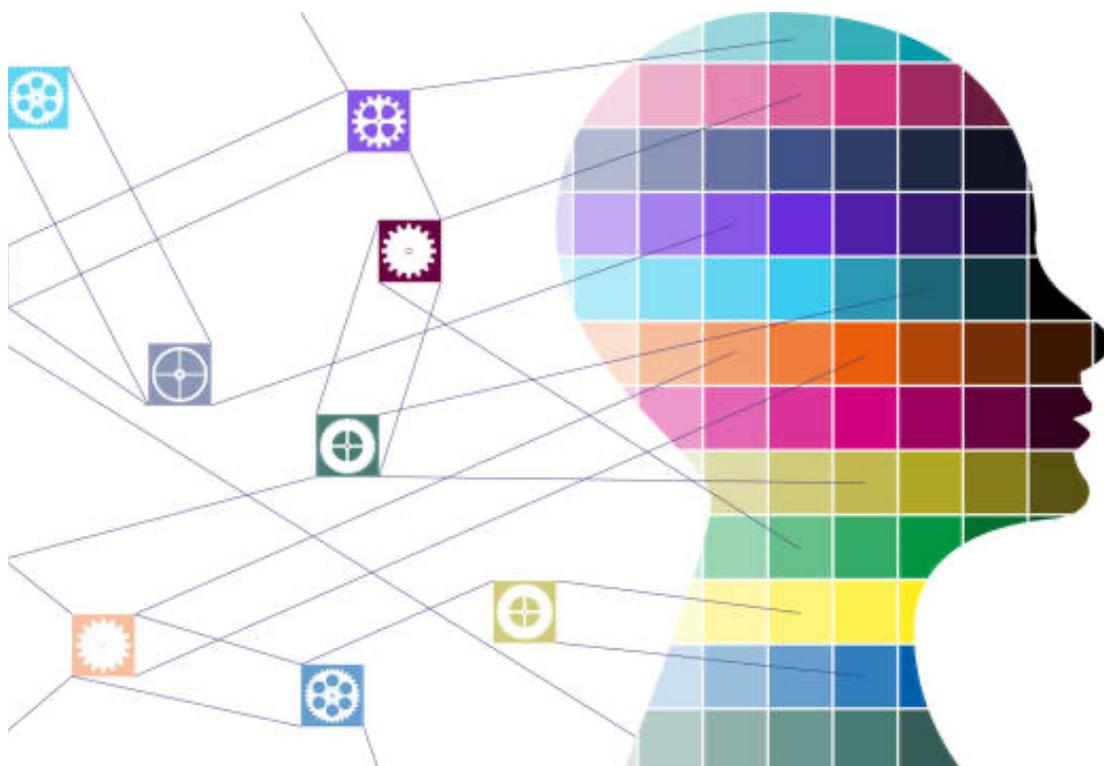
(Humberto Maturana. *Cognição, Ciência e Vida Cotidiana*. Editora UFMG, Belo Horizonte, 2001)



#56- Drops de AT: A sintonia cognitiva

Os seres humanos são criaturas pensantes. Como nós experimentamos o nosso mundo está em grande parte determinado pela forma como nós pensamos sobre isso, que significados damos a ele. Um determinado evento pode ser experimentado como divertido, assustador, chato, ou excitante(...). Nossas emoções certamente afetam a forma como pensamos, mas igualmente forte é o efeito dos nossos pensamentos sobre o como nos sentimos. (...) Sintonização cognitiva envolve a compreensão e o empréstimo temporário do processo pelo qual o cliente significa - não apenas como esses significados afetam suas emoções, mas como afetam toda a sua maneira de fazer contato interno e externo. Como é que ele "resolve" o seu mundo.

(JANET P. MOURSUND/ RICHARD G. ERSKINE. INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPY: THE ART AND SCIENCE OF RELATIONSHIP. Pacific Grove, CA : Brooks/Cole, c2004)



#57- Drops de AT: O Encontro Educacional

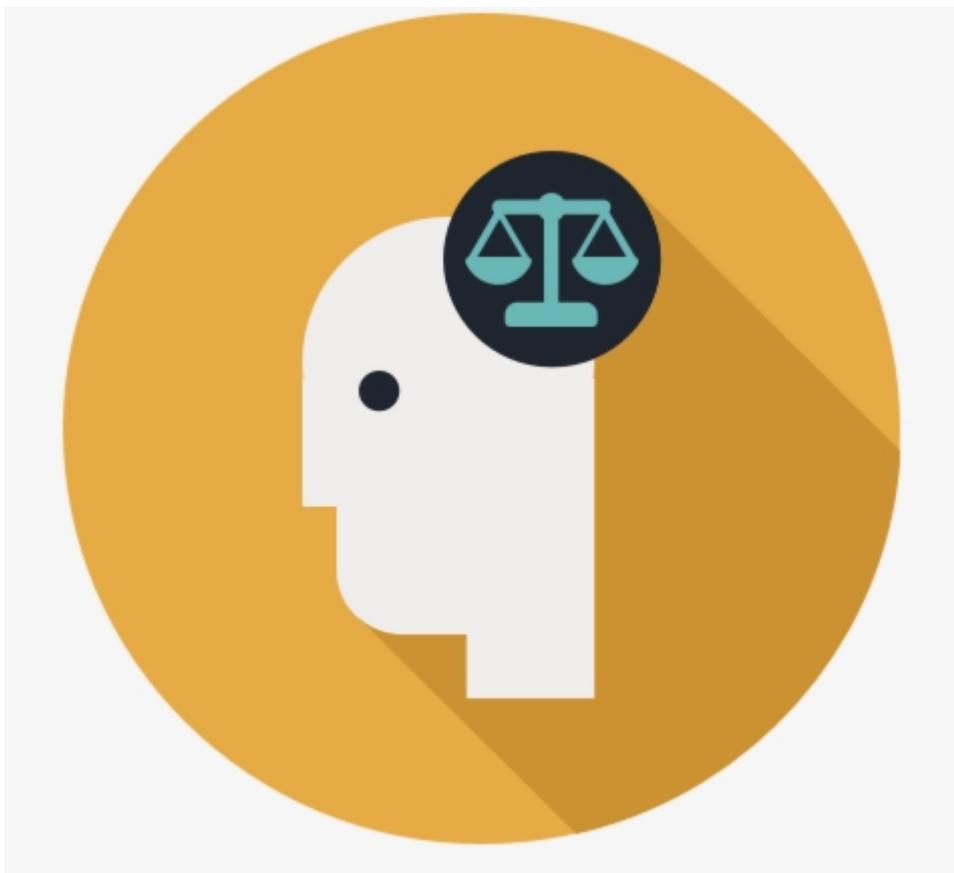
No encontro educacional, o professor chega e fornece "um rival" para o sentido de mundo do aluno - sua imanência, ou habitação, um termo que descreve o sentido perfeito e completo do mundo levado pelo indivíduo em ordem para manter a certeza. Isso é semelhante ao conceito de AT de quadro de referência psicológico (Schiff, 1975), embora seja mais parecido com o conceito de *habitus* de Bordieu (1984), mais culturalmente baseado. Para enquadrar isso mais explicitamente em termos existenciais, o professor "ocorre" para o aluno, significando "acontecer de forma inesperada", interrompendo o mundo do aluno e, ao fazer isso, traz um novo aspecto do mundo para o aluno, provocando um engajamento por meio do qual o aluno pode se sentir ativo no mundo sem estar no centro dele. (Isto é, quero dizer que o professor ocorre por meio de sua presença. Não estou me referindo ao "o quê" ou ao conteúdo do currículo associado à função do professor.) Eu uso o termo porque talvez esteja em um encontro educacional envolva incerteza. Isso contrasta fortemente com a natureza previsível dos processos educacionais orientados para o produto ou baseados em resultados. (...). Na verdadeira educação, os encontros não podem ser antecipados; não há um cronograma para eles, nenhum modelo de currículo que possa garantir uma experiência encontrada.

(Teaching as Creative Subversion: Education Encounter as an Antidote to Neoliberal Exploitation of the Educational Task .Giles Barrow (2020) Transactional Analysis Journal, 50:3, 179-192)



#58- Drops de AT: Contratos, moral & ética

Os contratos de tratamento fornecem aos analistas transacionais uma ferramenta elegante para aplicar os princípios morais. Ao desenvolver um bom contrato com um cliente, o terapeuta de AT concorda em trabalhar junto nos melhores interesses do cliente para evitar danos e encorajar a autonomia, abordando assim a fidelidade, a não maleficência, a beneficência e a autonomia. Enquanto cliente e terapeuta trabalham para desenvolver, expandir ou refinar contratos de tratamento, esses princípios são aplicados implícita ou explicitamente. Se esses princípios forem mantidos em mente ao tomar decisões clínicas, questões éticas podem ser discutidas com os clientes à luz de seus contratos. Se um contrato de tratamento viola esses princípios, provavelmente é antiético. Como analistas transacionais, podemos usar métodos de aplicação de princípios morais para garantir contratos de tratamento ético. (Grace McGrath (1994) Ethics, Boundaries, and Contracts: Applying Moral Principles, Transactional Analysis Journal, 24:1, 6-14)



#59- Drops Especial de AT: com a palavra Dr. Eric Berne

Pessoalmente, sou mecânico de cabeças - é tudo o que sou. Como se você tivesse rodas erradas em sua cabeça, e eu dissesse: "Ok, tentaremos consertar sua cabeça. O que acontece fora da sua cabeça pertence a um departamento diferente do meu, e eu posso estar interessado em lidar com isso, mas não acho que esse seja meu trabalho principal". E se você vai fazer isso, a primeira coisa que precisa aprender é a psicoterapia simples e pura. Em outras palavras: há um paciente sentado em uma cadeira e você está sentado em uma cadeira, e não há aparelhos. Há apenas duas pessoas - é tudo o que existe. E duas cadeiras para proporcionar o conforto. Algumas pessoas nem usam as cadeiras. Portanto, o verdadeiro problema de um psicoterapeuta é: o que faço quando estou em uma sala com uma pessoa que é chamada de paciente e eu sou chamado de terapeuta? Absolutamente sem equipamentos - sem papéis para anotações, sem gravadores, sem música, nada. É assim que você aprende a fazer psicoterapia. Quando você aprender como fazer isso e for especialista nisso, poderá introduzir guarnições. Mas, para mim, a introdução de aparelhos e acessórios em qualquer tipo de psicoterapia geralmente significa que o terapeuta não sabe o que está fazendo.

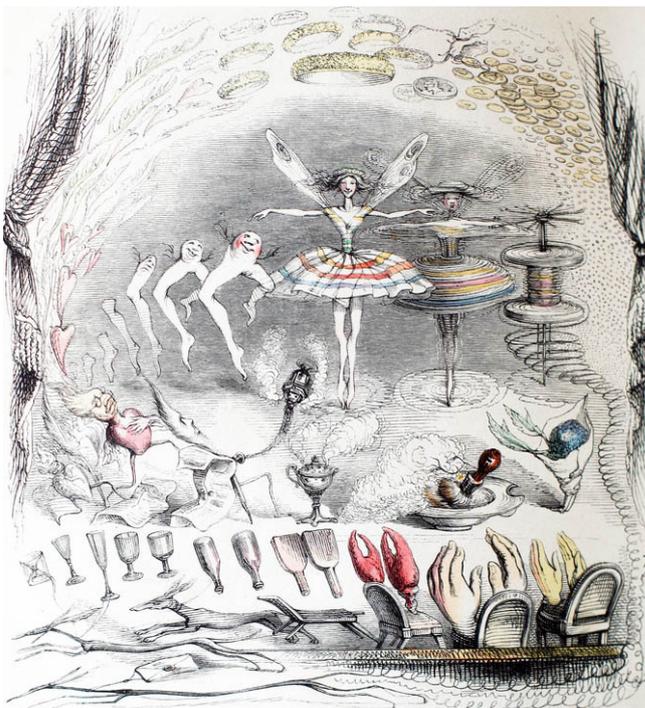
(Eric Berne -1971- Away from a Theory of the Impact of Interpersonal Interaction on Non-Verbal Participation, Transactional Analysis Journal, 1:1, 6-13)



#60- Drops de AT: Epistemologia & Reificação

Berne (1961) apresentou sua apresentação mais completa da teoria e do tratamento da análise transacional em seu livro, *Transactional Analysis in Psychotherapy*. Um dos motivos pelos quais este livro é significativo é que, a partir de então, seus trabalhos incluíram tópicos selecionados, como jogos, scripts ou tratamento em grupo. Nele, Berne advertiu seus leitores contra a reificação: "O termo 'estado do ego' pretende apenas denotar estados da mente e seus padrões de comportamento relacionados à medida que ocorrem na natureza" (1961, p. 30). Nesse ponto, Berne ainda mantinha algumas de suas metáforas provisórias. Além disso, ele acrescentou um ponto de esclarecimento: "Quando foi dito acima que a catexia fluiu da Criança para o Adulto, e vice-versa, este conceito ou metáfora implica que havia algum tipo de limite entre os dois estados de ego" (p.39). Contudo, a referência de Berne a este conceito como uma metáfora foi perdida posteriormente, e a fluidez da catexia foi tão concretizada a ponto de gerar teorias como a mítica e não testável "Hipótese de Constância" de Dusay (1972) (p. 37). Parece que Dusay ofereceu outra metáfora - um sistema hidráulico fechado de energia mental, para explicar as mudanças nas metáforas dos estados funcionais do ego. A metáfora de Dusay, embora elegante, não pode ser testada do ponto de vista da pesquisa empírica, assim como todas as metáforas usadas na análise transacional.

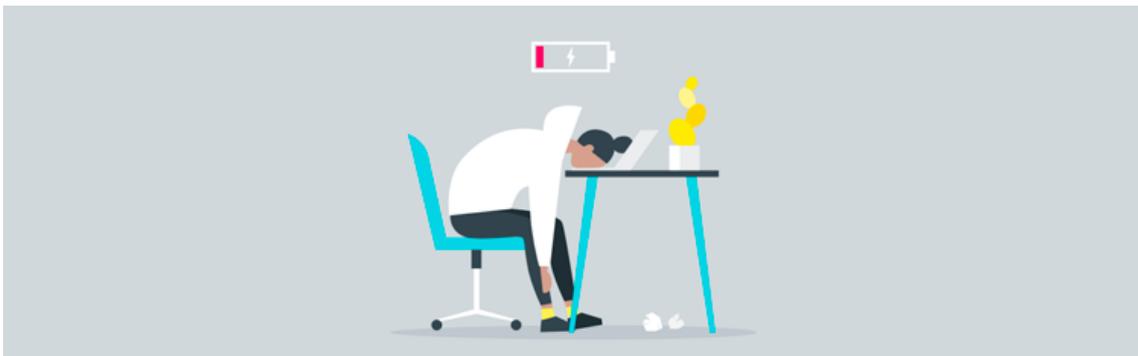
(Bruce R. Loria. *Epistemology and Reification of Metaphor in Transactional Analysis*. TAJ, Vol. 20. No.3. July 1990)



#61- Drops de AT: Burnout

Baseado em experiência clínica com muitos cuidadores profissionais, identifiquei três diferentes tipos de sistemas de disfarce relevantes para estes clientes (Erskine & Zalcman, 1979). Cada um deles se associa a uma das posições não - OK no Curral OK, o que depois será relacionado à tipologia de Freudenberg. É claro que tais divisões são baseadas na identificação de tipos gerais e carregam consigo as vantagens e desvantagens da criação de estereótipos; elas ajudam a facilitar uma comunicação efetiva, especialmente em se tratando de padrões recorrentes, mas não devem ser usadas de forma reducionista para despojar os indivíduos de sua singularidade. O conhecimento destes três tipos generalizados de sistema de disfarce é útil para clínicos, clientes, estagiários, participantes de workshops, gerentes, professores e supervisores que se interessam com o fenômeno do burnout nas profissões que envolvem cuidados com outros. As pessoas podem usar estas informações para identificar suas próprias predisposições ao burnout em termos de suas posições existenciais e, através disto, ajudá-las a entender quais mudanças são necessárias em seus scripts e vidas. (Petruska

Clarkson. **Burnout: Sistemas de Disfarce Típicos de Profissionais Cuidadores.** TAJ VOL.22, No.3, July,1992 p. 153-158)



#62- Drops de AT: Rompendo o ciclo do dilema

Experiência e comportamento de dilema são processos que refletem dilemas na busca de solução para uma experiência interior e/ou para situações sociais. Soluções são procuradas como novas respostas às perguntas feitas de forma errada ou como novas opções para problemas inadequadamente definidos. Portanto, as respostas são impossíveis ou insatisfatórias. Apenas através de uma pergunta-análise ou de um Quadro de Referência recém-definido, considerados a partir de um meta-ponto de vista, poderemos encontrar melhores respostas e fazer escolhas satisfatórias. Este é apelo a uma faculdade de pensamento e de análise, que funcione de forma confiável. (...) Muitas vezes, parte do Quadro de Referência induz a ideia de a que solução atual é incompatível com a perda fantasiada do Quadro de Referência da criança. É esta perda, que objetivamente aconteceu há muito tempo, mas não foi subjetivamente reconhecida, que o cliente pretende evitar. Ele equipara reconhecer uma perda no passado com a perda no presente.

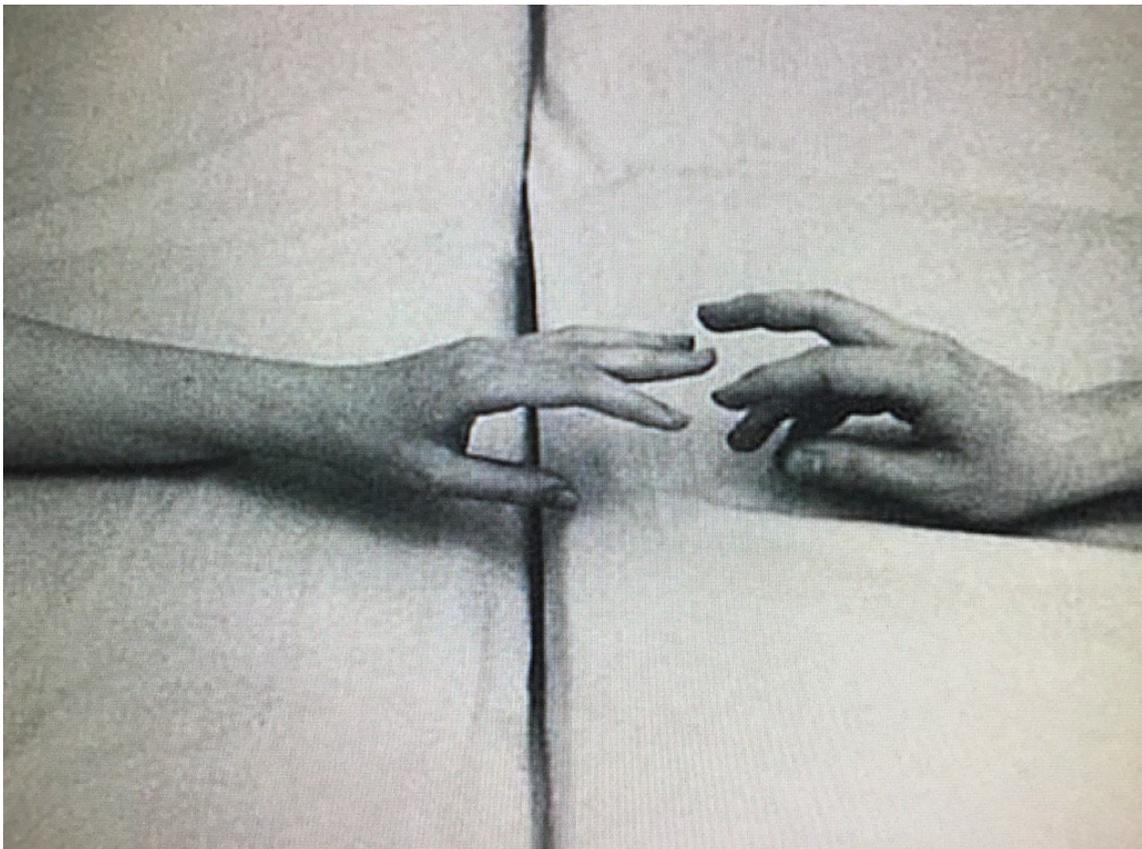
(ROMPENDO O CICLO DO DILEMA - Dr. Phil Bernd A. Schmid com a colaboração de Klaus Jäger. fonte: www.isb-w.eu)



#63- Drops de AT: Necessidades relacionais

Ao longo do tempo, necessidades relacionais não atendidas podem resultar em perda de energia e esperança e podem mostrar-se em crenças de script do tipo "Ninguém está nem aí para mim" ou "Qual o valor de qualquer coisa?" Tais crenças de script são uma defesa cognitiva contra a consciência das necessidades não atendidas e os sentimentos que surgem quando não obtemos estas respostas. Uma qualidade adicional das necessidades relacionais (e dos sentimentos relacionados a elas) deve ser re-enfatizada: estas necessidades e sentimentos não encerram na infância. Eles estão presentes através do ciclo inteiro da vida, do início da infância até a velhice. Eles são parte do fundo de todo relacionamento humano, emergindo na consciência como anseios ou desejos e recuando para o fundo quando eles foram reconhecidos e/ou satisfeitos. O imperativo biológico para relacionamento e o tipo de necessidades que são manifestadas dentro dos relacionamentos fazem parte da vida adulta tanto quanto de qualquer outro estágio de desenvolvimento. Embora possamos aprender a disfarçar necessidades relacionais, como forma de compensar o fato de não terem sido atendidas, nós nunca as superamos. Necessidades relacionais existem ao longo da vida.

(INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPY : THE ART AND SCIENCE OF RELATIONSHIP. JANET P. MOURSUND/ RICHARD G. ERSKINE. Pacific Grove, CA : Brooks/Cole, c2004)



#64- Drops de AT: Segurança relacional

A primeira necessidade relacional é por **segurança**. Em qualquer relacionamento, a pessoa precisa sentir-se segura. Precisa saber que o relacionamento é um lugar seguro para ser quem ela realmente é, para mostrar-se completamente sem medo de perder o afeto e o respeito do outro, sem ser ridicularizado ou humilhado. Segurança relacional requer mais do que garantias verbais. É a experiência visceral de ter nossa vulnerabilidade respeitada e protegida, de ter nossas necessidades e sentimentos aceitos como humanos e naturais, de saber que não seremos atacados ou humilhados se fizermos algum erro. Isto surge das repetidas experiências de compartilhar um novo aspecto do self e descobrir que o relacionamento sobrevive, que nós dois ainda estamos aqui e estamos ok.

(INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPY : THE ART AND SCIENCE OF RELATIONSHIP. JANET P. MOURSUND/ RICHARD G. ERSKINE. Pacific Grove, CA : Brooks/Cole, c2004)



#65- Drops de AT: Necessidade relacional de valorização

A segunda necessidade relacional é por valorização. A necessidade de ser valorizado, levado em conta, e considerado digno é uma parte óbvia de qualquer relacionamento. Valorização é um tipo de validação: uma afirmação de que a pessoa é aceita, incluída e significativa no relacionamento; mas valorização, como uma necessidade relacional, vai além de uma espécie de preocupação geral com o outro. Valorização tem a ver com o reconhecimento do funcionamento interno da pessoa. Não apenas o que a pessoa faz, mas porque faz, é a chave para este tipo de valorização. Quando sou valorizado em uma relação, eu sei que meu/minha parceiro(a) espera e acredita que, seja lá o que eu fizer, eu devo ter uma razão, uma razão que faz sentido para mim. Eu sei que meu/minha parceiro(a) se importa e acredita em mim e quer compreender o sentido do meu comportamento, minhas emoções, minhas esperanças, medos, sonhos e fantasias. Meu/minha parceiro(a) aceita minhas necessidades relacionais como legítimas, experiencia meus afetos como significativos para ele ou ela, e sabe que que, seja lá o que for o que eu diga ou faça, isso está a serviço (ou tem a intenção de estar) de uma função psicológica significativa.

(INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPY : THE ART AND SCIENCE OF RELATIONSHIP. JANET P. MOURSUND/ RICHARD G. ERSKINE. Pacific Grove, CA : Brooks/Cole, c2004)



#66- Drops de AT: Necessidade Relacional de Aceitação

Aceitação se refere a ser amado, respeitado, ser acolhido na vida de outra pessoa - e não apenas qualquer outra pessoa; por uma pessoa confiável, estável e protetora, uma pessoa de quem podemos tirar força, e de quem podemos deixar entrar amor e respeito em troca. Este tipo de aceitação permite se sentir proteção e cuidado vindo de alguém cujo cuidado e proteção é significativo, confiável e seguro. Cada uma das necessidades relacionais precisa ser tratada (isto é, reconhecida, se não realmente satisfeita) no relacionamento para que ele seja saudável e sustentado. A necessidade de aceitação por uma pessoa segura e confiável é talvez uma exceção, pois adultos parecem ser capazes de sustentar relações com crianças dependentes - as quais não são nem protetoras nem particularmente confiáveis - por longos períodos de tempo.

(INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPY : THE ART AND SCIENCE OF RELATIONSHIP. JANET P. MOURSUND/ RICHARD G. ERSKINE. Pacific Grove, CA : Brooks/Cole, c2004)



#67- Drops de AT: Necessidade relacional por reciprocidade

A necessidade por reciprocidade (ou mutualidade) é a necessidade de estar com alguém que tenha caminhado em meu lugar ("calçado meus sapatos"), que compreenda o que estou experienciando porque experienciou algo parecido, em sua vida real ou, pelo menos, na imaginação. Parte desta necessidade vem do desejo natural de não ter que explicar tudo completamente, de ser entendido sem palavras; parte dela tem a ver com ser capaz de acreditar que a outra pessoa realmente entende, aceita e valoriza: se você também esteve lá, então, sem dúvida, você sabe como isto é para mim. Reciprocidade traz profundidade para a aceitação e valorização; se você teve a mesma experiência, então você realmente sabe como eu estou sentindo e sua aceitação significa que você aceita quem eu realmente sou e não apenas quem eu pretendo ser.

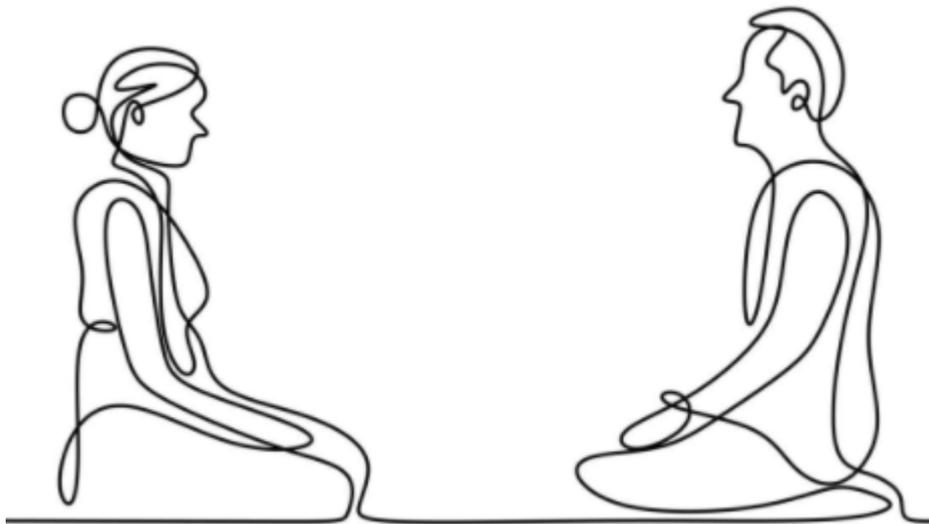
(INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPY : THE ART AND SCIENCE OF RELATIONSHIP. JANET P. MOURSUND/ RICHARD G. ERSKINE. Pacific Grove, CA : Brooks/Cole, c2004)



#68- Drops de AT: Necessidade relacional de autodefinição

Autodefinição no relacionamento envolve experimentar e expressar sua própria singularidade e ter a outra pessoa reconhecendo e valorizando esta singularidade. Ela é complementar para a necessidade de reciprocidade: a necessidade de ser único, em contraste com a necessidade de compartilhar percepções e experiências. É preciso um/uma parceiro(a) de relacionamento que reconheça nossas diferenças, nossos desacordos, e mesmo nossa irritação ou raiva quando isto emerge como uma faceta de nossa individualidade. Quando isto acontece, cada parceiro pode crescer e mudar com total apoio do outro. É aquela coisa da separação-individação: apoiando a individualidade única do parceiro, fortalecemos a unificação do relacionamento também.

(INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPY : THE ART AND SCIENCE OF RELATIONSHIP. JANET P. MOURSUND/ RICHARD G. ERSKINE. Pacific Grove, CA : Brooks/Cole, c2004)



#69- Drops de AT: Necessidade Relacional de Causar Impacto

Uma parte essencial dos relacionamentos significativos é a habilidade pessoal para ter impacto sobre a outra pessoa: ser capaz de mudar o que o outro está pensando, para fazer a pessoa agir de uma maneira diferente, e/ou para criar uma resposta emocional naquela pessoa - e não somente para causar estes efeitos no outro, mas ser capaz de ver estes efeitos, de saber que algo aconteceu para a outra pessoa em resposta aos seus estímulos. Nós todos podemos lembrar de perguntar algo ou fazer um comentário para alguém e não obter resposta, ou compartilhar algum sentimento intenso e não encontrar um sentimento correspondente na outra pessoa. Esta é uma experiência desconfortável, que nos leva a imaginar se realmente temos um relacionamento com aquela pessoa - ou se nós realmente queremos ter um.

(INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPY : THE ART AND SCIENCE OF RELATIONSHIP. JANET P. MOURSUND/ RICHARD G. ERSKINE. Pacific Grove, CA : Brooks/Cole, c2004)



#70- Drops de AT: Necessidade Relacional de que o outro tome a iniciativa

Em qualquer relacionamento, a pessoa precisa que o outro tome a iniciativa algumas vezes. Um relacionamento no qual a mesma pessoa deve sempre fazer a abordagem inicial, sempre dar o primeiro passo, pode eventualmente tornar-se insatisfatório, se não doloroso, para aquela pessoa. Nós precisamos que as pessoas significativas para nós, nos procurem de um jeito que reconheça e valide nossa importância para eles, que demonstrem seu desejo de estar envolvidos conosco.

(INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPY : THE ART AND SCIENCE OF RELATIONSHIP. JANET P. MOURSUND/ RICHARD G. ERSKINE. Pacific Grove, CA : Brooks/Cole, c2004)



#71- Drops de AT: necessidade relacional de dar amor

Pessoas em um relacionamento têm a necessidade de dar amor. Em qualquer relação positiva, os participantes experimentam afeição, estima e apreciação uns pelos outros. Em relacionamentos íntimos, os parceiros experimentam amor e compromisso. Expressar estes sentimentos é uma necessidade relacional; não fazê-lo requer deixar de lado e negar a experiência interna - do mesmo jeito que negamos ou tentamos ignorar qualquer outra necessidade - e também evitamos auto-definição dentro do relacionamento. Parte de quem eu sou com você é como me sinto sobre você; se eu estou plenamente em contato, plenamente na relação, eu devo ser capaz de expressar aqueles sentimentos de afeição. E sobre a necessidade de ser cuidado e amado? A pessoa se sente amada - é amada - em um relacionamento no qual todas as oito outras necessidades são atendidas, pelo menos parte do tempo, e são reconhecidas quando elas não podem ser realmente atendidas. Através de nossas vidas, nós experimentamos a necessidade por relacionamento e as necessidades relacionais dentro dos nossos relacionamentos. Na medida em que essas necessidades são atendidas, nossos relacionamentos são mais saudáveis e geram crescimento. Quando elas não são atendidas, nossos relacionamentos murcham, tornam-se superficiais e menos capazes de satisfazer nossas necessidades. Consideremos pois que relacionamento e necessidades relacionais afetam o desenvolvimento.

(INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPY : THE ART AND SCIENCE OF RELATIONSHIP. JANET P. MOURSUND/ RICHARD G. ERSKINE. Pacific Grove, CA : Brooks/Cole, c2004)



#72- Drops de AT: AT Educacional

Ser suficiente como educador é um ato de subversão criativa - e a Análise Transacional Educacional oferece um quadro de referência significativo para a compreensão de suas implicações psicológicas e pedagógicas. (...) ter os recursos adequados para a tarefa, e nos posicionar ao lado, em relação a, e não melhor que. (...) Ter esperança, ser suficiente; às vezes é tudo o que é preciso.

(Giles Barrow 2016 - EDUCATIONAL TRANSACTIONAL ANALYSIS, An international guide to theory and practice. Routledge, London)



#73- Drops de AT: Análise Transacional Educacional

Cultivar a *physis* do aprendiz é Análise Transacional Educacional fundamental. Isso amplia o desejo de mudança de comportamento - e especialmente em termos de redirecionar o poder pessoal. A ênfase no cultivo como se referindo à beleza e à flor que se realiza através do aprendizado radical. A AT educacional é mais do que instigar a mudança social; é em apoio à renovação do espírito humano, cumprir-se além do que foi realizado até agora. Cada passo dado pelo indivíduo em direção a uma maior percepção, proximidade e realização contribui para o cultivo coletivo.

(EDUCATIONAL TRANSACTIONAL ANALYSIS - An international guide to theory and practice Edited by Giles Barrow e Trudi Newton Routledge, Taylor & Francis Group, London e New York, 2016)



#74- Drops de AT: Pensamento Contaminado

O pensamento é contaminado quando as fronteiras do Estado de Ego Adulto não são fortes o suficiente para deter os preconceitos parentais e as ilusões da Criança. As fronteiras não são flácidas nem semipermeáveis. Elas são altamente permeáveis. Dos quatro problemas das fronteiras dos estados de ego, a contaminação é a mais comum. Todas as pessoas parecem exibi-la de tempo em tempo – algumas com maior frequência que outras, algumas num nível mais alto. A descontaminação é uma tarefa para toda a vida para ambos, clientes e terapeutas. Algumas contaminações mostram preconceitos Parentais que necessitam ser confrontados consistentemente. Algumas mostram exagero de sentimentos da Criança, submissão excessiva aos pais, ou rebeldia excessiva a qualquer autoridade. Interferem-se com a vida, liberdade ou obtenção da felicidade, elas precisam ser mudadas. Sentimentos são válidos. Mas a ampliação deles não é, pois eles tendem a se tornarem disfarces.

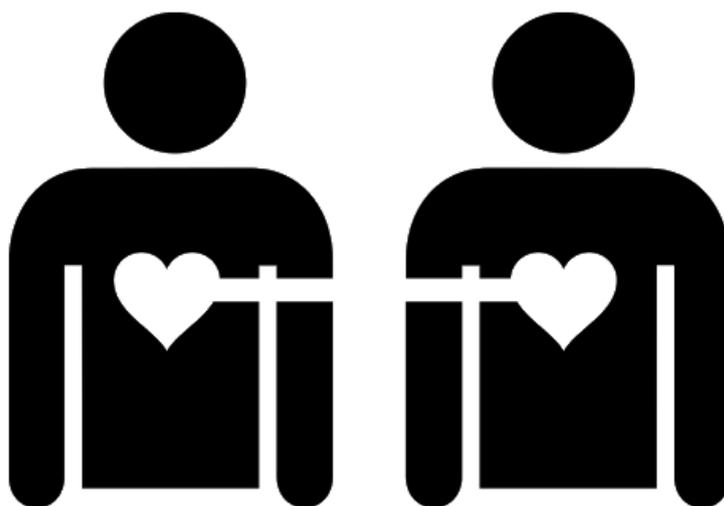
(Muriel James, Diagnóstico e Tratamento de Problemas de Fronteiras dos Estados de Ego, TAJ 16, no. 3, Julho 1986)



#75- Drops de AT: Perspectiva existencial do Script de Vida

Berne, baseando vagamente a formulação de suas posições de vida em Klein (1932,1935), descreveu a posição "Estou OK / Você está OK" e, significativamente, colocou todo o conceito em uma estrutura relacional. Esta frase cativante e enganosamente trivial chamou a atenção do público americano dos anos 1960 e rapidamente se espalhou pelo mundo. Sua simplicidade contém uma riqueza de significados. Ele encapsula o dado existencial: eu sou e você é (existindo separadamente, mas conectado), e introduz uma espécie de posicionamento relacional que captura a dança do poder e da intimidade. A oquidade tem sido entendida de várias maneiras como algo válido, valioso e respeitoso. Hargaden e Sills (2002) apresentam uma lente de desenvolvimento que implica uma diferença de significado, onde o OK aplicado a si mesmo significa ser amável e valioso, mas aplicado a outros significa ser confiável, amoroso, seguro.

(Birgitta Heiller and Charlotte Sills (2010) – Life Scripts: an existential perspective (in Life Scripts – Edited Richard Erskine – Karnac)



#76- Drops de AT: A Intimidade

A experiência da intimidade, na qual duas pessoas se sentam próximas, olho a olho, e mantém o contato visual enquanto falam diretamente uma com a outra, revela muitas coisas interessantes sobre a intimidade. Primeiro demonstra que duas pessoas quaisquer, de qualquer dos sexos, começando como estranhos ou meros conhecidos, podem chegar à intimidade ao fim de quinze minutos em condições apropriadas. Em segundo lugar, mostra que duas pessoas quaisquer que olhem realmente uma para a outra e vejam realmente uma a outra e falem diretamente uma para a outra, sempre (pelo que se sabe desses encontros e seus similares) acabam gostando uma da outra. Isto indica que não gostar resulta de (1) pessoas que não enxergam realmente uma a outra e/ou (2) pessoas que não falam diretamente uma com a outra.

Dr.Eric Berne (1988), Sexo e Amor, José Olympio, Rio de Janeiro (RJ) p.106



#77- Drops de AT : Cenário do Jogo Psicológico

(...)o paciente cujo estilo de vida é caracterizado pela adesão ao princípio do prazer pode ser totalmente resistente a deixar os ganhos que provêm da representação do cenário do Jogo. A adesão ao princípio do prazer motiva ações nas quais o prazer é buscado de um modo imperativo e rígido, e a dor é evitada a todo custo ainda que a evitação ou postergação da dor presente resulte, como Impasse, numa experiência conseqüente de dor mais severa e dolorosa (Lampl-De Groot, 1965, p.154). (...)Quando isso ocorre, frequentemente sorrio largamente na próxima representação do cenário do paciente e, de modo amigável, gentilmente lisonjeio a pessoa em descrever os ganhos ou o que ela obtém continuando nesse padrão. Se escolher essa intervenção no momento correto, o paciente normalmente sorri de volta, descreve os benefícios e então coloca uma expressão mais séria e esforça-se para repetir o cenário mais uma vez. Rapidamente respondo com um sorriso que significa que estou consciente do que ele está fazendo de novo e no mesmo momento reasseguro ao paciente que não o estou julgando. A resposta do paciente para esta intervenção geralmente é um sorriso embaraçado e a admissão, “Oh, estou fazendo novamente, não é?”.

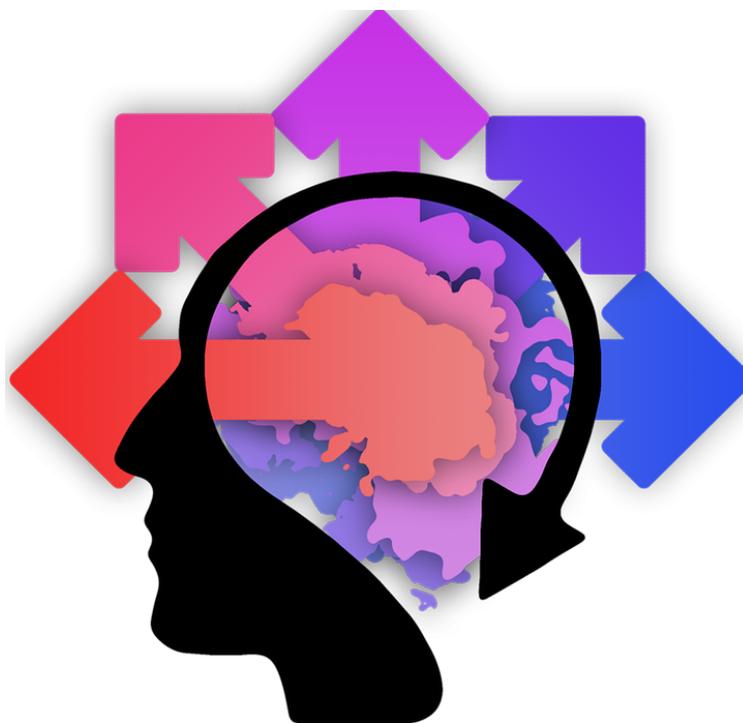
(KEN WOODS. A FUNÇÃO DEFENSIVA DO CENÁRIO DO JOGO. TAJ Vol. 30, Nº. 1, Janeiro 2000)



#78- Drops de AT: Autodescoberta e desenvolvimento contínuo

Associada ao comentário sobre a compreensão, está a natureza contínua da conscientização baseada na AT. Uma vez iniciada a rota da autodescoberta, a maioria das pessoas simplesmente continua. A compreensão de que podem de fato analisar e compreender seu próprio comportamento e as respostas dos outros lhes dá licença para continuar o processo de autodesenvolvimento. As mudanças que eles fizerem como resultado de uma conscientização adicional continuarão a beneficiá-los no futuro. E assim como sua habilidade de treinamento melhora à medida que você ensina AT, você também reconhecerá modos mais eficazes de se relacionar com os outros ao ver como os participantes mudam.

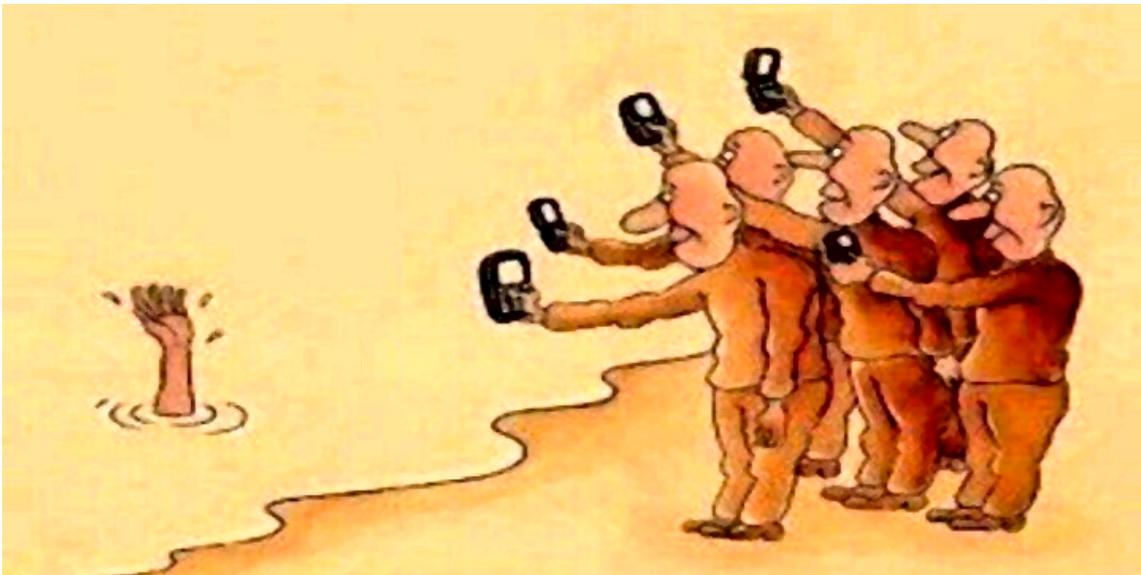
(Julie Hay (2009), Transactional Analysis for Trainers, Sherwood Publishing Hertford, UK)



#79- Drops de AT: Jogos de Omissão

Os Jogos são essencialmente de Omissão se preenchem os critérios de comportamento omissos: 1 – algo parece estar errado; 2 – a pessoa tem consciência do que é; 3 – ele ou ela não assume responsabilidade ativa pela sua parte na manutenção do problema ou em impedir a sua solução; 4 – ele ou ela alega a incapacidade de ter agido de outra forma (inautenticidade existencial); 5 – o comportamento baseia-se na Desqualificação da própria Autonomia, Intimidade e Potência. Uma vez que a omissão em geral ocorre de forma inconsciente e não como um ato deliberado de malícia ou negligência, o conceito não deve ser usado para fazer as pessoas sentirem-se não OK. É possível, de forma criativa e respeitosa, convidar e educar as pessoas para o prazer e satisfação em assumir mais responsabilidade com o mundo em que vivem.

(CLARKSON, Petruska. *Bystander Games*. TAJ, Vol.23, Nº 3, julho 1993.)



#80- Drops de AT: Mudando velhos hábitos

Toda criança precisa de toques para crescer. Gestos positivos estimulam as crianças a crescerem como os vencedores que estavam destinados a ser quando nasceram. O pouco caso faz perdedores. Crianças que são ignoradas ou recebem gestos negativos são estimuladas a se tornar perdedores. A menos que haja uma forte intervenção e a decisão de lutar contra o papel de perdedor, essas pessoas tendem a produzir outros perdedores à sua volta. A saúde mental e física é relacionada com as formas pelas quais a pessoa é tocada e aceita. Se há um padrão negativo de toques e aceitação e a pessoa deseja ampliar suas aptidões, nunca é tarde para aprender como fazê-lo. Nem sempre é fácil aprender a mudar velhos hábitos de menosprezo. Entretanto é possível adquirir consciência de como se autodeprecia e de como menospreza os outros e desenvolver novos tipos de transação. Ao invés de assumir o abatimento ulterior, a pessoa pode deliberadamente dinamizar seu Estado do Ego Adulto para verificar suas observações e seu comportamento destrutivo. Pode filtrar o que escolher usar dos seus Estados do Ego Pai e Criança através do seu Estado do Ego Adulto. Ao invés do menosprezo, pode fazer gestos positivos para os outros e para si mesmo. Tornar-se responsável por seu próprio comportamento.

[Muriel James & Dorothy Jongeward (1978) Nascidos para Vencer: AT com Experiências Gestalt. Editora Brasiliense. São Paulo (SP)]



#81- Drops de AT: Supervisão

Está claro que a supervisão é um relacionamento especial, contratual, multifacetado entre duas pessoas (o supervisor e o supervisionado) ou entre uma pessoa (o supervisor) e um grupo de pessoas (os supervisionados) que existe com a finalidade explícita de fornecer um fórum protetor para o treinamento e controle do trabalho do supervisionado pelo supervisor. Esse relacionamento deve incluir um código de prática para a profissão específica, um código de ética e os requisitos organizacionais e administrativos do contexto dentro do qual a supervisão ocorre. (...) A supervisão é um campo de investigação, prática e descoberta que é vasto, complexo e sempre em expansão. O coração da parceria de supervisão é provavelmente o desdobramento longitudinal de um processo de desenvolvimento, facilitado pelo relacionamento com um colega.

(Texto extraído do capítulo 11 do livro de Petruska Clarkson: Psicoterapia em Análise Transacional – Uma abordagem Integrativa – 1993 - Taylor & Francis- London, United Kingdom)



#82- Drops de AT: Pessoas autônomas

Mudanças são um processo contínuo para aqueles que querem ser pessoas reais. Pessoas reais são autônomas e pessoas autônomas, de acordo com Berne, podem demonstrar a liberação ou recuperação de três capacidades: Consciência, Espontaneidade e Intimidade. (...) Pessoas autônomas são não apenas conscientes, mas também são espontâneas – flexíveis, não são tolamente impulsivas. Elas olham a maioria das opções possíveis e usa aquele comportamento que julgam ser o apropriado para aquela situação e para atingir suas metas. Essas pessoas espontâneas são livres. Elas agem e assumem responsabilidade pelas suas próprias escolhas. Elas se livram da compulsão de viver um estilo de vida pré-determinado. Ao invés disso, elas aprendem a encarar novas situações e explorar novas formas de pensar, sentir e responder. Elas constantemente ampliam e reavaliam o seu repertório de comportamentos possíveis.

(Muriel James, Perspectives in Transactional Analysis, TA Press, San Francisco)



#83- Drops de AT: Jogos Psicológicos na Psicoterapia

Os Jogos são essencialmente cenas ou atos cruciais no drama que ocorrem no teatro do consultório. Cada terapeuta e cliente chegam ao encontro terapêutico com seu próprio elenco de personagens que então se envolvem uns com os outros para realizar todos os grandes temas míticos: se apaixonar e desapaixonar, separar, competir, destruir e divorciar, buscar reparação e descobrir gratidão. Esse desempenho construído em conjunto é experimentado pelo cliente e pelo terapeuta de acordo com sua própria personalidade, passado e *Script*. Estamos sugerindo que, ao invés de visar o *graal* da neutralidade, o terapeuta abrace sua personalidade única e use essa experiência para entender o cliente e promover seu crescimento. Aceitar o seu próprio envolvimento é muitas vezes fundamental para liberar os nós interpessoais ou Jogos que inevitavelmente surgem em um processo de terapia. O próprio crescimento do terapeuta pode ser considerado um bônus.

(Jo Stuthridge & Charlotte Sills - PSYCHOLOGICAL GAMES AND INTERSUBJECTIVE PROCESSES - Transactional Analysis in Contemporary Psychotherapy, editado por Richard Erskine, Karnac , London (UK), 2016.)



#84- Drops de AT: C4P4: funções da supervisão

- **C's:** Devem ser considerados o contato entre supervisor e supervisor, o contrato de supervisão, o contexto em que a supervisão ocorre e o conteúdo da supervisão. Às vezes, o contexto que precisa ser abordado pode incluir aspectos complexos do relacionamento de supervisão, como o supervisor também sendo o chefe do treinando ou um relacionamento duplo (por exemplo, se o supervisor é um colega ou amigo do supervisor).
- **P's:** O processo de supervisão, possíveis processos paralelos, o nível profissional da experiência do supervisor, ao qual a supervisão precisa ser adaptada e o plano para o futuro que requer atenção ao longo da supervisão.

Landy Gobes. C4P4: A Consultation Checklist., TAJ Vol. 23, No.1, January 1993



#85- Drops de AT: Jogos Psicológicos – o Cartão SIM!

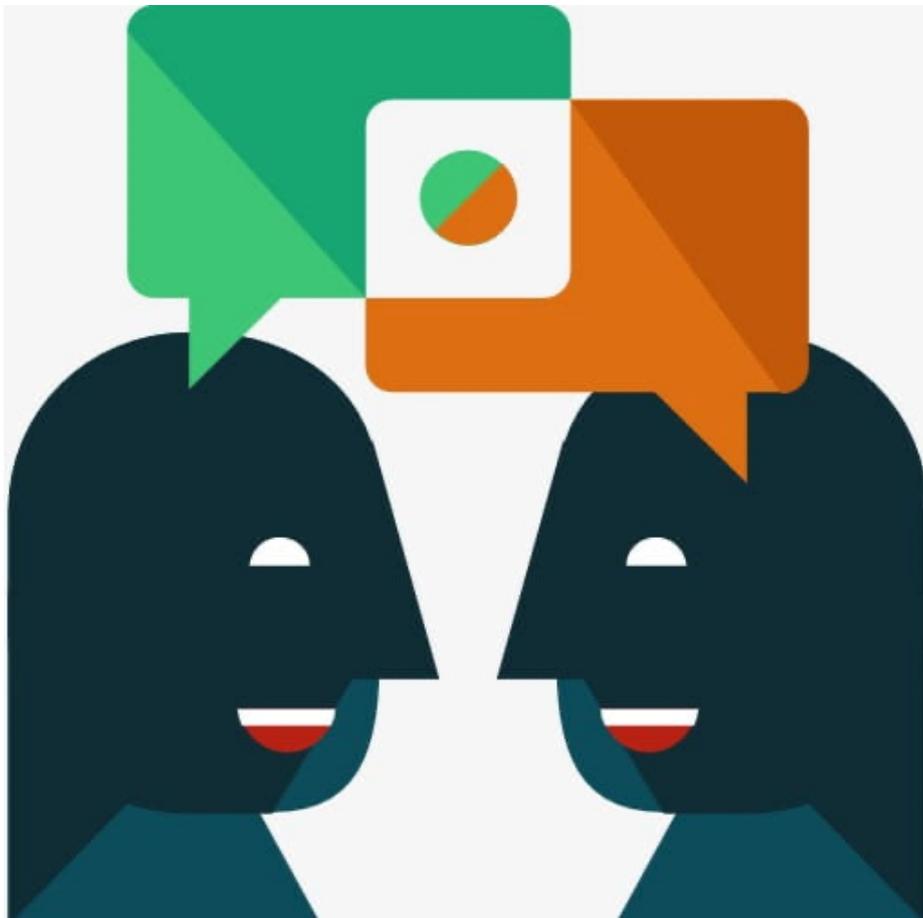
Gerben Hellinga, um psiquiatra holandês, aplicou a Teoria dos Níveis de Jogo para diagnosticar distúrbios de personalidade (1993). Em vez do Jogo, ele usa o termo "Eu-já-disse-ismo" e descreve três etapas de profecias autorrealizáveis, quando as pessoas caem no buraco que cavaram. Através da seleção, interpretação e manipulação (SIM), as pessoas mantêm seu Quadro de Referência. A seleção é a primeira etapa e é um mecanismo que todos usam para evitar tornar-se louco face a abundância de estímulos à volta. A interpretação de estímulos, a segunda etapa, também revela mais sobre o nosso Quadro de Referência e nossas experiências anteriores. Por exemplo, se alguém invadiu sua casa recentemente, você reagirá com mais medo a ruídos estranhos nas primeiras semanas após este evento. A manipulação é a terceira etapa e significa que inconscientemente estamos criando Jogos familiares e seduzindo as outras pessoas a jogar com a gente. Desta forma, todo mundo cria seu próprio cartão SIM para navegar pela vida. Este cartão SIM ajuda-nos a confirmar as nossas opiniões sobre nós mesmos, sobre os outros e o sobre mundo: Eu já disse!

(Into TA - A Comprehensive TA book – Editado por William F. Cornell et ali - Karnac Books, London (2016) – pag. 85 a 113)



#86- Drops de AT: Reflexões sobre Jogos Psicológicos na companhia de Jacqui Schiff e Jeni Hinne

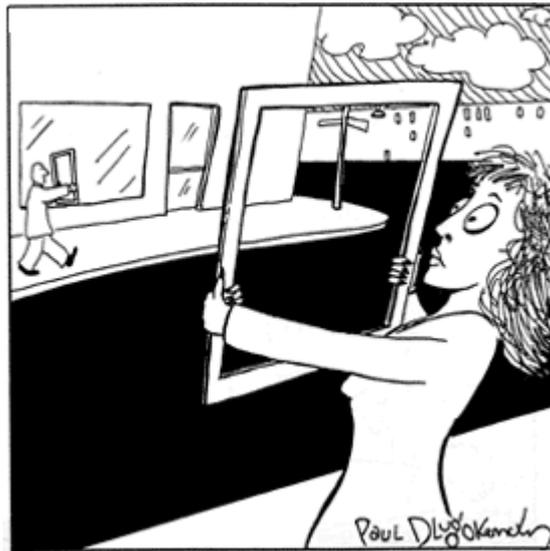
Quando me conheço, posso aos poucos qualificar os aspectos de mim mesmo, dos outros e da realidade. Posso me comunicar sem redefinições. Quando a pessoa redefine, é um sinal certo de que algo está acontecendo e que há uma ameaça para seu Quadro de Referência. Há um conflito entre sua visão da realidade e a própria realidade. Esta é uma função do Jogo Psicológico: defender o Quadro de Referência. Ao fazer contato consigo comigo mesma: (a) a pessoa não precisará perseguir para defender, ou mesmo impor aos outros o seu Quadro de Referência. (b) não jogará a partir do papel de Vítima, adaptando o QR e definindo o outro como Perseguidor; (c) não salvará, apresentando um QR baseado em algum QR existente. Aos poucos a pessoa se liberta dos relacionamentos simbióticos se encaminhando para relacionamentos íntegros, íntimos, pautados em espontaneidade (Maku de Almeida).



#87- Drops de AT: Jogos Psicológicos e Quadro de Referência

Os Jogos fazem muito para reforçar a constância no Quadro de Referência (Schiff et al., 1975), isto é, a capacidade de manter através do tempo as mesmas crenças e sentimentos sobre si mesmo, sobre as outras pessoas e sobre a situação da vida. Ao considerar as razões para o Jogo, é necessário compreender o paradoxo em manter um Quadro de Referência constante: é necessário um Quadro de Referência constante para manter a sanidade, isto é, a estabilidade, mas um Quadro de Referência demasiado constante ou rígido pode levar à descompensação e à insanidade. Se um indivíduo muda de crenças com frequência, ele pode em breve não saber o que pensar, ou pode parar de pensar, ou pode pensar descontroladamente e fora de contato com a realidade. Assim, as pessoas precisam de certa constância e seletividade de crença ao longo do tempo para poder funcionar de forma eficaz e permanecer sadias. Por outro lado, para além do teste de realidade do Adulto, os mecanismos psicológicos que ajudam a manter um quadro de referência constante – Desqualificação, Redefinição, Grandiosidade, Jogo Psicológico, Injunções e Decisões precoces - distorcem aspectos da realidade. Quando aderidos cegamente, apesar da evidência perceptiva, podem tornar a realidade insuportável a tal ponto que a insanidade ou o suicídio aparecem como alternativas válidas.

(Jenni Hine. The Bilateral and Ongoing Nature of Games. TAJ, Vol. 20, Nº 1, janeiro, 1990)



#88- Drops de AT: Jogos de Omissão

Omissos ou Espectadores podem se disfarçar nos papéis de Vítima, Salvador ou Perseguidor nos Jogos Psicológicos. Os jogos de omissão podem envolver pessoas em qualquer uma ou todas as outras três funções, por exemplo, na intimidação do Perseguidor, no narcisismo do Salvador e no desamparo da Vítima. Portanto, é importante distinguir a função de Espectador/Omisso das três outras funções nos jogos. Salvar, por exemplo, geralmente significa envolver-se de forma não contratual (Karpman, 1968), mas Omissão se distingue pelo jogador aceitar ou reivindicar o contrato ulterior de passividade justificada. Vítimas não autênticas podem se confundir com espectadores punidos quando se envolvem de maneiras que são mais determinadas por suas necessidades masoquistas do que por autorrealização e responsabilidade social. Os Perseguidores podem explorar suas necessidades sádicas quando não estão por perto, mas quando estão psicologicamente usando situações que exigem compaixão, compreensão e correção para a gratificação de suas necessidades de poder ou controle. Desta forma, o espectador finge ser inocente, evitando responsabilidades. Os Jogos são essencialmente de Omissão se preenchem os critérios de comportamento omissos: 1 – algo parece estar errado; 2 – a pessoa tem consciência do que é; 3 – não assume responsabilidade ativa pela sua parte na manutenção do problema ou em impedir a sua solução; 4 – alega a incapacidade de ter agido de outra forma (inautenticidade existencial); 5 – o comportamento baseia-se na Desqualificação da própria Autonomia, Intimidade e Potência.

(Petruska Clarkson. Bystander Games. TAJ Vol. 23. No.3. July 1993)



#89- Drops de AT: As vantagens para Jogos Psicológicos

Fator II: A Vantagem Existencial dos Jogos

A vantagem existencial dos Jogos se relaciona ao estabelecimento e a re-confirmação contínua de uma Posição Existencial básica em relação à Oqueidade ou não-Oqueidade de si, dos outros e do mundo em geral. Manter uma Posição Existencial básica pode ser reconfortante porque sugere uma sensação de previsibilidade sobre a vida, mesmo que isso seja uma ideia. A ansiedade que acompanha a percepção precisa da imprevisibilidade da vida é assim minimizada ou evitada inteiramente. Na verdade, até certo ponto, é adaptável para ter uma falsa sensação de segurança; seria muito difícil passar pela vida consciente o tempo todo que tudo que poderia dar errado. (...) A Posição Existencial é fundamental para entender as vantagens dos jogos porque as estruturas individuais em torno da vida da pessoa confirmam esta posição. Esse processo único, embora inconsciente, torna a vida mais previsível e, portanto, mais estável na mente do indivíduo.

(THE SIX ADVANTAGES FOR GAMES AND THEIR USE IN THE TREATMENT - Brenda B. Bary e Frederick M. Hufford - Transactional Analysis Journal, Vol. 20 No. 4 October, 1990)



#90- Drops de AT: A Vantagem Psicológica Externa dos Jogos

A razão psicológica externa para jogar é que se evita no mundo externo aquilo para o qual não há suporte interno suficiente. Por exemplo, é difícil tentar a intimidade se a percepção interna de si mesmo e dos outros não estiver OK. Torna-se importante evitar situações da vida real que exigem envolvimento com o ambiente, como viver de forma independente, assumir compromissos, lidar com a competição e alcançar a interdependência. Ao jogar "Tumulto", evita-se a intimidade; jogando "Estúpido" evita-se crescer; e por jogar "Por que você não, sim, mas" evita-se ser responsável pelos próprios problemas. (...) Ao não enfrentar a tarefa de construir um relacionamento verdadeiro e amoroso, a pessoa não será capaz de acumular os conhecimentos ou habilidades envolvidos em tal relacionamento, por exemplo, como ser assertiva, como pedir o que você quer e como dar, recusar, pedir e tomar medidas de todos os tipos, de forma realista. Sem essas habilidades, há pouco apoio externo para lidar com sua dor primordial (Fator Psicológico Interno III) ou para mudar seu padrão de Carícias (Fator Biológico I), sua Posição Existencial (Fator Existencial II) ou suas formas de Estruturação de Tempo (Fatores V e VI).

(The Six Advantages to Games and Their Use in Treatment Brenda B. Bary and Frederick M. Hufford, TAJ Vol. 20, No.4. October 1990)



#91- Drops de AT: Análise Formal dos Jogos

Sabemos que os indivíduos podem, no início da vida, introjetar interações interpessoais significativas entre eles e outras pessoas significativas. Deve-se enfatizar que não é apenas a imagem do self ou a imagem do outro que é internalizada por esse processo, mas o cenário da interação entre o self e o outro significativo. O representante inconsciente ou pré-consciente internalizado deste cenário entre o eu e o outro fornece o modelo no qual a encenação interpessoal subsequente de um jogo será baseada. Assim, o jogo é a externalização ou projeção deste cenário interno para o mundo externo na forma de uma interação interpessoal. (...) Tardiamente compreendi que como consequência da confrontação de Jogo, o cliente pode interromper a atuação do cenário do Jogo a nível interpessoal, mas continua a encenar o Jogo internamente. Foi nesse ponto que abandonei a análise de Jogos, como tinha sido treinado para fazer e comecei a questionar o significado e a função defensiva desses padrões de comportamento. Atualmente eu evito confrontar Jogos de qualquer modo que possa prematuramente fazer com que os clientes fechem ou abortem as suas manifestações dos cenários de Jogo. A representação desses cenários nos confins de sua própria psique não somente mantém as pessoas congeladas e inábeis para agir em seu próprio benefício como também pode promover a regressão à representação intrapsíquica mais primitiva e letal de tais cenários.

(The Defensive Function of the Game Scenario by Ken Woods, Vol. 30. No. 1. January 2000)



#92- Drops de AT: Omissão

Os filhos que crescem em famílias em que os pais ignoram os gritos de uma esposa sendo abusada na casa ao lado, ou nações que ignoram o genocídio, podem ter aprendido a se dessensibilizar de maneiras que acabam sendo autodestrutivas. Rinzler (1984) enfatizou que apenas as pessoas que se tornaram dessensibilizadas com sua própria natureza orgânica e suas próprias raízes biológicas podem causar os danos que causam ao nosso planeta. O distanciamento do eu corporificado e sensível resulta em alienação dos outros e pode levar ao condicionamento por filosofias e economias que exaltam o individualismo em detrimento da responsabilidade social. É nossa primeira natureza estar conectado, estar em empatia orgânica. Desconexão, falta de consciência, estar sem empatia, é uma segunda natureza - isto é, aprendida, não genética, uma defesa contra nossa verdade biológica e social. Segunda natureza geralmente significa aquilo que é automático ou "um hábito profundamente arraigado" (Chamber's Dictionary, 1972, p. 1223). A primeira natureza é aquela que é nosso eu mais verdadeiro, mais enraizado biologicamente e temperamentalmente autêntico.

(Petruska Clarkson. Bystander Games, Vol. 23. No.3. July 1993)



#93- Drops de AT: em Reverência à vida da Analista Transacional , didata e supervisora da área educacional JEAN ILLSLEY CLARKE, falecida em 01 de julho de 2021, em suas próprias palavras:

“O fim e o começo – Os ventos ainda estão soprando. A energia geradora da AT que começou em São Francisco se espalhou, e a história dos educadores de AT está sendo escrita em muitos países e culturas. Parece que demorou muito desde que fui a uma conferência em San Francisco e aprendi sobre os Campos Especiais da AT. Mas, na história do mundo, é um tempo muito curto, e veja o que fizemos! Nós - todos nós! Venho me referindo aos livros didáticos de AT em inglês porque eu só leio inglês, mas eu celebro a existência de livros de AT em muitas línguas e com contribuições de muitos países. Com muitas organizações regionais e locais, e muitos professores e supervisores certificados, os ventos da AT realmente se tornaram globais. Você conhece a história de como os educadores usam a AT em seu país. Ou, se você não sabe, encontre os pioneiros e comece a montar a história. E, se ainda não há história em seu país, você pode começar uma. Imagine como os ventos do futuro irão soprar! Meu melhor para você; e obrigado por compartilhar esta jornada comigo.” (Jean Clarke)



#94- Drops de AT: Educadores e Compulsos (Jean Clarke)

Compulsos (mudança de comportamento) - Aprender sobre Compulsos é útil para os educadores. Nas oficinas de facilitadores de uma semana, onde apresentei mais de mil professores à AT, aprendemos sobre a constrição dos Compulsos colocando xales em um voluntário, um para cada Compulsor: Seja perfeito, Seja esforçado, Seja apressado, Seja forte Seja agradável (eu sempre adiciono “quero o meu agora”, que, eu temo, está aumentando como resultado da indulgência infantil). Em seguida, os alunos se agrupam de acordo com seu compulsor familiar e identificam quais habilidades aprenderam quando estavam "nesse processo". Por exemplo, "No meu compulsor seja Apressado aprendi a agir rapidamente", "No meu compulsor Seja Perfeito, aprendi a prestar atenção aos detalhes". Em seguida, eles identificam maneiras de usar esses pontos fortes como uma estratégia temporária, em vez de ficar nas garras de um compulsor. Por exemplo, “Esta é uma situação em que o confronto provavelmente não funcionará. Vou usar algumas das minhas habilidades agradáveis para ficar conectado enquanto descubro uma maneira de ser eficaz ”

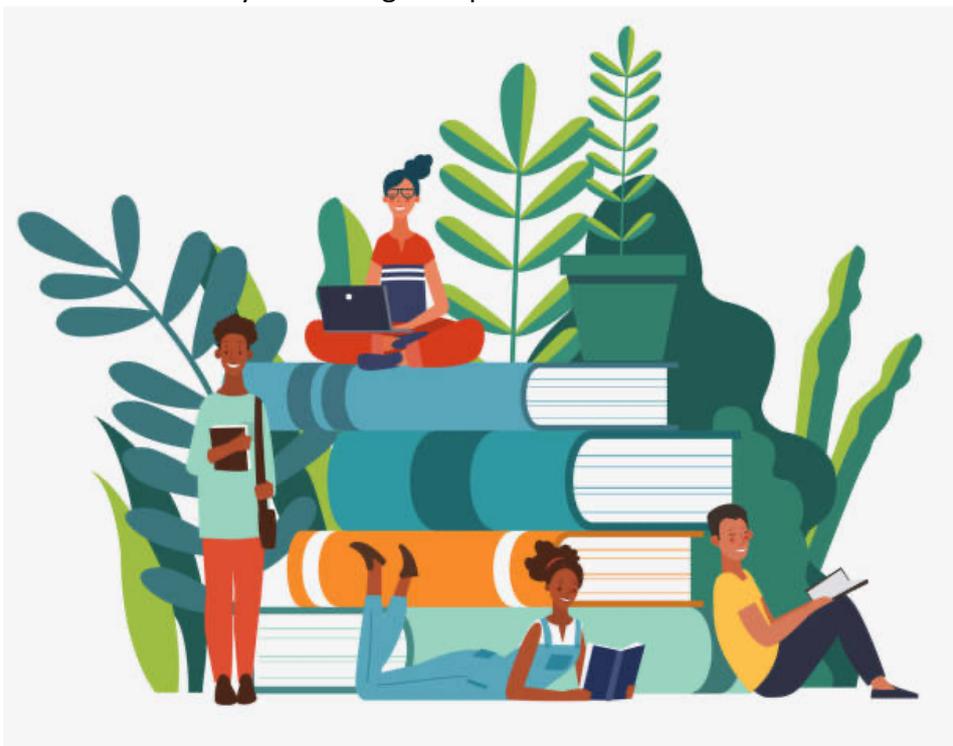
(Jean Clarke in EDUCATIONAL TRANSACTIONAL ANALYSIS - An international guide to theory and practice. Editado por Giles Barrow e Trudi Newton. Routledge.London e New York. 2016)



#95- Drops de AT: Cultura de grupo e Imago

Berne (1963) descreveu os estágios pelos quais passa a imago individual de uma pessoa à medida que sua percepção do grupo se desenvolve. Sempre que entramos em um novo grupo - seja no trabalho, socialmente ou para aprender - fazemos isso com uma imago interna ou uma imago de como será e qual será o nosso lugar nele. Normalmente não estamos cientes de que fazemos isso, ou de que nossa imago é baseada em nossa experiência de grupos anteriores dos quais temos feito parte, desde o nosso grupo principal na família. Para começar, teremos lugares em nossa imago para o líder do grupo e para nós mesmos, e outras pessoas se tornarão diferenciadas conforme o grupo avança, esperançosamente em direção à abertura e autonomia. A princípio, podemos "ver" apenas algumas pessoas como indivíduos, provavelmente aquelas que interagem conosco de maneiras que parecem familiares. Em um grupo maduro, teremos uma imago clara de cada membro e de nosso relacionamento com ele. Podemos usar a metáfora da imago para obter informações sobre diferentes tipos de grupos, bem como sobre os estágios de desenvolvimento do grupo. (...) Em um grupo de treinamento, por exemplo, podemos identificar o contrato profissional implícito entre o treinador, o grupo e o aluno; o que é pensamento, sentimento e comportamento "OK" (culturalmente sancionado) no grupo e o que será desconsiderado; como o aluno e o professor são percebidos; e como essa percepção influenciará o aprendizado e o ensino (Saddington, 1999, p. 52).

Trudi Newton. Identifying Educational Philosophy and Practice through Imagoes in Transactional Analysis Training Groups. TAJ Vol. 33. No.4. October 2003



#96- Drops de AT: Parentalizando nós mesmo, parentalizando nossas crianças

Autodisciplina é o nome que as pessoas dão à sua estrutura interna, aos valores e comportamentos que empregam para cuidar de si mesmas e dos outros. A estrutura externa que os pais fornecem para seus filhos (o cuidado, o ensino e as regras) ajuda os filhos a criar sua própria estrutura interna ou autodisciplina. Os pais podem ficar confusos sobre como fornecer uma estrutura externa porque hoje não há padrões culturais comumente aceitos sobre o trabalho dos pais. Em um esforço para expulsar a "velha" crítica de estabelecer limites e padrões perdidos, jogamos o bebê fora com a água do banho. Hoje, as mensagens sobre quanta estrutura você dá às crianças costumam ser contraditórias. Algumas fontes dizem que é para apoiar e encorajar uma criança aceitando seu comportamento, não importa quão irresponsável ou desrespeitoso seja. Outros insistem que devemos ser duros e exigir excelência para criar filhos fortes. Na verdade, nenhum destes métodos constrói estrutura interna flexível ou autoestima. Ajudar as crianças a se tornarem seguras de si mesmas como pessoas amáveis e capazes é um processo de longo prazo de prover amor, ensinar habilidades e responsabilizar as crianças.

(Jean Illsley Clarke & Connie Dawson -1998-. Growing Up Again. 2ª. Edition. Halzeden, Minesota USA)



#97- Drops de AT: Supervisão em AT

Nesse ponto, pedi a Elana que desse um tempo para olhar o que ela havia construído e criado e, em seguida, convidei-a a ir sozinha para a sala ao lado para refletir sobre o que ela havia se permitido fazer. A pergunta que fiz a ela foi: "O que esse cliente veio ensinar a você?" Isso reforçou a relação transpessoal, ou seja, a ideia de que estamos engajados com determinadas pessoas em diferentes fases de nossa vida e que pode haver significados significativos ou "conexões não causais" no entendimento de Jung (1955/1972, p. 14) de sincronicidade. As pessoas nos trazem oportunidades, nos convidando a descobrir partes de nós mesmos e a crescer de maneiras que são novas para nós naquele estágio particular, mas para as quais estamos frequentemente prontos. Isso reforçou minha compreensão do que Elana precisava neste estágio específico do seu desenvolvimento e nesta sessão específica. Eu sempre mantive uma consciência geral de como era importante que ela confiasse que poderia encontrar seu próprio caminho e confiar no que sabia.

(Integrating Intuitive Functioning with Treatment Planning in Supervision. Petruska Clarkson and Elana Leigh. TAJ Vol. 22. No.4, October 1992)



#98- Drops de AT: Estados dos Ego- Ligando o Passado e o Presente.



Em vez de escolher uma abordagem orientada para o passado ou para o presente, Berne articulou ambas. Ele desenvolveu um método em que cada dimensão é articulada (Schlegel,1997/1998) e cada uma pode se tornar o foco do processo com base nas necessidades e objetivos do cliente. Isso fornece aos profissionais um quadro de referência e permissão para mover-se entre o material do passado e os padrões atuais de uma maneira consciente e escolhida. Essa é uma das contribuições mais fundamentais da Análise Transacional para a arte da psicoterapia e é consistente com a compreensão dos Estados do Ego como elos vivos entre experiências passadas e padrões atuais. É também um recurso que torna a Análise Transacional adequada para uso em campos não terapêuticos; mesmo que em tais campos o trabalho explícito seja geralmente limitado ao passado mais recente, é frequentemente o contexto de mudanças profundas e duradouras (Gregoire, 1994/1998). A Análise Transacional, portanto, oferece um bom ponto de partida para estudar e levar em consideração as complexidades da experiência humana (Morin, 1990) em psicoterapia e outras abordagens de mudança.

(Ego States as living links between past and current experiences. José Grégoire. TAJ Vol. 34, No. 1, January 2004)

#99- Drops de AT: Um olhar do Estado do Ego Adulto sob a teoria da intersubjetividade



(...)nós, como analistas transacionais, levemos em consideração o desenvolvimento de interações não-verbais e inconscientes mentalmente cruciais, interações nas quais um tipo diferente de conhecimento se desenvolve. Por exemplo, a pesquisa de desenvolvimento mencionada altera nossa compreensão do estado do ego Adulto. Embora seja verdade que todos nós temos a capacidade de pensar, agora está claro que pensar é mais do que pensamento simbólico cognitivo. O desenvolvimento da capacidade de pensar é contingente, pelo menos em parte, a experiências relacionais complexas, o que implica a noção de uma mente compartilhada. (...) As "funções reflexivas" descritas por Diamond e Marrone (2003, pp. 129-130), que são coconstruídas dentro da experiência relacional intersubjetiva primária, são não simbólicas por natureza e são essenciais para e fundamentam o desenvolvimento do que descreveríamos como habilidades do Adulto (por exemplo, pensamento simbólico, raciocínio aqui e agora e compreensão de si mesmo e dos outros como tendo subjetividades separadas). Postulamos que o que chamaríamos de capacidades do Adulto emergem em parte da interação afetiva e, como tal, são construídas relacionalmente. Visto que estamos continuamente formando e reformando, nos perguntamos se o processamento do Adulto pode ser mais proveitosamente constituído como uma integração de experiência consciente, inconsciente, verbal e não verbal e relacionamento no aqui e agora.

An Analysis of Nonverbal Transactions Drawing on Theories of Intersubjectivity Helena Hargaden and Brian Fenton – TAJ Vol. 35. No.2. April 2005

#100- Drops de AT: Aprendizagem cocriada na supervisão

O objetivo geral da supervisão pode ser considerado como aumentar a potência do supervisionado e do supervisor, ou seja, maximizar o potencial dos dois. Um contrato que forneça proteção e permissão suficientes é necessário para criar o ambiente no qual isso possa florescer. Como resultado, ambas as partes serão capazes de desenvolver sua capacidade de supervisão interna - seu terceiro olho ou ouvido. Esse diálogo significa integrar todos os Estados dos Ego estruturais, tanto do supervisor quanto do supervisionado, para atender à profundidade e gama de significados que eles geram, para criar metáforas que estendem seus limites de aprendizagem individuais e para gerar opções para mapear o que vem a seguir. Isso requer um processo de reflexão sobre a experiência, pensar em voz alta e criar planos de ação. Uma maneira de fazer isso é manter um diário de aprendizagem, que por si só se torna uma ferramenta de pesquisa-ação. Para o supervisionado, isso se relacionará principalmente ao trabalho com clientes e aos pensamentos gerados na supervisão; para o supervisor, isso provavelmente está relacionado ao próprio processo de supervisão.

[Trudi Newton and Rosemary Napper. The Bigger Picture: Supervision as an Educational Framework for All Fields (TAJ Vol. 37, No. 2, April 2007)]



#101- Drops de AT: Educação Radical e a Análise Transacional

A educação radical é uma ferramenta potente para a mudança social e política. Ela desenvolve ainda mais o modelo progressivo por meio de uma visão de mudança real na maneira como as pessoas se relacionam na aprendizagem e na sociedade como um todo. O "problema" a ser enfrentado é sempre visto como um gatilho para uma ação transformacional, e não como uma questão de aprendizagem ou adaptação social. Como no modelo progressivo, há muitos vínculos com a análise transacional, incluindo a promoção de um movimento da simbiose para a autonomia, a crença em como aspiração e physis, e a possibilidade de cura do script (transformação). No treinamento de análise transacional, portanto, o treinador se torna um "animador", alguém que possui informações e recursos que disponibiliza para o grupo de aprendizagem e que trabalha dentro do grupo por meio de um processo de aprendizagem mútua em que todos estão Autônomo. Também existem ligações com o pensamento recente sobre análise transacional e abordagens construtivistas (Summers & Tudor, 2000). O modelo radical promove um processo cocriativo, o desenvolvimento de uma nova narrativa (Allen & Allen, 1997). Freire define educação como “um lugar onde o indivíduo e a sociedade são construídos, uma ação social que pode empoderar ou domesticar os alunos” (Shor, 1993, p. 25). No grupo radical, o diálogo empoderador é criado mutuamente, e a experiência do grupo é fundamental como parte do aprendizado.

(Trudi Newton. Identifying Educational Philosophy and Practice through Imagoes in Transactional Analysis Training Groups, TAJ Vol. 33. No.4. October 2003)



#102- Drops de AT: A Personalidade de um Grupo

A configuração do PAC (Estados do Ego Pai, Adulto, Criança) do grupo como um todo representa mais do que a simples soma dos atributos de membros individuais do grupo. Diferentes grupos têm diferentes "personalidades" que enviam diferentes mensagens psicológicas compartilhadas ao terapeuta. O grupo torna-se uma entidade única e distinta que perdura ao longo do tempo, passando por estágios previsíveis de desenvolvimento ou maturação. Os grupos são mais ou menos doentes, saudáveis, enérgicos, pensativos, preocupados ou culpados. Por exemplo, um grupo de mães cheias de culpa pode enviar à terapeuta uma mensagem de nível psicológico, como "seja culpada como nós" sempre que ela planejar um feriado, embora seja em um evento social nivelar suas perguntas dizem respeito apenas às datas e ao número de sessões perdidas. Um grupo pode ser definido como uma coleção de indivíduos que interagem entre si para um propósito aparentemente comum. A palavra "aparentemente" é incluída porque, embora o grupo possa concordar em nível social sobre sua tarefa, em nível psicológico pode haver agendas de nível ulterior conflitantes, confluentes ou complementares. A *gestalt* particular (todo) formada pela combinação das mensagens de nível psicológico dos membros forma a entidade coletiva do grupo psicológico. (...) A má administração de períodos críticos na vida de um grupo pode afetar seu funcionamento futuro, da mesma forma que uma paternidade ineficaz afeta o desenvolvimento social e psicológico subsequente de um indivíduo.

(Petruska Clarkson. Group Imago and the Stages of Group Development. TAJ, vol. 21, No.1, January 1991)



#103- Drops de AT: Rodas de Permissão



A qualidade do relacionamento é essencial para o processo de desenvolvimento da permissão e os primeiros anos são essenciais. Este é o tempo e o espaço onde as crianças se conectam com seu potencial, recebem permissão de modelos inspiradores e testam suas capacidades em um ambiente protetor e de permissão. Convido os educadores a dar um passo atrás e olhar o ambiente oferecido às crianças em termos de permissão e proteção, e verificar se está bem equilibrado. Essa questão é relevante não apenas para o indivíduo, mas também para os níveis social e cultural. Como podemos considerar as crianças em nossa sociedade? Que tipo de mensagens estamos dando a elas sobre suas habilidades? Que tipo de oportunidades estamos fornecendo para que possam ter impacto em seu ambiente? E como elas podem se tornar progressivamente nossos concidadãos?

(Round and round the permission wheel: na early years perspective. Evelyne Papaux, Switzerland – Part 3 Chapter 8 - Educational TA – edited Giles Barrow and Trudi Newton – Routledge – London – 2016)

#104- Drops de AT: Scripts Culturais

Como lidar com nossos scripts culturais: Refletir sobre esses elementos teóricos e observações práticas sugere que no tratamento terapêutico e na autoanálise contínua da terapeuta, o script cultural merece atenção.

1. O script cultural geralmente cria menos dificuldades sociais do que outros aspectos do script de uma pessoa, porque é consistente com as expectativas do ambiente sociocultural. Isso pode dificultar o diagnóstico.
2. O terapeuta pode não ter consciência de estar contaminado por preconceitos socioculturais (por exemplo, “É melhor ser extrovertido do que introvertido”) e pode compartilhar esses preconceitos com o cliente.
3. Os comportamentos do script cultural, que são controlados pelo ambiente, tornam-se ainda mais poderosos porque a maioria das pessoas os compartilha e são constantemente exibidos na mídia, no marketing e assim por diante. É útil ter em mente este tipo de condicionamento, estar atento ao duplo risco de promover adaptação direta ao padrão dominante ou induzir ações rebeldes, pois rebelar-se contra um sistema nem sempre significa uma expressão. de autonomia.

(Marco Mazzetti. Eric Berne and Cultural Script. TAJ, Vol. 40, No. 3-4, July-October 2010)



#105- Drops de AT: Capacidades do Adulto



Postulamos que o que chamaríamos de capacidades do Adulto que emergem em parte da interação afetiva e, como tal, são construídas relacionalmente. Uma vez que estamos continuamente nos formando e reformando, nos perguntamos se o processamento do Adulto pode ser mais proveitosamente constituído como uma integração da experiência consciente, inconsciente, verbal e não verbal e nos relacionamentos no aqui e agora. Em nossa opinião, isto oferece um sentido psicológico e emocional mais completo do Estado do Ego Adulto.

(...) Em certo sentido, o Adulto é criado a partir de uma combinação de processamento de baixo para cima e de cima para baixo. Essa forma de pensar sobre o desenvolvimento do Adulto é destacada pelo uso das transferências introjetivas e transformacionais (Hargaden & Sills, 2002), que conduzem a dois tipos de relações transferenciais a partir das qualidades que acabamos de descrever. A partir disso, podemos começar a questionar a noção de simbiose dentro de um quadro intersubjetivo que inclui a noção de uma mente compartilhada. A partir daí, nos perguntamos: "O comportamento normal aqui e agora adequado é mais uma mistura complexa de interconexão dentro do processamento consciente e inconsciente?" Pensamos assim e, portanto, sugerimos que conceitos como dependência e patologia requerem uma definição mais cuidadosa.

Helena Hargaden and Brian Fenton - An Analysis of Nonverbal Transactions Drawing on Theories of Intersubjectivity - TAJ Vol.35. No.2. April 2005

#106- Drops de AT – O Papel da projeção em jogos

As projeções precedem o comportamento do jogo e movem o jogo de uma etapa para outra. Uma vantagem dos jogos é que eles mantêm a estabilidade interna (Berne, 1964, p. 57). Conseqüentemente, quando um aspecto inaceitável de si mesmo entra em conflito com um aspecto aceitável de si mesmo, o resultado é uma falta de estabilidade interna e ansiedade. Usando a projeção, a ansiedade é diminuída, o conflito é exteriorizado e o cenário está pronto para um jogo. Durante o jogo, a estabilidade interna é mantida percebendo o conflito como externo. Nos momentos de cruzamento e recompensa, o aspecto inaceitável do eu algumas vezes vem à tona. Uma maneira útil de examinar o papel da projeção em jogos é integrar a teoria da autoimagem de Sullivan com os papéis de Perseguidor, Vítima e Salvador de Karpman (1968). Por exemplo, se uma criança responde à falta de calor e afeto sentindo-se inadequada e, em seguida, reprime esse sentimento, a inadequação será projetada e os jogos serão iniciados na posição de Perseguidor. Da mesma forma, para evitar a ansiedade por se sentir culpada e experimentar uma autoimagem do tipo "Eu sou Mau", uma pessoa pode projetar culpa e a necessidade de punição e acabar agindo como Perseguidor.

(Valerie Chang and Muriel James. Anxiety and Projection as Related to Games and Scripts. TAJ, Vol. 17, No.4, October 1987)



#107- Drops de AT: Representação Generalizada

Uma Representação Generalizada pode ser entendida como um conjunto de percepções que adquiriu significado mental porque convergiu ao longo do tempo e através da repetição para se tornar interconectado. As RGs são ativadas sempre que um sinal familiar estimula qualquer um dos seus constituintes importantes. Essa nova experiência é então incorporada à RG em desenvolvimento, fortalecendo-o e modificando-o ligeiramente. Sinais desconhecidos não afetarão a RG existente. A RG só incorpora um estímulo não familiar se ocorrer muitas vezes enquanto a RG é ativada ou se algo impressionante acontece simultaneamente. O funcionamento de um dos nossos Estados do Ego do PAC é, portanto, a totalidade de um estado particular de ativação mental em resposta a sinais de pessoas ao nosso redor ou a sinais internos de dentro de nós, formados e condensados ao longo do tempo como sistemas complexos de RGs interconectadas. Esses sinais e respostas resultantes são o que comumente chamamos de transações Pai, Adulto ou Criança. O paralelo dos sistemas Pai, Adulto e Criança é que, quando ativados, cada um tem um sentido particular de si mesmo com pensamentos, sentimentos e comportamentos que podem ser resistentes a novas informações. Isso é mais óbvio no Pai e na Criança, mas é visto quando uma ativação do Adulto é confrontada com novas situações que contradizem o conhecimento de longo prazo e bem estabelecido. Essa resistência é muitas vezes manifestada por confusão e uma mudança para os estados do Pai ou da Criança, como nos jogos psicológicos.

(Jenni Hine - Brain Structures and Ego States - TAJ 35 Vol 1, p.40-51 – 2005)



#108- Drops de AT: A psicoterapia e o tango argentino



A escolha do tango argentino como dança utilizada nessas oficinas coletivas não foi aleatória. Primeiro, porque é lento, os dançarinos têm tempo para se tornarem conscientes do que estão fazendo. Em segundo lugar, a maneira como os parceiros se relacionam é enfatizada por muitos instrutores, o que significa que esta forma de dançar tango não é tanto sobre aprender passos ou dominar a coreografia aprendida totalmente repetida, mas sim sobre o relacionamento. A pessoa que orienta deve transmitir sua intenção à pessoa que está sendo guiada, permanecendo atenta de forma a respeitar o ritmo do outro. Quando essa harmonia mútua é bem-sucedida, o casal produz uma espécie de "unidade de dois" que é quase mágica de se observar. Esses momentos de fusão são muito alegres de experimentar em si mesmos e levantam uma série de questões terapêuticas (por exemplo, medo de fusão, medo da separação resultante, várias resistências etc.). Que melhor metáfora para a capacidade de estar próximo, mas separado do que uma dança em que os dois dançarinos estão conectados, mas diferentes, cada um com seu próprio papel? Finalmente, o tango carrega uma grande dimensão sensual. Especialmente para pessoas que perderam mais ou menos o contato com sua graça animal natural, este nível sensorio motor pode oferecer uma grande riqueza de insights e experimentação suave. Mesmo no nível básico de dança que usamos nessas oficinas de grupo, é possível conectar-se com essa sensualidade caminhando, ouvindo música e tendo contato com um parceiro.

(Laurie Hawkes (2003) The Tango of Therapy: A Dancing Group . Transactional Analysis Journal, 33:4, 288-301)

#109- Drops de AT: Jogos Psicológicos e Transferência



Um jogo pode ser entendido como um ato ou cena central no script. Essa ideia de que a transferência é realizada e não simplesmente um conjunto de reações ou sentimentos com base em projeções percebidas foi uma inovação fundamental no pensamento de Berne e constitui o alicerce da teoria dos jogos e do script. Berne citou as ideias de Glover sobre a transferência como as mais próximas de seu pensamento na época: " A história do desenvolvimento do paciente ... é reencenada na sala de atendimento " (Glover, 1955, conforme citado em Berne, 1961, p. 129). Berne estava interessado na maneira como a transferência é encenada ao longo da vida, transformando nossas vidas em peças de teatro. Um jogo envolve uma sequência de eventos em que uma pessoa usa inconscientemente a outra, não apenas para perceber o passado no presente, mas para obter uma resposta que confirme suas expectativas transferenciais. O parceiro de jogo se torna um personagem do script. Berne (1961) desenvolveu a teoria dos jogos trabalhando com grupos de terapia. Ele percebeu como os participantes agiam como diretores de elenco, inconscientemente escolhendo parceiros de jogo com "considerável acuidade intuitiva" (p. 119) para desempenhar os papéis exigidos por seu script. "Quando seu elenco está completo, ele passa a tentar obter as respostas necessárias da pessoa escolhida para cada papel" (p. 119). Um jogo ocorre quando uma provocação sutil de uma pessoa (uma isca) foga uma ansiedade defensiva na outra (fraqueza ou vulnerabilidade), cutucando, empurrando ou estimulando a outra para extrair um resultado comportamental e emocional previsto. A troca de transações posteriores cria um acúmulo de tensão que leva a um clímax (que pode incluir uma mudança repentina de papéis) e termina com um momento de surpresa ou ironia dramática. Cada jogador se pergunta, " Como vim parar aqui de novo? " As descrições de Berne (1964/1996) de jogos em relacionamentos da vida real pressupõem que sempre há dois jogadores, e ambos estão igualmente presos na dinâmica inconsciente, cada um desempenhando um papel em seu próprio script. No entanto, quando escreveu sobre jogos no consultório, ele acreditava, de acordo com o pensamento dominante da época, que se um terapeuta fosse pego em um jogo ou agisse fora de sua contratransferência, isso seria um erro grave (Berne, 1972, p. 352). Isso significava que o terapeuta precisava de mais terapia ou treinamento.

(Jo Stuthridge (2015). All the World's a Stage: Games, Enactment, and Countertransference. Transactional Analysis Journal, Vol. 45(2) 104-116)

#110- Drops de AT : Contrato de aprendizagem cocriativa e permissões associadas

O contrato de aprendizagem cocriativa visa especificamente o nível psicológico do contrato, a fim de convidar os participantes a acessar seu Adulto integrante e gerar transações Adulto integrante – Adulto integrante. Consiste no seguinte:

Vamos trabalhar e aprender juntos.

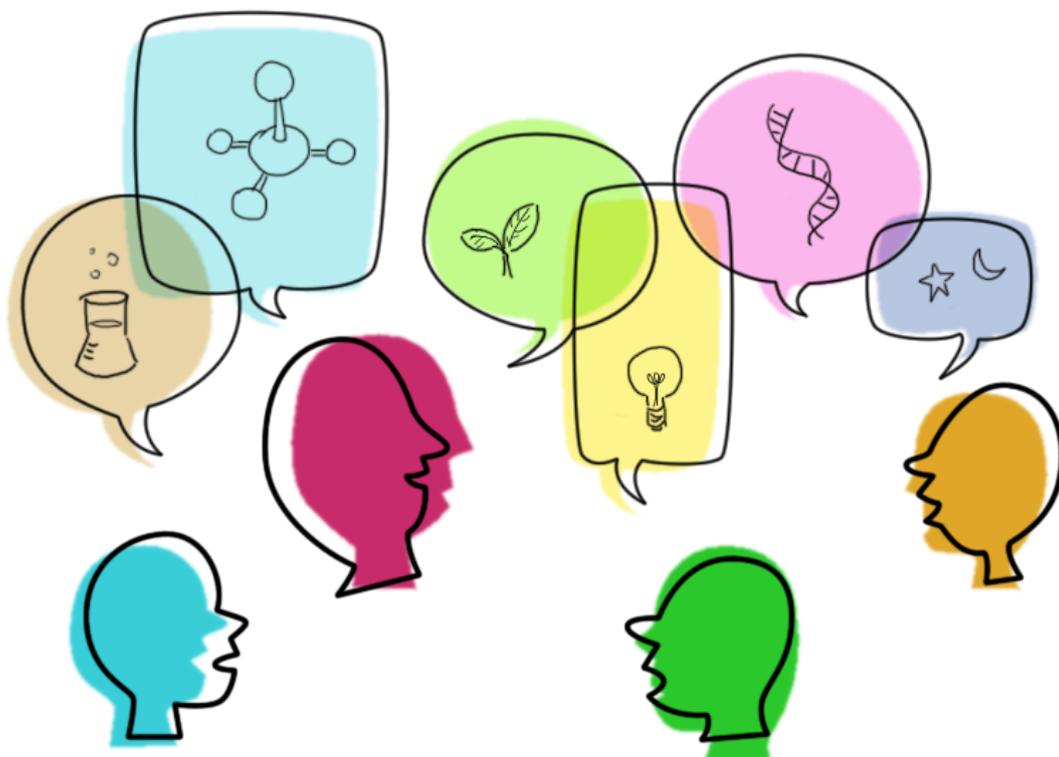
Compartilharemos a responsabilidade pelo aprendizado que ocorrerá.

Teremos o prazer de trazer nossos próprios conhecimentos e experiências para a sala e compartilhá-los a fim de permitir e apoiar o aprendizado.

Aprenderemos no presente, observando e qualificando experiências passadas (de aprendizagem) que podem atrapalhar nosso aprendizado.

Trataremos a nós mesmos e aos outros com respeito e consideração positiva incondicional (mútua).

(Paul Robinson (2020) Cocreative Transformational Learning as a Way to Break Out of Script , Transactional Analysis Journal, 50:1, 41-55)



#111- Drops de AT: Contratos no modelo de mudança emergente

Com base na hipótese de Berne, três tipos de diálogo ocorrem através das fronteiras organizacionais de qualquer grupo complexo (Laugeri, 2015). O modelo de mudança emergente descreve isso como: (1) O contrato de visão, que ajuda o líder a lidar com a pressão do meio ambiente; (2) O contrato de missão, que ajuda o líder (parte A) e os membros (parte B) a lidar com a agitação; (3) O contrato de cooperação, que ajuda a equipe a lidar com suas tendências individuais (atritos). (...) A observância dos três contratos ajuda a identificar processos que refletem as crenças, expectativas e necessidades compartilhadas (ou não), bem como o nível de consciência e autonomia nos envolvimento e compromissos de cada lado das fronteiras que separam indivíduos ou grupos de indivíduos. A natureza e a qualidade dos contratos desempenham um papel importante na qualidade de vida laboral da equipe e dos indivíduos, e; nos resultados organizacionais (van Poelje, 1994), quer a existência de limites seja formalizada conscientemente ou nem mesmo reconhecida no sistema. Os contratos criam pontes entre as fronteiras e permitem que as equipes harmonizem as diferentes forças exercidas nas fronteiras organizacionais.

(Madeleine Laugeri (2020) Emerging Change: A New Transactional Analysis Frame for Effective Dialogue at Work, Transactional Analysis Journal, 50:2, 143-159)



designdoppel.de

#112- Drops de AT: O desenvolvimento de equipe e os estágios de desenvolvimento

O modelo de estágios de desenvolvimento de Levin (1988) oferece uma boa estrutura para aplicação em equipes e organizações. A estrutura é acessível, tem recurso intuitivo e conceitua o desenvolvimento como focado no domínio de várias competências ao longo do tempo. Como tal, pode ser aplicado de forma útil em ambientes organizacionais e pode ser facilmente explicado às equipes, cujos membros podem compreender rapidamente os conceitos. A meu ver, o modelo de Levin, originalmente desenvolvido para analisar o crescimento e o desenvolvimento dos seres humanos, especialmente durante a infância, pode ser adaptado para analisar o desenvolvimento das equipes, especialmente porque vejo as organizações como entidades vivas que se formam e se desenvolvem. Assim como acontece com as crianças, com as equipes, cada estágio envolve uma tarefa de desenvolvimento para a organização, para a liderança e para os membros da equipe. Levin foi clara sobre o intervalo de tempo para os diferentes estágios do desenvolvimento humano. Para organizações e equipes, isto não é tão claro. Mesmo assim, a construção e a sequência podem ser adaptadas para a análise do desenvolvimento organizacional (desejado) e as respectivas intervenções. (...) Hay (2009) viu as possibilidades dos estágios de desenvolvimento de Levin como um modelo de análise e desenvolvimento para organizações e equipes. Eu também fiz conexões com a curva de competência e estágios de Hay (2009), bem como com as sete fontes de poder de Steiner (1987), com o último concernente ao desenvolvimento e crescimento adicional dentro de uma organização ou equipe. Descobri que esses elementos fornecem um guia útil para o comportamento desejado nas diferentes etapas.

(Cor van Geffen (2020). Optimizing Team Effectiveness and Performance by Using the Cycle of Team Development Transactional Analysis Journal, 50:4, 298-314)



#113- Drops de AT: Injunções ou Mensagens de Injunção?

Uma das crenças primordiais professadas pelos Goulding's era que as injunções podiam ser erradicadas ou pelo menos extirpadas do seu poder. Não era incomum ouvir um deles dizer: "Ela encerrou sua injunção de "Não esteja bem" hoje ou "Vou convidá-lo a terminar com a injunção de "Não Exista" em seu próximo trabalho". Isso é impossível. Parte do problema estava no uso da palavra "injunção", que é em grande parte um termo jurídico relacionado a uma ordem judicial que restringe uma pessoa, geralmente para proteger outra pessoa. Esse entendimento é consistente com o uso da palavra pelos Gouldings para significar que a criança foi restringida de alguma forma identificável. Até aqui tudo bem. Mas, ao contrário das injunções judiciais que podem ser levantadas ou canceladas, as injunções conforme identificadas pelos Gouldings (Goulding & Goulding, 1976) não são assim. Comecei a me perguntar sobre as evidências que pareciam indicar que essas injunções não desaparecem simplesmente após uma redecisão. E se elas não puderem ser canceladas ou exorcizadas da pessoa? E se elas permanecerem como influências indesejadas na mente e no funcionamento de um cliente? Isso levou ao meu uso da frase descritiva alternativa de mensagens de injunção (McNeel, 2010). Este conceito propôs mover o foco da terapia no sentido de reduzir o poder das mensagens originais. O trabalho então se torna a criação de novas escolhas que podem se originar de novas crenças. E, de fato, sugeri que o entendimento da palavra "redecisão" fosse expandido para incluir a aquisição gradual de novas crenças, bem como momentos dramáticos de ação. (John R. McNeel (2021) From Cure to Healing: Rethinking the Nature of Cure Within a Redecision Perspective, Transactional Analysis Journal, 51:3, 216-225)



#114- Drops de AT: Contrato e Estilo

O cerne do contrato de aconselhamento é facilitar a autoconsciência do cliente e suas forças de maturidade natas. O contrato é realizado através do conteúdo e do estilo. É um equilíbrio delicado para responder ativa e intencionalmente aos sentimentos dentro de um contrato profissional que enfatiza o desenvolvimento de habilidades sociais e cognitivas, de modo a fortalecer a autoconsciência e o funcionamento autônomo. Um estilo excessivamente empático ou carinhoso pode promover uma fusão de experiência e dependência, em vez de promover a diferenciação e a resolução mútua de problemas. Um estilo excessivamente cognitivo pode promover um estilo pseudo-Adulto de funcionamento e adaptação, que administre a vitalidade e a vulnerabilidade do Estado do Ego Criança, em vez de se relacionar com ele. Aquele que aconselha procura facilitar o pensamento e o sentimento simultâneos. Como um bom pai, o conselheiro eficaz encontra maneiras de comunicar interesse e preocupação sem se tornar excessivamente diretivo, definidor ou reconfortante.

(William F. Cornell and Jenni Hine. Cognitive and Social Functions of Emotions: A Model for Transactional Analysis Counselor Training. TAJ, Vol. 29, No.3, July 1999)



#115- Drops de AT: Filtro de Carícias

No processo de decidir sobre um Script, o Pequeno Professor de cada pessoa cria um filtro de Carícias. Ele permite que as Carícias se encaixem e suportem um Script. Assim, o filtro é um mecanismo de Desqualificação e mantém o Quadro de Referência da pessoa (Schiff et al., 1975). Como o Script é decidido por razões de segurança (como forma de agradar a mamãe e o papai), o indivíduo usará o filtro de Carícias como forma de manter a segurança ao obter Carícias. Se uma Carícia se encaixa perfeitamente no Script, ela terá o valor que foi lhe dado. Se uma Carícia é apenas próxima do Script, o filtro pode rejeitá-la, ou talvez modificá-la para que ela se encaixe. Às vezes, o filtro distorcerá uma Carícia para encaixá-la no Script (Bruce e Erskine, 1974). Os filtros de algumas pessoas são muito estreitos; outros deixam passar apenas Carícias negativas, enquanto alguns podem permitir Carícias condicionais positivos. Muitas pessoas têm filtros com alguns grandes buracos que permitem informações e Carícias que discordam um pouco do Script. Outros têm filtros porosos que permitem passar quase tudo, o que lhes dá muita flexibilidade em relação aos tipos e fontes de Carícias e muitas oportunidades para coletar informações para alterar seus Scripts, se assim o desejarem. Toda transação passa pelo filtro de Carícias que será aceita, modificada ou rejeitada. Mesmo que as pessoas queiram Carícias externas, elas podem não aceitá-las pelo valor nominal. O processo interno determina a pontuação final muito mais do que faz a contagem real das Carícias externas.

(Stan Woolams. Internal Stroke Economy. TAJ, vol. 8, no. 3, julho 1978)



#116- Drops de AT: Aprendizagem Transformativa

Mezirow escreveu: “Ao promover esforços de aprendizagem transformativa, o que conta é o que o indivíduo deseja aprender” (Mezirow & Associates, 2000, p. 31) Quando vinculamos isso com a visão de Knowles (1990) da aprendizagem de adultos, que é alimentada por estar centrado no presente, autônomo e proativo na decisão do que queremos aprender, a chave parece ser saber conscientemente o que queremos aprender. No entanto, isso, por si só, muitas vezes requer aprendizagem transformacional, ou seja, estabelecer um quadro de referência revisado pelo qual o aluno, e não o professor, tem a responsabilidade primária de influenciar a aprendizagem que vai ocorrer. Se, como apoiadores da aprendizagem, podemos capacitar e facilitar os alunos a fazer essa mudança em seu quadro de referência e assumir a responsabilidade consciente pelo que vão aprender, é mais provável que eles deixem seus padrões defensivos inconscientes sobre a aprendizagem atrás. Nesse novo espaço de aprendizagem, eles podem estar centrados no presente e sem medo de identificar e verbalizar o que desejam aprender.(...) Decidir o que queremos aprender e assumir o controle do processo nos convida a entrar em nosso estado de ego Adulto e nos apoia no fato de que, como adultos, podemos aprender o que queremos aprender (porque temos feito isso) e que podemos encontrar maneiras de fazer isso (novamente, porque temos feito isso). Isso pode gerar uma transformação em nosso processo de aprendizagem se escolhermos dar conta de nossas experiências de aprendizagem mais recentes e desafiar e romper com nossos antigos padrões de aprendizagem do *script*.

(Paul Robinson (2020)Cocreative Transformational Learning as a Way to Break Out of Script Transactional Analysis Journal, 50:1, 41-55)

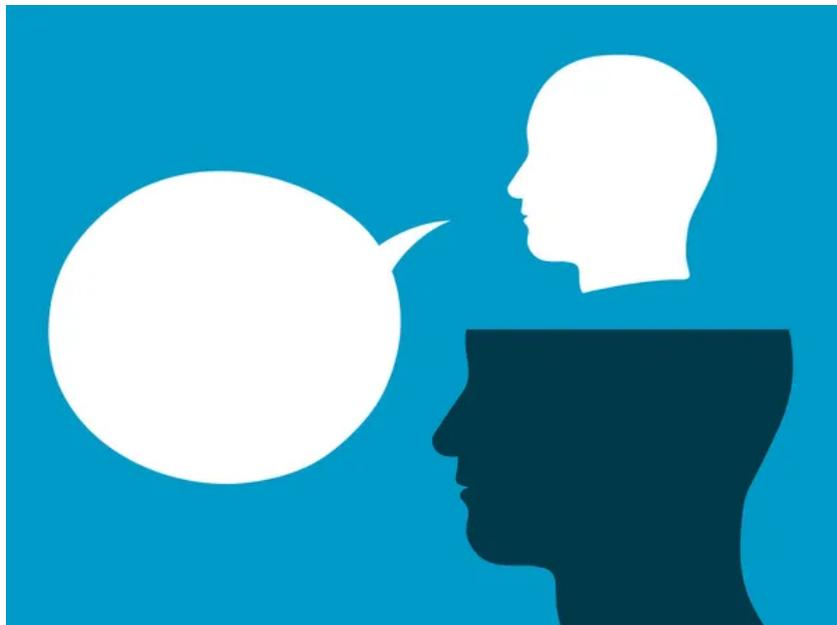


#117- Drops de AT: Transações Ulteriores

Vandra (2009) ele afirma que existem seis mecanismos alternativos para transmissão de Transações Ulteriores por meio de mensagens e ações verbais. Estes seis são:

1. Pressuposições: uma declaração ou uma pergunta, muitas vezes pressupostos elaborados que são transmitidos pela mensagem que está atrás do conteúdo.
2. Situação: A situação é definida pela pessoa e influenciada pelo ambiente físico (no qual a mensagem ocorre), o ambiente social (quem mais está presente), o relacionamento e a sua dinâmica (como os participantes estão relacionados).
3. Contexto histórico: o contexto histórico é a história do relacionamento, a história de situações comunicativas semelhantes (o que aconteceu em outros casos) e a história do momento (cada mensagem é uma reação a uma ação anterior ou a uma mensagem anterior).
4. Metalinguagem ou comunicação por referências: a metalinguagem é descrita como uma comunicação que é consequência de regras sociais que nos obrigam a desempenhar papéis ou nos proíbem de expressar nossa opinião sincera ou de ter discussões abertas sobre muitas coisas. É a comunicação que usa alusões ou referências ao invés de nomear os termos utilizados.
5. Ações: as ações podem potencialmente transmitir mensagens que podem ser um substituto para a comunicação verbal. As mensagens transmitidas por ação representam um canal de comunicação independente.
6. Não Ação (Desqualificação): não se pode fazer nada porque "não fazer nada" também é uma ação. Mesmo que alguém não esteja fazendo nada, ele ou ela está ficando, esperando, dormindo, e assim por diante. Não pode não se comunicar.

(Attila Vandra. Mechanisms for Transmission of Ulterior Transactions. TAJ, Vol. 39, No. 1, January 2009)



#118- Drops de AT: As organizações e o bullying

Os seres humanos jogam jogos para reforçar seu *script*. Considero o bullying um jogo de grupo a serviço de um *script* organizacional. Ou seja, a cultura organizacional usa certos indivíduos para jogar certos jogos organizacionais. (...) Ao combinar a perspectiva individual e organizacional em um quadro de referência, a análise transacional tem muito a oferecer às pessoas e organizações com problemas de bullying. Para fortalecer o indivíduo vítima de bullying, trabalhar com o script pessoal pode ser útil (Figura 1). Ao trabalhar com uma equipe, o triângulo dramático estendido com a função de Espectador (Figura 3) oferece opções para intervenções em nível de grupo. E para o profissional de AT que percebe que o bullying é um processo grupal, a conexão entre o indivíduo e o roteiro organizacional (Figuras 4 e 5) oferece orientações importantes. Acredito que combinar as perspectivas pessoal e sistêmica é benéfico para o alvo, o agressor e a organização.

(Marian Timmermans (2020). The Importance of an Organizational Perspective in Dealing With Workplace Bullying: “We Don’t Take Everything So Seriously”. Transactional Analysis Journal, 50:4, 285-297)



#119- Drops de AT: Filosofia da Supervisão

A análise transacional tem uma filosofia clara, cujas implicações são elaboradas no que diz respeito à supervisão na Tabela 2. Os slogans terapêuticos de Berne e o método terapêutico e as atitudes que seguem da filosofia básica da AT podem igualmente ser tomados como slogans, método e atitude de supervisão. A natureza relacional e tripartite da supervisão emerge claramente: As implicações para o supervisionado / terapeuta e a relação terapêutica são paralelas e equivalentes à relação de supervisão (por exemplo, no que diz respeito a oqueidade, autonomia, respeito, abertura comunicação etc.). O compromisso da análise transacional com a igualdade e a bilateralidade - ou, nas esferas organizacionais e de supervisão multilateralidade - é evidente desde seus primeiros dias. (...) O modelo de Berne (1968b) de conferências de pacientes com a equipe - para as quais há um convite aberto aos pacientes em uma clínica psiquiátrica para participarem como observadores - seria visto em alguns círculos psiquiátricos ainda hoje como um desafio radical à tomada de decisão profissional tradicional a portas fechadas, bem como às normas de confidencialidade.

(Keith Tudor. Transactional Analysis Supervision or Supervision Analyzed Transactionally? TAJ Vol. 32. No. J. January 2002)



#120- Drops de AT: Uma compreensão relacional do desenvolvimento organizacional

Nossas imagens mentais de nós mesmos, relacionamentos, grupos, organizações e sociedade correspondem ao que percebemos ser o mundo exterior. (...) sugiro introduzir o termo *imago coletivo* para representar as atitudes compartilhadas e discretas de quem está ciente de uma organização em relação a si mesmo, relacionamentos, grupos, organização e sociedade. Conseqüentemente, esta definição não está ligada à adesão ou ir além dos limites organizacionais. Eu entendo que as atitudes consistem em percepção, pensamento, sentimento e intenção (ímpeto relacional), o que resulta em sensações corporais e / ou consciência física tendo um impacto direto em como nos comportamos. O nível de compreensão compartilhada determina a capacidade de fornecer coesão, enquanto o nível de compreensão discreta determina a necessidade de dinâmica de grupo e organizacional. Portanto, a criação de coesão pode ser entendida como a força motriz do desenvolvimento organizacional e como uma tarefa primária ou última da liderança. A criação da coesão também envolve os aspectos não falados, implícitos, intuitivos, não pensados (portanto, subconscientes) e até mesmo inconscientes.

Michael Korpiun (2020), (Relational Organizational Development Transactional Analysis Journal, 50:3, 207-220)



121- Drops de AT: Qualidade de atenção às experiências do cliente

Um aspecto da relação terapêutica que pode levar a potenciais desigualdades é o poder da experiência. Com todos os demais vetores de poder tendendo a favorecer o terapeuta, a experiência do terapeuta pode tender a predominar e a se tornar o ponto de referência, porém é traduzida e sutilmente comunicada dentro do modelo terapêutico. Quando o poder da experiência flui do terapeuta para o cliente, ele carrega o potencial de cura e de novo aprendizado. Mas o fluxo não é apenas um caminho. A qualidade da atenção dada à experiência do cliente em psicoterapia também deixa o terapeuta altamente exposto a ser influenciado por essas experiências. Isso é especialmente verdadeiro se o conteúdo for abertamente perturbador ou traumatizante ou se for comunicado de maneira mais velada por meio da dinâmica do relacionamento. Pode, de fato, estar disponível apenas em transferências e contratransferências ou outras dinâmicas desenvolvidas através da relação terapêutica. Quando abordado com humildade, o terapeuta pode ser o beneficiário de um novo aprendizado e até mesmo da cura como resultado de sua exposição às experiências do cliente.

(Tim Bond. Intimacy, Risk, and Reciprocity in Psychotherapy: Intricate Ethical Challenges. TAJ Vol. 36. No.2. April 2006)



#122- Drops de AT: A Physis Ardente Dentro da Alma - (Espírito)

Eu proponho que a experiência da alma (*Core Self*) e do espírito (*Fiery Physis*) pode ser colocada dentro do diagrama do Estado do Ego. Na literatura da AT, Clarkson (1992) descreveu a Physis como "mudança que vem espontaneamente de dentro como parte de um 'fogo' maior e geral" (...) Embora as metáforas possam ser distorcidas, a metáfora do fogo pode ser usada para explicar a experiência espiritual de várias maneiras. O fogo inspira atração impressionante (*mysterium tremendum*), como Physis ele ascende (através dos Estados do Ego), requer combustível (exercício religioso e espiritual), pode ser amortecido e extinto (perda de fé e espírito perdido) e traz poder e calor (torna-se o núcleo central do ser). Talvez o mais importante seja que a metáfora do fogo pode trazer a energia de volta ao conceito original de Physis da AT se for vista como Physis Ígnea (ao falar sobre o *mysterium tremendum* da fé, religião e espiritualidade. (...) Todos esses vários tipos de vácuos existenciais sugam o oxigênio de uma chama espiritual, extinguindo o fogo da Physis Ígnea e deixando apenas um abismo de falta de sentido. Nesse abismo, os indivíduos podem reviver seu fracasso em ser ou encontrar-se em um vácuo existencial no fim de uma linha de desespero quando se descobrem viciados, presos, falidos, sozinhos, suicidas ou abandonados. (...) A redecisão (McNeel, 2016) para reacender a Physis Ígnea foi descrita de várias maneiras como ganhar vida, renascer ou ser iluminado por uma força externa. Alguns que tiveram tais experiências podem testemunhar mudanças dramáticas em suas vidas, enquanto para outros isso pode levar a um retorno mais suave à fé.

[Peter Milnes (2019) "Written on My Heart in Burning Letters": Putting Soul and Spirit Into a Transcendent Physis, *Transactional Analysis Journal*, 49:2, 144-157, DOI: 10.1080/03621537.2019.1577338]



#124- Drops de AT: Liminaridade e Análise Transacional

Em alguns aspectos, a liminaridade pode ser descrita como o lugar "no meio de e entre". Significa "limiar" e se refere ao ponto médio entre dois pontos de certeza. O conceito é usado de várias maneiras em relação a espaços e lugares, experiências, pontos de referência culturais e períodos de tempo. Desenvolvido originalmente por Arnold van Gennep, um folclorista, foi o trabalho do antropólogo Victor Turner (1969) que estabeleceu a liminaridade como uma ideia significativa na compreensão de aspectos da experiência cultural. Van Gennep e Turner basearam sua escrita inicial na prática de ritos de passagem e identificaram a liminaridade como uma fase intermediária na qual o indivíduo está passando de um estado (por exemplo, sendo uma criança) para a próxima fase (por exemplo, a idade adulta). A adolescência, portanto, pode ser tratada como uma fase liminar. Liminaridade continua a ser um conceito interessante para usar na consideração de processos nos quais a mudança está ocorrendo, incluindo aquelas abordagens educacionais que priorizam a mudança ou o crescimento como um objetivo principal. (...) Talvez o modelo de AT que mais ressoa com a liminaridade sejam os estágios existenciais do ciclo de desenvolvimento: ser, tornar-se e seguir em frente conforme enquadrado na adaptação educacional em Barrow e Newton (2004). Decidir existir, preparar-se para a chegada e dizer adeus são três fundamentos que marcam a experiência liminar.

Experiencing Liminality: An Educational Perspective(2020). Giles Barrow, Kate Shaw, Caroline Harvey, Arabella Hardy, Amy Kelly & Judith Bodenham To cite this article: Giles Barrow, Kate Shaw, Caroline Harvey, Arabella Hardy, Amy Kelly & Judith Bodenham Transactional Analysis Journal, 50:1, 56-66.



#125- Drops de AT: Carícia

Uma carícia deve ser um poema de amor. Às vezes breve e tímida ou clara e expressa com liberdade. Uma palavra ou um longo parágrafo, mas sempre do fundo do coração, sempre auspiciosa e sincera. Mesmo se for um carinho em ação, sem palavras ou contato físico, a carícia funciona porque é um ato de generosidade e amor que estendemos para a outra pessoa. Se quisermos abrir nosso coração, teremos de examinar nossa vida e nos perguntar quantas vezes ao dia cumprimos essa função básica da natureza humana: expressar amor de maneira quase imperceptível, apaixonadamente ou num nível intermediário, na família, no trabalho e na rua. E se descobrirmos, como é tão comum, que estamos privando outras pessoas do nosso amor, teremos de fazer algo sobre isso e seguir em frente contra todas as dificuldades.

(Steiner, C. com Perry, P. Educação Emocional. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997)



#126 – Drops de AT: Grupos, silêncio e disfarces

(...)mesmo que não pareça estar acontecendo muita coisa em um grupo, a experiência interna dos participantes é intensa. Essa intensidade pode se manifestar interna ou externamente. Novamente, isso mudou a maneira como vejo os grupos em ação (ou que são passivos e não abertamente ativos). Isso me fez perceber que se alguém não fala, isso não significa que ele ou ela não tenha nada a dizer. Comecei a fazer perguntas em vez de apenas ter minhas próprias fantasias sobre os membros do grupo que são quietos. Afinal, eles optam por permanecer em silêncio por qualquer motivo impulsionado pelo *script* e podem estar apenas estar no disfarce (Erskine & Zalcman, 1979). Escrevendo sobre o *script*, Berne (1972/1974) deixou claro que "durante os últimos anos da infância, a criança elabora o que é uma maneira aceitável de estar na família" (p. 165). Esse disfarce, muitas vezes fortemente reforçado por experiências escolares, torna-se um reflexo condicionado toda vez que uma nova pessoa (um adulto) entra em um grupo com o qual estou trabalhando. Agora vejo tudo isso como um convite para explorar mais o que acontece sob a superfície dos grupos com os quais trabalho ou nos quais trabalho. (...) Em seu livro *Transactional Analysis in Psychotherapy*, descobri que Berne (1961) sugeriu que, após a análise estrutural e funcional, vem "a análise de operações complexas longas, muitas vezes envolvendo várias pessoas" (p. 22). Não sei se ele tinha contextos de grupo em mente, mas certamente eu tinha enquanto lia o que ele escreveu. Isso me fez pensar se a pesquisa sobre o *script* pessoal é suficiente para analisar, compreender e influenciar o comportamento.

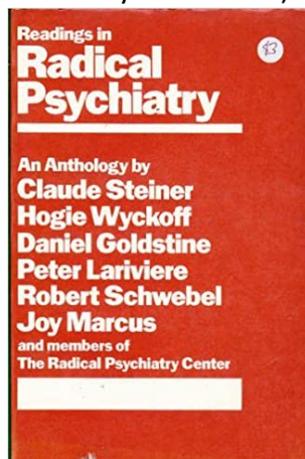
(Anne de Graaf (2013) The Group in the Individual: Lessons Learned From Working With and in Organizations and Groups *Transactional Analysis Journal*, Vol. 43(4) 311-320)



#127- Drops de AT: Mediações

Às vezes, é impossível fazer tudo o que as pessoas esperam alcançar durante uma mediação. A mediação deve continuar mudando e reavaliando o que é realmente possível, dado as limitações de tempo e as limitações da energia humana. O Mediador deve trabalhar arduamente para não Salvar, tentando consertar tudo. Por esta altura, seu "Mediador médio" foi movido pela honestidade doce das pessoas e as necessidades profundamente sentidas e ele sente o impulso de tentar consertar tudo. Novos mediadores muitas vezes trabalham por horas, ficam exaustos e não têm muito a mostrar com isto. Não faça isso. Deixe as pessoas fazerem algum trabalho em si mesmas, e a situação com os acordos limitados que você tem tempo para discutir, e volte depois de vários meses para um "check-up". As mediações geralmente não levam menos de duas horas e não devem demorar mais de seis. A maioria de nós achou que, após três a quatro horas, a exaustão se instala, o cérebro enfraquece e aumenta a lassidão. Dentro dos limites da energia do Mediador e do grupo, escolha os objetivos que podem ser realizados. Por outro lado, tenha cuidado para não reduzir o tempo de atentamente elaborar acordos satisfatórios com detalhes suficientes ou as pessoas vão sair com a sensação de ter conseguido pouco e ter desperdiçado seu tempo e dinheiro.(...) Uma mediação deve ser encerrada com Carícias (elogios verbais). Compete ao Mediador controlar a mediação de tal forma que o tempo abranja o fornecimento de carícias. As carícias são o benefício para o trabalho da mediação, e às vezes o que acontece pode ser preditivo sobre o curso que o relacionamento terá. Ocorreu ocasionalmente que, no final de uma mediação longa e detalhada, as pessoas não podem dar Carícias um ao outro; quando tudo é dito e feito, "acaba a poesia. É difícil (e dificilmente desejável) revitalizar um relacionamento quando o carinho desapareceu. Por outro lado, é mais frequente que, depois que as pessoas lutam durante muito tempo para identificar a direção dos seus problemas e encontram soluções, eles têm um novo e revivido senso de amor e respeito um pelo outro. As Carícias de fluxo livre são um bom sinal porque significam que o relacionamento ainda é basicamente vivo e funcionando.

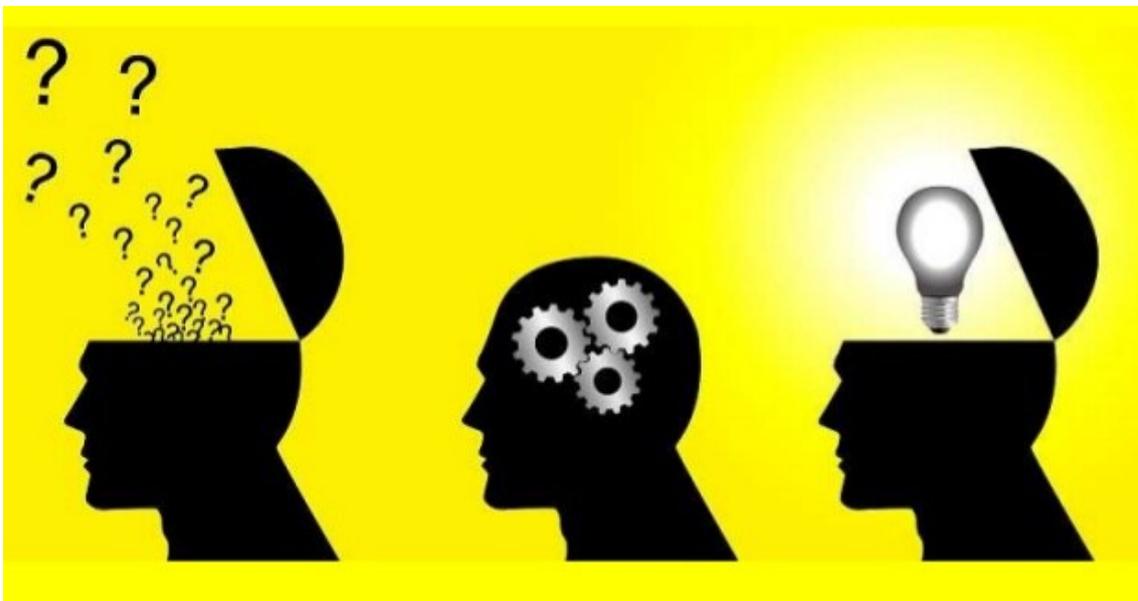
Becky Jenkins e Claude Steiner (Radical Psychiatry, III, Chapter 3 & 'Issues in Radical Therapy', nº3, 1980, Mediations-Berkeley – Ca – USA)



#128- Drops de AT: As pessoas podem parar de desqualificar?

Se nossos hábitos de negação são antigos, podemos mudar nosso comportamento de desqualificação? Sim, podemos mudar um pouco de cada vez, conscientizando-nos deliberadamente do nosso comportamento. Podemos pensar sobre eles. Podemos coletar informações perguntando a outras pessoas seus sentimentos e pensamentos sobre as situações. Podemos deliberadamente contratar conosco mesmo para prestar atenção cuidadosa e amorosa à avaliação e fazer mudanças em um comportamento de desqualificação de cada vez. É útil deixar de lado quaisquer tendências de autoacusação e olhar para as desqualificações com uma atitude de “Oh, é uma m.... - bem, aqui estão algumas coisas que posso mudar e vou mudar”. Você pode usar algumas etapas para conscientização de comportamentos desqualificados e substituir desqualificação por empoderamento, pensamentos e comportamentos responsáveis.

(Jean Illsley Clarke e Connie Dawson (1998). Growing Up Again. 2ª. Edition. Hazelden Publishing. Minnesota, USA)



#129- Drops de AT: Intimidade

A intimidade é uma franca relação Estado do Ego Criança – Estado do Ego Criança sem nenhum jogo ou exploração mútua. É instaurada pelos Estados do Ego Adulto das pessoas envolvidas, de modo que entendem muito bem seus contratos e compromissos recíprocos, algumas vezes sem se proferir uma única palavra sobre esse assunto. Quando se torna mais claro esse entendimento, o Adulto gradualmente sai do cenário e se o Estado do Ego Pai não interfere, a Criança se torna cada vez mais descontraída e livre. As transações íntimas de verdade acontecem entre dois Estados do Ego Criança. O Adulto também tem a tarefa de manter o Pai longe para que não se meta nem estrague a situação. Na verdade, a aptidão para a intimidade depende da capacidade do Adulto e da Criança para manterem o Pai à distância se for necessário, mas é ainda melhor se o Estado do Ego Pai benevolente der permissão ou, melhor ainda, encorajar o relacionamento. O encorajamento parental ajuda a Criança a perder o medo da intimidade e lhe assegura que não sofrerá restrições por uma acusação ou ameaça de culpabilização.

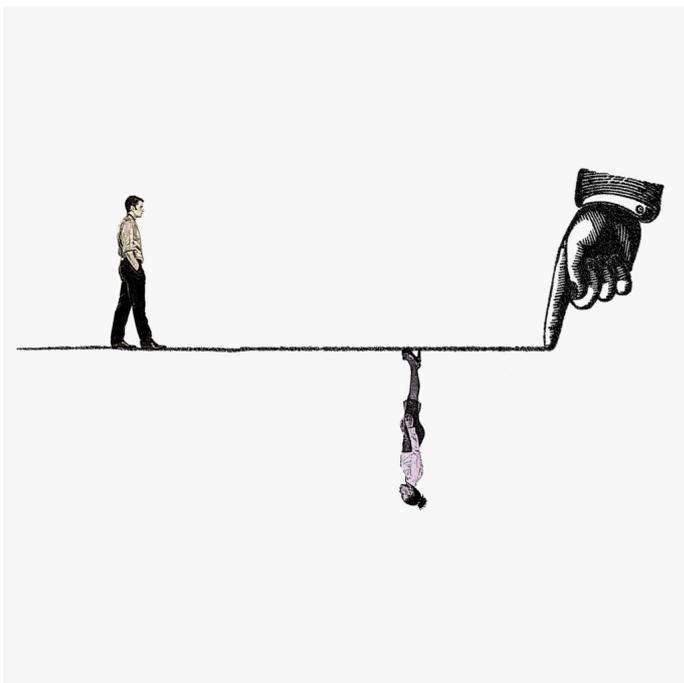
Dr. Eric Berne (1988). Sexo e Amor. Editora José Olympio 2ª. Edição



#130 - Drops de AT: Jogos de Poder – Obediência

Os jogos sutis de poder dependem da nossa obediência que frequentemente é confundida com cooperação. Cooperação significa, muitas vezes, concordar, não discutir, fazer o que aqueles que sabem melhor nos dizem. (...) Não contestamos as coisas desagradáveis que as pessoas poderosas nos impõem. Não exigimos provas da necessidade das coisas que toleramos. Quando vemos o conformismo e a aceitação por parte dos outros, supomos que nossas objeções não são justificadas. Esquecemos nossos sentimentos e nossos temores. Acreditamos nas mentiras das pessoas. Não aprovamos as pessoas que protestam. Em suma, somos obedientes. Quando em dúvida, duvidamos de nós mesmos. Quando não entendemos algo, a suposição é que somos burros. Se não desejamos fazer algo, a suposição é que somos preguiçosos. Se estamos demasiado cansados para desafiar os que pisam em nós, a suposição é que somos fracos. São necessárias mais energia, habilidade e coragem, do que as possuídas pela maioria das pessoas para contestar, indagar, duvidar de afirmações categóricas, discordar, criticar abertamente o que todos estão fazendo e defender nossos direitos. Não queremos arriscar o que possuímos irritando os poderosos (...) O primeiro passo para se tornar poderoso, sem usar jogos de poder para controlar os outros, é aprender a desobedecer. Você é um ser humano livre e a liberdade é poderosa, se fizer uso dela. No entanto desperdiçamos muito da nossa vida sendo manipulados e arrastados pelos outros. O recusar-se a ser controlado contra a própria vontade e julgamento libera o poder para realizar tudo aquilo que você decida que é bom para si mesmo.

[Dr. Claude Steiner. O Outro lado do poder (1986). 2ª. Edição . São Paulo: Nobel]



#131- Drops de AT: Autonomia revisitada

Pessoas com uma capacidade desenvolvida para a autonomia são integradas, conscientes, espontâneas e íntimas em alto grau. Sua experiência de "eus" (corpo, eu, mim e eu sou) no aqui e agora é amplamente expandida, talvez muito além do alcance da maioria das pessoas. Curiosamente, associado a isso, quanto mais autônomas as pessoas se tornam, mais se estende a faixa de tempo-espaço-entidade em que vivem. Conhecer diretamente aspectos do passado ou futuro, aspectos do que está acontecendo em outros locais e compartilhar a consciência com outras pessoas se torna cada vez mais rotineiro. Para elas, "agora", "aqui" e "self" se expandiram. Além disso, tudo é progressivamente digerido pelo Eu-Sou através da unificação persistente do que elas experimentam. Dito de outra forma, ao nos tornarmos autônomos, reivindicamos plenamente nossa própria herança. Tornamo-nos a integração de nosso passado, presente e futuro. Em vez de viver com nossa herança nos controlando ou limitando, nós a ingerimos e digerimos. Ao consumi-la, somos nutridas por ela e ela se torna nosso combustível para viver. Esse combustível está repleto de conhecimento, experiência, compreensão, sabedoria e habilidades e com riqueza física, emocional, mental e espiritual. E tudo isso faz parte e continua promovendo uma autonomia real.

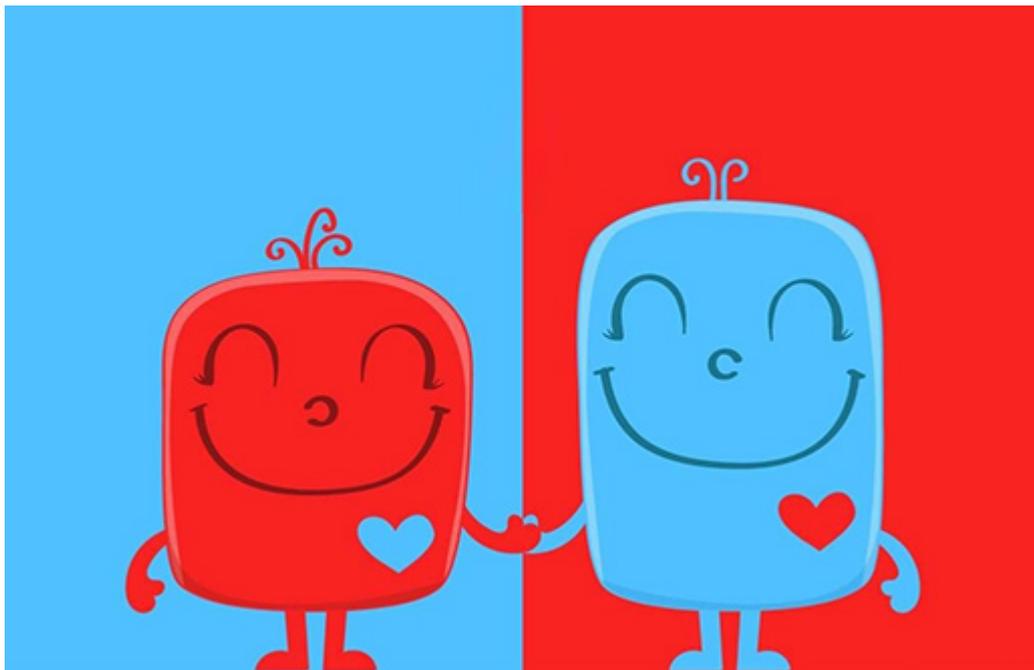
(Ken Mellor. *Autonomy with Integrity*, TAJ vol. 38. No.3. July 2008)



#132- Drops de AT: Empatia & Simpatia & Subjetividade

A organização parasitária da personalidade também pode ser acompanhada por relacionamento empático inadequado na infância e possível substituição de empatia por simpatia. Simpatia, de acordo com Lessem (2005), envolve “a similaridade percebida de experiência entre as pessoas” (p. 65), enquanto a empatia é baseada na “experiência vicária da resposta emocional e significado para outro” (p. 65) usando nosso conhecimento do mundo subjetivo do outro na determinação da própria resposta emocional e significado. A empatia representa a base da intersubjetividade. Além disso, a intersubjetividade só pode ser estabelecida quando vemos a empatia como um processo recíproco de mão dupla e não como uma ação de mão única (Lessem, 2005; Staemmler, 2011). Lessem (2005) se referiu à empatia como "a principal ferramenta para a compreensão da experiência subjetiva do outro" (p. 70) e viu a própria subjetividade da pessoa como essencial para o relacionamento empático. Ao tentar entrar em sintonia com a experiência subjetiva do outro, nós o tratamos como um ser subjetivo e, assim, reconhecemos sua subjetividade. No entanto, para fazer isso com empatia, precisamos explorar nossa própria subjetividade. Isso é o que uma mãe (esperançosamente) faz ao se relacionar com seu filho.

(Ales Zivkovic – 2020- Parasitic Personality Organization and Parasitic Relatedness . Transactional Analysis Journal, 50:2, 130-142)



#133- Drops de AT: Estados do Ego como elos vivos entre o passado e o presente

Os Estados do Ego que são o foco da psicoterapia não devem ser identificados com toda a gama de Estados do Ego na vida humana (ver Cornell, 1988). A percepção e a narrativa das experiências originais e, portanto, dos padrões atuais nos Estados do Ego, estão normalmente evoluindo. Como resultado, não são consequências automáticas das experiências passadas, mas derivam da interação contínua entre as memórias e a pessoa ao longo da sua vida (Gregoire, 1994/1998). Os Estados do Ego são formas especiais de memória (ver Berne, 1964, p. 26), e qualquer uso da memória é um processo reconstrutivo (ver Me Namara & Lister-Ford, 1995). Isso é essencial para compreender a evolução dos Estados do Ego. Dentro da Análise Transacional, vários autores enfatizaram a evolução. Goulding e Goulding (1979) consideraram base para a sua prática, enquanto English (1988) e Cornell (1988) a expressaram de forma mais teórica. Fora da Análise Transacional, Winnicott (1971), entre outros, lhe atribuiu um lugar importante em sua escrita. (...) Não devemos esquecer que todas as abordagens nos campos da psicoterapia, do aconselhamento, da educação e da organização pressupõem a possibilidade de mudança e, portanto, de evolução. Afinal, a mudança, em todas as suas formas, nada mais é do que uma forma aguda de evolução. A mudança seria impossível se os Estados do Ego estivessem congelados para sempre na forma que tinham no momento de sua criação.

(Jose Gregoire - Ego States as Living Links between Past and Current Experiences - TAJ Vol. 34, No. 1, January 2004)



#134 - Drops de AT: Cultura Organizacional

Uma cultura organizacional é um conjunto de hábitos e comportamentos dentro de uma organização que são tipicamente exibidos por seus membros. Esses são acompanhados por valores, sentimentos e crenças típicos. Juntos, eles constituem a "personalidade" de uma organização. (...) Nos sistemas humanos - assim como nas pessoas individuais - encontramos um poder inerente e vivo que nos força a aprender, diferenciar e transcender o eu. Eric Berne (1947/1968) chamou isso de " physis " e apresentou-a como uma seta para cima na matriz do script. Assim como um jovem se transcende no caminho para se tornar homem, as organizações também passam por períodos de transformação cultural em seu desenvolvimento, por exemplo, após terem superado uma crise com sucesso. As observações correspondentes obrigam os consultores a falar sobre "sistemas vivos". Claro, existem duas diferenças importantes entre pessoas e organizações que não devem ser esquecidas aqui: As pessoas, ao contrário das organizações, possuem consciência, dignidade humana e um ciclo de vida imparável que termina com a morte. Não podemos "encontrar" uma cultura organizacional, mas isso será visível através do comportamento de seus membros.

(...)

Uma "cultura de máquina" pode tentar trabalhar os déficits de motivação apenas por meio de um sistema de pagamento baseado no desempenho. Ou uma "cultura familiar" pode tentar melhorar um layout pobre do chão de fábrica na produção, abordando aspectos morais, como alto desempenho e consciência de custo individual. Ou uma "cultura de playground" pode tentar tornar supérfluos processos sólidos por meio de maior criatividade. No longo prazo, todas as estratégias nas quais os interesses legítimos das pessoas (funcionários e suas famílias, investidores, clientes, fornecedores ou concidadãos) são ignorados têm um impacto disfuncional. Do ponto de vista ético, as organizações precisam servir às pessoas. As organizações só podem justificar sua existência e seu poder sobre seus membros sendo úteis tanto para eles quanto para os de fora, aumentando suas opções e não reduzindo-as.

(Rolf Balling. Diagnosis of Organizational Cultures. TAJ, Vol. 35, No.4. October 2005)



#135- Drops de AT: Autonomia como um Antônimo da Heteronomia



Na literatura de análise transacional, a obtenção da autonomia se manifesta pela liberação ou recuperação de três capacidades: consciência, espontaneidade e intimidade (Berne, 1964, p. 158). Em contraste, a heteronomia, de acordo com o Oxford English Dictionary, envolve um ser sujeito ao governo de outro ser ou poder. Eu imagino ser um dos muitos que foram inspirados a descobrir que nossos pensamentos, sentimentos e comportamento são tão influenciados por nossa história pessoal e que existem maneiras de egotizar o diálogo que ocorre entre nós e os outros e, na verdade, dentro de nós mesmos. Eu valorizava ser uma “parceira de tratamento” (Jacobs, 1994, p. 41). Tive treinadores e terapeutas cujo estilo era me ajudar, como sugeriu Margaret Mead, a aprender o que pensar e o que não pensar (Mark, 1999, p. 38). No entanto, à medida que fui além de meu espaço terapêutico e do meu espaço de treinamento, lembro-me da atração de me engajar no zelo de partes da comunidade. Parecia que havia alguns para os quais o objetivo da psicoterapia não era apenas fortalecer seu estado de ego Adulto, a fim de “libertá-los da contaminação por elementos arcaicos e estranhos” (Berne, 1961), mas também impor sua versão de como um cliente deveria ser. Para mim, o que parecia ser um convite para catexizar o estado do ego Adulto parecia muitas vezes ser uma intervenção dos Pais e um convite à superadaptação. Meu argumento aqui é que uma avaliação completa e precisa é a chave. Embora Berne (1961) afirme que todos os quatro métodos de diagnóstico de estados de ego são essenciais para criar uma avaliação adequada, a meu ver, o diagnóstico fenomenológico costuma ser esquecido. Se quisermos evitar um convite à superadaptação à norma do terapeuta, precisamos prestar tanta atenção à experiência vivida de nossos clientes quanto à sua apresentação externa ou mesmo à sua narrativa. Muitas vezes me ocorreu que minha própria falta de atenção ao meu mundo interior e a pressa em criar uma narrativa diferente levaram à construção de camadas de histórias. Ao colocar “cada novo show brilhante na estrada” (Kemp, 1972), houve uma perda de atenção para um mundo interior vulnerável com aparentemente nenhuma narrativa coesa. Proteger aquele mundo interior mais confuso era um estagiário um tanto entusiasmado demais procurando uma maneira de ser e a mais uma imposição de um jeito de ser.

(Steff Oates (2021) What If My “I’m OK, You’re OK” Is Different From Yours? Could the Inherent Optimism in Transactional Analysis Be a Form of Compulsory Ableism? Transactional Analysis Journal, 51:1, 63-76)

#136- Drops de AT: Mecanismos de transmissão das transações ulteriores

A comunicação não verbal é apenas um mecanismo de transmissão de mensagens ulteriores. Seis mecanismos alternativos podem ser descritos com base na comunicação verbal e transmitida por ação. O estudo da comunicação não verbal mostra que a maneira como dizemos algo é tão importante quanto o que dizemos. O estudo das ações na comunicação humana também demonstra que o que fazemos quando dizemos algo é tão importante quanto o que dizemos e como dizemos. Conhecer esses mecanismos torna mais fácil reconhecer mensagens secretas. Embora esses mecanismos existam independentemente de mensagens encobertas transmitidas não verbalmente, na maioria dos casos, as mensagens encobertas transmitidas por mecanismos verbais e de ação são acompanhadas e reforçadas por sinais não-verbais. Os mecanismos descritos não diminuem a importância da comunicação não verbal. De acordo com Buda (1988, seção 1.2.), A unidade de comunicação verbal não é a palavra, mas a palavra dentro de uma situação concreta e contexto histórico. A mesma frase em diferentes situações, e com diferentes contextos históricos, pode ter diferentes significados e, em minha opinião, nem todas são mensagens ulteriores (nível psicológico). Presunções, situações, seus contextos históricos, alusões, ações e desqualificações podem modificar o significado de uma mensagem verbal aberta, mudando seu significado denotativo, ou introduzir uma mensagem paralela de nível psicológico.

Attila Vandra (2009) Mechanisms for Transmission of Ulterior Transactions . TAJ vol. 39, No. 1, January



#137- Drops de AT: Responsabilidade Social

(...)a responsabilidade social não é um conjunto de regras de comportamento ou uma coleção de princípios abstratos. Vemos a responsabilidade social como mais provavelmente uma conquista de desenvolvimento e o resultado de um processo de aprendizagem experiencial. Pode ser entendido como uma forma de pensar que envolve fazer a nós mesmos questões particulares, refletir sobre certos dilemas que encontramos e agir que é baseada na experiência sentida. Portanto, consideramos que a relação que se mantém com o próprio espaço psicológico interno (consciente e não-consciente) é fundamental para atingir uma postura socialmente responsável. Por um lado, as particularidades dessa relação dependem, em certa medida, de nossas interações com os outros. Por outro lado, elas repercutem em todos os processos incluídos em nossa definição de identidade, no sentido de que afetam o quão rígida ou livremente esses processos ocorrem. Em termos menos sofisticados, parece que precisamos dos outros para sermos capazes de agir em prol do bem-estar dos outros, uma posição que depende de um paradoxo: permanecer simultaneamente vulnerável e poderoso. Acreditamos que se for permitido atingir a maturidade, essa interdependência pode se mostrar uma alternativa viável ao mecanismo de exclusão.

Nicoleta Gheorghe & Diana Deaconu (2018) When the Outside Strikes a Chord Inside: The Role of Identity in Taking Social Responsibility . TAJ 48:2, 152-165.



#138- Drops de AT: em homenagem à Jenni Hine



"Eu sugiro que as diferenças características entre os Estados do Ego que são observadas e experimentadas quando eles são ativados, são devidas ao fato de que cada um se desenvolve de um modo perceptivo diferente ou em um nível diferente de consciência ou ambos. Muitas das Representações Generalizadas (RG's) que são ativadas no Estado do Ego Criança foram construídas dentro da estrutura da relação entre o bebê e o cuidador e frequentemente carregam a marca dessa interação, enquanto outras são mais endógenas e foram construídas a partir de experiências internas. Este é o modo perceptivo do Estado do Ego Criança. A criança está ciente do estímulo no momento em que é percebido, embora seja posteriormente seja esquecido, e estará ciente de sua própria reação ao estímulo. Essa reação pessoal fica encapsulada na mesma RG. Isso leva a um Estado do Ego jovem e muito "consciente", em contato com sua própria reação emocional aos estímulos. Em contraste, sugiro que o Estado do Ego Adulto é construído em uma unidade para o domínio e compreensão. É formado a partir de percepções de estímulos experimentados principalmente fora da influência da atenção e das necessidades da busca de Carícias. Isso acontece em um estágio posterior ao da maturidade cognitiva, quando o mundo externo está sendo explorado pela criança e sua atenção está voltada para fora. Essa percepção autônoma é o modo perceptivo da formação do Adulto. Estes são, portanto, RG's construídas autonomamente, e eu acho que é isso que dá a esse Estado do Ego sua atenção focada típica e o sentimento de alteridade, características que são muito menos conectadas com o eu, com as emoções e com a influência dos outros. O modo em que o Estado do Ego Pai é construído é percebido como passivo e desatento por parte da criança. É uma absorção e internalização das características das figuras parentais, fora da consciência e sem reação ou classificação por parte da criança. O Pai é semelhante a uma rede de RG's emprestadas, algumas das quais são funcionais e preservam a vida no aqui e agora e algumas estão desatualizada ou disfuncionais. A saída às vezes parece estereotipada, pronta e preocupada e, em outros momentos, funcional e ocupada com controle e cuidado de si e dos outros. Cada Estado do Ego se forma naturalmente e permanece ativo ao longo da vida, e cada um tem vantagens adaptativas para a sobrevivência. "

(Jenni Hine - ESTRUTURA MENTAL E ESTADOS DO EGO- TAJ Vol.27 no. 4 Outubro 1997)

#139 - Drops de AT: A base neural e sináptica dos três Sistemas-Self de Análise Transacional- Pai

Os Sistemas-Self Pai, Adulto e Criança são observáveis devido ao desenvolvimento de padrões comportamentais diferentes. Esses padrões ou "modos de ser" diferem de maneiras diferentes, usando diferentes caminhos neurais que ativam diferentes padrões de redes neurais.

Pai: Embora as RG's que compõem o sistema Pai sejam facilmente ativadas por sinais ou transações das outras pessoas no ambiente a qualquer momento de nossas vidas, elas são, talvez, as mais implícitas. Certamente, não estamos cientes de que estamos absorvendo ou introjetando os "modos de ser" de outra pessoa: a maneira como pensam, agem e reagem. No entanto, mais tarde na vida podemos nos conscientizar de que essa pessoa se tornou parte da nossa personalidade, um "outro" eu dentro de nós. Podemos nos perceber sendo esse outro eu com muitos dos maneirismos desta pessoa, tanto intrapsíquicos quanto externos, quando nosso próprio sistema Pai é ativado. Compartilhamos essa maneira de absorver automaticamente o conhecimento parental com outras espécies e isto tem vantagens de sobrevivência tanto para o cuidado quanto para a segurança e para a contenção e direcionamento de nosso próprio sistema Criança. Parece que muitos, se não a maioria, dos sistemas cerebrais participam da construção das RG's que compõem o sistema que chamamos de Pai, embora tenha dois padrões de comportamento de saída muito diferentes. Allen (2003) propõe que essa diferença pode ser devida ao fato de que a adrenalina e o medo, em geral, estão presentes durante os eventos que levam à formação dos comportamentos do Pai Controlador. Ele também sugere que ocitocina e pitocina estão presentes quando os potenciais de proteção do sistema Pai estão ativos. Esses dois tipos de ativação são tão distintos que, no nível neural, poderiam ser considerados substâncias separadas do sistema-Self Pai.

(Estruturas Cerebrais e Estados do Ego, Jenni Hine - TAJ 35 Vol 1, p.40-51 – 2005)



#140- Drops de AT: A base neural e sináptica dos três Sistemas-Self de Análise Transacional- Criança

Os Sistemas-Self Pai, Adulto e Criança são observáveis devido ao desenvolvimento de padrões comportamentais diferentes. Esses padrões ou "modos de ser" diferem de maneiras diferentes, usando diferentes caminhos neurais que ativam diferentes padrões de redes neurais.

Criança: Nós pensamos que os potenciais das RG neurais para ativação que fundamentam o sistema que chamamos de "Criança" começam a se formar bem antes do nascimento e continuam a se acumular mais ativamente durante os primeiros anos. As RG's que compõem esta rede de atividade neural parecem surgir de sensações corporais e experiências emocionais contínuas e precoces, juntamente com padrões que surgem das interações diárias da criança, muitas vezes emocionalmente carregadas, com os cuidadores. *Ativação da Criança:* Muitos, se não a maioria, das RG's que podem ser potencialmente ativadas no estado-self da Criança são traços na memória implícita, fora da consciência, porque os eventos ocorreram antes da memória de longo prazo e da linguagem desenvolvida no córtex. Os termos "Criança Somática", "Pequeno Professor" e "P₁", com seus padrões jovens, reativos e relacionais, falam fortemente do estilo ou do sistema da Criança quando ela está ativa em qualquer estágio da vida. Sinais corporais e emocionais facilmente reativam a Criança, por exemplo, doença e dor, excitação e medo, amor e ódio. A Criança também é fortemente reativa a estímulos transacionais de figuras parentais e de autoridades reais e imaginárias, sempre que elas ocorrem na vida, como aqueles que praticam a *Análise Transacional* estão bem cientes.

(Estruturas Cerebrais e Estados do Ego, Jenni Hine - TAJ 35 Vol 1, p.40-51 – 2005)



#141- Drops de AT: Estado do Ego Criança

“O estado de ego criança é um conjunto de sentimentos, atitudes e padrões de comportamento que são relíquias da própria infância do indivíduo” (Berne, 1980/1961: 77). Quando Berne escreve sobre o “Estado d Ego Criança” ele está tecnicamente referindo-se (no sentido de Penfield e Federn) a uma multidão de tais estados de ego Criança que representam *toda a história inicial* de um indivíduo em unidades psicológicas sensorialmente vivas, fenomenologicamente vívidas e reais. Certos estados de ego Criança podem ser fixações traumáticas circunscritas e distintas, que podem ou não interferir substancialmente com o teste de realidade do processo secundário. Como psicoterapeuta, a principal preocupação de Berne era com essas fixações traumáticas ou subtraumáticas repetidas, já que elas interferiam no funcionamento social e ocupacional da pessoa. Os seus *exemplos* de “estados de ego Criança” podem ter encorajado a utilizar exemplos parciais como *definições*. Tais interpretações não-contextuais divorciam a ideia fundamental dos estados de ego Criança das suas origens fenomenológicas. Os estados de ego foram inicialmente concebidos como gravações temporais de eventos passados disponíveis de maneira vívida, com o significado e sentimentos concomitantes que são mantidos em existência potencial dentro da personalidade (Berne, 1980/1961: 19).

(¹ **Transactional Analysis Psychotherapy: An Integrated Approach** - agosto 1992 - First published by Routledge, New York - Petruska Clarkson)



#142- Drops de AT: Estados do Ego sob a ótica humanista

Sugerimos que há outro nível de reflexão a ser realizado, antes de identificar maneiras de ver estados de ego, seus modelos e sua aplicação. Esta etapa requer que o psicoterapeuta se pergunte sobre sua visão dos seres humanos e de como eles se desenvolve. Ela torna necessário perguntar: o que os seres humanos procuram nas suas vidas? O que os motiva? Como sua personalidade se desenvolve? O que causa dificuldade? Como a mudança pode ocorrer? E finalmente, o que um terapeuta pode fazer para facilitar essa mudança? Nós acreditamos que as respostas a essas questões levarão a uma escolha de modelo de estado de ego e a um método para usá-lo. Acreditamos também que não há uma resposta certa para essas perguntas. Os seres humanos apresentam muitas complexidades e, em estágios diferentes de suas vidas, a resposta para o que os torna do jeito como são pode variar. Não é incomum ouvir analistas transacionais declararem que não pode haver debate ou discussão até que haja acordo sobre a definição definitiva dos estados de ego. Nós, ao contrário, concordamos com Jung, para quem a uniformidade de significado é o mesmo que fraqueza espiritual (Jung, 1968). Acreditamos que a falta de uniformidade de significado seja uma das maiores forças da análise transacional, e não sua fraqueza. Queremos celebrar o fato de que a análise transacional seja uma abordagem à psicoterapia e aconselhamento (assim como trabalho educacional e organizacional) que têm várias maneiras de considerar o ser humano e seu funcionamento. Como uma abordagem, ela está pronta a ser sensível de modo flexível ao indivíduo e às suas circunstâncias particulares. (*Charlotte Sills e Helena Hargaden, Organizadores - Key Concepts in Transactional Analysis: Contemporary Views - Worth Publishing - N.York . 2002*)



#143- Drops de AT: O processo de grupo relacional

O processo de grupo relacional enfatiza o contato interpessoal transação por transação, os processos de relacionamento intersubjetivo e a influência recíproca e mútua de cada membro do grupo sobre os outros membros. O foco do terapeuta de grupo e dos membros do grupo está na interação entre o momento presente e o surgimento de padrões relacionais inconscientes que podem ser uma expressão de experiências arcaicas. Os membros do grupo aprendem a se relacionar uns com os outros por meio de reconhecimento, investigação fenomenológica, validação e normalização. A cura da ansiedade, depressão, negligência cumulativa e trauma torna-se possível por meio dos relacionamentos afetivos e de contato dos membros do grupo que atendem à experiência subjetiva e às necessidades relacionais de cada pessoa (Erskine, Moursund, & Trautmann, 1999). O processo de grupo relacional é uma implementação da filosofia I and Thou de Buber (1923/1958). (...) O processo de grupo relacional eficaz muitas vezes fornece um contraste entre as experiências relacionais atuais de um indivíduo e seus processos psicológicos internos de memórias implícitas e procedimentais, conclusões e crenças do script, projeções e expectativas e formas arcaicas de autorregulação. O processo enfatiza a importância da investigação fenomenológica, as necessidades relacionais de cada membro do grupo e o poder reparador do interesse e envolvimento genuíno das pessoas.

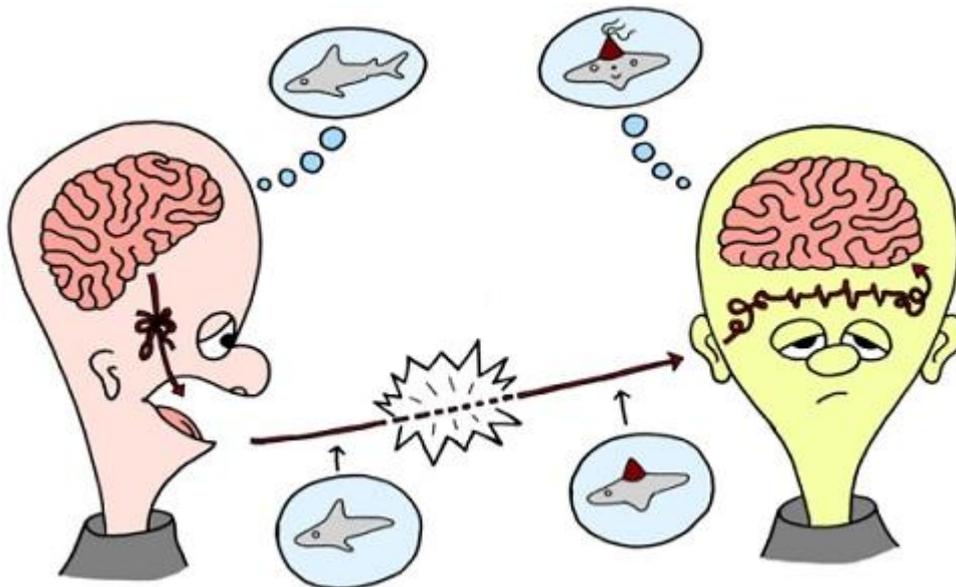
Erskine, R. (2013). Relational group process: Developments in a transactional analysis model of group psychotherapy. *Transactional Analysis Journal*, 43(4): 262-275.



#144- Drops de AT: Fronteiras Flácidas do Estado do Ego

Conforme observado, todas as pessoas ao nascer têm limites flácidos do estado do ego. Sua energia é difusa e eles não se diferenciam de seu ambiente. Isto é normal. A maioria das pessoas passa desse estágio e começa a se distinguir de outras pessoas e objetos. A esquizofrenia, seja na infância ou mais tarde na vida, às vezes inclui uma regressão a esta fase de fantasia, onde as fronteiras entre o eu e o ambiente são rompidas. "Em pessoas com limites flácidos do ego, toda a personalidade dá a impressão de ser desleixada" (Berne, 1961, p. 51). Mesmo que os limites flácidos do estado de ego de nascimento se tornem firmes, mais tarde na vida eles podem voltar à condição da primeira infância. Não é incomum que pessoas em uma grave crise interna ou externa se tornem muito desorganizadas em relação a si mesmas em relação ao meio ambiente, procurem figuras parentais com as quais se relacionar e façam afirmações como: "Parece que não consigo funcionar mais; é como se eu mal soubesse quem eu sou." Pessoas com limites flácidos de estado de ego muitas vezes se sentem confusos, falam e agem de maneiras que revelam sua confusão. Isso pode durar anos ou por um breve período.

(Muriel James. Diagnosis and Treatment of Ego State Boundary Problems. TAJ Vol. 16, No.3, July 1986)



#145- Drops de AT: Times & ciclo de desenvolvimento

A força do ciclo do modelo de desenvolvimento da equipe é o foco no desenvolvimento. Embora o trabalho de Levin (Levin-Landheer, 1982) tenha sido direcionado para tarefas de desenvolvimento e possibilidades para crianças, aplicar seu pensamento a equipes e grupos oferece muitas possibilidades, incluindo formas concretas de dirigir e orientar uma equipe dentro dos diferentes estágios. O ponto fraco do modelo é que às vezes pode ser difícil determinar o estágio de desenvolvimento de uma equipe. (...)O modelo descrito neste artigo oferece uma adição significativa aos modelos atuais de desenvolvimento de equipe usados na análise transacional e em outras áreas organizacionais. Oferece às equipes e facilitadores / gerentes possibilidades adicionais para garantir o sucesso do trabalho em equipe por meio do uso de análises e intervenções claras que sejam adequadas às necessidades de desenvolvimento. (...) O modelo das etapas de desenvolvimento dá uma contribuição importante para essas equipes, pois oferece uma perspectiva ampla quanto às possibilidades de análise e intervenção.

(Cor van Geffen (2020). Optimizing Team Effectiveness and Performance by Using the Cycle of Team Development Transactional Analysis Journal, 50:4, 298-314)



#146- Drops de AT: Ser ou a questão de ser

A subjetividade representa o senso de existência de uma criança como um ser subjetivo. É preciso ser um ser subjetivo para que sua existência como ser seja condicionada. Um objeto sem subjetividade não pode ser condicionado para a existência porque a própria existência pressupõe a existência de subjetividade. Por condicionado, refiro-me às condições que o self-objeto – aquele que se desenvolve predominantemente durante o processo de individuação-separação (Mahler, 1967) e correspondendo ao estado de ego P₁ de segunda ordem – impõe ao self central e que apoia o desenvolvimento do falso eu. A subjetividade é, portanto, um pré-requisito para o senso de 167oquicidade, porque só se pode estar OK (ou não) como um ser subjetivo. E se alguém não passa a existir como um ser subjetivo, sua o167quicidade não pode estar sujeita à condicionalidade de injunções (Berne, 1972). A subjetividade é adquirida pelo bebê através da mãe se relacionando com ele como se o bebê já fosse um ser subjetivo. A lógica de “como eu vejo você é o que você é” se aplica. No entanto, uma mãe só pode fazer isso se ela se sentir como um ser subjetivo. Assim, um bebê só pode atingir a subjetividade por ser visto como um ser subjetivo por outro ser subjetivo. Isso significa que a subjetividade não pode ser alcançada fora do relacionamento, nem pode ser alcançada relacionando-se com um objeto inanimado. O bebê não pode atingir a subjetividade se a mãe for incapaz de usar sua própria subjetividade para reconhecer a subjetividade de seu filho.

(Ales Zivkovic – 2020 - Parasitic Personality Organization and Parasitic Relatedness - Transactional Analysis Journal, 50:2, 130-142)

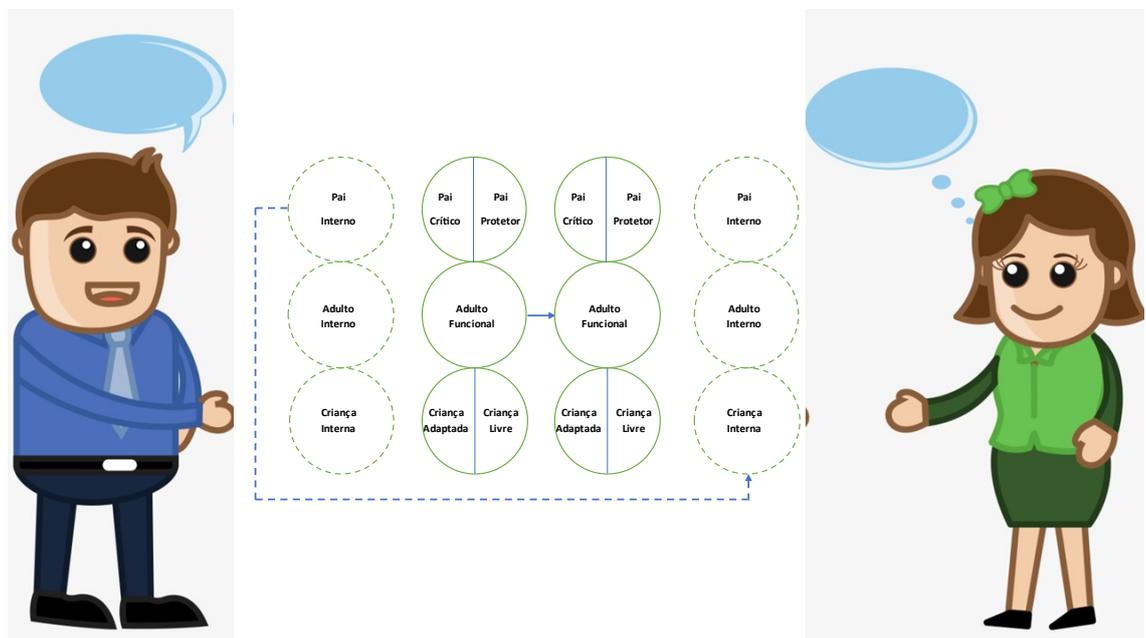


#147- Drops de AT: Transações Ulteriores

Ao combinar os estados do ego externos e internos, podemos agora entender o que acontece nas transações em que há uma mensagem oculta. Nossa Criança Interna é Intuitiva e captará sinais subjacentes dos estados do ego internos da outra pessoa, independentemente do que ela esteja fazendo comportamentalmente. (...)

A regra de comunicação de Berne para as transações ulteriores diz que o resultado comportamental será determinado pelo nível psicológico, ou ulterior, da interação. A intenção não expressa terá mais impacto do que o comentário social aberto. Sempre que nossas mensagens internas e externas entrarem em conflitos dessa maneira, a agenda secreta terá mais peso, mesmo que ambos finjamos que ela não existe. Será difícil construir relacionamentos eficazes com as pessoas a menos que abordemos suas preocupações subjacentes.

(Julie Hay, 2009 – Transactional Analysis for Trainers, Sherwood Publishing, UK)



#148- Drops de AT: Harry Potter, Script e sentido de vida

Berne (1972, p. 39) descreveu o protocolo como a primeira e mais arcaica versão do script e que as decisões da infância, em vez do planejamento adulto, determinam o destino final do indivíduo. O protocolo forma o modelo relacional tanto para contato íntimo quanto para perturbação; é o conjunto original de experiências que forma o padrão para todo o roteiro (Cornell, 2008). No caso de Harry (Potter), no momento em que ele entra no mundo mágico, ele descobre que é o famoso, " menino que viveu", aquele que sobreviveu ao ataque mortal de Lord Voldemort quando Voldemort matou seus pais. Até então, Harry tinha acreditado na história que lhe contaram - que seus pais morreram em um acidente de carro - e que cresceu com a família de sua tia, que prometeu à mãe de Harry (sua irmã) cuidar de Harry. Apesar da constante humilhação e intimidação de seu tio, tia e primo, Harry conseguiu manter um sólido senso de identidade, embora tenha se tornado um menino tímido e introvertido. Esse sólido senso de identidade é demonstrado, por exemplo, quando Harry descobre, antes mesmo de saber que é um mago, que é capaz de se comunicar com cobras durante um incidente no zoológico. Apesar da forte punição de seu tio, Harry se diverte quando seu primo Duda (que trata Harry terrivelmente) se vê repentinamente preso dentro do cercado da cobra. Berne (1972) escreveu que as pessoas "carregam seus scripts e contrascripts em suas cabeças na forma de vozes dos pais dizendo-lhes o que fazer e não fazer, e suas aspirações na forma de fotos de crianças de como gostariam de ser . . . [e então] eles se encontram emaranhados em uma teia de scripts de outras pessoas " (p. 53). O script representa o plano que uma pessoa apresenta na primeira infância; curso de vida é o que realmente acontece. O curso de vida é determinado por genes, influências parentais e antecedentes, e circunstâncias externas (Berne, 1972, p. 53). Na história de Harry, mesmo seus anos difíceis com sua tia e tio parecem ter um significado: prepará-lo para a luta difícil e às vezes solitária com Voldemort. E então, a partir de seu décimo primeiro ano, após entrar em Hogwarts, tudo funciona junto para prepará-lo para essa tarefa. Harry avidamente recebe as novas mensagens dos pais: do gentil gigante Hagrid, de seu padrinho Sirius e especialmente do diretor Dumbledore. Essas mensagens o ajudam a responder à pergunta do script: "O que acontece com alguém como eu?" (P. 95).

(Moniek Thunnissen (2010) Harry Potter, Script, and the Meaning of Life . TAJ Vol. 40, No. 1, January 2010)



#149- Drops de AT: Comunicação & Transações

As Transações formam a ponte entre o interpessoal (externo) e intrapsíquico (dentro). Afinal, as Transações são as que ocorrem no domínio social, embora também sejam reflexo do mundo interno dos seus participantes. Em uma série de Transações, os Estados do Ego preferidos de cada uma das partes envolvidas na comunicação muitas vezes se tornam claros. Você tende a reagir principalmente da perspectiva de Pai: dominante, crítico ou atencioso? Ou a Criança é o principal Estado do Ego: em que o prazer é mais importante do que completar tarefas ou assumir a responsabilidade? Além disso, seu Quadro de Referência, a visão que você tem de você, dos outros e do mundo, residem nas suas Transações. Você se vê como alguém que precisa estar se protegendo contra os outros, como alguém que vai fazer o trabalho, como alguém que geralmente sabe mais do que outros, ou como uma pessoa que aborda as tarefas com confiança? Estritamente falando, a função da Análise Transacional é a identificação de Estados do Ego específicos envolvidos em uma Transação. Pessoas conscientes do Estado do Ego que eles e outros se comunicam, aumentam suas escolhas e, portanto, sua eficácia pessoal (Karpman, 1971). No tempo de Berne, termos como "enviar e receber" dominava o pensamento sobre a comunicação. Era uma maneira de pensar, que respeitava a causalidade linear; existe um estímulo e há uma resposta; há uma causa e tudo a seguir é o resultado. No entanto, assim que as pessoas estão envolvidas, a causalidade linear não se aplica. O que temos é a coesão circular, ou melhor, uma coerência infinita. Quando se trata de comunicação, muitas vezes você não sabe onde começa e do que depende o efeito ou o resultado. Seja qual for o caso, o efeito da comunicação é fortemente influenciado pela atribuição do significado, que é colorido pelo seu gênero, sua idade, sua história e sua posição. As pessoas são atribuidores únicos de significado. A comunicação é, portanto, continuamente, uma questão de atribuição subjetiva de significado à percepção seletiva. Isso garante que a comunicação seja fascinante e complicada. Um dos princípios na visão mais sistemática da comunicação é que você não pode entender a comunicação tentando controlá-la, mas examinando seus limites. As relações humanas e a comunicação são realmente fenômenos muito complexos. Alguém que esteja ciente das possibilidades e das impossibilidades da comunicação humana pode entender melhor como exercitar a influência com excelência. A AT é uma ferramenta poderosa quando se trata de desenvolver uma compreensão mais ampla e profunda das (im) possibilidades na comunicação. As Transações são os blocos na construção da comunicação. Aqueles que estudam os aspectos gerais da comunicação (teoria da comunicação) e as características mais pessoais da comunicação individual (prática de comunicação) podem aumentar sua eficácia em muitas áreas de suas vidas, tanto em casa como no trabalho. Afinal, é através da comunicação que as pessoas se influenciam.

(Into TA - William F. Cornell, Anne de Graaf, Trudi Newton, Moniek Thunnissen (2016, Karnac, London, UK)

#150- Drops de AT: Estados do Ego, Pessoas e sintonização

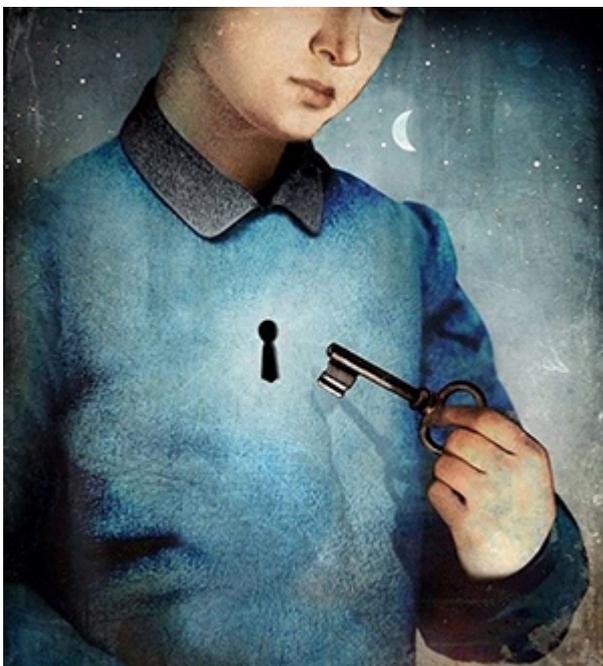
Para entender melhor a natureza dos estados do ego à medida que são exibidos aos outros, imagine por um momento que as pessoas são rádios. Um estado do ego pode não ser comparado a um comprimento de onda específico ao qual a pessoa está sintonizada. Outras pessoas captam os sinais transmitidos e, dessa forma, sabem em que comprimento de onda estamos. Cada um de nós tem preferências sobre as estações de rádio que prefere ouvir e nos sintonizamos de acordo. À medida que nos tornamos conscientes do comprimento de onda selecionado por outra pessoa, tomamos algumas decisões bastante instantâneas, possivelmente inconscientes, sobre se prevemos ter algo em comum com essa pessoa. Elas estão ouvindo música pop enquanto nós gostamos de música clássica? Elas estão sintonizadas em um documentário enquanto prestamos atenção às notícias? Em outras palavras, elas estão no estado do ego Pai enquanto nós estamos no Adulto? Estão no Adulto enquanto estamos no Estado do Ego Criança? A combinação de onda particular determinará o sucesso ou não de qualquer interação entre nós. (...) Embora todos nós tenhamos equipamentos de rádio basicamente semelhantes à nossa disposição, nem todos os usamos com pleno efeito. Algumas pessoas sintonizam uma estação mais ou menos permanentemente. Podemos muito bem acreditar que isso demonstra uma certa constância; que as pessoas saibam onde estão conosco. No entanto, também limita severamente nossa capacidade de nos comunicarmos de maneira competente com as pessoas. Só nos daremos bem com aqueles que já estão em um comprimento de onda correspondente e com aqueles indivíduos habilidosos que estão dispostos a fazer o esforço e se mudar para um modo complementar. A maioria de nós conhece alguém que é assim – que é previsível e inflexível e espera que os outros os aceitem como são. Outra dificuldade surge com a pessoa que não está claramente sintonizada em um comprimento de onda. Talvez eles mudem os estados do ego com tanta frequência que não podemos julgar qual seria o melhor selecionar para nós mesmos. Em um minuto, eles podem estar sérios, no próximo, humorísticos e, em seguida, tristes... (...) Às vezes, como acontece com um rádio real, uma pessoa ajusta o dial de modo que não esteja corretamente na estação desejada. Isso significa que captaremos sinais distorcidos. Podemos ouvir mais de um comprimento de onda por vez e nenhum deles é claro o suficiente para ser distinguido corretamente. Novamente, estaremos em um dilema sobre a melhor forma de responder. O outro problema comum é o indivíduo que permanece em um comprimento de onda durante uma interação, mas que opta por diferentes comprimentos de onda em momentos diferentes. Essas são as pessoas com quem ninguém quer lidar, porque você nunca sabe com que humor estarão. Uma vez estarão amigáveis, outra poderão ignorar você. Ou talvez eles respondam com impaciência um dia e depois, na próxima vez, queiram conversar quando você estiver ocupado. Nós nos pegamos pensando que seria mais fácil se eles ficassem de mau humor o tempo todo – pelo menos saberíamos o que esperar.

(Julie Hay, 2012 – TA for trainers – Sherwood Publishing, London, UK)

#151- Drops de AT: Maturidade segundo Berne

"Uma pessoa bem-organizada é aquela que tem fronteiras do ego bastante definidas, mas não impermeáveis. Ela pode distribuir (os estados do ego) Pai, Adulto e Criança, de maneira que cada um seja capaz de funcionar de um modo relativamente estável (...) Desde que se admita que todas as pessoas, em um estado clínico, tenham um Adulto completamente formado, não se pode falar em "pessoa imatura". Há pessoas cujo Estado do Ego Criança tem o poder de comando, de modo que seu comportamento é o de um indivíduo que ainda não alcançou a maturidade; mas, desautorizado ou não, o Adulto em tais indivíduos pode ser desenvolvidos através de intervenções terapêuticas e então seu comportamento torna-se "maduro".

(Eric Berne (1985) -Análise Transacional em Psicoterapia, p. 38 – Ed. Summus, São Paulo (SP)



#152- Drops de AT: Transação para o pedido de perdão

Um pedido de perdão completo é uma Transação que constitui uma experiência corretiva e assim como qualquer transação, consiste em duas partes: um estímulo (o pedido de perdão) e uma resposta (a concessão ou a negação do perdão). Ambas são necessárias para um pedido de perdão completo e erros podem ser cometidos pelas duas pessoas. Assim não há lugar nesse ponto de vista sobre o perdão para um pedido de desculpas unilateral, mesmo que bem-feito. Se não houver resposta, o pedido é incompleto no sentido transacional. Enquanto em outros pontos de vista pode haver algum valor para um pedido de perdão unilateral,(...) o pedido de perdão é uma Transação com estímulo e resposta, que efetivamente anula a violência quando concluída. (...) A atitude necessária para um Pedido de Perdão eficaz é sincera, é a resposta empática e emocional da (do Estado do Ego) Criança Livre ao dano ou dor que seu comportamento causou. Uma maneira de resumir essa atitude é com as três características dadas por Berne à Criança Livre: Espontaneidade, Consciência e Intimidade. A Espontaneidade implica que o pedido de perdão vem de um coração generoso e aberto, baseado em uma escolha livre; se for a contragosto, o pedido de perdão não terá poder de cura suficiente. A Consciência implica que o pedido é o resultado de uma percepção empática da dor causada. A Intimidade sugere que há um esforço para se recriar o vínculo que foi quebrado com o erro.

[Claude Steiner (2000) A Análise de uma Transação Fundamental: O Pedido de Perdão. TAJ v.30 no.2 – incluída na Rebat (UNAT-BRASIL) especial “Educação Emocional – O que o amor tem a ver com isso?”]



#153- Drops de AT: Estado do Ego Criança Natural (Livre)

Nesse estado do ego, com o qual chegamos ao mundo, exibimos nossos sentimentos genuínos. Deixamos as pessoas saberem que temos necessidades e agimos de acordo com nossos impulsos. Nossa comunicação quando bebês se limita a chorar e a arrulhar, mas na maioria das vezes ainda conseguimos fazer com que os adultos saibam quando queremos alguma coisa. Em breve adicionaremos uma infinidade de outras emoções, incluindo contentamento, senso de humor e frustração quando não podemos fazer o que queremos. A curiosidade surge, especialmente à medida que começamos a utilizar nossa mobilidade. Começamos a mostrar nossa criatividade à medida em que inventamos brinquedos com utensílios domésticos de uso diário. Podemos ser protegidos dos resultados da nossa curiosidade e criatividade quando queremos explorar objetivos perigosos como tomadas elétricas. Como crianças pequenas, também demonstramos uma considerável capacidade de amizade e afeto. Nessa idade, gostamos das outras pessoas incondicionalmente, ainda não aprendemos a ser cautelosos. Observe como as crianças pequenas aceitam umas às outras, tanto estranhos quanto cães vadios – eles parecem satisfeitos e entusiasmados quando os outros se aproximam deles. Como adultos, tudo o que retermos dessa amizade aberta será uma faceta importante de nossa personalidade. Criança Natural é o comprimento de onda a adotar quando julgarmos apropriado fazer com que os outros saibam como nos sentimos. Então, deixaremos que eles vejam nosso genuíno prazer em sua companhia, nossa simpatia, nosso entusiasmo em trabalhar com eles. Também permitiremos que aqueles em que confiamos saibam que estamos desapontados ou zangados porque as coisas não aconteceram como esperávamos. A tristeza genuína por acontecimentos infelizes em nossas vidas não será escondida. Criança Natural também é o estado do ego necessário para um brainstorming genuíno, pois é quando estamos no nosso estado mais criativo e podemos inventar ideias que estão fora da nossa experiência. Outros aspectos positivos são a nossa disposição de fazer perguntas e expressar nossa curiosidade sem a necessidade de saber mais do que sabemos.

(Julie Hay. Transactional Analysis for Trainers. 2012. Sherwood Publishing. London. UK)



#154- Drops de AT pelo mundo: Eric Berne no The Guardian

Oliver Burkeman: jogos mentais em família no Natal

(<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2014/dec/19/christmas-family-mind-games-oliver-burkeman>)

‘Brigas de família e casamentos fracassados não são nossas únicas aflições. Eles são apenas variações de “jogos” que todos nós jogamos involuntariamente. Esta semana, por que não tentar se flagrar no palco?’

À medida que o Natal se aproxima, meus pensamentos se voltam para um cavalheiro lendário com uma barba branca, famoso por sua preocupação com o bom ou mau comportamento das crianças e por suas renas. Estou falando sobre Sigmund Freud. (eu estava brincando ao falar das renas.) O resto do tempo, podemos dizer a nós mesmos que as teorias de Freud foram desmascaradas décadas atrás, mas durante os dramas familiares durante a ceia de Natal ou as outras discussões que explodem quando os parentes se reúnem, é mais fácil ver como as relações humanas podem ser uma questão de feridas há muito reprimidas, ressentimentos inconscientes e forças semelhantes além do alcance da razão. Cinquenta anos atrás, este ano, um freudiano independente do Canadá, Eric Berne, publicou sua própria versão dessa ideia. *Games People Play* se tornou a sensação de autoajuda dos anos 60, e não é difícil ver por quê: Berne destrói nossas brigas familiares, casamentos fracassados e o resto. Estas não são nossas próprias únicas aflições, ele argumenta. Em vez disso, são apenas variações de um pequeno número de "jogos" previsíveis que todos nós jogamos involuntariamente. Esta semana, por que não tentar no surpreender no palco?

A abordagem de Berne, "Análise Transacional", afirma que estamos sempre desempenhando um dos três papéis: Pai, Adulto, Criança. Sem surpresa, a maneira ideal para dois adultos interagirem é de Adulto para Adulto. Mas isso raramente acontece. Em vez disso, um chefe inconscientemente age como um Pai para seus subordinados, que respondem como Criança, testando seus limites e tendo ataques. Ou um cônjuge implicitamente exigirá ser Pai do outro, apenas para sentir fúria quando isso acontecer. Os jogos de Berne têm nomes como “Veja o que você me fez fazer” e “Olhe o quanto estou tentando” - e o que eles querem dizer, ele explica, não é o conteúdo aberto, mas os resultados ocultos. Em “Por que você não”, “Sim, mas”, a pessoa A está enfrentando um dilema, mas encontra um motivo para rejeitar todas as sugestões que a pessoa B faz. Quando B finalmente desiste, A vence, embora o dilema permaneça sem solução. Em “Agora te peguei, seu FDP”, a pessoa A se apegue a alguma pequena injustiça, então se recusa a seguir em frente até que a pessoa B conceda a derrota - tudo porque A anseia por afirmar o domínio do Pai. “Desde a infância”, Berne escreve sobre um desses jogadores, obcecado por um erro trivial em uma conta de encanador, “ele procurava injustiças semelhantes, recebia-as com prazer e as explorava com o mesmo vigor.” Lembra você de alguém? Aposto que sim.

Duas verdades surpreendentes emergem. A primeira é que essas disputas de gritos e confrontos passivo-agressivos, que parecem tão opacionistas, podem secretamente

ser conspirações: ambas as pessoas adoram uma briga, porque permite que reforcem sua autoimagem de parte injustiçada. A segunda é a insistência de Berne de que jogar jogos nem sempre é ruim. Viver constantemente na intimidade pura e não filtrada das relações de Adulto para Adulto, ele sugere, seria intenso demais para suportar. “O eterno problema do ser humano é como estruturar suas horas de vigília”, escreve ele - e os jogos, em um sentido profundo, são uma forma tolerável de passar o tempo. Eu não diria que estou recomendando que depois do jantar no dia 25, você comece uma briga mesquinha com um irmão, apenas para ter algo para fazer. Mas eu vou entender se você fizer. Provavelmente irei.



#155 – Drops de AT: obras alinhadas à Análise Transacional

Estamos voltando a nos concentrar em nosso profundo anseio de comunhão, de significado, de dignidade, de propósito e de amor na vida organizacional. Estamos começando a considerar as fortes emoções que são parte da condição humana, em vez de nos segmentarmos ao acreditar que o amor não faz parte do trabalho ou que os sentimentos são irrelevantes no âmbito da organização. Há muitas tentativas de deixar de lado a concepção que predominou no século XX, quando acreditávamos que as organizações poderiam ter sucesso confinando os trabalhadores em papéis rigidamente definidos e pedindo-lhes contribuições muito parciais. À medida em que deixamos para trás o modelo mecanicista das organizações e a ideia de trabalhadores como engrenagens substituíveis do maquinário de produção, começamos a ver nós mesmos em dimensões muito mais ricas, a apreciar a totalidade que somos e, quem sabe, a planejar organizações que honrem e façam uso dessa grande dádiva que é aquilo que, na qualidade de seres humanos, todos nós somos.

Margaret J. Wheatley (2006). Liderança e a Nova Ciência (Descobrimo ordem num mundo caótico). Cultrix.Amana Key, São Paulo (SP)



#156- Drops de AT: a Análise Transacional e a Esquizofrenia

Na verdade, a compreensão de Berne do Adulto como uma neopsique (literalmente significando uma "nova mente") que representa um conjunto de estruturas psicológicas e neurológicas capazes de mudar e reorganizar (ou seja, renovar) ao longo da vida antecipou em um grau notável o conceito mais amplo de neuroplasticidade quando aplicada à fisiologia do cérebro humano. Além disso, a visão de Berne de todo o ego como uma organização pluripartida em evolução dá crédito e esperança à possibilidade real de que a própria psicoterapia - antes de mais nada a Análise Transacional - pode até mesmo mudar o curso da esquizofrenia, um distúrbio na mente e no cérebro que permanece se desenvolvendo mas não inevitavelmente neurodegenerativo ou regressivo em sua essência. Seguindo a descrição inicial das psicoses de Berne (1961/1975a), as contribuições mais conhecidas na literatura de Análise Transacional sobre o assunto da psicose vêm do trabalho de Schiff (1975) e seus colegas. Na abordagem de Schiff, a psicopatologia da esquizofrenia é interpretada de acordo com conceituações teóricas (como quadro de referência, contaminações duplas, transações de redefinição, etc.) e um antigo modelo energético da mente e do cérebro que não é consistente com a diversificada fenomenologia clínica desse transtorno ou os avanços científicos produzidos nas últimas décadas nos campos da neurociência afetiva e cognitiva, observação de bebês e estudos de pesquisa em bebês e pesquisas psicofarmacológicas em transtornos psicóticos.

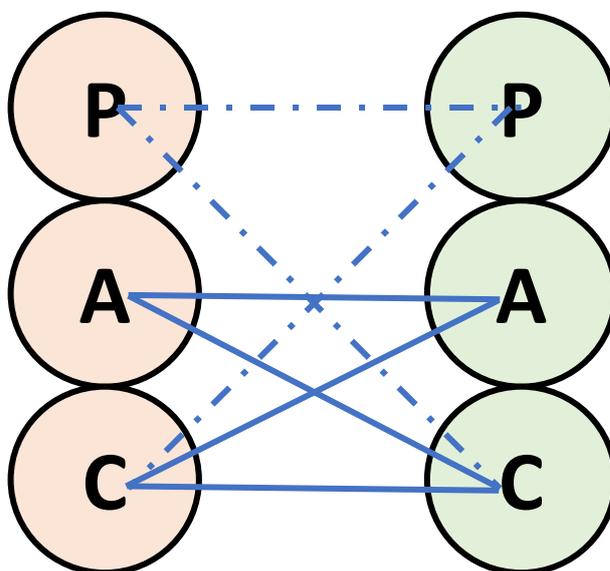
Zefiro Mellacqua (2020) - When a Mind Breaks Down: A Brief History of Efforts to Understand Schizophrenia - Transactional Analysis Journal, 50:2, 117-129)



#157- Drops de AT: Amigos segundo Eric Berne

É da essência da amizade não haver nenhum estado de ego parental ativo em condições comuns. Isto é, os amigos não se criticam à maneira Pai-Criança, apesar de poderem dar conselhos um para o outro. Contudo esse conselho não é “dedo no rosto” é uma afirmação factual, Adulto-Adulto ou Adulto-Criança. (...) Os amigos se aceitam. Aceitar é uma daquelas palavras que as pessoas usam sem definir claramente como companhia, compartilhar, hostilidade, dependência, passividade. Se você lhes pergunta o que significa, as pessoas respondem: “Você sabe o que eu quero dizer” e ficam zangadas se você diz que não. A razão pela qual ficam zangadas é que não sabem o que significa (aceitar) e confiam que você saiba. (...) A única maneira de se certificar que você entende uma palavra abstrata é desenhar um diagrama ou uma figura que represente o que você quer dizer. O diagrama a seguir é o que “aceitar” quer dizer. Significa que o Pai Crítico é afastado e despedido. Há duas exceções onde duas pessoas pode ser amigas mesmo com os Estados do Ego parentais ativos. A primeira ocorre em qualquer emergência onde o Pai (Protetor) cuidadoso, mas não o Pai Crítico se torna ativo, de modo que se você se magoar de verdade, um amigo pode demonstrar alguma simpatia e tomar conta de você sem prejudicar a amizade. Mas se o Pai Protetor (cuidadoso) está sempre se intrometendo, tentando ajudá-lo quando você não quer ser ajudado, então esta amizade não será muito boa. (...) Outra maneira através da qual a amizade sobrevive a um Estado do Ego Pai ático, mesmo o Pai Crítico, é criticar outras pessoas, mas não se criticar mutuamente. (...) Um amigo é basicamente uma forma mais solida de companheirismo. Os amigos podem comer juntos, morar juntos, conversar juntos, divertir juntos e sair juntos. Além disso permanecem juntos a vida toda e se ajudam em tempos de necessidades. Parafraseando Proust, amigo é aquele que tem as mesmas ilusões que você tem, de modo que não magoará seus sentimentos quando descobrir que você também as tem.

(Eric Berne (1988) – Sexo e Amor – Editora Jose Olympio – Rio de Janeiro (RJ)



#158- Drops de AT: Intimidade, a poesia do dr. Eric Berne

Gostaria de mencionar a palavra-chave que impede a intimidade e todo o bem-estar que ela pode proporcionar. Não é uma grande palavra, é uma palavrinha: m-a-s. O “mas” coloca mais obstáculos ao amor que qualquer outra palavra. Em segundo lugar há a expressão “se ao menos”. A intimidade é em alto grau uma questão de experimentar e desfrutar o que está aqui e agora. O “mas” repudia o aqui-agora e o “se ao menos” o afasta para outro lugar ou deixa o aqui-agora para mais tarde. “Mas” significa preocupação com o futuro e “se ao menos” desapontamento com o passado. (...) Viver agora significa ver as árvores e ouvir o canto das aves, é necessário ver árvores e ouvir pássaros e saber que o sol nasceu, para ver os rostos das pessoas, ouvir o canto dos seus espíritos, saber que o sol que nos aquece está aqui: esta é a maneira de se alcançar a intimidade. Esse brilhante aqui-agora do universo aberto é o que deveria existir antes de se isolar, portas adentro, no fechado aqui-agora de cada um. Para que aconteçam estas coisas é necessário que primeiro se tenha uma mente clara e que sejam esquecidas todas as formas de tedioso equívoco: papéis equívocos, pessoas equívocas e coisas equívocas na cabeça. Por isso perguntei há algum tempo se você tinha escutado uma ave cantar hoje e avisei que não é o tempo que está passando, mas é você que está passando pelo tempo – sem parar. Minha última palavra: Pare! E comece outra vez pela primeira palavra que é Olá!

(Eric Berne -1988 – Sexo e Amor – Jose Olympio – Rio de Janeiro (RJ))



#159 - Drops de AT: Aspiração segundo Dr. Eric Berne

O diagrama do script de Berne, que inclui a seta de aspiração, representa uma das imagens mais poderosas na literatura da AT a respeito do potencial dos seres humanos para se libertar das restrições determinísticas dos seus scripts. A negligência desse diagrama de script pode levar psicoterapeutas e clientes a supervalorizar a força da gravidade do script em detrimento do conceito da transcendência. Ele encapsula o espírito da análise transacional como uma abordagem existencial e humanística da psicoterapia que se baseia no conhecimento psicodinâmico de Eros e Destruído, bem como no reconhecimento de Physis. (Clarkson, 1988a, p. 12)

A aspiração pode ser o determinante mais forte na mudança pessoal, social e global. Berne (1972) representou a aspiração do indivíduo como uma flecha subindo da base do Estado do Ego Criança, movendo-se através do Adulto e do Pai, e emergindo bem acima da matriz do script, com a ponta da flecha apontando para cima: "O objetivo da análise do script é libertar Jeder e Zoe para que eles possam abrir o jardim de suas aspirações para o mundo. Ele faz isso cortando a Babel em suas cabeças até que a Criança possa dizer: "Mas isso é o que eu quero fazer e prefiro fazer do meu jeito."

(Petruska Clarkson. (1992) Physis in Transactional Analysis, TAJ Vol. 22. No.4. October 1992)

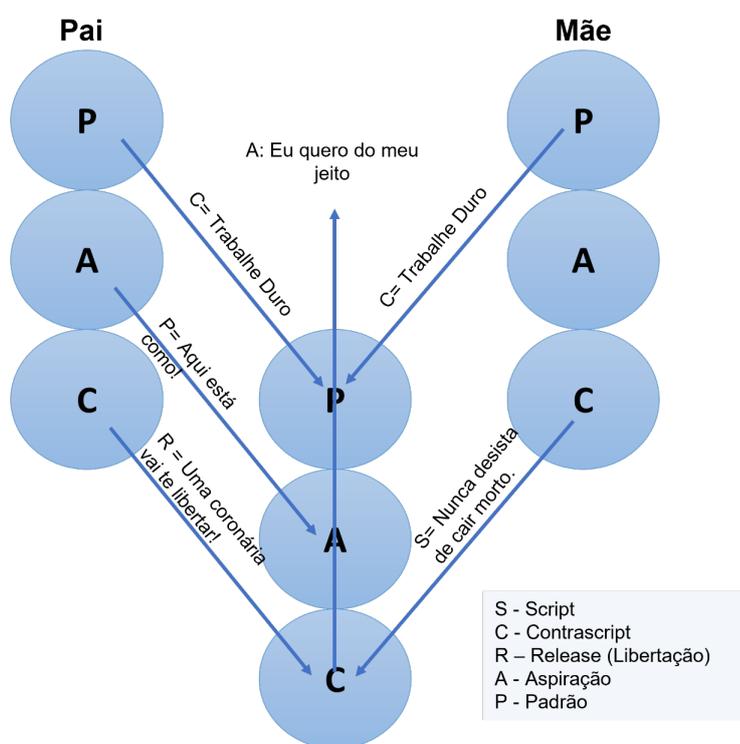


figura 1
Matriz de Script Mostrando Seta de Aspiração
(Berne, 1972, p. 128)

#160- Drops de AT: Com a palavra Dr. Claude Steiner

A Análise Transacional pode servir como um sistema sofisticado, elegante e eficaz no qual basear as atividades práticas dos profissionais em psicoterapia, aconselhamento, educação e consultoria organizacional. Foi criada na década de 1950 pelo psiquiatra de São Francisco Eric Berne, MD. A Análise Transacional se tornou um movimento mundial com mais de 10.000 adeptos. É uma teoria sofisticada de personalidade, motivação e solução de problemas que pode ser de grande utilidade para psicoterapeutas, conselheiros, educadores e consultores de negócios. A Análise Transacional pode ser dividida em cinco grupos conceituais teóricos e práticos. Esses cinco grupos desfrutaram de vários graus de reconhecimento nas ciências do comportamento. (...)Muitas pesquisas e teorizações nos campos da psicologia, psicoterapia e psiquiatria corroboram certos aspectos da teoria e prática da Análise Transacional. Embora tenhamos encontrado um número limitado de estudos "concretos" que apoiam diretamente a teoria ou prática da Análise Transacional, existem muitas metodologias e projetos que fornecem corroboração "suave" para ideias de Análise Transacional. Muitos conceitos teóricos e técnicas práticas que não existiam antes de Berne os apresentar foram assimilados nos campos profissionais da psicoterapia, aconselhamento, educação e consultoria, na maioria das vezes sem o conhecimento de que Berne foi o inovador. A principal contribuição que a Análise Transacional pode fazer para os profissionais da área do comportamento é unir em um sistema abrangente uma estrutura teórica e prática que pode ajudar psicólogos, conselheiros, educadores e consultores a coordenar e estender seus conhecimentos de forma sistemática e baseada em informações de maneira elegante.

(Transactional Analysis: An Elegant Theory and Practice By Claude Steiner 2003, ITAA)



#161- Drops de AT: Supervisão como uma estrutura educacional para todos os campos

A supervisão é parte do processo educacional e de aprendizagem, talvez a parte mais importante no desenvolvimento de um estudante ou no desenvolvimento continuado de um profissional. Pode ser visto como uma chave para a parte mais “real” da aprendizagem, onde o crescimento se dá por meio da reflexão sobre a experiência vivida individual do estudante. A supervisão da aplicação da análise transacional é um componente importante do processo de aprendizagem dos estudantes, não apenas por meio de requisitos formais para se tornarem analistas transacionais certificados em seu campo específico, mas continuado, como parte do desenvolvimento profissional e da prática ética. Se formos profissionais comprometidos com a integridade, aprender é um processo para toda a vida, e aprendemos o tempo todo com nossas experiências. (...) A perspectiva humanística enfatiza as necessidades pessoais dos supervisionados e seu crescimento individual. Que apoio é necessário e que tipo de profissional é essa pessoa? Essa abordagem tende para a função de suporte ou restauração, nutrindo os supervisionados à medida que avançam pelos estágios de crescimento.

(The Bigger Picture: Supervision as an Educational Framework for All Fields Trudi Newton and Rosemary Napper TAJ Vol. 37, No. 2, April 2007)

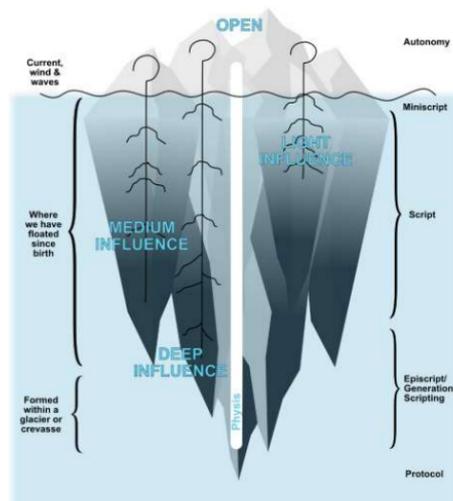


#162- Drops de AT: Quadro de Referência e o Iceberg

O diagrama de Clarke (do quadro de referência) é bidimensional, mas se imaginarmos que é tridimensional podemos tratá-lo como uma forma de entender os impactos das diferentes áreas como se fossem níveis do nosso inconsciente. Portanto, o nível Aberto pode ser nossa consciência e, portanto, acima da superfície. Logo abaixo da superfície, teremos aspectos inconscientes que são relativamente fáceis de trazer à nossa consciência e que, presumivelmente, não estão ligados a nenhum nível mais profundo. Abaixo disso estarão os níveis de influência médio e profundo de Clarke. À medida que consideramos as áreas como se fossem níveis, também precisamos observar que é provável que haja conexões entre os níveis. Kahler (1978) escreveu sobre como podemos ver as portas de contato [portas para a terapia, Paul Ware, 1983] e os níveis do miniscript (Kahler & Capers, 1974) como se estivessem em um conjunto de degraus que levam para baixo em um porão. As portas de contato estão acima da superfície, o compulsor está logo abaixo da superfície, e o bloqueio, a culpa e o desespero estão em níveis cada vez mais profundos de desconforto. Uma metáfora alternativa para entender essas conexões é refletida em meu diagrama original (Hay, 1993) de um iceberg, onde a consciência atual mostra alguns “ganchos” inevitáveis em nossa inconsciência. Talvez devêssemos fazer esses ganchos mais farpados ou com cerdas para indicar as conexões adicionais em diferentes níveis. Neste ponto, precisamos interpretar de forma diferente o que Clarke se referiu como a quinta área como o contexto em que nosso iceberg está flutuando porque claramente não é um nível mais profundo de inconsciência. Em vez disso, podemos imaginar que o contexto é o mar em que nosso iceberg está flutuando, e os graus de mudança de vários aspectos dele são refletidos no tamanho das ondas, quanto o vento está soprando, se estamos perto de qualquer outro iceberg, ou geleiras, ilhas ou continentes, ou se há barcos à vela nas proximidades, ou quaisquer pássaros metafóricos, animais, mamíferos, peixes, crustáceos, ou semelhantes, sentados em nós ou nos mordiscando (ou mesmo defecando em nós).

https://juliehay.org/wp-content/uploads/2020/01/the_icebergian_unconscious.pdf

IDTA Newsletter Volume 13 Issue 3 September 2018



#163- Drops de AT: Transações Empáticas

A empatia é definida como "entendimento tão íntimo, que os sentimentos, pensamentos e motivos de um são prontamente compreendidos por outro" (Morris, 1981, p. 428). A empatia assim definida denota o estado mental do terapeuta. No entanto, a comunicação da empatia envolve muito mais. Rotulei a troca definida e única representada por tal comunicação de empatia como uma Transação Empática. O estímulo em uma Transação Empática decorre do fato de o terapeuta enviar uma mensagem empática ao paciente, sendo a experiência do paciente da mensagem como empática ou não empática um fator importante em sua resposta. Uma Transação Empática ocorre quando o terapeuta comunica sua compreensão do que o paciente está vivenciando e o paciente experimenta ser compreendido. Tal Transação Empática não é o mesmo que o uso da reflexão, nem envolve concordar com a experiência do paciente. Uma Transação Empática envolve duas partes: a expressão do terapeuta de compreensão da experiência do paciente e a confirmação do paciente de que ele foi compreendido. (...) Este vínculo empático é imperativo quando se trabalha para a desconusão do Estado do Ego Criança. Nesse estágio, a pessoa acredita que seus estados e necessidades emocionais mais profundos podem ser compreendidos pelo terapeuta. Em um ambiente empático, o paciente e o terapeuta serão capazes de acessar os primeiros níveis de desenvolvimento do Estado do Ego Criança, o que é necessário para que a desconusão ocorra. Uma vez que o vínculo empático é estabelecido através das Transações Empáticas, o terapeuta é capaz de alcançar diferentes níveis de desenvolvimento dos Estados do Ego Criança, usando Transações diretas e afetivamente intensas.

(Barbara D. Clark. Empathic Transactions in the Deconfusion of Child Ego States, TAJ Vol. 21, No.2, April 1991)



#164- Drops de AT: Semana Fanita English – A POSIÇÃO OKOK DE VERDADE

Não acredito que seja possível para uma criança de 3 anos de idade obter esse OK, mesmo sob as melhores circunstâncias, porque não há um Adulto bem formado nesse período. A posição OK/OK de Verdade resulta de ter confrontado e vencido sentimentos de desespero *com a ajuda do estado de ego Adulto*, às vezes com a ajuda temporária adicional de uma figura Paterna externa, como um professor ou terapeutas, às vezes através da capacidade de se levantar pelos próprios cordões dos sapatos, emocionalmente falando, possivelmente como resultado de ter vivido através de experiências cataclísmicas como doenças graves, uma tragédia familiar, uma guerra, ou outra grande calamidade. Mas concordo com Berne que uma posição é estabelecida aos 3 anos. O que descobri através da experiência clínica é que, para escapar de ficar preso na posição NÃOOK/NÃOOK dos oito meses, a maioria das crianças estabelece uma das duas posições *defensivas*, ou seja, “Eu não estou OK – Você está OK” (NÃOOK/OK) ou “Eu estou OK – Você não está OK” (OK/NÃOOK). Chamo essas duas posições de “defensivas”, porque a sua tarefa é defender a criança de ser tomada pela raiva ou pela impotência do desespero. A posição defensiva de uma pessoa mantém a sua esperança de encontrar a fórmula mágica que vai garantir a felicidade, seja através dos próprios esforços ou com a ajuda dos outros. Ela forma o fundamento do seu script.

(I'M OK-YOU'RE OK (ADULT- Fanita English, M.S. W, TAJ 5:4, October 1975/ and Voices: Journal of the American Academy of Psychotherapists// Volume 2, nº 7, 1976.)



#165- Drops de AT: Semana Fanita English- Os sentimentos disfarces e os professores

Felizmente, há muitos casos em que nem é necessário recorrer-se à análise de jogos ou do script, pois o disfarce pode ser abolido, como foi explicado acima, e o indivíduo poderá desabrochar com melhor domínio dos sentimentos autênticos. Essa questão é de valor prático para os professores, que se defrontam com os disfarces das crianças, antes que tenham se tornado jogos estabelecidos e em situações que não permitem tratamento elaborado. Para um professor, eu digo:

- 1) Observe sua própria exasperação. Se os sentimentos expressos por uma criança o irritam repetidamente quando você deveria ser simpático, você deve estar lidando com um disfarce.
- 2) Não ataque o disfarce, observe a situação. Se algo acontece que poderia deixar uma criança com raiva, mas isto a torna triste, use a oportunidade para encorajar o que deveria ser real. ("Pensei que você estivesse com raiva, por um momento" e... "Se alguém rasgasse minha folha, eu ficaria bravo") A criança pode negar o sentimento, mas o professor pode persistir em identificar e examinar o disfarce ("Aconteceu novamente e você ainda não está com raiva!").
- 3) Se um sentimento autêntico for expresso, dê carícias em profusão, mesmo se for a expressão de um sentimento "inaceitável". ("Estou contente que você tenha me contado que está com raiva. Por certo, é um sentimento muito natural nesta situação").
- 4) Poderá ser útil para uma criança alguém dizer-lhe que a expressão de um sentimento não o leva necessariamente a agir de acordo com ele, se o seu Adulto decidir não fazê-lo.

Alguns professores poderão ficar preocupados com a ideia de que, não importa o que aconteça na escola, a criança deve manter certos padrões emocionais em casa. Vale a pena o professor ajudar o Adulto da criança a compreender que, enquanto certas expressões de sentimento o colocam em perigo em casa, elas podem, ser expressas, com segurança, em outras situações. A criança pode ter necessidade de continuar escondendo sua raiva em casa, mas agora sabe como identificá-la. A ênfase é colocada na supervisão do seu próprio comportamento pelo Adulto, ao invés de uma supressão da consciência da Criança em pânico. A criança tem menos necessidade de sentimentos artificiais "aprovados" que venham a substituir os reais. Um disfarce não chegará a possuir raízes profundas quando a criança puder dizer para si mesma: "Posso sentir tudo o que eu sinto, sem medo. Eu posso decidir o que mostrar e o que fazer".

(FANITA ENGLISH – O Fator de substituição – Disfarces e sentimentos autênticos – Prêmio Eric Berne 1978 – TAJ v.1 outubro 1971, TAJ v.1 janeiro 1972)

#166- Drops de AT: Segundo Fanita English O QUE FAZ UM BOM TERAPEUTA?

Bons terapeutas têm duas qualidades essenciais: capacidade de se proteger adequadamente de pacientes famintos de amor; vontade de examinar sem medo as motivações da sua própria Criança para praticar a terapia para que seus pacientes possam ser adequadamente protegidos. (...) Um bom terapeuta é um bom técnico, um artista, um ser humano amoroso e um indivíduo que valoriza o autoexame sobre seus próprios motivos e comportamento. Quando pensei nesses atributos pela primeira vez, coloquei "ser humano amoroso" como o primeiro, pois um terapeuta amoroso pode se preocupar com os outros e ajudar apenas irradiando um tipo especial de calor que atrai até pessoas desconfiadas. Mas aí está o problema! E é por isso que coloco a técnica e a arte à frente do amor quando discuto um terapeuta em vez de uma pessoa. Ser um ser humano amoroso é um pré-requisito para um terapeuta. No entanto, sem uma técnica sólida e um certo talento artístico, um terapeuta pode ser engolido pelos problemas de seus pacientes, e pode acabar crucificado ou devorado por suas necessidades canibais quando eles buscam formas de preencher um certo vazio dentro de si.

(TAJ, volume 7, abril 1977 - WHAT IS A GOOD THERAPIST? Fanita English)



#167- Drops de AT: O legado do Dr. Eric Berne

Cerca de cinquenta anos atrás, Eric Berne deu um grande presente ao mundo ao criar um modelo psicológico visionário, inventivo, acessível e flexível. Se olharmos para a análise transacional como uma economia da dádiva, veremos como essa dádiva ainda está sendo compartilhada, incorporada e multiplicada em todos os campos em que a usamos. Limitamos esse poder transformacional se vemos a análise transacional como uma mercadoria a ser comercializada. Todos nós sabemos o que é um mercado. Qualquer coisa pode se tornar uma mercadoria a ser vendida e comprada, incluindo literatura, arte e ajuda profissional. Em contraste, uma economia de dádiva é caracterizada por compartilhar a distribuição de riqueza de qualquer forma. É assim que uma sociedade constrói sua identidade e cultura.

(...) precisamos ver o presente de Berne como dado ao mundo, não apenas a uma comunidade psicológica. A dádiva pela qual ansiamos também pode ser a dádiva pela qual a humanidade anseia: compreensão, resolução e um caminho pacífico, cooperativo e sustentável a seguir. Berne via seu trabalho como psicologia social (compreender o mundo) e psiquiatria social (curar o mundo). Como incorporamos, aumentamos, compartilhamos e usamos isso? E como é transformacional, um agente de mudança que se move para onde está a necessidade? Isso não quer dizer que agimos como missionários do século XIX (ou do século XXI) “trazendo as boas novas”. Quando o dom é transmitido e compartilhado em uma cultura do dom, é com humildade e aceitação que ele será mudado ou transformado de alguma forma no processo – e isso é uma necessidade.

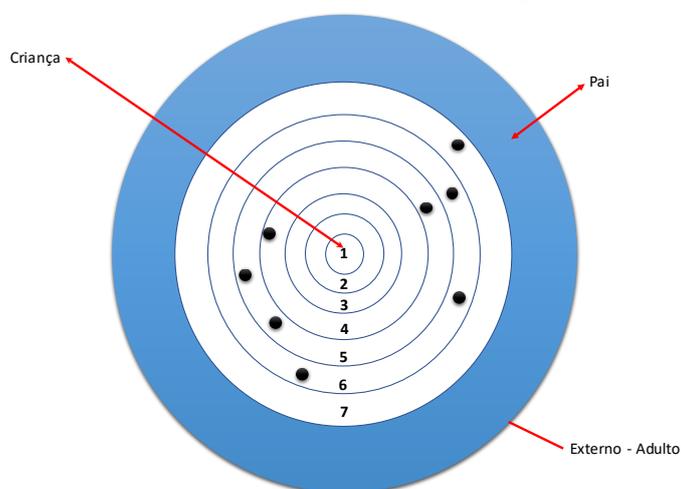
Trudi Newton (2011). Transactional Analysis Now: Gift or Commodity? TAJ Vol. 41, No. 4, October 2011



#168- Drops de AT: Fanita English, Estados do Ego e estágios de desenvolvimento

Eu desenho subsistemas da Criança de uma determinada pessoa de forma circular, representando os estágios de desenvolvimento em camadas que persistem no estado de ego da Criança, cada um com suas próprias conclusões. Memórias ou conclusões particulares podem ser indicadas referindo-se à sua localização no subsistema que corresponde à idade em que se originaram. Certas conclusões podem ser reforçadas ao serem repetidas em estágios subsequentes, ou podem ser compensadas por outras conclusões em outros estágios e, assim, perder poder. No decorrer da vida, muitos também podem ser descartados no "cemitério do DNA fossilizado". Berne supôs que o Estado do Ego Criança se fixa dos cinco aos sete anos de idade e parece que um esboço inicial do Script de uma pessoa se forma nesta época. A evidência clínica mostra que o Estado do Ego Criança continua se desenvolvendo e mudando depois dessa idade, embora talvez não tão radicalmente quanto antes e, portanto, o script também. Um argumento válido pode ser feito para adicionar círculos, como eu fiz, para representar datas além dos primeiros sete anos dos sistemas da Criança, e vê-los como representando estágios de desenvolvimento do Pai, pois nosso Estado do Ego Pai também passa e muda, embora em um ritmo muito mais lento do que do Estado do Ego Criança. Parece que após os sete anos de idade, o Estado do Ego Pai opera como um sistema distinto com o qual um ou outro dos subsistemas Criança pode dialogar internamente, muitas vezes verbalmente, enquanto a comunicação interna anterior entre os subsistemas Criança é não-verbal e difícil de entender ou reconhecer conscientemente. Após este período de cinco a sete anos, o equivalente ao que chamo de "conclusões" dentro dos subsistemas da Criança pode ser lembrado como decisões conscientes. Podem ser verbalizados e podem estar tanto na Criança quanto do Pai.

Fanita English (2003) – How are You? And how am I? Ego States and inner motivators, in C.Sills & H. Hargaden (EDS) Ego States (vol 1 of Key concepts in transactional analysis: Contemporary views (pp. 55-72) London: Worth Publishing

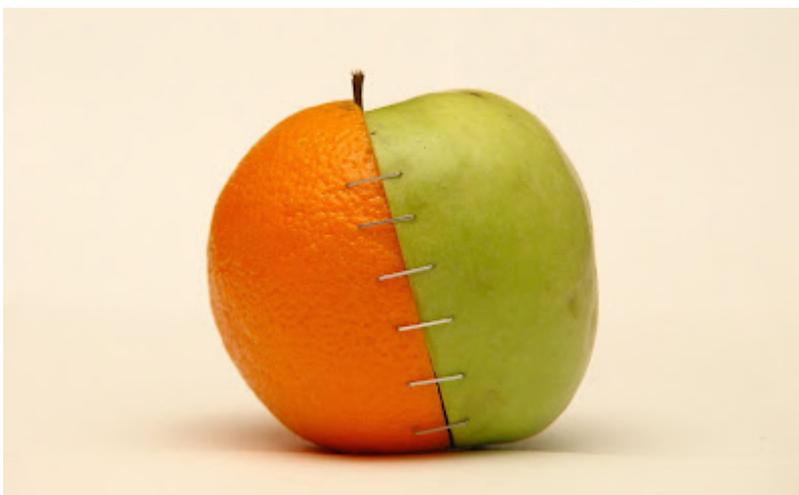


Um modelo transversal do desenvolvimento do estado do ego Criança

#169- Drops de AT: Teoria Schiffiana da Reparentalidade Reexaminada Através de Lentes Contemporâneas

Dentro do modelo de reparentalidade de Schiff, grande ênfase é colocada na escalada de comportamentos passivos, que são vistos como mantenedores de relacionamentos simbióticos não saudáveis e quadro de referência disfuncionais. Mais uma vez, há a ênfase no comportamento: “Esses comportamentos são as manifestações externas que acompanham o mecanismo interno e os processos de desconto, grandiosidade e distúrbios do pensamento” (J. L. Schiff, 1975, p. 10). Os comportamentos passivos são definidos como não fazer nada, superadaptação, agitação e incapacitação ou violência – listados na ordem de intensidade e disfunção. Visto através da lente de reparentalidade de Schiff, a escalada de comportamentos passivos é um esforço para sustentar simbioses não saudáveis. O principal método de tratamento é o confronto desses comportamentos. Os níveis de confronto também aumentaram e podem incluir intervenções coercitivas como colocar um paciente no canto (até que ele concordasse em “pensar”), restrições, palmadas e várias formas de punição. A suposição subjacente e inquestionável no modelo de tratamento de confronto da passividade parece ser que a experiência interna vivida dos pacientes é de alguma forma tornada sem sentido. Suspeito que pode ter havido muitas vezes em que os pacientes “escalaram” para agitação ou violência não para estabelecer uma simbiose doentia, mas em um esforço para conseguir que alguém realmente os ouvisse. (...) A teoria schiffiana de reparentalidade continua a fazer parte do currículo na maioria dos programas formais de treinamento em AT, bem como nos procedimentos de certificação em análise transacional. A ênfase no comportamento, definido pelo terapeuta como passivo e disfuncional, minimiza ou ignora completamente a exploração dos significados, conscientes e inconscientes, de tais comportamentos para os clientes.

(William F. Cornell (2022) Schiffian Reparenting Theory Reexamined Through Contemporary Lenses: Comprehending the Meanings of Psychotic Experience. Transactional Analysis Journal, 52:1, 40-58)



#170 - Drops de AT: Quadro de Referência e Estado do Ego Pai

O papel do (Estado do Ego) Pai no Quadro de Referência é poderoso e surge da influência dos pais ou dos indivíduos que nutrem as definições da primeira infância. O Pai define o Quadro de Referência. Enquanto na AT enfatizamos os aspectos críticos e estimulantes do Pai, o papel definitivo foi menos enfatizado. No entanto, é o Pai que define como a Criança pode obter Carícias, como a Okeidade e a não Okeidade são definidas, e os significados das palavras como "bom", "ruim", "fácil", "difícil", "podem" "querem" e "precisam", que são inicialmente utilizadas pelos pais e incorporados ao Pai.

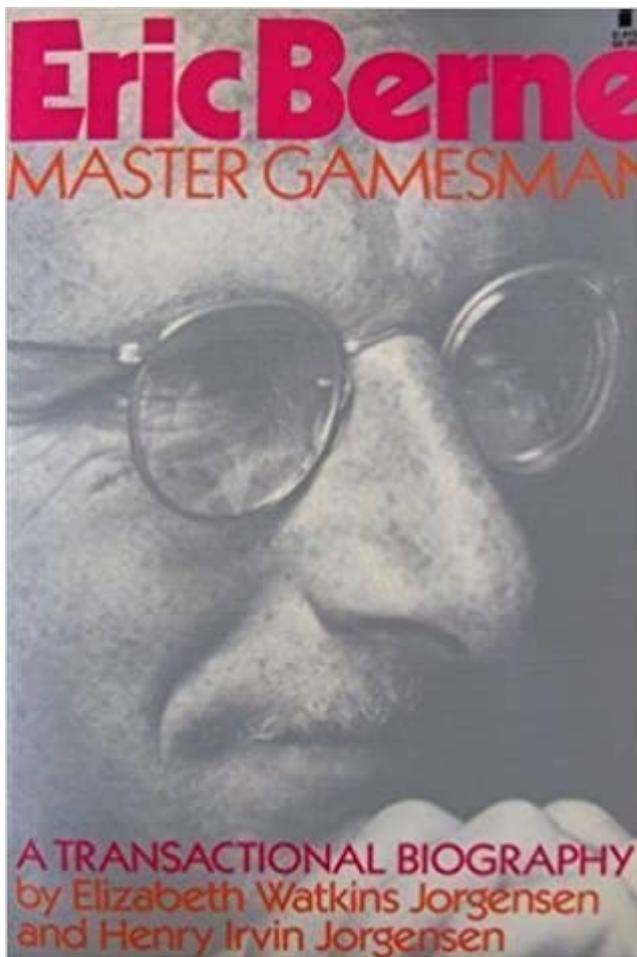
Jacqui Lee Schiff, Eric Schiff e Aaron Schiff (*Transactional Analysis Journal* 1975 5: 290)



#171- Drops de AT: E o que pensava Fanita a respeito de Berne?

O que eu sinto que você deve enfatizar é que, como resultado da influência desse homem, importantes mudanças ocorreram nos indivíduos e na sociedade. Que Eric ousou e às vezes ousou desajeitada e estupidamente, e por suas próprias compulsões (nem sempre necessariamente por causa de decisões Adultas). Pode ser que, graças à sua ousadia louca e compulsiva, alguns de nós fizemos coisas e mudamos situações, sistemas, pessoas, de um jeito que não poderia ter sido feito de outra forma. Eu quero que você diga isso, não apenas da perspectiva de "Oh, Eric foi tão maravilhoso!", mas também da perspectiva de alguém como eu que ocasionalmente dizia: "Droga o cara!" Às vezes ele era um bastardo! Ele pode ter irritado as pessoas; ele me irritou. No entanto, sem ele centenas de milhares de pessoas não teriam se beneficiado do que ele tinha para ensinar.

(ERIC BERNE: Master Gamesman - TRANSACTIONAL BIOGRAPHY By Elizabeth Watkins Jorgensen and Henry Irvin Jorgensen)



#172- Drops de AT: Conceito de AT segundo Petruska Clarkson

A Análise Transacional, desenvolvida inicialmente por Eric Berne (1957), é uma teoria integrativa de psicologia e psicoterapia intra e interpessoal, que combina parte da clareza do behaviorismo e a profundidade potencial do *insight* psicanalítico com um sistema de valores humanista.

(Psicoterapia em AT – Uma Abordagem Integrada - Published August 27th 1992 by Routledge)



#173 - Drops de AT: A Base Sináptica das Carícias e da Desqualificação.

Excitação e inibição de estímulos e impulsos são uma parte essencial do funcionamento saudável do cérebro. Esses processos são expressos nos conceitos de *Análise Transacional* de Carícias e Desqualificação. Carícias excitam nosso sistema; Desqualificação inibe nosso sistema. A tensão entre a fome de estímulo e a fome de estrutura é exercida em todos os níveis do funcionamento mental. A força da fome de Carícias leva a níveis imprevistos de novas experiências e mudanças. Essa força excitadora e facilitadora é oposta pela força inibitória dos mecanismos neurais da Desqualificação, que tendem a manter a coerência e a estrutura de nosso Quadro de Referência existente.

(Jenni Hine, Estruturas Cerebrais e Estados do Ego, TAJ 35 Vol 1, p.40-51 – 2005)



#174- Drops de AT: O outro lado do Poder

Para contestar, indagar, discordar, criticar, defender o direito é preciso: mais energia, mais habilidade, mais poder. Para tornar-se poderoso, sem usar jogos de poder para controlar os outros, antes de tudo, é necessário aprender a desobedecer. Você é um ser humano livre e a liberdade é poderosa. Desperdiçamos muito da nossa vida sendo manipulados e arrastados pelos outros. O recusar-se a ser controlado contra a própria vontade e julgamento, libera o poder para realizar tudo aquilo que você decida que é bom para si mesmo. Obediência é uma qualidade que é ensinada a nós pelos pais, escolas e por todas as instituições da nossa infância. A obediência envolve: fazer o que os outros mandam sem questionar; aceitar mentiras não fazendo as perguntas evidentes; não dizer o que desejamos dizer; não demonstrar raiva, tristeza ou qualquer outra emoção; não exigir ou defender nossos direitos; sorrir quando estamos tristes e concordar e não criar problemas.

(extraído de O outro lado do poder, Claude Steiner, Nobel: São Paulo, 1984)



#175 - Drops de AT: A criança interna

Bradshaw (1990) dá uma série de características do "pensamento" infantil que está iluminando a maneira como C2 se forma e se informa.

- As crianças pensam em termos absolutos e usam uma polaridade de tudo ou nada: se meu pai não é confiável, todos os homens não são confiáveis!
- As crianças pensam emocionalmente em vez de logicamente: se eu me sentir culpado, então eu devo ser um filho ruim!
- As crianças pensam egocentricamente e tomam tudo pessoalmente: se a mãe não tem tempo para mim, então devo fazer algo errado ou algo está errado comigo!
- Se você tiver em mente o seguinte, além da idiosincrasia do pensamento infantil, então você não ficará surpreso com o mundo privado que a criança cria em C2.
- As crianças têm poder limitado. Elas crescem como "anãs", muitas vezes com pouco poder e influência, em um mundo de "gigantes".
- As crianças têm pouca habilidade para lidar com o estresse. Elas geralmente agarraram a primeira gota que oferece segurança.
- As crianças têm acesso limitado à informação. Elas não têm uma imagem completa do mundo no qual os adultos vivem.
- A criança pequena experimenta com as conclusões tiradas do que viu, ouviu e sentiu. E a criança experimenta com base nas convicções dessas conclusões.

(Bradshaw, J. (1990). Homecoming. Reclaiming and Championing your Inner Child. New York: Bantam.)



#176 - Drops de AT: Injunções Parentais

Quando os pais dão mensagens de "Não me deixe", eles tendem a atingir seus objetivos a partir do Pai (super) Protetor. Esta é uma defesa contra o conhecimento de que eles estão usando seus filhos para suas próprias necessidades. (...) Embora Berne (1970) discutisse longamente o problema da aposentadoria para um homem, ele não abordou a questão de uma jovem mãe, "aposentando-se" por época do nascimento de seu primeiro filho. Ela está enfrentando uma aposentadoria muito precoce, de fato! Quando as crianças chegam, ela fica literalmente em contato poucos adultos e, portanto, tem pouco estímulo e reconhecimento em um dia. A energia criativa, organizacional, intelectual e psíquica que havia sido utilizada em seu trabalho agora é canalizada principalmente para seus filhos. Mais energia do que pode ser usada está disponível nos três estados do ego, e isso é descarregado sufocando as crianças com uma supernutrição raivosa.

Mary Boulton.PARENTAL INJUNCTIONS: Witch Messages Masquerading as Nurturing Parent Messages. Transactional Analysis Journal., 7:1, January 1977



#177- Drops de AT: Quando uma linguagem clara e nítida não é suficiente

Obviamente, descobri que a análise transacional funcionava de várias maneiras para mim e meus clientes. Quando falei sobre os estados de ego Pai, Adulto e Criança, os clientes puderam identificar quase imediatamente cada um dentro de si (e às vezes eu). Quando falei sobre Válvulas de escape (e fechá-las), os clientes pareciam surpresos e aliviados. Quando eu falava sobre Injunções, Scripts ou Jogos, os clientes ficavam intrigados e entusiasmados com essas construções. Eu era a principal fonte de referência para os tribunais de adultos e jovens, cada um me enviando seus clientes mais difíceis. Estou convencido de que isso se deveu ao meu treinamento em Análise Transacional. Estas Carícias aumentaram meu entusiasmo, confiança e arrogância em meu estilo analista transacional (...) Minha confiança absoluta em meu estilo começou a se desgastar à medida que me tornei profissionalmente menos ansioso e mais tolerante com o desconhecido. Eu estava ficando desconfortável com o que parecia ser meu uso excessivo rápido e simplista de técnicas de Análise Transacional e senti que estava desenvolvendo uma abordagem mesquinha tanto para meus clientes quanto para meu próprio trabalho. Por exemplo, quando um cliente apresentava um problema médico não resolvido, como diabetes não tratado, ou um comportamento de risco como dirigir sob efeito de álcool, eu entrava em ação, aproveitava a informação e a enquadrava como evidência de uma Válvula de Escape suicida. Pior ainda, se o cliente não concordasse, eu assumiria a negação e me esforçaria mais, acreditando que precisava convencê-lo de suas motivações e script autodestrutivos. Mais importante, o uso das válvula de escape dessa maneira, e minhas habilidades aprimoradas em ajudar os clientes a "fechá-las" rapidamente, desligaram sentimentos conscientes e inconscientes ricos que precisavam ser explorados em vez de encobertos. Este foi um dos primeiros lugares onde comecei a perceber como eu, às vezes, era conivente com o desejo do cliente de evitar e reprimir impulsos inconscientes. Sentimentos de dor, trauma, desespero, desesperança e raiva precisavam ser revelados e explorados, em vez de sepultados em uma Válvula de Escape fechada.

(Edward T. Novak (2008) Time, Space, Attention, and the Awakening of a Fundamentally New Experience: Addressing Unconscious Processes in Transactional Analysis - Transactional Analysis, Transactional Analysis Journal,)



#178- Drops de AT: Mensagens de Injunção

Experimentamos dois tipos de decisões sobre as mensagens de injunção que predominavam em nosso ambiente de infância. O conceito de prevalência é muito importante. Ao ler este artigo, você será apresentado a vinte e cinco possíveis Mensagens de Injunção. Todas são bastante poderosas. É útil aprender sobre e entender aquelas mensagens predominantes e que pareciam verdade para nós. Portanto, nós acreditamos nelas. A respeito das mensagens de injunção nas quais acreditamos, tomamos duas decisões.

A primeira chamamos de "Decisão Desesperadora". As duas decisões negativas acima são exemplos desse tipo de decisão. Quando as mensagens são implacáveis, elas parecem verdadeiras. Esta decisão causa muito desconforto. Existe uma inclinação natural nos seres humanos para a saúde.

Isso gera o segundo tipo de decisão que chamamos de "Decisão desafiadora". É mais ou menos assim: "Você não me quer aqui. Bem, eu vou te mostrar." A decisão desafiadora é a nossa melhor tentativa de "consertar" a nós mesmos ou a nossa situação, para que a decisão desesperada seja falsa. Quando estamos envolvidos em nosso desafio, parecemos mais saudáveis do que quando estamos desesperados. (...) Nós apenas ficamos mais presos. O desafio pode gerar muita energia e pode até nos salvar em situações desesperadoras, mas não é realmente um bom lugar para se viver. Obviamente, é muito desagradável, para dizer o mínimo, viver também da decisão desesperadora. (...) Como a decisão desafiadora foi tomada em nome da busca de saúde, sobrevivência ou normalidade, ela é codificada em nossos pensamento e comportamento. Isso cria o que chamamos de "comportamento de enfrentamento". O comportamento de enfrentamento atesta a presença de uma mensagem de injunção que continua a ter influência em nossas vidas.

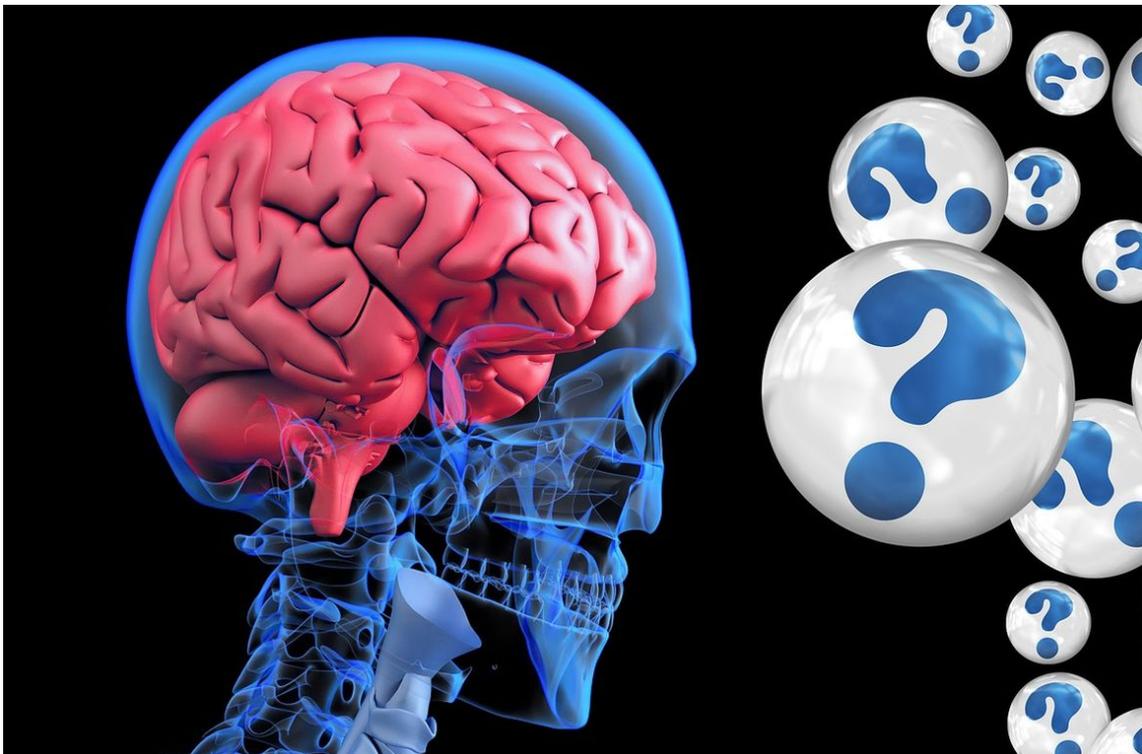
JOHN R. MCNEEL, M.DIV., PH.D. , PENNY Y. MCNEEL, MFT **MENSAGENS DE INJUNÇÃO E SUA VIDA** - (2019, <https://www.aspiringtokindness.com/>)



#179- Drops de AT: Nosso cérebro e a AT

A memória implícita envolve como nos sentimos e se desenvolve antes da memória explícita. Organizamos nossas percepções do mundo ao nosso redor logo após o nascimento – estamos registrando brincadeiras e sendo jogados no ar e capturados / os sentimentos que os acompanham que experimentamos que não estão disponíveis em nossa memória explícita. Hine (2005) afirma que as representações generalizadas de nível neural que subjazem ao estado de ego Criança realmente se formam bem antes do nascimento. A memória implícita explica a identificação projetiva, ou scripts de “batata quente” (English, 1998) – comportamentos passados de uma geração para outra como parte de um processo inconsciente. “Conta muito o que “sabemos” mas não sabemos que sabemos”. (Allen, 2000 p262) Também explica as transações transferenciais (Criança -> Pai, Pai -> Criança) que podem acontecer enquanto parecemos estar tendo trocas transacionais de Adulto <-> Adulto. Muito está na memória implícita e não é facilmente acessível à consciência.

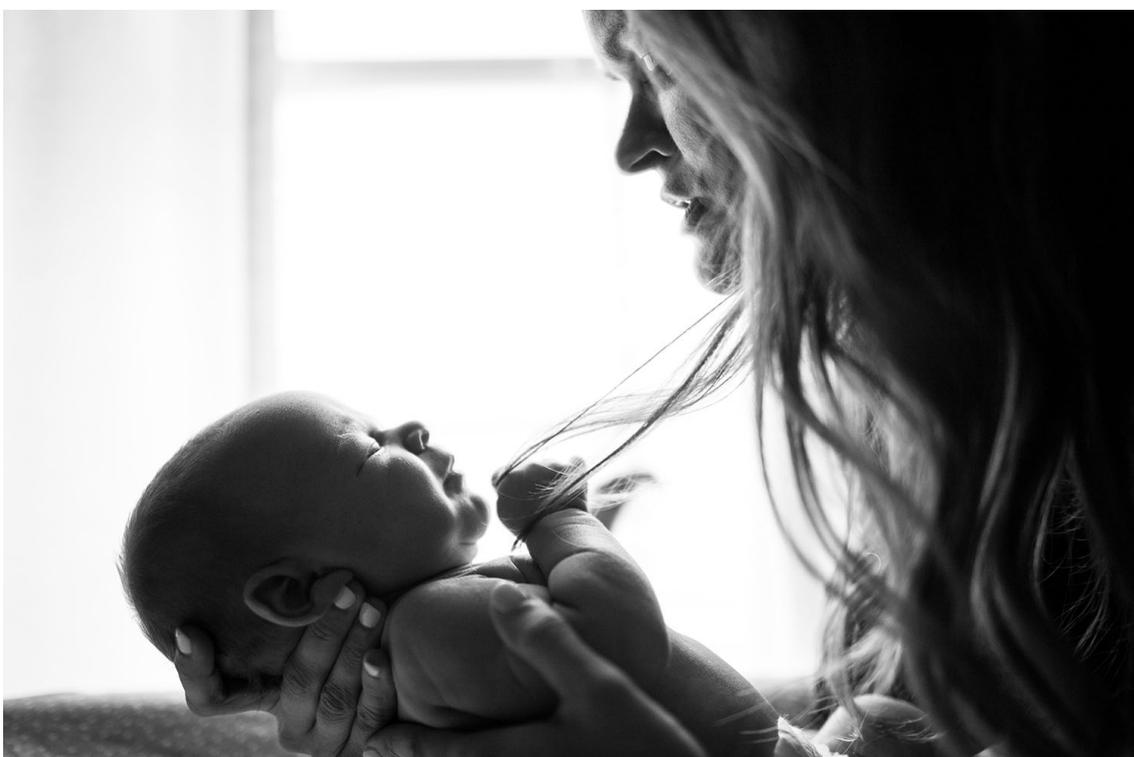
Research into brain functioning and the links with TA - Lynda Tongue
www.trianglepartnership.com October 2009



#180 - Drops de AT: Simbiose e Fome de Apego

A fome de apego entra em jogo por volta dos 5 a 7 meses de idade (Bee, 1978). Antes disso, existem apegos indiscriminados. O bebê não discrimina entre vários cuidadores que o alimentam, o trocam e/ou o seguram. (...) A criança desenvolverá um apego a uma pessoa primária, na maioria das vezes a mãe. Nesse momento, a criança mostra medo de estranhos e de ser abandonada pelo objeto primário. Se a fase de apego específico prosseguir bem, depois de mais alguns meses a criança mostrará uma ampliação dos apegos - primeiro a uma outra pessoa e depois a várias outras. Bee (1978) observou que aos 18 meses a maioria das crianças tem um apego a várias pessoas, com algumas pesquisas mostrando que apenas 13% das crianças de 15 meses de idade ainda estão exclusivamente apegadas a uma figura. (...) A simbiose se desenvolve, em parte, pela necessidade gerada pela fome de apego e permite que essa fome seja satisfeita. Como essa fome é tão primordial para os humanos, podemos ver por que as simbioses às vezes são tão difíceis de terminar. As pessoas resistem a desistir de uma simbiose porque envolve a quebra de um apego, não apenas o realinhamento de uma divisão de trabalho

(Tony White. Symbiosis and Attachment Hunger TAJ Vol. 27, No.4, October 1997)



#181- Drops de AT: Estruturas simbióticas

No desenvolvimento de um ser humano, é essencial aprender lições sobre a tríade: necessidades -> expressar necessidades-> resposta à expressão das necessidades. As experiências positivas e negativas que uma criança ganha com essa sequência interpessoal, modela uma parte importante da visão que a criança desenvolve de si mesma e dos outros. Dará "errado" se a criança captar mensagens como "Você não está OK, o mundo é perigoso, ou os pais vêm em primeiro lugar". Se as necessidades de uma criança não forem atendidas, isso pode levar a uma negação das necessidades ou à substituição das necessidades por algo aceitável dentro do sistema familiar. A formação do *Script* é profundamente afetada por esses padrões recorrentes de aceitação ou rejeição dentro da família. As convicções de *Script* quase sempre contribuem para que as pessoas negligenciem a si mesmas ou aos outros. Dentro da comunidade de AT, as pessoas geralmente leem ou ouvem a seguinte permissão: "Em 100% do tempo você pode comunicar 100% do que você precisa e do que deseja." As necessidades, desejos e preocupações sempre poderão ser expressos. Isso não significa que você terá sempre o que você precisa ou quer. Também não significa que você encontrará sempre um ouvido para ouvir as suas preocupações. Isso significa que o risco de comportamento passivo, com todas as suas consequências adversas, é, assim, muito reduzido. No entanto, uma criança não sabe, ao nascer, o que é necessário ou como obter o que é necessário. Quando uma criança nasce, precisa existir uma Simbiose saudável entre a criança e seus cuidadores. A criança não é capaz de viver de forma independente. Os cuidadores têm de assumir certas tarefas essenciais. Os cuidadores assumem as funções dos Estados do Ego Pai e Adulto – ainda não presentes no bebê e assim cuidam da Criança do bebê, o único Estado do Ego que o bebê tem neste momento. Embora esta Simbiose seja natural e saudável, há também o perigo de que o cuidador possa negligenciar sua própria Criança.

(Into TA - A Comprehensive Textbook on Transactional Analysis - Editado por William F. Cornell. Karnac Books, London (2016) – pag. 159 a 188)



#182- Drops de AT: Parceria Simbiótica

Se o desenvolvimento do cliente foi interrompido em um estágio simbiótico não resolvido, ele vai projetar essas questões e expectativas no relacionamento psicoterápico, e inevitavelmente haverá um relacionamento transferencial dentro do relacionamento psicoterápico geral. Isso não pode ser diferente devido à natureza das contradições. Se o cliente não conseguiu separar com sucesso o seu eu da mãe, como poderá ver o psicoterapeuta como estando separado? O *self* interrompido ou sedimentar precisa de um parceiro simbiótico, assim sendo, vai criar um de acordo com as suas expectativas, seja lá o que o psicoterapeuta fizer ou não fizer. O psicoterapeuta não pode deixar de permitir isso, precisa concentrar-se em trabalhar com os fenômenos criativamente tendo em vista uma resolução eventual.

Petruska Clarkson. Psicoterapia em Análise Transacional - uma abordagem integrada. by Routledge (first published November 20th 1991)



#183- Drops de AT: Simbiose & Papeis

Schiff e Schiff (1971) apresentaram originalmente o conceito de Simbiose em seu artigo sobre passividade. Afirmaram que a Simbiose "é vivenciada tanto pela mãe quanto pela criança como uma fusão ou compartilhamento de suas necessidades" (p. 71). Eles acrescentaram que a estrutura de uma Simbiose envolve dois indivíduos usando apenas esses Estados do Ego para que juntos eles se combinem para formar uma personalidade total. Posteriormente Schiff et al. (1975) esclareceu essa definição afirmando: "Uma Simbiose ocorre quando dois ou mais indivíduos se comportam como se entre eles formassem uma personalidade inteira. Essa relação é caracterizada estruturalmente por nenhum dos indivíduos catexizar um complemento completo de Estados do Ego" (p. 5) . Exemplos de tais Simbioses incluem uma pessoa desistindo do uso de um(s) Estado(s) do Ego para o outro assumir e o mesmo ocorrendo com a outra pessoa . Como Schiff et al. (1975) observou em relação ao roteiro dos papéis sexuais, o homem é instruído a ficar fora da cozinha e a mulher é instruída a ficar fora da oficina. Isso leva, em alguns relacionamentos conjugais, ao homem adotar os Estados do Ego Pai e Adulto e a mulher usar apenas o Estado do Ego Criança. Ela tem os sentimentos e desejos e ele toma as decisões a partir dos seus Estados do Ego Adulto e Pai. Esta explicação dos Estados do Ego usa a ideia original de Berne (1964) de que são sistemas de pensamento e sentimento acompanhados por um conjunto relacionado de padrões de comportamento. Isso resulta nas exibições funcionais dos Estados do Ego Pai Protetor, Pai Crítico, Adulto, Crianças Adaptadas e Criança Livre.

(Tony White. Symbiosis and Attachment Hunger, TAJ Vol. 27, No.4, October 1997)



#184 - Drops de AT: Reexame do Modelo de Reparentalidade de Jacqui Schiff e colaboradores

Dentro do modelo de reparentalidade de Schiff, grande ênfase é colocada na escalada de comportamentos passivos, que são vistos como mantenedores de relacionamentos simbióticos não saudáveis e quadros de referência disfuncionais. Mais uma vez, há a ênfase no comportamento: “Esses comportamentos são as manifestações externas que acompanham o mecanismo interno e os processos de desqualificação, grandiosidade e distúrbios do pensamento” (J. L. Schiff, 1975, p. 10). Os comportamentos passivos são: Inércia, superadaptação, agitação e incapacitação ou violência – listados na ordem de intensidade e disfunção. Visto através da lente de reparentalidade de Schiff, a escalada de comportamentos passivos é um esforço para sustentar simbioses não saudáveis. (...) O treinamento e o tratamento de reparentalidade schiffiano não ofereciam ou valorizavam um meio de autocrítica por parte do terapeuta, portanto, quando surgiam dificuldades durante o tratamento, invariavelmente enquadradas como resistência pelo paciente, o terapeuta era muito mais propenso a intensificar seus modos de intervenção em vez de encontrar os meios para mudar de rumo.

(William F. Cornell (2022) Schiffian Reparenting Theory Reexamined Through Contemporary Lenses: Comprehending the Meanings of Psychotic Experience. Transactional Analysis Journal, 52:1, 40-58,)



#185- Drops de AT: Jogos Psicológicos nas Organizações

É a dimensão social dos jogos que forma uma base do Dr. Eric Berne para a análise da dinâmica social ou organizacional dos jogos. A linha que divide a psiquiatria social ou análise interpessoal dos jogos e a dinâmica social ou análise intragrupo dos jogos é tênue. A principal diferença é que na análise interpessoal, o foco está no que acontece do ponto de vista do "isso", ou seja, "isso" representa a visão de uma pessoa sobre o jogo, enquanto na análise intragrupo, o foco está no que acontece dentro do grupo e o que é observável para os membros do grupo. Quando Berne (1963) discutiu as imagens grupais, escreveu principalmente sobre o ajuste do indivíduo ao grupo. Ao mesmo tempo, reconhecia a imago grupal como um fenômeno grupal, como quando escreveu que o indivíduo "está disposto a renunciar aos seus próprios jogos em favor de jogá-los à maneira do grupo" (p. 166). Assim como a imago do grupo é mais do que a soma das imagens dos membros individuais do grupo, também o jogo organizacional ou de grupo é mais do que a soma dos jogadores individuais do jogo. Ao se fazer análise de jogos nas organizações, a distinção entre jogos intrapsíquicos e intragrupos é importante em relação às estratégias de intervenção para que os indivíduos não sejam bodes expiatórios nos jogos organizacionais e os jogos organizacionais não sejam ofuscados pela dinâmica individual.

(Oswald Summerton .Games in Organizations, TAJ Vol. 23. No.2. April 1993)



Conscientização
refere-se à análise do
Estado do Ego Adulto
em relação ao
ambiente.

Espontaneidade ocorre de forma
segura quando o indivíduo pode
antecipar a interferência dos
Estados do Ego Adulto e do Pai, se
a reação espontânea foi
imprudente.

Intimidade requer uma estrutura de valor onde é
possível se relacionar com partes do ambiente
externo (pessoas e situações) partindo de uma
posição de confiança e vulnerabilidade.

**E a Simbiose interfere nas três
capacidades**

#187- Drops de AT: Desenvolvimento da Physis

James e Savary (1977) sugeriram a ideia de um núcleo interno, que Clarkson (1992) descreveu como “um Self universal, independente dos três Estados do Ego (ainda que influenciando o fluxo de catexia em cada um) que é alimentado pela Physis, o Self do Self, aspiração natural de crescimento e desenvolvimento para a saúde, transcendente dos Estados do Ego” (p. 197). O núcleo interno fornece a energia para a mudança. Em 1991, John e Muriel James expandiram suas ideias sobre o núcleo interno com seus chamados “impulsos”, que ligaram à noção de “fome de mais sentido” (p. 9). Usando palavras diferentes de Berne, eles descreveram a *Physis* como “como o desejo das plantas em direção ao sol e à água, há sempre um desejo irresistível dentro de nós para o crescimento” (p. 41). James e James distinguiram sete impulsos (pp. 43-47): 1. O desejo de viver, incluindo a busca de sentido, a necessidade de esperança, saúde e celebração da vida 2. O desejo de liberdade, incluindo a busca de autodeterminação e a criação de liberdade e coragem interior 3. O desejo de compreender, incluindo a busca de conhecimento e a necessidade de curiosidade e educação continuada O desejo de criar, incluindo a busca de originalidade e a necessidade de imaginação e sonhos 5 . O desejo de desfrutar, incluindo a busca de felicidade, a necessidade de entusiasmo e riso, e o prazer do trabalho e da sexualidade 6. O desejo de se conectar, incluindo a busca de amor, a necessidade de carinho e altruísmo 7. O desejo transcender, incluindo a busca de unidade, a necessidade de abertura e evolução pessoal.

Lieuwe Koopmans (2020) A Fruitless Attempt to Cultivate Physis Transactional Analysis Journal, 50:1, 81-92



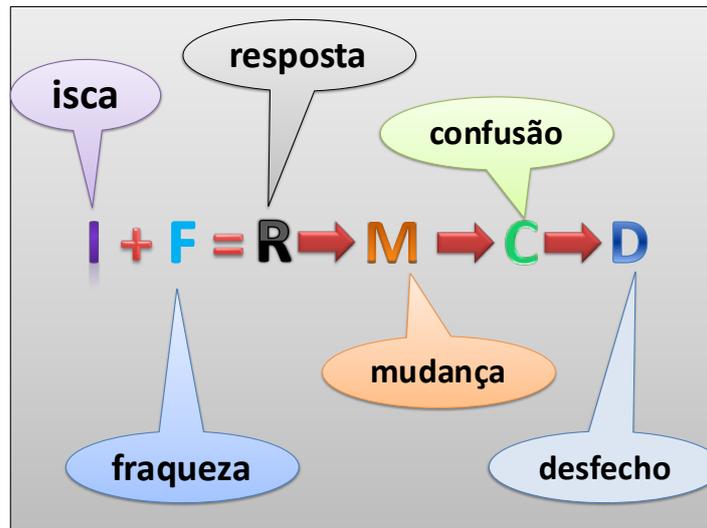
#188- Drops de AT: Physis, Aspiração e Resiliência - A Aspiração de Berne em Ação

Lugar da Solidão. Estamos em um período de um zeitgeist relacional: modelos de apego, mãe/bebê, empáticos, relacionais e cocriacionais parecem dominar o cenário teórico contemporâneo. Esses modelos podem criar a impressão de que sempre aprendemos, ou aprendemos e mudamos, melhor na presença de outra pessoa. Com a imagem icônica da base segura, alguns sugerem que temos a responsabilidade de fornecer constantemente um ambiente de segurança e compreensão para garantir o crescimento. Essa atitude não era exatamente a xícara de chá de Berne (Cornell & Bonds-White, 2001), nem é uma realidade apoiada pela literatura desenvolvimentista. Há uma qualidade de solidão implícita na descrição da physis e da aspiração de Berne. (...)as crianças aprendem, crescem e podem até prosperar sob circunstâncias de vida ameaçadoras. Bebês, crianças e adultos passam muito tempo sozinhos e aprendendo. Há um tipo particular de aprendizado e satisfação que vem de estar sozinho e estar no mundo por conta própria, um senso particular de domínio em lidar com a adversidade. Lembro-me das muitas vezes que um ou outro de meus filhos me disse para deixá-lo em paz para que ele pudesse fazer algo sozinho. As crianças prosperam na privacidade de seus próprios quartos e mentes tanto quanto no colo dos pais ou na mesa de jantar da família. O que estou sugerindo é que, se quisermos apoiar a aspiração e a resiliência em nossos clientes e grupos de trabalho, precisamos criar zonas de solidão, de estar por conta própria, de sair do caminho de nossos clientes às vezes – estar disposto a se afastar ou se afastar. Respeito e apoio ao trabalho e esforço privado são tão essenciais para o crescimento e amadurecimento humano quanto a empatia e o relacionamento.

William F. Cornell (2010) Aspiration or Adaptation?: An Unresolved Tension in Eric Berne's Basic Beliefs– TAJ Vol. 40, No. 3-4, July-October



#189- Drops de AT: Análise de jogos e desenvolvimento organizacional



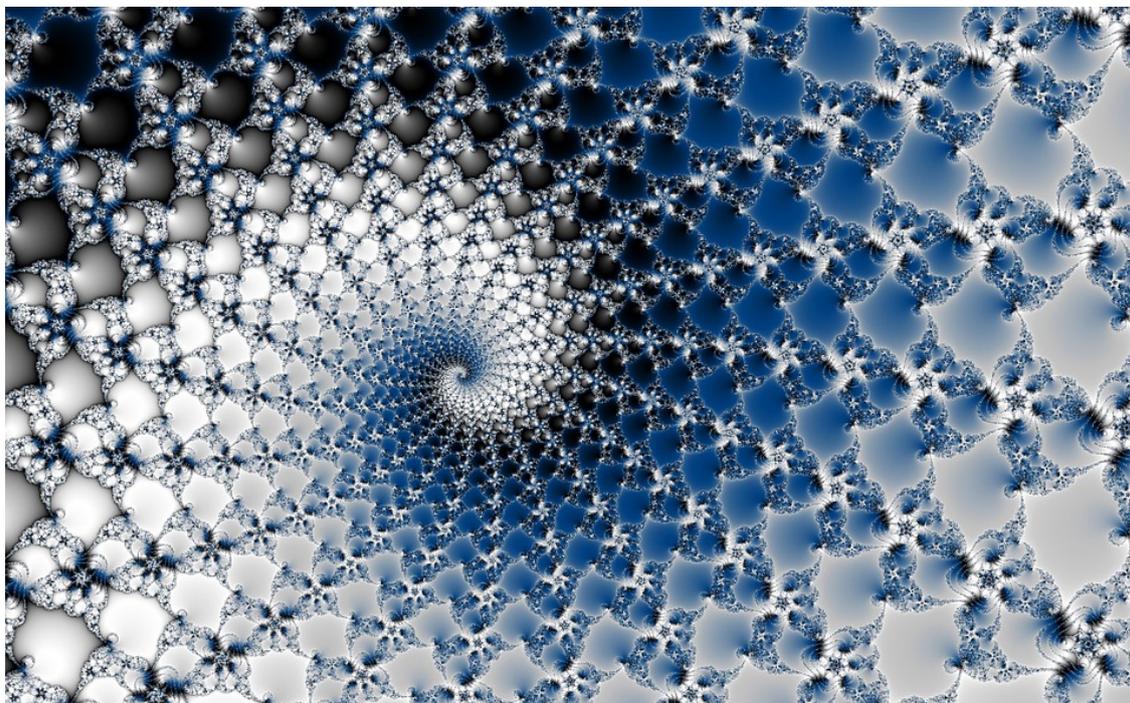
A análise coloquial de jogos sempre foi uma abordagem básica de AT para o desenvolvimento organizacional. Ela pode ser seguida pela análise transacional do jogo de acordo com a abordagem de Berne (1958/1977, 1964a), pela Fórmula J (Berne, 1972), pelo jogo da lei e da ordem (Shaffer, 1970) e pelo Pentágono do Jogo (Summerton, 1992a). , 1992b). Algum tempo após a análise de um jogo em grupo, uma terceira etapa pode ser iniciada - uma abordagem intrapsíquica através, por exemplo, da análise comportamental dos Estados do Ego desenvolvida por Drego (1993). Além disso, a análise do jogo intrapsíquico usando o modelo de Goulding (1972), o Triângulo Dramático (Karpman, 1968), o miniscript (Kahler & Capers, 1974), a análise do disfarce (Erskine & Zalzman, 1979) e a redefinição do hexágono (Mellor & Schiff, 1975) podem ser implementados. Um quarto passo é examinar a dinâmica social do jogo por meio da análise cultural; nesse processo, tanto a análise transacional propriamente dita quanto o Pentágono do Jogo (Summerton, 1979a, 1992a, 1992b) podem ser usados. A análise coloquial de jogos pode ser uma experiência agradável e uma maneira produtiva para empregadores e funcionários reconhecerem quando estão jogando. Os gerentes podem promover a análise coloquial do jogo entre os subordinados como fonte de informação e ferramenta de diagnóstico. O pessoal pode gastar tempo descobrindo, nomeando e classificando os jogos especiais para sua organização. Podem ser desenhadas formas alternativas de estruturar o tempo, além dos jogos, que levem a abordagens criativas para dar e receber carícias e monitorar desqualificações. As pessoas nas organizações frequentemente perguntam: "Como se lida com os jogos?" Às vezes, o questionador quer saber como lidar com os jogos que joga, como lidar com situações sociais em que os jogos estão envolvidos ou como lidar com o jogo em sua organização. No entanto, frequentemente o significado oculto é: "Como posso fazer com que os outros parem seus jogos?" Não há resposta para esta última pergunta porque os outros não podem ser forçados a mudar se não estiverem motivados a fazê-lo.

Oswald Summerton (1993) Games in Organizations– TAJ Vol. 23. No.2. April 1993

#190 - Drops de AT: Adolescência e Estados do Ego

Como acontece com os fractais, o ciclo de crescimento pode ser visto em uma escala maior quando se observa a transição do adolescente como um todo e em uma escala menor à medida que os adolescentes completam cada tarefa de desenvolvimento dessa transição. Acompanhar a transição do adolescente através das lentes do desenvolvimento do Estado do Ego acaba sendo uma maneira de tornar visíveis as semelhanças dos macro e microciclos. Esse padrão de crescimento invisível, que opera nos níveis macro e micro no processo de desenvolvimento, é o mesmo de toda a natureza. Observar o funcionamento do Estado do Ego pouco antes do início da adolescência demonstra que cada um dos três Estado do Ego já está formado e ativado, mas ainda não integrado em uma personalidade completa. O trabalho de integração dos Estado do Ego em uma personalidade adulta é realizado durante essa transição adolescente (Levin, 1974).

[Pamela Levin (2015). Ego States and Emotional Development in Adolescence, Transactional Analysis Journal - Vol. 45(3) 228-237 2015]



#191- Drops de AT: Motivação Humana & Physis

Cada bebê nasce com a tendência de se tornar um ser humano, fisiológica e psicologicamente imaturo, mas com uma orientação (ou motivação) para a ação que está pronta para ser ativada se for bem aceito e apoiado. A criança está assim pronta para desempenhar o seu papel no mundo. Acredito que o termo natural no termo Estado do Ego da Criança Natural descreve bem sua essência, universalidade e, portanto, sacralidade. Poderíamos, assim, considerar que os Estados do Ego Adulto e Pai, mais influenciados pela cultura, deveriam ser capazes – e de alguma forma dedicados – a realizar a crua mas extraordinária physis da Criança. A seguir estão as possíveis ativações que podem ser aprendidas após o nascimento:

Sobrevivência: vida material. Proteger de forma preservadora e defensiva a matéria de que somos feitos e que habitamos; cuidar do nosso corpo, da nossa saúde, do nosso habitat; perpetuar a espécie: conservação e reprodução.

Pertencimento: vida relacional. Sentir-se parte de um grupo, compartilhando seus meios e fins; para nutrir e proteger a comunidade; sentir prazer nas habilidades relacionais; dar e receber alegria, proteção e ajuda: amor e partilha.

Conhecimento/evolução: vida cognitiva. Desenvolver nosso conhecimento através da experiência, observações e experimentos em constante evolução; construir nossas habilidades individuais através do aprendizado: aprendizado e evolução.

Autorrealização: vida individual. Delinear a nossa identidade e mantê-la central; encontrar o sentido de nossa existência única e incomparável; sentir-se importante como parte da evolução do universo e da nossa comunidade: identidade e espiritualidade

(Giorgio Piccinino (2018) Reflections on Physis, Happiness, and Human Motivation TAJ, 48:3, 272-285)



#192- Drops de AT: O Espectador no Pentágono do Jogo

Finalmente, há as pessoas que observam a injustiça social e não se sentem responsáveis por essa injustiça. Pelo próprio fato de ser um Espectador da ação dramática, "Uma pessoa que desempenha um papel passivo no jogo de outro membro [do grupo], sem tomar a iniciativa, está envolvida" (Berne, 1963, p. 165). Assim, o personagem principal de um jogo berniano pode estar em qualquer lugar do Pentágono. O papel do Espectador é crucial para a dinâmica social porque o futuro de um jogo depende de participantes que mantenham o *status quo* da matriz cultural ativo, vivo e florescente mesmo que insalubre. Segundo Karpmann (1968), "o drama começa quando esses papéis [Perseguidor, Salvador, Vítima] são estabelecidos, ou são antecipados pelo público" (p. 40). Isso me faz lembrar de uma peça que assisti sobre questões sociais. Um dos atores jogou uma bola na plateia; alguém pegou e sem pensar jogou de volta. Um amigo comentou que a pessoa havia apoiado o sistema jogando a bola de volta. Essa experiência me levou a reconhecer o envolvimento ativo dos Espectadores na ação dramática - os Espectadores fazem parte da ação, um envolvimento semelhante ao descrito por Jacobs (1987, pp. 68-69) e Clarkson (1987, pp. 82-87) em seu trabalho com espectadores.

(Oswald Summerton . The Game Pentagon, TAJ Vol. 22, No.2, April 1992)



#193- Drops de AT: celebração Eric Berne 01



“O destino de cada ser humano é decidido pelo que se passa dentro da sua cabeça quando ele é confrontado com o que se passa fora da sua cabeça. Cada pessoa projeta sua própria vida. A liberdade lhe dá o poder de realizar seus próprios desígnios, e o poder lhe dá a liberdade de interferir nos desígnios dos outros. Mesmo que o resultado seja decidido por homens que ele nunca conheceu ou vermes que ele nunca verá, suas últimas palavras e palavras em sua lápide clamarão por seu esforço.” Dr. Eric Berne

(ERIC BERNE - Mestre dos jogos - UMA BIOGRAFIA TRANSACIONAL de Elizabeth Watkins Jorgensen e Henry Irvin Jorgensen)

Celebração da vida do Dr. Eric Berne Maio 1910/ julho 1970

#194 – Drops de AT: celebração Eric Berne 02



“O destino de cada ser humano é decidido pelo que se passa dentro da sua cabeça quando ele é confrontado com o que se passa fora da sua cabeça. Cada pessoa projeta sua própria vida. A liberdade lhe dá o poder de realizar seus próprios desígnios, e o poder lhe dá a liberdade de interferir nos desígnios dos outros. Mesmo que o resultado seja decidido por homens que ele nunca conheceu ou vermes que ele nunca verá, suas últimas palavras e palavras em sua lápide clamarão por seu esforço.” Dr. Eric Berne

(ERIC BERNE - Mestre dos jogos - UMA BIOGRAFIA TRANSACIONAL de Elizabeth Watkins Jorgensen e Henry Irvin Jorgensen)

Celebração da vida do
Dr. Eric Berne
Maio 1910/
julho 1970



“O destino de cada ser humano é decidido pelo que se passa dentro da sua cabeça quando ele é confrontado com o que se passa fora da sua cabeça. Cada pessoa projeta sua própria vida. A liberdade lhe dá o poder de realizar seus próprios desígnios, e o poder lhe dá a liberdade de interferir nos desígnios dos outros. Mesmo que o resultado seja decidido por homens que ele nunca conheceu ou vermes que ele nunca verá, suas últimas palavras e palavras em sua lápide clamarão por seu esforço.” Dr. Eric Berne

(ERIC BERNE - Mestre dos jogos - UMA BIOGRAFIA TRANSACIONAL de Elizabeth Watkins Jorgensen e Henry Irvin Jorgensen)

Celebração da vida do
Dr. Eric Berne
Maio 1910/
julho 1970

#196 – Drops de AT: celebração Eric Berne 04



“O destino de cada ser humano é decidido pelo que se passa dentro da sua cabeça quando ele é confrontado com o que se passa fora da sua cabeça. Cada pessoa projeta sua própria vida. A liberdade lhe dá o poder de realizar seus próprios desígnios, e o poder lhe dá a liberdade de interferir nos desígnios dos outros. Mesmo que o resultado seja decidido por homens que ele nunca conheceu ou vermes que ele nunca verá, suas últimas palavras e palavras em sua lápide clamarão por seu esforço.” Dr. Eric Berne

(ERIC BERNE - Mestre dos jogos - UMA BIOGRAFIA TRANSACIONAL de Elizabeth Watkins Jorgensen e Henry Irvin Jorgensen)

Celebração da vida do Dr. Eric Berne Maio 1910/ julho 1970

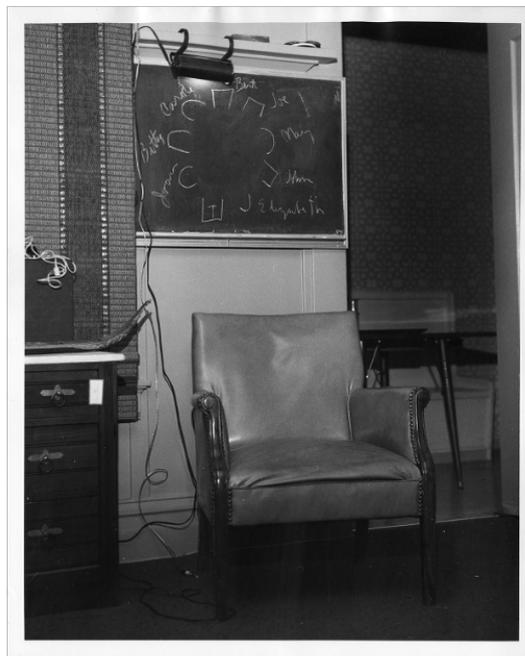
#197- Drops de AT: Último da Série especial celebrando a vida do Dr. Eric Berne maio 1910/ julho 1970

Eric Berne, em *O que você diz depois de dizer olá?* nos faz as seguintes perguntas-chaves:

- ... Quem estará com você no seu leito de morte?
- ... Quais serão suas últimas palavras?
- ... O que você vai abandonar?
- ... O que que colocarão na sua lápide?
- ... O que irão dizer na frente da sua lápide?
- ... O que irão dizer nas suas costas?
- ... Que surpresas as pessoas encontrarão depois que você estiver morto?
- ... Você é um vencedor ou um perdedor?

Cada um terá o seu próprio Dr. Eric Berne interior e terá respostas particulares a cada uma destas questões em relação à vida do criador da AT. Ele foi um homem de mente brilhante, curioso, atento e com ideias revolucionárias. Ameaçou o status quo da psiquiatria da época que reagiu de diferentes maneiras, da desqualificação à sabotagem evidente. Para a analista transacional que eu sou ele inspira o desejo de criar, de seguir pesquisando o comportamento humano e as diferentes possibilidades de mitigar a dor da existência dentro da minha área ou dentro das áreas dos generosos colegas que tenho. Dr. Eric Berne acreditou e praticou o pensamento conjunto e a busca conjunta de soluções para os impasses da teoria. A riqueza que encontramos é construída por diferentes olhares e perspectivas. E o chamamento é para continuar a somar, criar, pesquisar, persistir sem medo. (A imagem é da cadeira que ele utilizou de 1958 a 1970, no quadro negro o digrama de posições de um grupo, ainda com sua letra)

Maku de Almeida em maio de 2022.



#198- Drops de AT: Criatividade, Pesquisa & AT

A pesquisa usando métodos criativos está abrindo novos caminhos para aprofundar nossa compreensão da experiência humana e oferecer possibilidades para todos os campos da Análise Transacional (AT). Os métodos criativos podem enriquecer tanto a pesquisa quanto a prática da AT, particularmente no que diz respeito aos processos inconscientes e ao silêncio. (...) A criatividade é um grande trunfo para os seres humanos e continua a enriquecer as artes, a ciência e a inovação (Mackinnon, 1962; Ritter et al., 2020). Usar diferentes aspectos da criatividade pode nos ajudar a entrar no desconhecido com nossos clientes, para olharmos juntos além do que podemos ver e ouvir. Também pode nos permitir “ver” de maneira diferente usando uma lente alternativa. Eu defino criatividade aqui usando uma definição tripartida de novidade e eficácia (Cropley, 2011), bem como originalidade (Andreasen, 2011). (...) Os neurocientistas Ritter e Dijksterhuis (2014) escreveram sobre a importância da criatividade como um trunfo para desvendar os “fundamentos inconscientes do período de incubação” (p. 215), o período de incubação significando aquele momento em que não estamos realmente pensando e que poderia ser definido por “REST” (pensamento silencioso episódico aleatório) (Andreasen, 2011).

(Emma Haynes (2022) - Bridging the Gap Between Research and Practice: Using Creative Methods to Research Transactional Analysis Psychotherapy. Transactional Analysis Journal, 52:2, 134-147)



#199- Drops de AT: O Modelo Conceitual de Análise Transacional Baseado em Evidências

Os Estados do Ego são sistemas coerentes de pensamento e sentimento manifestados por padrões de comportamento correspondentes. Eric Berne desenvolveu a ideia de que as pessoas podem estar em diferentes Estados do Ego, ou, mais especificamente, ele descreveu como podemos experimentar diferenças entre nosso Adulto interior, Pai interior e Criança interior. Berne não acreditava que os estados do ego estivessem ocultos, mas que fossem observáveis em padrões de comportamento. Os Estados do Ego são individuais e refletem o desenvolvimento pessoal e a história de vida de cada um. Portanto, os estados do ego dentro de um quadro de referência individual representam a estrutura da personalidade, e as funções do estado do ego descrevem padrões de como essa estrutura pode ser expressa. Eles foram originalmente descritos como Criança Livre e Criança Adaptada, Pai Crítico e Pai Nutritivo e Adulto. Na pesquisa de Revisão de Análise Transacional que fizemos, os praticantes de AT descreveram uma ampla gama de modelos de estados do ego que eles usam em sua prática. A análise fatorial da frequência do uso de diferentes modelos de estado de ego mostrou dois fatores: modelos clássicos de estado de ego da AT (modelos de primeira, segunda e terceira ordem) e modelos posteriores, mais complexos. Os modelos clássicos de estado de ego de Pai, Adulto e Criança foram apoiados pela maioria dos praticantes, usados com mais frequência e experimentados como fáceis de explicar aos clientes. Os modelos complexos posteriores eram usados com menos frequência, tinham menos suporte e eram vistos como mais difíceis de explicar aos clientes. O modelo clássico de estado de ego diferencia um Pai, Adulto e Criança internos, bem como suas diferentes funções dentro dos Estados do Ego, embora os praticantes difiram na formulação dessas diferentes funções. Todos os modelos de estado de ego descrevem como certos Estados do Ego podem dominar dentro de uma estrutura de personalidade e comportamentos e o impacto do diálogo intrapsíquico entre esses diferentes aspectos da personalidade.

Joel Vos & Biljana van Rijn (2021) - The Evidence-Based Conceptual Model of Transactional Analysis: A Focused Review of the Research Literature Transactional Analysis Journal, 51:2, 160-201.



#200 - Drops de AT: Exclusões

Se não ouvirmos a nós mesmos internamente, um Estado do Ego pode ser excluído do processo de pensamento. Quando isso acontece, nos é negada uma parte importante da entrada de que precisamos para um resultado equilibrado. Como a exclusão opera como se o estado do ego não existisse, não saberemos que não estamos operando no conjunto completo.

A exclusão do Pai Interno significará que não teremos acesso a experiências anteriores relevantes e ao conhecimento que as acompanha. Teremos que pensar a situação como se nunca tivesse sido encontrada antes. No mínimo, isso vai perder muito tempo. Provavelmente também resultará em aspectos significativos sendo negligenciados. Isso pode acontecer, por exemplo, quando deixamos de identificar a relevância de alguma ocasião anterior para o que está acontecendo atualmente. (...)

A exclusão da Criança Interna resultará em falta de atenção em como nos sentimos sobre a situação. Nossas decisões podem ser altamente lógicas, mas ignorarão quaisquer respostas emocionais associadas à sua execução. As decisões que levam ao excesso de trabalho são muitas vezes tomadas dessa forma; nossos sentimentos normais de cansaço são reprimidos.

Se excluirmos nossa própria Criança Interna da tomada de decisões, podemos ignorar o significado disso no que diz respeito às outras pessoas. (...)

A exclusão do Adulto Interno ocorre quando nossas opiniões do Pai ou os sentimentos da Criança são especialmente poderosos. Quando isso acontece, tomamos nossas decisões sem uma avaliação adequada da situação atual e das opções disponíveis. Podemos insistir em práticas de trabalho obsoletas porque foram eficazes no passado, ou optar por gastar nosso dinheiro em um carro novo caro quando já estamos endividados. (...)

Às vezes, parecerá que apenas parte de um Estado do Ego está faltando. Podemos funcionar normalmente na maior parte do tempo, mas ocasionalmente parecemos ignorar o óbvio. Esse fenômeno também pode ser entendido como desqualificação, que é um processo pelo qual negligenciamos algum aspecto de uma situação ou de uma pessoa (incluindo nós mesmos).

Julie Hay (2012) – Transactional Analysis for Trainers – Sherwood Publishing, Hertford UK

#201- Drops de AT: Mensagens de Injunção

Cura da Mensagem de Injunção de Apego

A imagem de um grande e mágico amor nos encontrando e cuidando de todas as nossas necessidades emocionais é substituída. Em seu lugar, está a busca de se tornar um grande amor para outras pessoas da nossa escolha. Nós aprendemos um paradoxo. Para ser curado nos relacionamentos, preciso aprender como curar os outros e não o contrário. Preciso aprender a dar o que sempre desejei. Eu também aprendo como reconhecer que existem pessoas que têm carinho por mim. Eu não criei isto neles. É incondicional com base no mistério da afeição. Começo a viver minha vida com a intenção de proteger aqueles que me amam principalmente dos meus próprios danos. Quanto mais eu dou amor, mais percebo sua abundância.

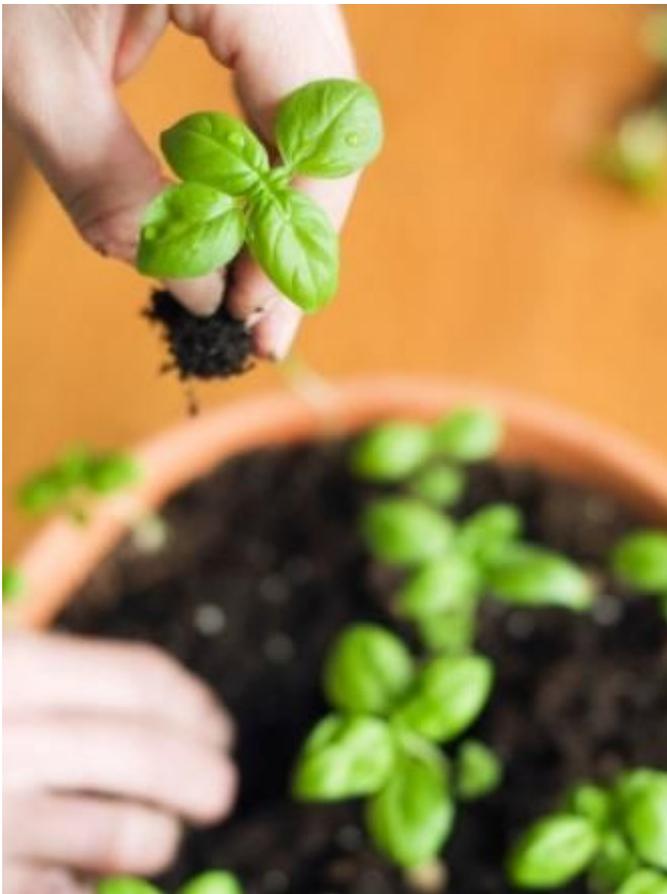
(MENSAGENS DE INJUNÇÃO E SUA VIDA - 2019 - JOHN R. MCNEEL, M.DIV., PH.D. , PENNY Y. MCNEEL, MFT)



#202- Drops de AT: O educador como agricultor

Graças ao Dr. Eric Berne, os profissionais de Análise Transacional têm *insights* de um clínico habilidoso e especializado. Ele foi brilhante em descrever e identificar como e por que os clientes experimentavam a disfunção; o objetivo principal era curar. É claro que Berne reconheceu a capacidade de crescimento em sua referência à *Physis*. A preocupação de Berne, no entanto, era a cura do *Script*: tornar as pessoas melhores, libertar os clientes do *Script* e, de preferência, o mais rápido possível. O agricultor – e por extensão, o educador – está principalmente interessado no crescimento. Eu acredito que esta é uma diferença sutil que os educadores como agricultores consideram em seu trabalho. (...) Nossos esforços como educadores contribuem para o crescente desejo coletivo de prosperar, do qual nos beneficiamos diretamente por meio do sucesso de nossos alunos e que se estende além dos parâmetros imediatos de nosso trabalho para a comunidade mais ampla e a sociedade em geral.

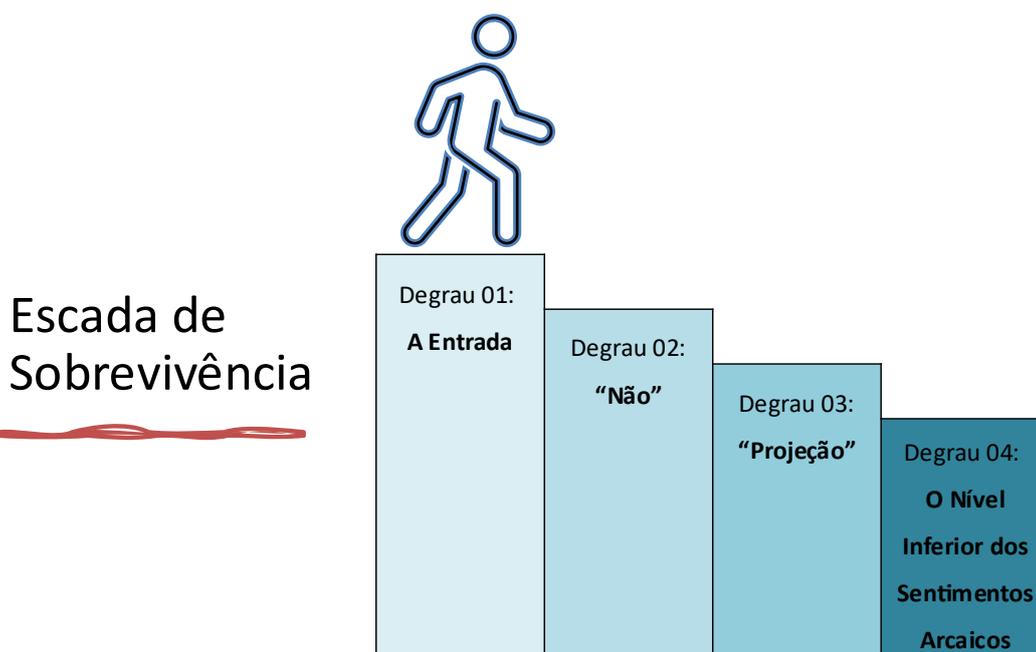
(Educator as Cultivator , Giles Barrow, TAJ Vol. 41, No. 4, October 2011)



#203- Drops de AT: Miniscript não-OK

Muitos de nós entramos no padrão do Miniscript Não-OK muitas vezes ao dia. Podemos circular através dele, devagar ou rapidamente, numa questão de momentos, embora, às vezes, se leve meses ou anos para completar o padrão. Entretanto, independentemente da duração, nos flagramos repetindo o padrão, vezes sem conta. Enquanto utilizamos o processo, raramente estamos conscientes da sua existência. Apenas temos consciência dos seus resultados infelizes, mas familiares: os mesmos velhos maus sentimentos, o mesmo comportamento antigo, não produtivo e repetitivo. O padrão tem sido útil para a nossa sobrevivência, à custa de nossa autonomia. Ele limita nossa escolha da experiência, nossa conexão positiva com os outros e a nossa energia. A sequência de comportamentos no processo de sobrevivência que os seres humanos utilizam é como um conjunto de degraus que levam de um patamar para baixo, em um porão, onde há pouca ou nenhuma luz.

(O PROCESSO DE SOBREVIVÊNCIA: CLARIFICAÇÃO DO *MINIScript* - Hedges Capers & Louise Goodman (*TAJ – Volume 13, Número 3, julho 1983, Página 142-148*))



#204- Drops de AT: Não Mude – uma Injunção cultural

Este artigo enfoca problemas com um grupo de adolescentes do sexo masculino na França que adotam comportamentos provocativos em sala de aula, que vão desde a interrupção do processo de aprendizagem até a violência contra colegas e professores. Eles geralmente são líderes de pequenas gangues envolvidas em roubos na escola ou em lojas próximas. Vivendo nos subúrbios de grandes cidades como Paris, esses jovens são muitas vezes filhos de famílias imigrantes e da primeira geração nascida na França. As dificuldades de aprendizagem são uma fonte de seu comportamento disruptivo, e muitas vezes são expulsos da escola. Alguns deles têm problemas com o sistema judiciário e ficam presos por períodos de várias semanas, o que parece ser motivo de orgulho após sua libertação. Minha hipótese é que esses jovens têm uma injunção especial - Não Mude - em seu Script subcultural e uma Posição Existencial de "Eu estou OK/ Você não está OK" que eles assumem entre três e seis anos (...)

Uma intervenção sociológica pode incluir ajudar o jovem a construir um Pai forte e autônomo, explicando e aplicando com firmeza os regulamentos da escola quando ele tiver sete ou oito anos. Mais tarde, uma boa opção é propor que os jovens orientem as crianças mais novas na escola ou em atividades de lazer. Um resultado positivo típico dessas intervenções ocorreu recentemente nos subúrbios de Lille, onde uma das gangues expulsou os traficantes da cidade "para proteger a nós e aos nossos irmãos". O conceito sistêmico de lealdade é uma boa explicação desse evento. Os conceitos de Script de aspiração ou Physis (Berne, 1947/1968; Clarkson, 1993) também sustentam a regeneração do adolescente.

(1994 - Claudie Ramond - (Don't Change: A Cultural Injunction, TAJ Vol. 24, No.3, July 1994)



#205- Drops de AT – Dr. Eric Berne e a Motivação

(...)Berne expressou claramente como uma das motivações do relacionamento social são as Carícias, o contato e, portanto, o reconhecimento de si mesmo e dos outros. Mas então ele foi além e indicou duas outras motivações básicas: a biológica e a psicológica. Em Games People Play, ele disse:

Do lado biológico, é provável que a privação emocional e sensorial tenda a provocar ou estimular mudanças orgânicas. . . . Portanto, uma cadeia biológica pode ser postulada levando da privação emocional e sensorial através da apatia às mudanças degenerativas e à morte. . . . Assim, depois que o período de intimidade com a mãe termina, o indivíduo pelo resto de sua vida é confrontado com um dilema sobre cujos chifres seu destino e sobrevivência estão continuamente sendo lançados. Um chifre são as forças sociais, psicológicas e biológicas que impedem a continuidade da intimidade física no estilo infantil; o outro é seu perpétuo esforço para alcançá-la. Na maioria das condições, ele se comprometerá. . . Este processo de compromisso pode ser chamado por vários termos, como sublimação; mas seja qual for o nome, o resultado é uma transformação parcial da fome de estímulo infantil em algo que pode ser denominado fome de reconhecimento. (Berne, 1964/1987, pp. 13-15)

Parece-me que nestas palavras Berne foi suficientemente claro. A motivação de um ser humano são as Carícias. A Carícia não apenas "incentiva a homeostase biológica", mas também auxilia no "equilíbrio somático e psíquico", que, segundo as "diferentes escolhas de meios", produz "a variedade das relações sociais e determina o destino individual". Assim, o ser humano, em sua singular variabilidade, possui múltiplas motivações. Todas elas se correlacionam e reverberam de uma para a outra: sociais, por reconhecimento, psicológicas, biológicas, genéticas e, por último, mas não menos importantes, motivações antropológico-culturais. Este último ponto é novamente enfatizado no trabalho final de Berne quando ele escreveu.

(The Source of Motivation and Stroke Theory - Isabella D'Amore (1997) Transactional Analysis Journal, 27:3, 181-191).

I CAN
and
I WILL

@the.mama.makers

#206- Drops de AT: A dança do apego

Desenvolver um relacionamento de apego é como aprender a dançar com um novo parceiro. Com um parceiro familiar, mergulhamos e deslizamos pela pista de dança com confiança e alegria. Com um novo parceiro, podemos tropeçar e seguir nosso caminho aos solavancos. Assim é com o apego. Parceiros de dança desenvolvem sua dança aprendendo as pistas e sinais um do outro. Bebês e cuidadores desenvolvem seu apego pelo uso de pistas e sinais também. Lembre-se de que o objetivo do bebê é manter os cuidadores próximos o suficiente para fazer o que o bebê é incapaz de fazer sozinho. Quando os cuidadores são sensíveis aos sinais de ajuda do bebê, e quando os cuidadores respondem de maneira oportuna e confiável, o bebê provavelmente decidirá que está seguro e que a vida é boa. O bebê sente-se eficaz e seguramente conectado.

(Jean Illsley Clarke, Connie Dawson (1998) Growing up Again – 2ª.ed. Hazelden Publishing, Minnesota USA)



#207- Drops de AT: Physis, autonomia e o Vedanta

...a autonomia pode ser uma "porta aberta para a espiritualidade" Suriyaprakash e Geetha 7 , 2014, quando Kandathil e Kandathil (1997) disseram: "Quando autonomia e intimidade se misturam em uma pessoa, ela transcende a si mesma e ascende a um novo nível de experiência" (p. 29). *Physis* (Clarkson, 1992) é usada aqui tanto no sentido da natureza básica e inata de todos os organismos mudarem sem uma fonte ou objetivo específico quanto também no impulso interno dos humanos para crescer e mudar. Enquanto a primeira está no domínio filosófico, a última visão adotada por Berne (1957/1968) está no domínio psicológico. (...) Enquanto nós, humanos, como parte do brahman maior, temos a physis como uma parte inata de nós, também temos acesso a ela no nível psicológico para usar para crescer, mudar e curar. Clarkson (1992) opinou que a reintrodução do conceito de physis na psicoterapia de Análise Transacional (bem como em aplicações organizacionais e educacionais) traz uma dimensão e ênfase adicionais ao nosso trabalho – a de uma maior consciência do espiritual, transpessoal ou transcendente. dimensão dos nossos esforços. (p. 208) Consideramos a physis o fator unificador de nossa personalidade, que em seu nível filosófico é a forma manifesta de satchidananda e tem o potencial de transcender do reino psicológico ao espiritual.

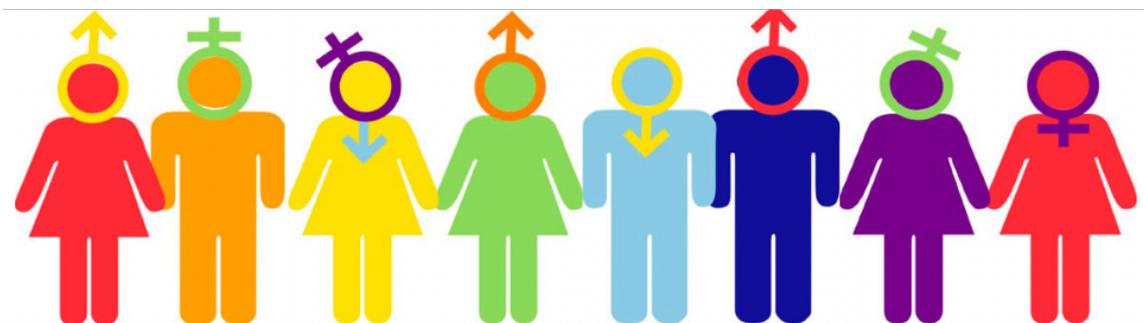
(C. Suriyaprakash and R. S. Geetha (2014) Embracing Eternity: A Psychophilosophical Exploration of Death from the Vedantic Frame of Reference - Transactional Analysis Journal published online 19 November 2014)



#208- Drops de AT: importância de trabalhar com questões sociopolíticas na terapia

Discursos de poder e marginalização não existem no vácuo: eles são (re)produzidos e mantidos, ou alternativamente interrompidos e perturbados, seja por nossa participação ou por nossas resistências à participação. Concordamos que o consultório não é lugar de proselitismo, mas, igualmente, acreditamos que cabe a nós possibilitar que nossos clientes desconstruam os discursos sociopolíticos que desempenham um papel em suas vidas psicológicas. Se não o fizermos, simplesmente os reforçamos. Não existe neutro. (...) Nosso interesse e curiosidade são neutros, mas nossa abertura do discurso sociopolítico aparentemente hermeticamente fechado é tudo menos isso. Portanto, embora não seja nosso trabalho impor nossos pontos de vista políticos pessoais aos nossos clientes, também não é nosso trabalho conspirar acriticamente e perpetuar os discursos ocultos que sustentam o meio sociopolítico no qual todos operamos. (...) Nossa responsabilidade clínica é manter um tipo de neutralidade em que simplesmente temos um interesse observador na forma como os significados estão sendo produzidos. Nosso interesse pela natureza constitutiva do discurso não é um chamado para monitorar a linguagem e restringir o debate, portanto, mas sim um desejo profundo e sincero de abri-lo. Os conceitos importam, as construções importam, as palavras importam. Somos agentes ativos em sua existência continuada e temos o poder de mudá-los.

(Helen Rowland & William F. Cornell (2021) Gender Identity, Queer Theory, and Working With the Sociopolitical in Counseling and Psychotherapy: Why There Is No Such Thing As Neutral, Transactional Analysis Journal, 51:1, 19-34)



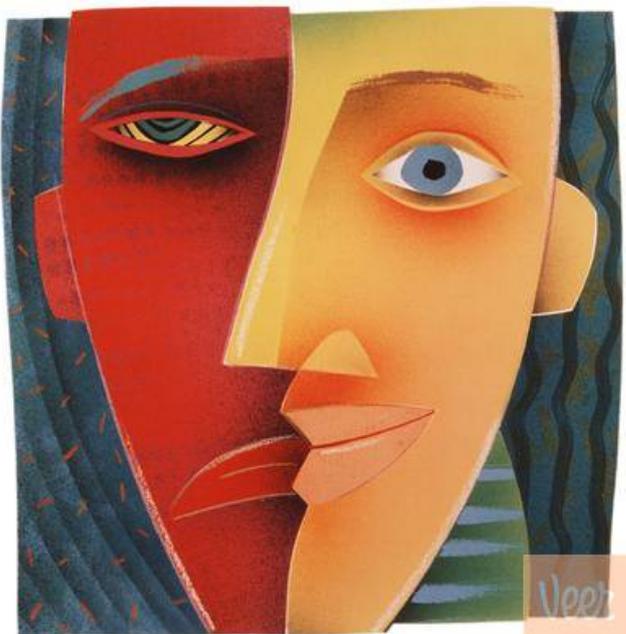
#209- Drops de AT: Ambivalência

Gostaria de expandir um pouco o conceito de ambivalência, considerando-o não apenas como uma questão de ódio e amor na relação objetal, mas como algo bastante comum entre todos nós ao lidarmos com nossas necessidades e desejos. (...) Depois de anos vendo ambivalência na terapia, pensei que poderia ser útil ajudar meus pacientes a lidar com isso, então elaborei um modelo de cinco etapas:

1. Reconhecer e legitimar a ambivalência
2. Diferenciar entre sentir-se confuso e incerto
3. Permaneça com a ambivalência, abstendo-se de resolvê-la imediatamente
4. Examine cuidadosamente e analise respeitosamente os dois polos da ambivalência: A quais necessidades psicológicas cada polo está respondendo?
5. Reconhecer a unidade fundamental da ambivalência: os dois polos são as duas faces da mesma moeda.

Por exemplo, diante de uma escolha, pode haver o medo do fracasso e do sofrimento e a esperança de ser feliz, ambos refletindo um impulso em direção ao bem-estar da pessoa, ou seja, evitar o sofrimento e buscar a alegria. Esse caminho requer alguns cuidados para que o processo analítico seja bem-sucedido. Em particular, é importante uma atitude empática de neutralidade em relação aos dois polos da ambivalência. Na minha experiência, não há simplesmente um polo positivo, “saudável”, e um polo negativo, “scriptístico”, mas ambos fazem parte da *PHYSIS* da pessoa (Berne, 1947, 1957/1968; Clarkson, 1992) e contribuem para sua saúde.

(Marco Mazzetti -2019 - In Praise of Ambivalence Transactional Analysis Journal, 49:3, 181-194)



#210- Drops de amigos da AT: O poder de um sorriso - Carícia

Na infância, os olhares e os sorrisos efetivamente ajudam o cérebro a crescer. Como isso funcional? Allan Schore sugere que o estímulo mais vital ao crescimento de um cérebro social e emocionalmente inteligente seja um olhar positivo. Quando o bebê olha para sua mãe ou pai, suas pupilas dilatadas estão informando que seu sistema nervoso simpático está excitado e o pai e a mãe estão experimentando uma agradável excitação. A frequência cardíaca do bebezinho prazerosamente sobe. (...) Os laços amorosos da família acionam agentes bioquímicos prazerosos que efetivamente ajudam o cérebro social a crescer. (...) o sucesso do crescimento e desenvolvimento genético do bebezinho depende da quantidade de boas experiências que ele tenha. Múltiplas experiências positivas no início da vida produzem cérebros com conexões mais abundantes. (...) Com mais conexões, há um melhor desempenho e uma maior capacidade de usar áreas específicas do cérebro.

Sue Gerhardt, 2017 – Por que o amor é importante: como o afeto molda o cérebro do bebê – Artmed, Porto Alegre



#211- Drops de amigos da AT: Educar

O verdadeiro educador deve ter como objetivo ajudar o aprendiz a atingir o estágio de mestre, criando as condições para que ele se desenvolva em termos de planejamento, desempenho, compreensão e expressão. Para que ele desenvolva sua capacidade de autorregulação e saiba reconhecer limites, mas que também saiba identificar oportunidades, avaliar riscos e refletir sobre os próprios erros. Se tudo é compulsório, não se aprende a lidar com a incerteza e adquirir um comportamento flexível. Se não há desafios e o ambiente é muito confortável, não há estímulo para mudar para melhor. Se não há tolerância aos erros, não se aprende a desenvolver respostas alternativas e inibir indesejáveis.(...) estas funções tem que ser desenvolvidas e mantidas com cuidado constante.

Ramon Cosenza e Leonor Guerra (2011). - Neurociências e Educação / como o cérebro aprende. Artmed, Porto Alegre RS



#212- Drops de AT: Estado do Ego Adulto nas organizações

Mesmo que sejam muito difíceis, as mudanças não são impossíveis. A personalidade humana tem uma tendência intrínseca para a mudança, mesmo que certas pessoas nunca a utilizem. John W. Gardner escreveu o seguinte:

“Um dos perigos mais evidentes na sociedade moderna é que os homens e as mulheres percam o sentido da participação em decisões significativas relacionadas com sua própria vida e trabalho, tornando-se assim um dente na engrenagem exatamente porque eles se sentem como um dente na engrenagem.”

Ao ativar e utilizar o Estado do Ego Adulto, podemos adquirir consciência dos nossos velhos programas e tomar decisões sobre os objetivos de nossa vida, sobre as Transações primárias, sobre os Jogos nos quais participamos, etc. Ou seja, podemos nos negar a permanecer como um “dente da engrenagem”.

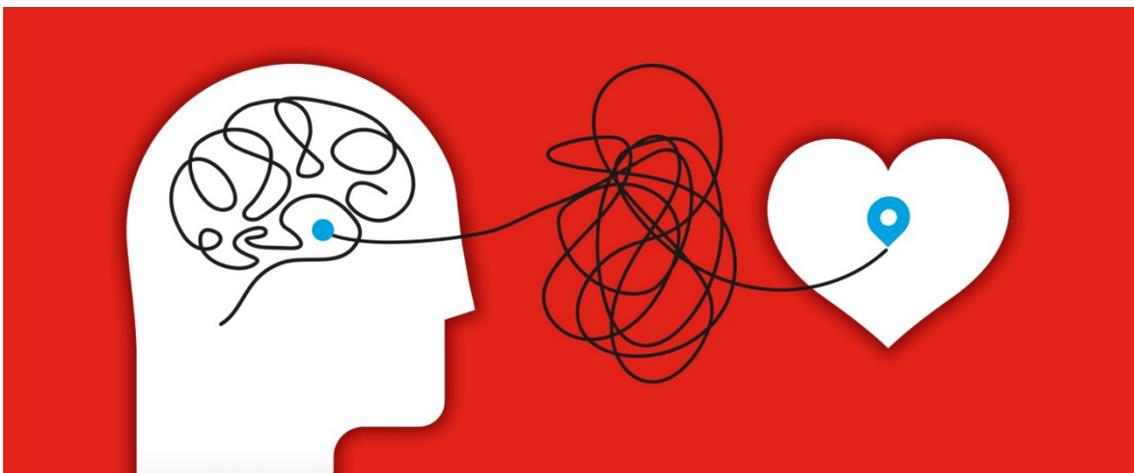
Dorothy Jongeward & colaboradores (1978) – Somos Todos vencedores – AT aplicada à organização – Editora Brasiliense – São Paulo (SP)



#213- Drops de AT: Uma decisão de amar

O amor está ao nosso redor e seu suprimento é inesgotável. Mas só porque o amor é sempre possível não significa que acreditamos que é uma opção para nós. Dar e receber amor incondicional é algo que decidimos aprender e praticar. O amor não se torna real apenas porque dizemos as palavras de amor. O amor incondicional deve ser comunicado em palavras e transmitido por meio de nossas ações. Palavras amorosas precisam ser combinadas com comportamentos amorosos. As crianças que ouvem e sentem amor incondicional têm a oportunidade de aprender a dar amor incondicional a si mesmas e aos outros. Elas podem aprender a acreditar em seu ser e respeitar o ser dos outros. O amor incondicional nem sempre é fácil de transmitir. Amar é uma habilidade que é aprendida e praticada. Decidimos permanecer em uma posição de amor incondicional ao lidar com comportamentos angustiantes. Dar a alguém o presente do amor incondicional não significa sempre concordar, ou aceitar qualquer comportamento não importa o quão doloroso seja ou aceitar o desempenho abaixo do padrão de tarefas ou esconder nossa raiva. Significa ser honesto, lidar com as diferenças, negociar e renegociar acordos, responsabilizar-se mutuamente e manter-se respeitoso no processo. As crianças que escutam palavras amorosas, mas são desconsideradas, abandonadas ou exploradas aprendem a desconfiar do amor. Elas aprendem que o amor é confuso e não é confiável. Elas podem querer acreditar nas palavras e podem fingir acreditar, mas na verdade não aprendem sobre o amor incondicional. Como adultos, elas precisarão aprender a amar a si mesmos e aos outros e, por meio da prática, desenvolver os músculos de dar e receber amor e preocupação sem esperar recompensa ou ter que retribuir.

(Jean Illsley Clarke e Connie Dawson - Growing Up Again – Parenting ourselves, Parenting our children - Hazelden Publishing, 1998 – Minnesota USA)

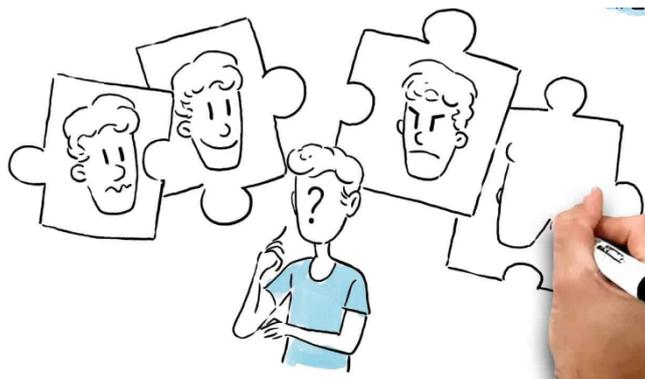


#214- Drops de AT: Análise Transacional Construtivista

Muito já foi feito para desenvolver uma teoria construcionista da análise transacional, incluindo a publicação de uma edição inteira do TAJ sobre análise transacional e construtivismo (Novey, Loria, & Allen, 1997). Em seu artigo nesse processo, Allen e Allen (1997) descreveram as principais definições de uma análise transacional construtivista de um modo narrativo:

- Ênfase terapêutica na evolução do entendimento por meio do diálogo (tanto para o paciente quanto para o terapeuta)
- Ênfase na autocriação e autorrecriação
- Ênfase na compreensão do significado atual
- Ênfase na criação contínua
- Cada categoria de comunicação pode ser um contexto possível para qualquer outra categoria
- Significados conceituados como eliciando certos Estados do Ego e Transações
- As experiências passadas podem ser destacadas para atender às necessidades do presente
- O Script é uma história que é cocriada em um processo contínuo
- A transferência é cocriada no presente
- O senso de si mesmo é uma rede criada por recursão
- Ênfase na redescritção, complementação, ampliação, destaque, atenção aos dois lados da ambivalência, utilização do contexto, ressuscitação de partes negligenciadas do passado, reautoria e mudança de significados; terapia como o processo de mudar o discurso e a história problemáticos atuais do paciente para outro que permita uma gama mais ampla de possibilidades
- Ênfase em contrastar múltiplas definições e agendas, destacando partes negligenciadas e as não expressas (p. 94)

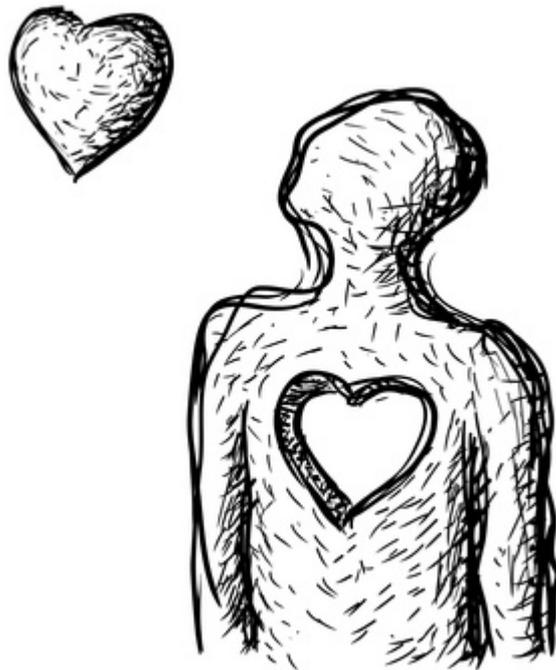
(Allen. J. R., & Allen, B. A. (1997). A new type of transactional analysis and one version of script work with a constructionist sensibility. Transactional Analysis Journal. 27. 89-98)



#215- Drops de amigos da AT: Afeto

O aspecto da mente que domina nossa existência, ou parece fazê-lo, diz respeito ao mundo que nos cerca, real ou evocado da memória, com seus objetos e eventos, humanos ou não, representados por inúmeras imagens de todos os tipos sensitivos, frequentemente traduzidas em linguagens verbais e estruturadas em narrativas. Porém – um notável porém -, existe um mundo mental paralelo que acompanha todas essas imagens, muitas vezes tão sutil que não exige nenhuma atenção para si, mas ocasionalmente é tão significativo que altera o curso dominante da mente, por vezes de modo avassalador. Refiro-me ao mundo paralelo do afeto, no qual encontramos sentimentos viajando ao lado da imagem comumente mais dominante da nossa mente. As causas imediatas dos sentimentos são: (a) o fluxo dos processos vitais que ocorre em segundo plano no organismo e que experimentamos como sentimentos espontâneos ou homeostáticos; (b) as respostas emotivas desencadeadas pelo processamento de inúmeros estímulos dos sentidos como gostos, odores, sensações táteis, estímulos auditivos e visuais, as quais, quando experimentadas, são uma das fontes dos qualia (termo usado na filosofia que define as qualidades subjetivas das experiências mentais conscientes.); e (c) as respostas emotivas resultantes de impulsos (por exemplo, fome ou sede), motivações (como luxúria ou brincadeira), ou emoções, no sentido tradicional e apropriado do termo, que são programas de ação ativados pelo confronto com numerosas situações, algumas delas complexas.

[António Damásio, 2018 – A estranha ordem das coisas, as origens biológicas dos sentimentos e da cultura – Companhia das Letras, São Paulo (SP)]



#216- Drops de AT: Estado do Ego Pai Cultural

Nossa personalidade é desenvolvida e formada em relação à sociedade em que existimos. (...) Cada identidade na sociedade tem mensagens e crenças associadas a ela. Estes são registrados no Estado do Ego Pai do indivíduo (Berne, 1961). O Pai Cultural (Drego, 1983), definido como “a internalização da 'personalidade de uma cultura' é descrita em termos estruturais: ele forma o Pai Cultural da pessoa e é diagramado como três elipses dentro do Estado do Ego Pai”. (pág. 224). Drego explicou a cultura como uma consciência social coletiva que governa a sociedade e, portanto, tem uma personalidade própria. Essa personalidade da cultura é introduzida no indivíduo e forma o Pai Cultural. As mensagens, discriminação e crenças sobre diferentes identidades na sociedade são registradas no Estado do Ego Pai como parte do Pai Cultural. Há respostas a essas mensagens do Estado do Ego Pai Cultural no Estado do Ego Criança (Berne, 1961) do indivíduo. Isso pode ser entendido como o processo intrapsíquico (diálogo) entre o Estado do Ego Pai e Estado do Ego Criança. A Criança desenvolve certos tipos de associações (sentimentos e sensações somáticas) às identidades com base nas mensagens que ouve. À medida que o indivíduo interage com as múltiplas identidades do mundo externo, a experiência dessa interação também está contida no Estado do Ego Criança. Essa experiência pode reforçar a associação existente que o Estado do Ego Criança formou ou registrar novas experiências. Isso cria uma estrutura complexa nos Estados do Ego de um indivíduo.

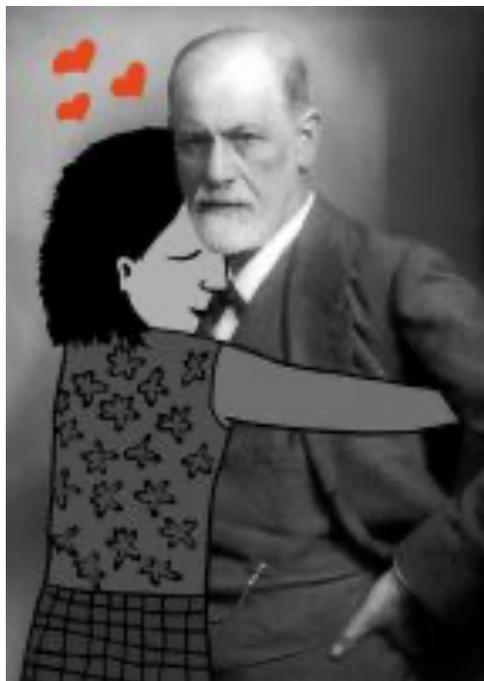
[Deepak Dhananjaya (2022): We Are the Oppressor and the Oppressed: The Interplay Between Intrapsychic, Interpersonal, and Societal Intersectionality - Transactional Analysis Journal, publicado em 11.06.2022]



#217- Drops de AT: Relação Transferencial

Já estabelecemos que a relação transferencial está no cerne do trabalho terapêutico. Qualquer metodologia surgirá, portanto, da compreensão de que o trabalho terapêutico deve estar firmemente inserido na relação entre terapeuta e paciente. Para nós, o significado de tal relação reside no fato de haver duas subjetividades reunidas na relação. A pessoa que é o terapeuta não só importa, mas sua história pessoal, capacidade de envolvimento emocional, compreensão empática e habilidade de relacionamento moldarão a terapia. Assim, acreditamos que é a sensibilidade do terapeuta que importa; não um conjunto de técnicas. A característica definidora deste trabalho reside na capacidade do terapeuta de manter a sensibilidade, e é isso que informará a proeza e a incisão ou não de suas intervenções.

Helena Hargaden and Charlotte Sills, Deconfusion of the Child Ego State: A Relational Perspective, TAJ Vol. 31, No. 1, January 2001



#218: Drops de AT: Mentoring Transformacional

Uma distinção importante entre mentoria tradicional e transformacional diz respeito à propriedade. Nas abordagens tradicionais, a suposição é que o mentor sabe melhor! O que os mentores sabem pode ser a política organizacional, ou conhecimentos técnicos específicos, ou simplesmente como fazer uma tarefa. O objetivo é transferir o que eles sabem, ou podem fazer, para o mentorado. Uma aliança de desenvolvimento, por outro lado, pressupõe que o conhecimento reside no indivíduo que está sendo orientado. Ele ainda pode estar enterrado em seu subconsciente, mas está lá. Somente a pessoa pode conhecer toda a gama de seus desejos e preocupações para o futuro. A função dos mentores é ajudar as pessoas que estão sendo mentoradas a tomar consciência de suas próprias preferências e a fazer planos apropriados para seu desenvolvimento futuro. A outra diferença significativa diz respeito a quais necessidades estão sendo atendidas. A mentoria tradicional (e outras abordagens que seguem o mesmo rótulo) envolvem um grande elemento de interesse próprio organizacional. O mentor tem em mente as necessidades da organização, bem como os interesses do mentorado. Em uma aliança de desenvolvimento, os requisitos da organização não são considerados diretamente. Eles vêm apenas como um fator que afeta se o mentorado será capaz de encontrar oportunidades de desenvolvimento adequadas dentro de uma organização (ou seja, ele ou ela deve permanecer lá ou é necessário trabalhar em outro lugar).

(Julie Hay, Transformational Mentoring: Using Transactional Analysis to Make a Difference , TAJ Vol. 27.No.3. July 1997)



#219- Drops de AT: Jogos de Omissão

Um Omissor é considerado como sendo uma pessoa que deixa de se envolver ativamente em uma situação onde outra pessoa precisa de ajuda... Em que uma ou mais pessoas estão em perigo, ou Omissos poderiam através de algum tipo de ação, afetar o resultado da situação, mesmo não podendo evitá-la. Portanto, por definição, qualquer indivíduo que se envolva ativamente em uma situação crítica, independente de definirmos esta escolha como patológica (ligada ao Script) ou autônoma, não é um Omissor. É comportamento omissor presenciar, mas não confrontar uma piada racista, misógina ou homofóbica; deixar um amigo bêbado dirigir; deixar de confrontar um colega que está incapacitado devido ao stress, estafa ou vício. (...) Os papéis centrais em qualquer drama são os de Perseguidor, Vítima e Salvador. Mas é genuinamente menos fundamental o papel de Omissão ou de observação? A física moderna afirma que todos os observadores são parte do campo observado; de fato, algumas experiências mostram que os observadores determinam o campo. Portanto, se as pessoas têm consciência de um problema, provavelmente perpetuarão ou agravarão o problema se não estiverem envolvidos ativamente na sua solução. (...) Todos os males sociais que ainda são consequência direta da omissão e todos os males sociais que foram resolvidos ou amenizados (trabalho de crianças, crueldade contra animais, sufrágio feminino) resultaram do envolvimento de pessoas omissas (os chamados terceiros). “Temos que fazer escolhas... sobre quem são os bons e os maus... e também... fazer escolhas sobre como fazer escolhas” (Walter Truett Anderson, 1990).

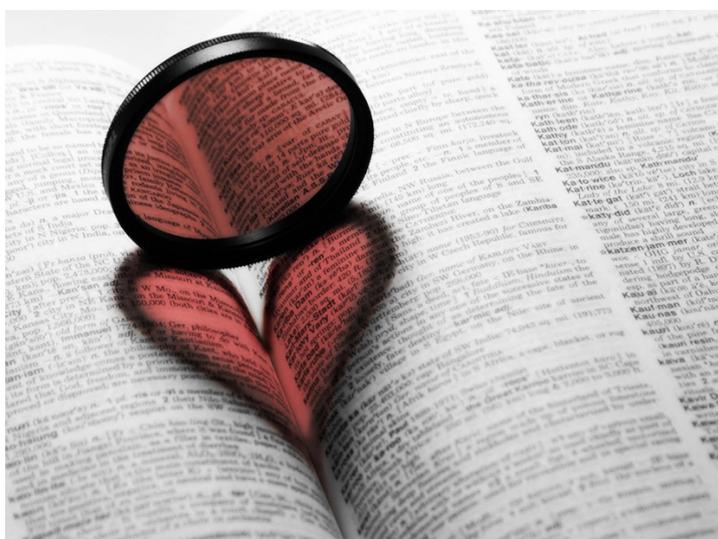
[CLARKSON, Petruska. *Jogos de Omissão (Bystander Games)* TAJ, Vol.23, Nº 3, julho 1993.]



#220- Drops de amigos da AT Educacional: Relações e encontros de cuidado na educação

O sentido relacional do cuidado nos obriga a olhar para a relação. Não é suficiente ouvir a afirmação do professor de se importar. O aluno reconhece que é cuidado? O professor é considerado pelo aluno um professor atencioso? Quando adotamos o sentido relacional do cuidar, não podemos olhar apenas para o professor. Este é um erro que muitos pesquisadores estão cometendo hoje. Eles elaboram instrumentos que medem até que ponto os professores exibem certos comportamentos observáveis. Uma pontuação alta em tal instrumento significa que o professor se preocupa. Mas os alunos podem não concordar. Às vezes eles concordam de má vontade. “Ela é dura”, um aluno pode dizer com alguma admiração. “Ela nos faz trabalhar duro.” Os alunos em tais situações geralmente fazem o que lhes é dito, mas não têm interesse real no que está sendo ensinado. Eles apenas se arrastam, conduzidos pelo professor, e escapam dos estudos sempre que surge uma oportunidade. Eles chegam a equiparar cuidar com coerção e bom ensino com trabalho duro e controle. Culpados, reconhecem o professor como “cuidador”, mas eles próprios não se sentem cuidados. (...) Em uma relação ou encontro de cuidado aquele que é cuidado reconhece o cuidado e responde de alguma maneira detectável. Um bebê sorri e se contorce em resposta aos cuidados da mãe. Um aluno pode reconhecer o carinho do seu professor diretamente, com gratidão verbal, ou simplesmente seguir seu próprio projeto com mais confiança. A professora receptiva pode perceber que seu carinho foi recebido ao acompanhar as respostas de seus alunos. Sem uma resposta afirmativa do cuidado, não podemos chamar um encontro ou uma relação de “cuidar”.

Nel Noddings is Lee L. Jacks Professor of Education, Emerita, at Stanford University
Noddings, N. (2005) 'Caring in education', the encyclopedia of informal education,
www.infed.org/biblio/noddings_caring_in_education.htm

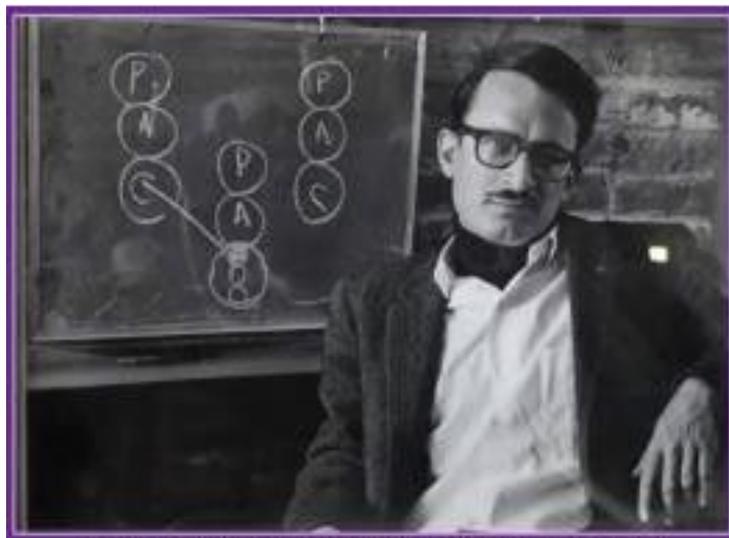


#221- Drops de AT: Análise Transacional como Metáfora, Método, Ciência

Qualquer teoria da personalidade ou mudança pode ter várias qualidades. Três dessas qualidades podem ser descritas como metáfora, método e ciência. A Análise Transacional tem todos os três.

1. A Análise Transacional é uma metáfora cativante e complexa, que foi a base de sua popularidade na década de 1970. É um conjunto interconectado de mitos, neologismos rápidos e preceitos úteis para pessoas que querem entender e mudar suas vidas. Em vez de postulados científicos ou filosóficos rigorosos, eles são aceitos como ideias e contos de moralidade atraentes e habilmente eficazes.
2. A Análise Transacional é um método, um desenvolvimento heurístico de técnicas comportamentais e cognitivas úteis. A Análise Transacional é uma prática terapêutica/educacional modernizada, baseada em uma teoria coerente e persistente e em um método verificado por tentativa e erro, achados pragmáticos e uso criativo de técnicas de outros métodos. Como método, a abordagem de Análise Transacional é geralmente apoiada por pesquisas de resultados científicos realizadas em métodos de terapia cognitiva e comportamental.
3. A Análise Transacional é uma ciência, ou seja, uma teoria da personalidade baseada em pesquisas científicas. Berne se baseou em descobertas científicas de seu tempo, e as pesquisas atuais nas ciências sociais continuam a validar as proposições fundamentais da Análise Transacional, demonstrando assim como Berne era profético em sua visão de 50 anos atrás.

[Claude M Steiner (2003) Letter from the Guest Coeditor, TAJ Vol. 33, No.2. April 2003]



#222- Drops de AT: O Facilitador de Grupos - Controle

O objetivo do controle (no trabalho com grupos) é tranquilizadamente contraproducente. A maioria de nós oscila entre tentar com mais afinco estabelecer e manter o controle e ficar aquém dele. Embora isso possa refletir uma tensão natural, é trabalho do consultor entender o que está acontecendo. Não é simplesmente autoindulgência o consultor perguntar: "O que evocou aquela parte específica da minha experiência passada?" Nem é suficiente para ele dizer: "Lá vou eu de novo". É essencial perguntar por que se "perdeu" neste momento específico, nesse local específico, com essa configuração específica de pessoas. O Adulto é um Estado do Ego útil para operar, mas é igualmente essencial que o Adulto tenha um bom relacionamento de trabalho com os Estados do Ego Pai e Criança. Também é útil ver de qual Estado do Ego se origina a necessidade mais fundamental de controle. Faz diferença. E embora seja irreal esperar que se possa suspender o autojulgamento, é lamentável se ficarmos imobilizados por ele. O controle do Pai, o controle do Adulto e o controle de criada Criança não são os mesmos. Se alguém pode atenuar os efeitos adversos do autojulgamento crítico, então pode colocar questões como: "O que foi neste grupo neste momento que me levou a agir irracionalmente?" A pergunta e uma resposta provisória podem fornecer pistas para entender o que o grupo está fazendo agora. Sempre que estamos perdidos, confusos, desapontados ou envergonhados com o que acabamos de fazer ou sentir, é útil fazer uma pausa e refletir. A culpa pode ser um catalisador útil para a curiosidade, que, por sua vez, pode levar a uma percepção benéfica. Sentimentos viscerais e reações irracionais nos fornecem informações não apenas sobre nós mesmos, mas também sobre a dinâmica encoberta e inconsciente de um grupo – dinâmica que a observação "desapaixonada" geralmente perde.

[Gianpiero Petriglieri & Jack Denfeld Wood (2003) The Invisible Revealed: Collusion as an Entry to the Group Unconscious, Transactional Analysis Journal, 33:4, 332-343]



#223- Drops de AT: Estruturação do tempo - o caminho para a conexão

Intimidade

Embora possamos alcançar a conexão por meio de todos os modos de Estruturação do Tempo, a intimidade muitas vezes tem sido o objetivo final dos Analistas Transacionais, particularmente na psicoterapia. Berne a priorizou como um componente essencial tanto da autonomia quanto da estruturação do tempo, mas não a desenvolveu além de oferecer uma definição: “relacionamento franco, livre de Jogos, com dar e receber mútuos livremente e sem exploração” (Berne, 1972, página 115). Karpman (2010) a chamou de “sinfonia inacabada” de Berne, dizendo que Berne a mencionou com frequência, mas não ofereceu “nenhum plano de como chegar lá” (p. 224). Em vez disso, Berne (1964) concentrou-se mais nos Jogos como uma defesa contra a intimidade e viu a maioria dos modos de Estruturação do Tempo como defensivos, ou seja, uma maneira de gerenciar a ansiedade existencial e nossa necessidade de certeza e segurança. Karpman (2010, p. 229) também insinuou uma superficialidade sobre alguns aspectos da Estruturação do Tempo, referindo-se ao que chamou de “escala de intimidade” que vai do isolamento (retirada) à amizade e finalmente à intimidade. É claro que todos os modos de Estruturação do Tempo podem ser usados para se defender contra a intimidade, mas também podem ser um caminho para uma conexão maior ou um “campo de teste para a intimidade”, como Cowles-Boyd e Boyd (1980, p. 6) descreveram o Jogo. Durante a pandemia do COVID-19, quando as pessoas foram forçadas a se isolar, elas ansiavam por se conectar através de todos os aspectos da Estruturação do Tempo, não apenas da intimidade: uma refeição simples, um passatempo com familiares e amigos, cerimônias e rituais religiosos e atividades como dança, esportes, canto e teatro. Suas necessidades e fomes espirituais, emocionais e físicas não estavam sendo supridas da maneira usual, então eles as atendiam da maneira que podiam: conectando-se virtualmente, cantando de varandas, tocando as mãos de um ente querido através de uma janela. Longe de não ter um plano de intimidade, acho que a estruturação do tempo de Berne fornece um mapa para uma maior capacidade de conexão.

[Rachel Cook (2022) Connection, Hungers, and Time Structuring: A Relational, Inclusive, and Transpersonal Development of Autonomy, Transactional Analysis Journal, 52:4, 279-294]



#224- Drops de AT: Estruturação do tempo- o caminho para a conexão

Isolamento

Berne descreveu o isolamento como perder o contato com os outros e se refugiar em nós mesmos. Às vezes, pode haver conotações negativas para o isolamento, e certamente pode ser usado como defesa, como evitação, desqualificação e comportamentos passivos (Schiff, 1975), jogos e a dissociação mais primitiva. Demasiado isolamento pode levar à depressão, ansiedade e solidão porque muitas de nossas fomes e necessidades relacionais não serão satisfeitas (Erskine et al., 1999). Isso foi claramente percebido durante a pandemia do COVID-19. Mas muito contato com famílias reunidas no confinamento também afetou a saúde mental devido à incapacidade de se isolar de forma saudável. (...) Eu vejo o isolamento e a intimidade interconectados e ligados à integração de Siegel (2020) de uma mente coerente. Essa integração ocorre por meio da conexão com os outros e da conexão saudável consigo mesmo, o equilíbrio que nos permite refletir, energizar e nos conectar com nossos recursos internos, criatividade e o mundo natural. (...) Ajudar nossos clientes a se conectarem com seu eu interior sem distração ou solidão permite maior intimidade com outro ser humano sem a ameaça de ser engolido, enredado ou simbiótico.

[Rachel Cook (2022) Connection, Hungers, and Time Structuring: A Relational, Inclusive, and Transpersonal Development of Autonomy, Transactional Analysis Journal, 52:4, 279-294]



#225- Drops de AT: Solo, educação & Physis – A AT na Educação

Como educador, tenho me interessado pelas implicações da qualificação do “solo” em meu trabalho, o que me leva à importância da fundamentação. Sua equivalência é o potencial latente dos aprendizes – seus *insights*, experiência e intuição. O solo também se relaciona com minha potência como educador em termos de experiência, conhecimento e base de habilidades. Steiner (1987) se referiu a essa qualidade em seu trabalho sobre o poder pessoal, incluindo como os indivíduos fundamentados sabem como ocupar seu lugar dentro de um grupo ou situação; há uma certeza de como eles se comportam. Acho que estar alicerçado na relação de aprendizagem é uma qualidade crucial para o educador. Para mim, é parte integrante de conter uma tensão inerente: a certeza da mudança ao lado da incerteza que vem em confiar no potencial cocriativo do processo de aprendizagem. Em outras palavras, nós podemos ter certeza de que a transformação acontecerá, mas não sabemos exatamente como e quando! Vejo uma ligação importante entre a fundamentação e a *Physis*. Berne (1957) ilustrou a *Physis* pela seta aspiracional que conduz para cima. Eu vejo o significado do enraizamento necessário para que os indivíduos prosperem. A base da flecha de Berne é o solo de onde emergimos. É do solo, nossa herança, que extraímos a capacidade duradoura de florescer. Isso foi discutido em outro lugar em relação à inversão da metáfora do diagrama do Estado do Ego e à colocação da Criança no topo, apoiada pela potência edificante das capacidades do Adulto e do Pai (Barrow, 2007).

[Giles Barrow (2011) Educator as Cultivator TAJ Vol. 41, No. 4, October 2011]



#226- Drops de AT: Estados do Ego e Identificação Projetiva

Na infância - Os bebês humanos nascem sem a capacidade de se regular emocionalmente. Assim, eles precisam ser capazes de comunicar seus estados emocionais a seus cuidadores para que esses cuidadores possam regulá-los emocionalmente por meio de alimentação, carinho, brincadeiras ou outras interações. Antes do advento da linguagem, a identificação projetiva é o principal modo de comunicação do bebê para sua experiência afetiva (Ogden, 1979). Esse canal de comunicação não verbal funciona para induzir respostas emocionais no cuidador que os ajudam a entender o que o bebê está sentindo e, assim, responder de uma maneira que o bebê possa ser emocionalmente regulado. Experiências repetidas desse tipo entre cuidador e criança permitem que o bebê desenvolva sua própria capacidade de regulação emocional e aumente a probabilidade de desenvolver um apego seguro dentro do relacionamento.

Na idade adulta - O desenvolvimento da linguagem estabelece os blocos de construção para o pensamento crítico e a capacidade de comunicar ideias complexas e abstratas aos outros. No entanto, as comunicações implícitas, como a identificação projetiva, continuam sendo o principal modo de comunicação para afeto e intenção ao longo do ciclo de vida e não são substituídas pela linguagem (Bruschweiler-Stern et al., 2010, p. 147). Em vez disso, “o domínio implícito continua a crescer em amplitude e elaboração com a idade. O conhecimento implícito é um domínio muito maior de conhecimento sobre o comportamento humano do que o conhecimento explícito em todas as idades, não apenas na infância” (p. 147). Permanece quase inteiramente fora da consciência, comunicada em tons de voz, sinais faciais e gestos corporais (Schore, 2012, p. 432). Como Schore explicou: “Pelo resto da vida, usamos essas habilidades de comunicação não-verbal em todos os nossos relacionamentos interpessoais” (p. 432).

[Alistair Berlin & Megan Berlin (2022) Ego States and Projective Identification: A Six Stage Relational Methodology Transactional Analysis Journal, 52:4, 325-339, DOI: 10.1080/03621537.2022.2115650]



#227- Drops de AT: A Satisfação com a Vida de Idosos e Diferentes Estados do Ego funcionais dominantes

Constatamos que os idosos apresentaram diferentes níveis de satisfação com a vida que se correlacionaram com seus Estados do Ego funcionais) e que a satisfação com a vida dos idosos com Estado do Ego Pai Crítico dominante foi visivelmente menor. Esta é uma descoberta ainda mais preocupante porque descobrimos que o grupo com dominância de Pais Críticos era o maior, compondo um terço de toda a população (pesquisada). Isso pode estar relacionado à experiência de que, com o envelhecimento, os limites individuais vão se tornando definitivos, e os idosos tornam-se menos flexíveis, mais rígidos e apresentam uma postura crítica sobre os acontecimentos da vida cotidiana e as interações mútuas (Netuveli & Blane, 2008). (...) Nossas descobertas mostraram que a dominância do Estado do Ego Criança Natural está associada aos mais altos níveis de satisfação com a vida. No entanto, mais evidências empíricas são necessárias para apoiar a afirmação de que é maior devido às melhores habilidades de comunicação da Criança Natural. Nenhum estudo sobre as habilidades de comunicação de idosos em diferentes Estados do Ego foi encontrado para comparar com nossos achados. Além disso, com a dominância do Estado do Ego Pai Crítico, a tendência de buscar apoio social e empregar estratégias de enfrentamento eficazes em relação ao estresse é baixa (Akbag & Kulaksizoglu, 2018). Isso pode explicar a baixa taxa de satisfação com a vida em idosos com dominância de Pais Críticos (Folkman et al., 1986).

[Gizem Beycan Ekitli & Esra Engi (2022) The Relationship Between Life Satisfaction and Functional Ego States for Elders in Nursing Homes , Transactional Analysis Journal, 52:4, 344-354, DOI: 10.1080/03621537.2022.2115663]



#228 - Drops de AT: Filosofia, Práticas Educacionais e Imagos Grupais

A educação radical é uma ferramenta poderosa para a mudança social e política. Desenvolve ainda mais o modelo progressivo através de uma visão de mudança real na forma como as pessoas se relacionam na aprendizagem e na sociedade como um todo. O "problema" a ser tratado é sempre visto como um gatilho para a ação transformacional, e não como uma questão de aprendizado ou adaptação social. Como no modelo progressivo, há muitos vínculos com a Análise Transacional, incluindo a promoção da passagem da simbiose para a autonomia, a crença na aspiração e na *Physis* e a possibilidade de cura por *Script* (transformação). Na formação em Análise Transacional, portanto, o facilitador se torna um "animador", alguém que dispõe de informações e recursos que coloca à disposição do grupo de aprendizagem e que trabalha dentro do grupo através de um processo de aprendizagem mútua em que todos são autônomos. Há também ligações com o pensamento recente sobre Análise Transacional e abordagens construtivistas (Summers & Tudor, 2000). O modelo radical promove um processo cocriativo, o desenvolvimento de uma nova narrativa (Allen & Allen, 1997). Freire define a educação como "um lugar onde o indivíduo e a sociedade são construídos, uma ação social que pode empoderar ou domesticar os alunos" (Shor, 1993, p. 25). No grupo radical, o diálogo empoderador é criado mutuamente, e a experiência do grupo é primordial como parte do aprendizado.

[Trudi Newton (2003) Identifying Educational Philosophy and Practice through Imagoes in Transactional Analysis Training Groups – TAJ Vol. 33. No.4. October 2003]



#229- Drops de AT: trabalho de Script com sensibilidade construcionista

Na Análise Transacional tradicional geralmente aceitamos a ideia de que o passado determina o presente e o presente o futuro. No entanto, é igualmente possível - e clinicamente muitas vezes é óbvio - que o presente possa colorir nossas memórias do passado. À medida que nosso presente muda, também mudam nossas lembranças e entendimentos do passado. O passado não é uma estrutura fixa, imutável, monolítica (Allen & Allen, 1987). (...) A terapia tradicional de redecisão envolve a substituição de uma narrativa principal disfuncional por uma mais funcional (Allen & Allen, 1995). O paciente fica com a convicção interior de que decidiu o resultado. Ele geralmente tem uma nova experiência emocional e ganha uma nova estrutura cognitiva, ou seja, uma nova história. Uma abordagem construcionista, em contraste, pode enfatizar que não há necessidade de fazer uma redecisão para criar uma história definitiva para substituir a antiga. Em vez disso, através do diálogo, uma nova história ou uma nova compreensão da velha história emergirá, gradualmente se tornando o primeiro plano, enquanto a antiga se desvanece no segundo plano (Allen et al., 1996; Allen & Allen, no prelo).

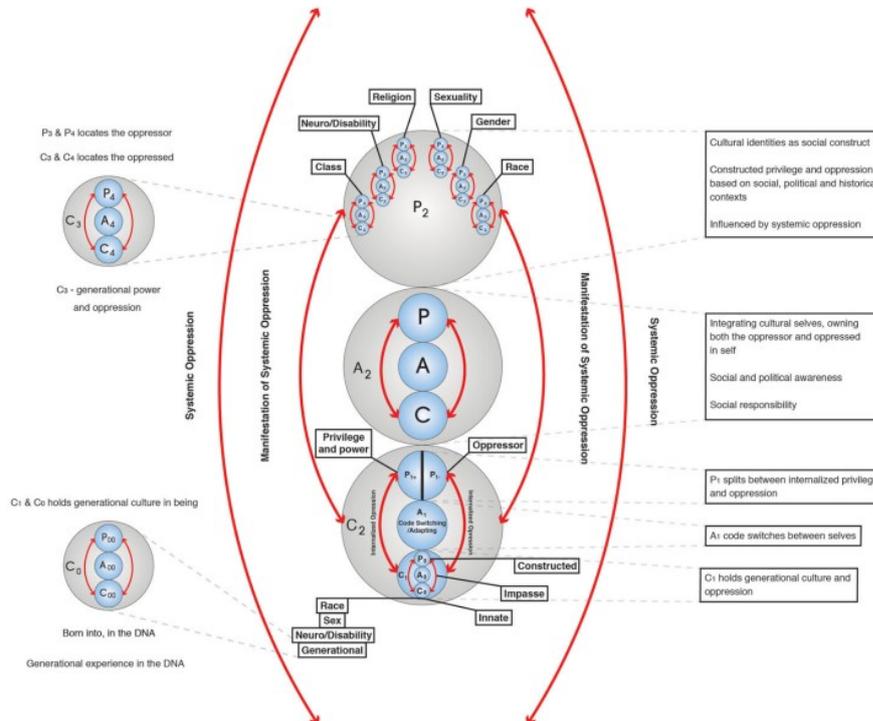
James R. Allen and Barbara Ann Allen (1997) - A NewType of Transactional Analysis and OneVersion of Script Work with a Constructionist Sensibility – TAJ Vol. 27. No.2. April/1997



#230- Drops de AT: Um modelo de Estado do Ego transcultural

Onde estamos colocados no mundo afeta como somos vistos, os níveis de discriminação que experimentamos e quais direitos temos. Assim, molda o desenvolvimento do eu através da experiência consciente e inconsciente e se manifesta na internalização da opressão e do privilégio. (...) O modelo que estou propondo se afasta da noção de monocultura e usa uma lente relacional e dinâmica que mostra como múltiplos eus culturais são desenvolvidos e construídos por gerações antes de nós e continuam a ser construídos ao longo de nossas vidas. (...) Para compreender e aprofundar os aspectos transgeracionais do self, adicionei um modelo estrutural de quarta ordem, que vejo como incluindo os aspectos inconscientes do self transmitidos através das gerações nos contextos sociais, políticos e culturais de Tempo. Eu suponho que quando a cultura é passada através das gerações, ela é mantida em Pai e Criança, o consciente e o inconsciente, na cognição assim como no DNA e no corpo/somático.

[Victoria Baskerville (2022) A Transcultural and Intersectional Ego State Model of the Self: The Influence of Transcultural and Intersectional Identity on Self and Other, Transactional Analysis Journal, 52:3, 228-243]



#231- Drops de AT: Círculo do Potencial

... Em algum momento a criança, tendo negado muito de seu potencial, se entende como uma forma particular de agir, pensar e sentir: ESTE SOU EU. A pessoa pequena, e muitas vezes essa mesma pessoa vinte ou trinta anos depois, não reconhece opções para outras formas de estar no corpo, na mente e nos sentimentos.

John H. Campbell (1981) The Potential Circle, Transactional Analysis Journal, 11:4, 303-306



#232- Drops de AT: Estados do Ego sob a ótica do Dr. James Allen, MD

(...)diferentes Estados do Ego têm diferentes redes neurais dedicadas a eles, cada uma com seu próprio conjunto de estímulos de ativação e mecanismos de avaliação e processamento, bem como seu próprio conjunto de saídas, e cada um cuida de diferentes tipos de problemas. Se olharmos para os Estados do Ego de uma perspectiva evolutiva, se torna evidente que cada agrupamento oferece vantagens adaptativas importantes, embora diferentes. O pensamento Adulto e a resolução de problemas são obviamente adaptativos. No entanto, os Estados do Ego Pai e Criança Adaptada também aumentam as chances de sobrevivência, pois colocam o indivíduo em sincronia com as pessoas poderosas e com o clã, presumivelmente a primeira unidade de sobrevivência humana.

[James R. Allen (2003) Concepts, Competencies, and Interpretive Communities - TAJ Vol. 33. No.2. April 2003]



#233- Drops de AT: Os P's – Origens e bibliografia associada



Na Análise Transacional, os três Ps (ou "3Ps") referem-se aos conceitos de Permissão e Proteção descritos por Crossman (1966) (embora Steiner tenha se referido à Permissão como um elemento de cura em um artigo publicado anteriormente em 1966) e Potência conforme descrito por Steiner em 1968. Steiner (comunicação pessoal, 20 de setembro de 2015) relembrou uma conversa com Berne no início de 1966 sobre o papel da Permissão na cura de alcoólatras em que Berne falou sobre a importância da permissão para não beber. Juntos, os três Ps descrevem certas atitudes e atributos do terapeuta, bem como transações específicas e fazem parte do que Steiner (1968) chamou de filosofia de tratamento da Análise Transacional.

Em 1996, Jean Clarke adapta os três primeiros P's para a prática educacional e acrescenta mais dois P's: Percepção, Prática (Clarke, 1998),

Em 2021, os analistas transacionais autores da metodologia da Mentoria Integrativa Relacional, adaptam os cinco P's anteriores para a prática da mentoria e propuseram mais dois P's Persistência e Paciência (MIR)]

Clarke, Jean. Utilização sinérgica de cinco conceitos da Análise Transacional na educação. *Transactional Analysis Journal* 26 (3), July 1996 in *Revista Brasileira de Análise Transacional*, ano VII/VIII, 1997/1998.

Crossman, P. (1966). Permission and protection. *Transactional Analysis Bulletin*, 5(19), 152–154

Silva et al. (2021) *Mentoria Integrativa Relacional – uma jornada humanista de desenvolvimento sob a ótica da Análise Transacional – Instituto MIR, Curitiba (PR) 2021*

Steiner, C. (1966). Script and counterscript. *Transactional Analysis Bulletin*, 5(18), 133–135.

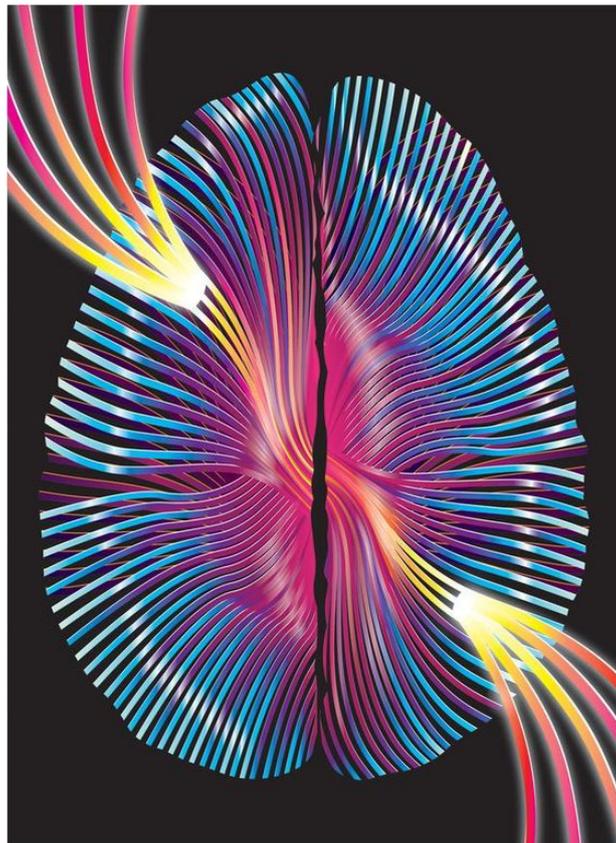
Steiner, C. (1968). Transactional analysis as a treatment philosophy. *Transactional Analysis Bulletin*, 7(27), 61–64

Steiner, C. (1971). *Games alcoholics play: The analysis of life scripts*. New York, NY: Grove Press. Steiner, C. (1974).

#234- Drops de AT: Redes neurais, desqualificação e elaboração

(...)as redes neurais são moldadas pela experiência e respondem a experiências semelhantes no futuro, mas não a experiências diferentes. Conseqüentemente, uma pessoa pode não perceber algo novo, especialmente se não for ameaçador. Isso parece ser a base da desqualificação e explica como mantemos um quadro de referência e por que o novo material muitas vezes precisa ser trabalhado repetidamente. As redes neurais são fortalecidas pela repetição, e experimentar algo repetidas vezes aumenta a probabilidade de experimentá-lo novamente. Esse fenômeno está por trás do desenvolvimento e manutenção dos sentimentos disfarces e é importante para entender como experiências positivas, como gratidão e otimismo, podem ser auto reforçadoras. Em resumo, as estratégias de tratamento podem ser vistas em termos neurofisiológicos. Nossos cérebros são órgãos de adaptação construídos primeiramente em uma matriz de experiências interpessoais, e a psicoterapia cria experiências interpessoais que parecem capazes de modificá-las. Por meio do tratamento, ajudamos os pacientes a mudar a ativação das redes cerebrais. Nossas abordagens parecem não eliminar caminhos neurais problemáticos, mas sim torná-los menos facilmente ativados e acelerar o tempo de recuperação quando eles são.

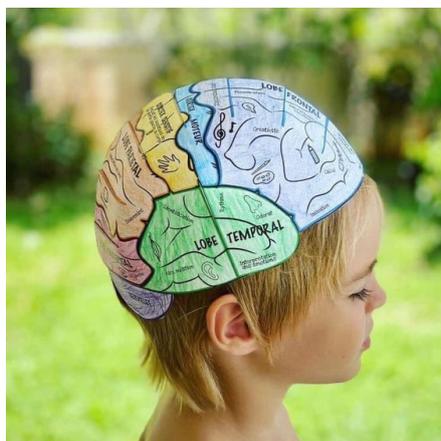
[James R. Allen (2003) - Concepts, Competencies, and Interpretive Communities TAJ, Vol. 33. No.2. April 2003]



#235- Drops de AT: Fundamentos Somáticos do Estado do Ego Criança

(...) Certamente existem aspectos da função do ego — arcaicos, fixados e organizados defensivamente — que são exatamente como Berne os descreveu em seus relatos do Estado do Ego Criança e como frequentemente vemos refletidos na literatura da AT. Eu concordaria que esses estados são de fato aspectos da função do ego. Estou, no entanto, argumentando que, como a Análise Transacional ampliou significativamente seu alcance clínico, enfrentamos sérios problemas teóricos como resultado dos limites da teoria do estado do ego, especialmente em nossa conceituação da Criança. Estou sugerindo que o Estado do Ego Criança emerge de uma matriz de sistemas implícitos, afetivos e motores de organização e motivação sub-simbólica (pré-ego). Esses são estados mentais ou organização neural que precedem o desenvolvimento do ego e são os domínios inconsciente e pré-consciente da organização mental. O Estado do Ego Criança refletem meios de funcionamento na realidade que às vezes podem conter distorções e defesas historicamente enraizadas, mas ao mesmo tempo envolvem uma riqueza de formas afetivas e procedimentais de conhecimento que enriquecem a vida diária e o relacionamento. Devemos articular uma teoria tanto do processo quanto da estrutura. Acho que estamos agora (e isso ficará evidente em muitos dos capítulos deste livro) buscando desenvolver uma teoria clínica dos estados inconscientes, processuais e somáticos de motivação e organização que ganham vida no processo de psicoterapia aprofundada. . Consistente com as implicações da pesquisa contemporânea com bebês e cérebros, devemos começar a re-conceitualizar esse nível de organização corporal e emocional desde o Estado do Ego Criança até os processos fundamentais e contínuos de ativação, organização e mudança neural. Podemos então conceituar a psicoterapia de Análise Transacional como um meio e um lugar para a ativação de desejos, a exploração de possibilidades e uma relação animada, irregular e confusa.

[BABIES, BRAINS, AND BODIES: Somatic Foundations of the Child Ego State William F. Cornell Originally published in Ego States, (C. Sills & Hargaden, H., Eds.), 28-54. London: Worth Publishing. Reprinted in Cornell (2019), At the Interface of Transactional Analysis, Psychoanalysis, and Body Psychotherapy, 80-103, New York: Routledge]



#236 - Drops de AT: Estado do Ego Adulto integrante.

É essa capacidade de refletir sobre nós mesmos e os outros, renunciar àquelas experiências ou introjeções que não são mais relevantes e assimilar o passado a serviço do presente, que define o "Adulto integrante" ... [e] ver uma qualidade essencial do "Adulto integrante" é, precisamente, uma consciência crítica que está alerta e não aceita o que é assumido como dado ou recebido”

Keith Tudor (2003)



#237- Drops de AT: Jogos Psicológicos na Terapia & Supervisão

Propomos que os jogos são manifestações da dinâmica transferencial em que essas unidades relacionais (estados do ego) ativas são expressas abertamente e também vividas internamente. O significado de um jogo é compreendido de forma mais completa considerando as unidades relacionais que estão ativas em ambas as partes (processos que são ilustrados nos próximos exemplos clínicos). As implicações clínicas são que os terapeutas devem ser capazes de refletir profundamente sobre seu próprio processo emergente para descobrir o significado das comunicações psicológicas (Novellino, 2003). Na supervisão e na terapia pessoal, os terapeutas podem explorar processos conscientes, como sua memória do que aconteceu no ambiente clínico e seus pensamentos a respeito. Além disso, permanecendo aberto às sensações corporais, reações emocionais leves ou fortes, imagens, associações e conflitos emergentes, o terapeuta e seu supervisor podem explorar os processos e decodificar a dinâmica na díade terapêutica como um meio de desenvolver intervenções facilitadoras. Quando mais de um processo de jogo ocorre simultaneamente, a compreensão das unidades relacionais ativas torna-se mais complexa. Uma maneira como isso pode se tornar aparente é quando o terapeuta sente que está em uma situação difícil.

Keith Chinnock & Karen Minikin - Multiple Contemporaneous Games in Psychotherapy-
Transactional Analysis Journal, 45:2, 141-152)



#238- Drops de AT: Desenvolvimento Organizacional Relacional

A diferença de pensamento pode ser ilustrada por meio do conceito de liderança. No paradigma interacional, liderança é entendida como a qualidade de um líder e seguidores como a qualidade do grupo restante (liderados). Do ponto de vista relacional, liderança e seguidores são propriedades do grupo (liderança = processo grupal). Em suma, liderança e desenvolvimento de equipe são duas faces da mesma moeda. A questão é: o que isso significa para o desenvolvimento organizacional? O pensamento relacional é contrário ao individualismo e ao determinismo que temos seguido por décadas na tradição ocidental. Cada vez mais reconhecemos que isso não está nos ajudando com os desafios que enfrentamos, incluindo aquecimento global, redução drástica da biodiversidade, migração global e disparidades de renda, para citar apenas alguns.

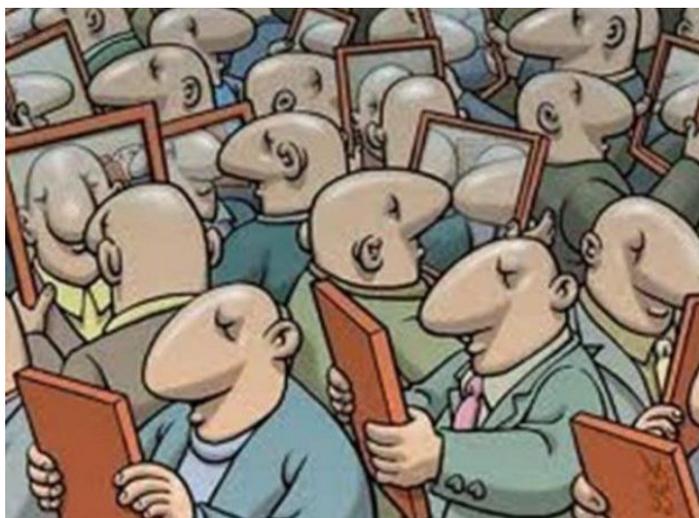
[Michael Korpiun (2020) Relational Organizational Development, Transactional Analysis Journal, 50:3, 207-220, DOI: 10.1080/03621537.2020.1771030]



#239 - Drops de AT: Individualismo

O individualismo como modo de relacionamento com os outros, embora altamente valorizado, pode ser, de fato, o modo de comportamento mais destrutivo. Não se deve confundir individualismo com individualidade e pensar que a ação individual ou o comportamento egocêntrico é errado. É claro que certos indivíduos, por suas ações individuais, têm sido muito úteis para muitas pessoas, assim como para si mesmos. Por meio do individualismo, o indivíduo é estimulado a agir de forma independente e separada e, portanto, não é mais responsável por ninguém. No polo oposto, a individualidade designa a singularidade e alteridade de cada indivíduo; seu caráter particular ou modo de ser. O individualismo é incompatível com a cooperação enquanto a individualidade é sua essência.

[Claude Steiner (2000) Manuel de coopération, Editora Impatiences Démocratiques]



#240 - Drops de AT: Salvação versus Cooperação em Grupos

Os Jogos de Poder criam desigualdades por causa do egoísmo das pessoas que conseguem o que querem ao agarrá-lo. A Salvação funciona ao contrário, ou seja, cria desigualdade em uma situação em que você doa sem pensar. Uma Salvação é quando alguém faz mais do que sua parte no trabalho ou faz algo que não quer fazer. Ao fazer mais do que a sua parte, ele renuncia voluntariamente à igualdade. Embora isso possa agradar o receptor ao se beneficiar da desigualdade (talvez até mesmo o doador), não necessariamente serve a todo o grupo. (...) O segundo aspecto da Salvação ocorre quando alguém faz algo que não quer fazer. Esse comportamento anda de mãos dadas com segredos e mentiras. Muitas vezes, fazemos coisas que não queremos por obrigação ou senso de dever ou porque não podemos expressar claramente nossas preferências. Fazer algo que você não quer sem dizer que não quer é uma violação da diretriz da mentira e, por isso, deve ser evitado. Mas, mesmo que depois de dizer que não quer fazer, o faça mesmo assim, isso também cria um problema ao impedir que se encontre aquele que talvez o fizesse com prazer. Podemos supor que, em um grupo relativamente grande de pessoas que desejam viver e trabalhar em cooperação, certas tarefas às vezes parecem ingratas para alguns. No entanto, quando houver gente suficiente, haverá um voluntário para fazer quase tudo o que há para fazer. (...) Depois de alguma prática, as Salvações tornam-se mínimas porque mostrar boa vontade, ou seja, querer comprometer o que você quer do outro, é na verdade o produto de viver em cooperação. Este modo de vida transforma as necessidades das pessoas para que o prazer de compartilhar e chegar a um compromisso substitua o prazer de coisas materiais e conforto. O que seria Salvação em outra situação (porque é fazer algo que você não quer fazer) torna-se um ato de cooperação gerador de prazer.

Claude Steiner (2000) Manuel de Coopération, , Editora Impatiences Démocratiques



#241- Drops de AT: Como a nutrição e a estrutura funcionam juntas

Nutrição e estrutura trabalham juntas para moldar a personalidade. Se você pensar na personalidade como um corpo, a nutrição fornece os tecidos moles e os músculos e a estrutura age como a pele e os ossos. Nutrir permite que o corpo se mova com liberdade e graça. Quando as crianças recebem e aceitam nutrição em abundância, elas desenvolvem uma base de autovalor e amor-próprio que torna mais fácil para elas amar e cuidar de si mesmas e amar e cuidar dos outros. Cada experiência de aceitação do amor fortalece os músculos da personalidade. A estrutura, então, dá forma à personalidade, fornecendo o esqueleto que nos mantém eretos e a pele que nos contém. A estrutura forma o quadro de referência e os limites da personalidade. Assim como a criação, a estrutura é construída a partir de muitas, muitas pequenas experiências. Começamos a construí-lo na família em que crescemos e continuamos a construí-lo pouco a pouco por toda a nossa vida. As pessoas com uma estrutura bem desenvolvida definem seu senso de identidade por dentro e têm um caráter forte. Eles são claros sobre quem são e quem são as outras pessoas em relação a si mesmos. Dizemos que essa pessoa tem "bastante espinha dorsal". Se uma criança não tiver experiências de criação suficientes para manter os músculos da personalidade fortes, o esqueleto da estrutura ainda permitirá que a criança funcione. A criança, no entanto, sentirá um vazio ou falta de alegria na vida e carecerá de uma resposta amorosa aos outros. Adultos com menos estrutura do que precisam desenvolvem um quadro de referência, mas não é forte o suficiente para manter os limites apropriados. Eles podem vagar inapropriadamente no território físico ou psicológico de outras pessoas. "Ele enfia o nariz onde não pertence." A pele da personalidade pode ser delicada e facilmente rasgada, pois permite que outras pessoas invadam seus limites. Dizemos que essas pessoas são "*thin-skinned*"¹.

(Jean Illsley Clarke & Connie Dawson -1998-. Growing Up Again. 2ª. Edition. Halzeden, Minesota USA)



¹ 1. ter uma pele fina. 2. sensível à crítica, censura ou rejeição; facilmente ofendido; melindroso. (N.T)

#242- Drops de AT: Choque Cultural

Dr. Eric Berne forneceu um modelo para entender o desenvolvimento do grupo como um todo e sugeriu sua própria teoria de sobrevivência e cultura de grupo. Segundo ele, a sobrevivência do grupo está ligada com a preservação da estrutura organizacional do grupo (baseada na constituição explícita e implícita do grupo ou nação). Essa estrutura, se mantida ao longo do tempo, dá origem a uma identidade organizacional (...) Na Análise Transacional, nos referimos à teoria do Script e Script cultural, que é definido como um “mecanismo de sobrevivência das espécies, permitindo que a maioria dos indivíduos alcance um estágio generativo” (...) O quadro de referência cultural pode ser conceituado como um “subsistema da personalidade e do quadro de referência do indivíduo. É a fonte primária da identidade intergruppal e da posição social de alguém” (...) O choque cultural é um processo pelo qual alguém passa ao experimentar uma situação ou ambiente novo e desconhecido que requer o desenvolvimento de novos modos de representação simbólica e novas perspectivas sobre si mesmo, os outros e o ambiente. A palavra choque se refere ao impacto imediato sentido no nível somático, emocional e cognitivo de uma perturbação no processamento de informações relacionadas a uma realidade nova e desconhecida. Isso acontece nos níveis consciente e inconsciente. As pessoas sentem que não são mais elas mesmas. É como se o software que eles usaram para executar automaticamente não estivesse funcionando porque um vírus desconhecido está afetando o funcionamento ideal do sistema e levando a incongruências ou erros. Há uma sensação de perda, estranheza, estranheza e ansiedade em relação à mudança.

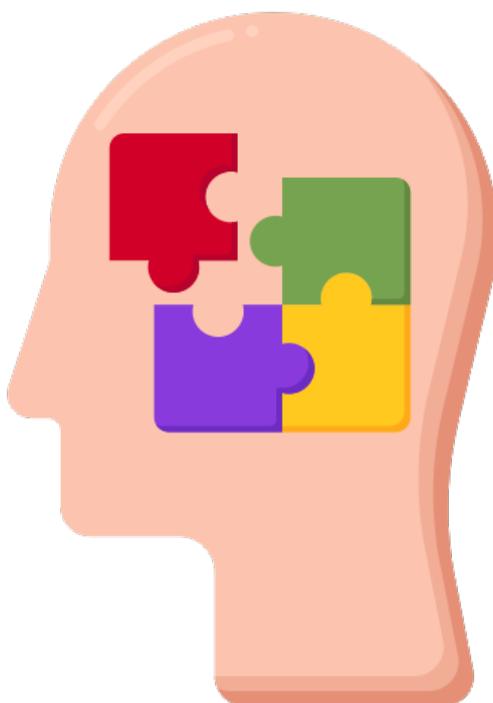
[Ioana Cupsa (2018) Culture Shock and Identity, Transactional Analysis Journal, 48:2, 181-191, DOI: 10.1080/03621537.2018.1431467]



#243- Drops de AT: Disciplina segundo a AT Educacional

Disciplina é o processo de ensinar às crianças habilidades e atitudes para cuidar de si mesmas e dos outros. A disciplina é baseada na autoestima; medo, vergonha e ridículo não têm lugar nesse ensinamento. Os pais que usam a vergonha e o ridículo porque precisam controlar seus filhos descobrem que é um controle eficaz porque os deixa de joelhos e interrompe o comportamento indesejado. Os pais não percebem como é difícil para as crianças que foram ridicularizadas se levantarem novamente.

Jean Clarke & Connie Dawson



#244 - Drops de AT: A base neural e sináptica dos três Sistemas-Self de Análise Transacional - Adulto

Os Sistemas-Self Pai, Adulto e Criança são observáveis devido ao desenvolvimento de padrões comportamentais diferentes. Esses padrões ou "modos de ser" diferem de maneiras diferentes, usando diferentes caminhos neurais que ativam diferentes padrões de redes neurais.

Adulto: A situação neural que leva à formação do sistema Adulto é diferente do sistema Criança de várias maneiras significativas. Os potenciais Adultos se desenvolvem em todos os momentos da vida da criança, quando sua atenção não está preocupada por seus próprios sinais somático-emocionais ou por sinais das figuras parentais. Essas RG's se desenvolvem quando um bebê, e depois uma criança, utiliza todos os seus órgãos dos sentidos para explorar a si mesma e a tudo no mundo. Elas se formam mais ativamente em um estágio posterior do desenvolvimento do cérebro, quando a memória e a linguagem de longo prazo são adquiridas.

Ativação do Adulto: O estilo de ativação da RG quando o sistema de Adulto é estimulado é muito mais moldado pela memória explícita verbal; a atenção é direcionada para fora e mais para a descoberta e para a compreensão. Os resultados desse tipo de RG levam a pensamentos e ações que surgem de situações semelhantes.

(Estruturas Cerebrais e Estados do Ego, Jenni Hine - TAJ 35 Vol 1, p.40-51 – 2005)



#245- Drops de AT: Aprender a Physis

A seguir estão as possíveis ativações que podem ser aprendidas:

Sobrevivência: vida material. Proteger de forma preservadora e defensiva a matéria de que somos feitos e que habitamos; cuidar do nosso corpo, da nossa saúde, do nosso habitat; perpetuar a espécie: conservação e reprodução.

Pertencimento: vida relacional. Sentir-se parte de um grupo, compartilhando seus meios e fins; nutrir e proteger a comunidade; sentir prazer nas habilidades relacionais; dar e receber alegria, proteção e ajuda: amor e partilha.

Conhecimento/evolução: vida cognitiva. Desenvolver nosso conhecimento através de experiências, observações e experimentos em constante evolução; para construir nossas habilidades individuais através da aprendizagem: aprendizagem e evolução.

Autorrealização: vida individual. Delinear nossa identidade e mantê-la central; encontrar o sentido de nossa existência única e incomparável; sentir-se importante como parte da evolução do universo e da nossa comunidade: identidade e espiritualidade

[Giorgio Piccinino (2018) Reflections on Physis, Happiness, and Human Motivation, Transactional Analysis Journal, 48:3, 272-285, DOI: 10.1080/03621537.2018.1471293]

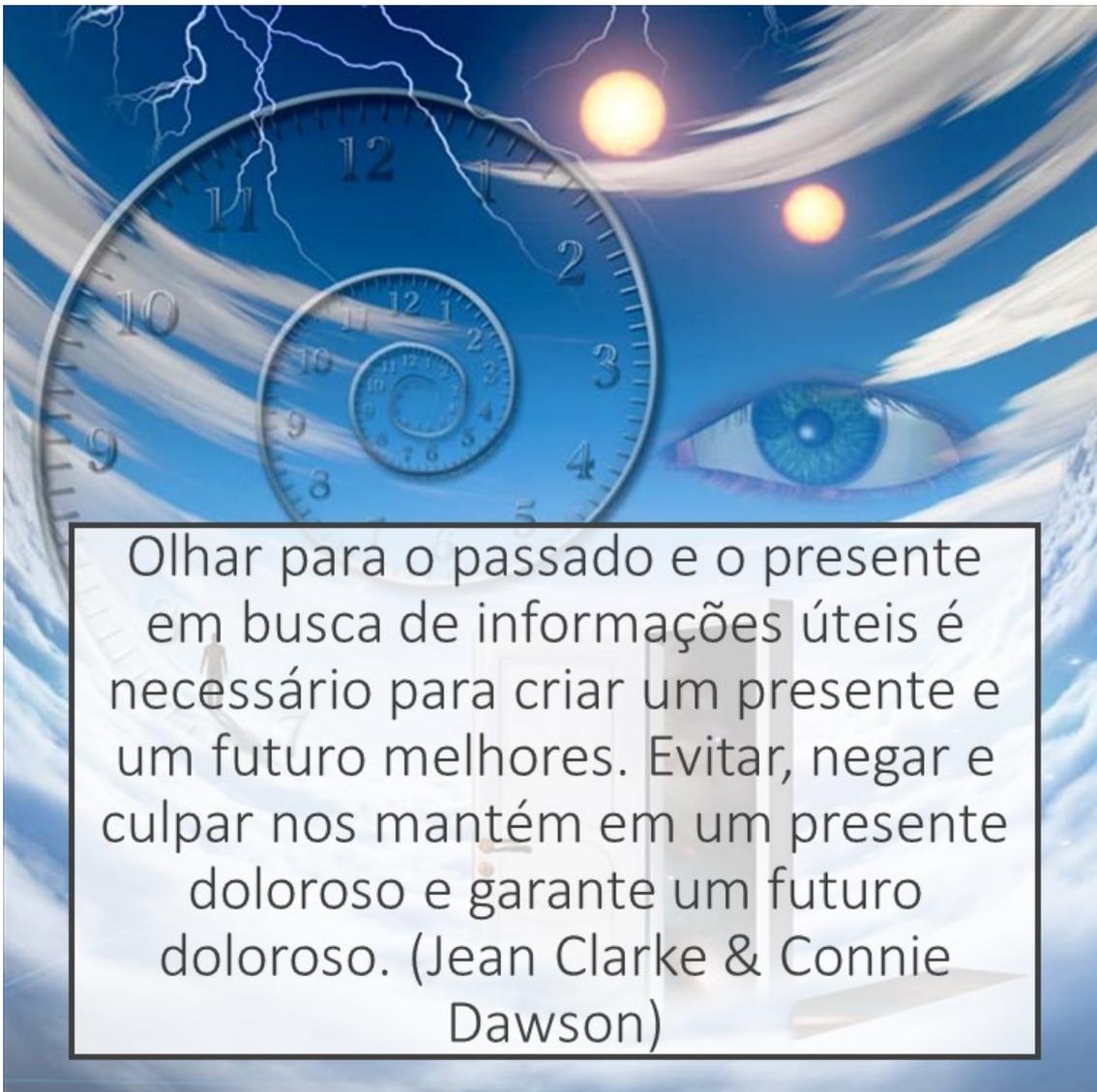


#246 – Drops de AT: Estágio 7º. de desenvolvimento - Interdependência - Adultos

As tarefas de desenvolvimento da idade adulta se concentram na jornada da independência para a interdependência e incluem a reciclagem regular de tarefas das etapas anteriores de desenvolvimento de maneira a apoiar as tarefas adultas específicas. (...) Para fortalecer este estágio, podemos nos utilizar das afirmações para o adulto (vide ilustração).

(Jean Illsley Clarke & Connie Dawson -1998-. Growing Up Again. 2ª. Edition. Halzeden, Minesota USA)

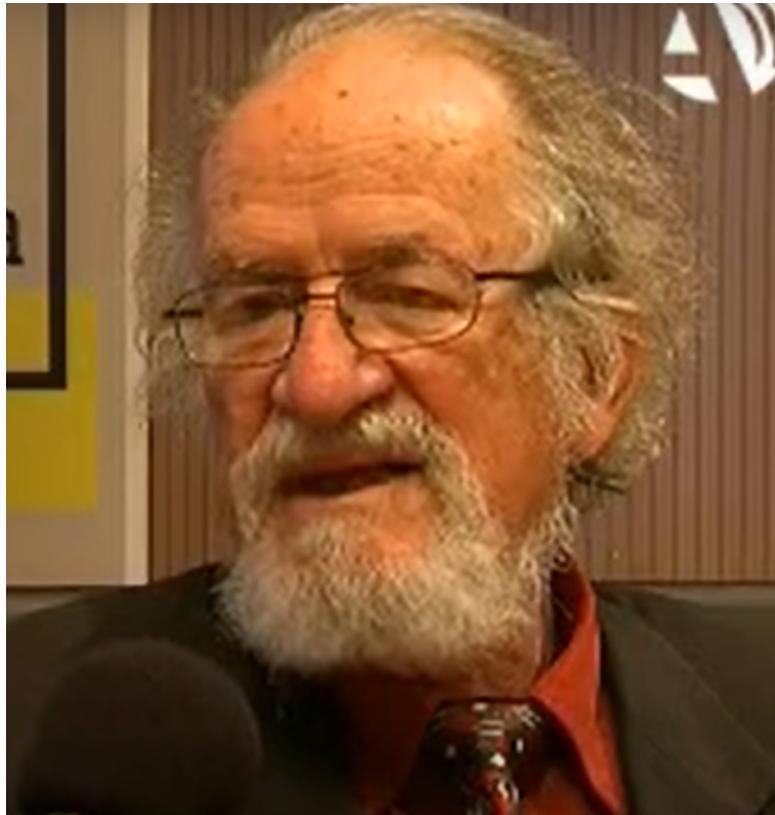




#248 - Drops de AT: em memória ao Dr. Claude Steiner no seu aniversário - O amor à verdade

O amor à verdade e a experiência emocional que o acompanha, como qualquer emoção, é um poderoso motivador do ser humano. Medo e raiva são nossos motivadores reptilianos; amor, tristeza, culpa e esperança motivam nosso comportamento límbico, e o amor à verdade motiva nosso cérebro neocortical, locus da Neopsique ou do Adulto. O prazer do exercício do Adulto é, de fato, a única motivação que ele tem (a capacidade de superar a supremacia inata das emoções reptilianas e límbicas). Dr. Eric Berne parecia acreditar às vezes que todas as doenças emocionais cederiam ao controle do Estado do Ego Adulto. O desenvolvimento e o exercício do Adulto puro podem contribuir para a realização dessa esperança.

[Dr. Claude Steiner (2002) – The Adult: once again with feeling – TAJ Vo.32. No. 1 January]



#249 - Drops de AT: Igualdade, Cooperação, Democracia e Humanitarismo

Na Análise Transacional, a Posição Existencial OK também é referida como "a posição universal" porque Berne assumiu que "as pessoas nascem OK"; isto é, as pessoas têm uma tendência inata para a saúde e para a cura e uma expectativa benigna e confiança nos outros. Essa posição sobre o eu e os outros é mantida ou perdida para uma Posição Não-OK sobre o eu, os outros ou ambos. (...)Quando perdida, de acordo com Berne, a posição OK pode ser recuperada porque é inata, enquanto a posição não OK está ligada a um Script e, portanto, à narrativa ou esquemas arbitrários nos quais as pessoas podem basear toda a sua vida. Indiscutivelmente, a evidência *prima facie* ao longo dos últimos séculos é que a condição social humana, exceto em uma catástrofe ecológica, está progredindo constantemente na direção positiva da IGUALDADE, COOPERAÇÃO, DEMOCRACIA E HUMANITARISMO, o que apoia a visão de que esta é uma tendência inata da espécie.

[Dr. Claude Steiner, PhD (2003) Transactional Analysis: An Elegant Theory and Practice © 2014 International Transactional Analysis Association]



#250 - Drops de AT: Afirmações de Desenvolvimento

Afirmações de desenvolvimento são mensagens positivas que apoiam a saúde e o crescimento. Eles podem ser dados de uma pessoa para outra ou podem ser dados a você por você mesmo. As Afirmações de Desenvolvimento incluem permissões para crescer, lembretes de capacidades inatas e declarações de amor e apoio. Para cada estágio de desenvolvimento, as afirmações se concentram em empregos e atitudes que são essenciais para o crescimento nessa idade. As palavras exatas são mensagens básicas que podem ser usadas como declaradas ou podem ser moldadas para se adequar à situação. Você pode pensar nelas como uma plataforma na qual pode transformar palavras em ações.

(Na imagem, as Elipses com as Afirmações de Desenvolvimento para adultos.)



JEAN ILLSLEY CLARKE (2022) WORDS THAT HELP: AFFIRMATIONS FOR ANY AGE, EVERY STAGE , Publisher University of Minnesota, Extension.

#251- Drops de AT: Crescer de Novo

Muitos de nós, quando vislumbramos o que podemos fazer para melhorar nossas vidas, queremos fazer tudo de uma vez. Queremos terminar na semana passada. Alguns de nós podem até ter ido a um terapeuta e dito: "Conserte-me. AGORA." Queremos crescer rápido. Não funciona assim. Funciona mais assim: um forte movimento ascendente de crescimento e, em seguida, um platô enquanto consolidamos novas habilidades, atitudes e crenças. Frequentemente, há um pequeno retrocesso ou turbulência antes de iniciarmos o próximo movimento de crescimento. Se você se sentir desanimado, se lembre que, à medida em que cresce de novo, cada platô é mais alto que o anterior. Crescer de novo é um processo, não uma conquista única. Quando se sentir impaciente, repita para si mesmo: Uma lacuna de cada vez; Uma tarefa por vez; Uma experiência de cada vez; Uma nova decisão por vez; Um novo comportamento por vez; Um dia de cada vez. Cada lacuna que você consertar fortalecerá todo o seu escudo e tornará o crescimento futuro mais fácil. Olhe para si mesmo com os olhos cheios de admiração e apreciação. Lembre-se, você pode estar com medo e ainda assim pensar e seguir em frente. A cura envolve o luto pelo que você teve ou não teve. Parte do trabalho de luto incluirá enfrentar sua raiva e frustração. Eventualmente, você chegará ao local onde poderá notar outra tarefa de reparo e dizer: "Ok. O que devo aprender agora? Eu também posso continuar com isso." Enquanto isso, você pode crescer no seu próprio ritmo. Não se impressione.

(Jean Illsley Clarke & Connie Dawson -1998-. Growing Up Again. 2ª. Edition. Halzeden, Minesota USA)



#252- Drops de AT: As funções cognitivas e sociais das emoções- Raiva

A raiva é uma emoção muitas vezes incompreendida e patologizada. Raiva e agressividade saudáveis criam movimento na direção do meio ambiente e, quando necessário, contra o ambiente, de modo a forçar um mundo não responsivo ou ameaçador a responder adequadamente.(...) Violência e ódio são vistos como distorções defensivas da função agressiva, o resultado final e gradual da frustração ambiental crônica e severa, falta de resposta e/ou intrusão. Os conselheiros (Analistas Transacionais) freqüentemente precisam de educação e de um processo pelo qual possam examinar suas próprias atitudes de julgamento, medo ou raiva sobre clientes irritados. A tarefa do conselheiro para trabalhar com raiva é ser empático, responsivo, respeitoso e interativo em face de questões que frustram, irritam ou enfurecem um indivíduo, de modo a ajudar o cliente a se tornar mais eficiente em solicitar ou exigir respostas ambientais, evitando prejudicar os outros.

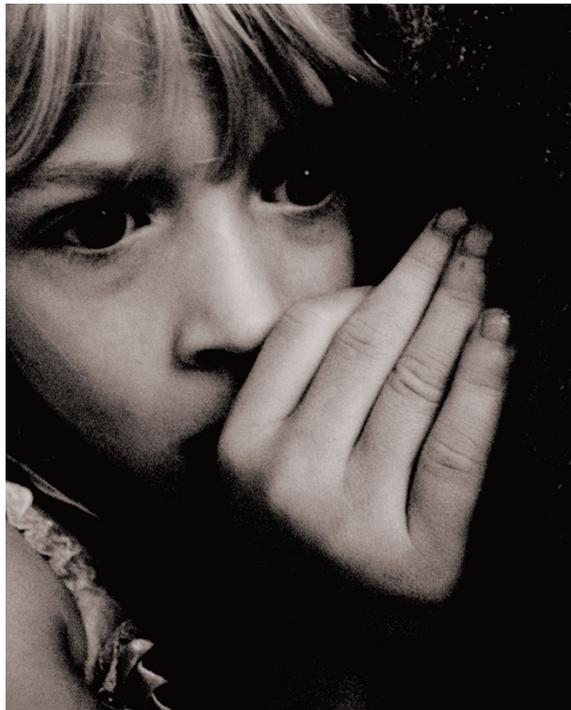
[William F. Cornell and Jenni Hine (1999)Cognitive and Social Functions of Emotions: A Model for Transactional Analysis Counselor Training - TAJ Vol. 29, No.3, Julho 1999]



#253- Drops de AT: As funções cognitivas e sociais das emoções - Medo

Medo e ansiedade podem surgir quando a agressão falha ou a estrutura (psicológica ou ambiental), a segurança ou o conhecido e o familiar são perdidos. O medo é a experiência da desintegração, a quebra do interior ou do exterior. Os conselheiros são freqüentemente confrontados com pessoas e famílias em transição ou crise em razão, por exemplo, de doença, morte, estupro, violência doméstica, acidentes, divórcio e / ou desemprego. Todos eles envolvem a perda de uma estrutura conhecida e esperada e podem resultar em pânico, ansiedade, medo e / ou perda de controle. A primeira tarefa do conselheiro com um cliente assustado é criar um ambiente que seja suficientemente seguro e ressonante para que a pessoa possa se acalmar e colocar em palavras o que está acontecendo dentro de si. O conselheiro muitas vezes precisa iniciar o contato sem ser muito parental ou diretivo. Em um relacionamento de aconselhamento que é ativamente responsivo, empático e contido, o conselheiro fornece ao cliente alguém a quem vincular, bem como a chance de experimentar a perda de estrutura como uma nova experiência, e não como uma causa de reações defensivas de abstinência, desconexão ou ataque.

[William F. Cornell and Jenni Hine (1999) Cognitive and Social Functions of Emotions: A Model for Transactional Analysis Counselor Training - TAJ Vol. 29, No.3, Julho 1999]

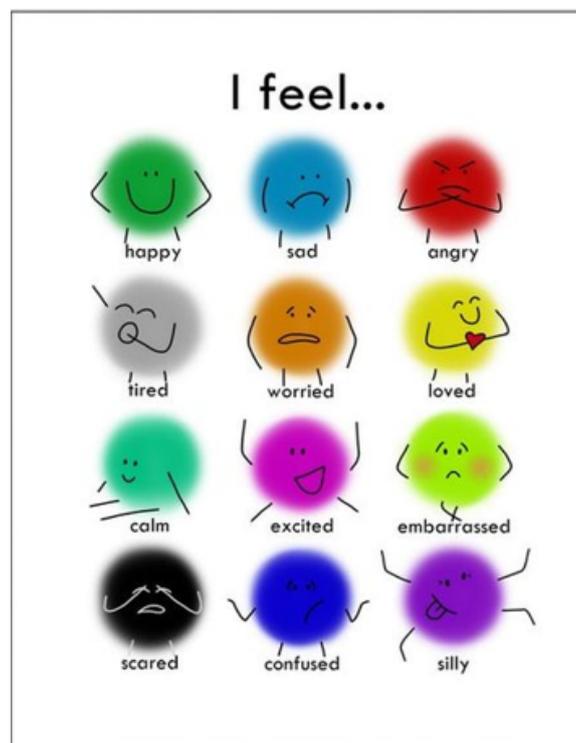


#254 - Drops de AT: Emoção e Estados do Ego

Dr. Eric Berne desenvolveu uma teoria e terapia principalmente da mente consciente, com Estados do Ego como manifestações de diferentes níveis e tipos de consciência. Como a maioria dos psicólogos do ego de sua época, ele via as emoções e os afetos com ambivalência, desconfiando de suas qualidades perturbadoras, regressivas e irracionais. Mas as coisas mudaram desde então! Levenson (1999), por exemplo, ofereceu uma perspectiva contrastante que é rica em suas implicações clínicas:

“A emoção parece funcionar como um mestre coreógrafo, o organizador final de sistemas de resposta díspares. A emoção orchestra a ação dos sistemas de múltiplas respostas para que atuem de forma unificada a serviço da resolução de problemas. Essa visão da emoção como um organizador contrasta fortemente com a visão frequentemente expressa da emoção como um desorganizador ou disruptor. Nesta última visão, a emoção é inimiga do comportamento intencional e do pensamento racional (p. 495).

[BABIES, BRAINS, AND BODIES: Somatic Foundations of the Child Ego State William F. Cornell Originally published in Ego States, (C. Sills & Hargaden, H., Eds.), 28-54. London: Worth Publishing. Reprinted in Cornell (2019), At the Interface of Transactional Analysis, Psychoanalysis, and Body Psychotherapy, 80-103, New York: Routledge]



#255 - Drops de AT: O amor incondicional

O amor é incondicional. Todos os “quandos” e “ses” ligam o amor à aprovação e fazem com que alguns de nós, adultos, duvidemos que o amor incondicional exista. Mas existe e, conforme sentimos isso por nossos filhos, podemos começar a reivindicar parte disso para nós mesmos. Podemos praticar no chuveiro dizendo: “Eu me amo, eu me amo, eu me amo” até que me sinta confortável. Podemos deixar todas as velhas mensagens “eu te amo quando você cuida de mim” e “eu te amo se você guardar os segredos de família” escorrerem pelo ralo e nos deixar com o amor puro e limpo que queremos oferecer às nossas crianças.

JEAN ILLSLEY CLARKE PH.D, WORDS THAT HELP: AFFIRMATIONS FOR ANY AGE, EVERY STAGE - University of Minnesota

#256 - Mini Drops de AT: Afirmações



#257- Drops de AT: Teorias Emocionais e a Teoria Emocional da Análise Transacional

Quanto a teoria das emoções em Análise Transacional, a primeira diferença é que em AT falamos de sentimentos em vez de emoções. De acordo com Ernst (1973), o disfarce psicológico é "uma emoção exibida repetidamente" em termos fenomenológicos: "operacionalmente é uma exibição emocional repetitiva sem autenticidade" e "pragmaticamente um disfarce é uma demonstração de emoção". Assim, numa avaliação "rápida e superficial", podemos nos referir à emoção como sentimento. As semelhanças entre as teorias biológicas e a teoria da emoção de Análise Transacional, se relacionam com os sentimentos chamados autênticos, que são descritos como sentimentos funcionalmente adaptativos que ajudam a resolver problemas reais. Assim, esta concepção da Análise Transacional está de acordo com as teorias evolucionárias e, em grande medida, com a abordagem emocional básica.

[Maria Nabracly (2005) – Emotion Theories and Transactional Analysis Emotion Theory: A Comparison (*Transactional Analysis Journal*. Vol.35 no. 4 Janeiro 2005)]



#258 - Drops de AT: Estados do Ego, Emoções e Estágios de Desenvolvimento na Adolescência

Pequeno Professor (Etapa FAZER)

Quando os adolescentes começam a se expandir além do seu aparente estupor emocional e sensibilidade reduzida, eles começam a explorar seu mundo sensório-motor. Eles adicionam um componente comportamental ao seu Estado do Ego Criança Natural conforme desenvolvido durante seu estágio de Ser. Eles exibem um curto período de atenção e o típico nível exploratório de baixo de compromisso para levar as coisas adiante. Eles estão interessados em uma variedade de experiências sensoriais. Como as crianças que foram da primeira vez, entre 6 e 18 meses, não se interessam por detalhes. Seus processos cognitivos ainda estão em segundo plano. Eles veem o mundo como algo novo, com sentidos recentemente aguçados, alta intuição e pouco interesse nas consequências. Assim como faziam quando eram crianças, seu estilo de relacionamento continua a ser de dependência emocional, porque ainda é uma época altamente oral. No entanto, neste ciclo, eles estão fazendo a transição da sua dependência dos pais para os colegas.

[Pamela Levin (2015) Ego States and Emotional Development in Adolescence - Transactional Analysis Journal 2015, Vol. 45(3) 228-237]

#259 - Drops de AT: Expressão do ressentimento

(...) análise do comportamento do outro e não um sentimento, e uma acusação (grosseria) não é um ressentimento devidamente expresso. Os sentimentos são raiva, alegria, vergonha, culpa, medo, tristeza e algumas outras emoções básicas. "Sinto-me insatisfeito" ou "sinto que você me odeia", ou "sinto que quero sair", não são sentimentos expressos corretamente. A reação que se espera de alguém que recebeu uma expressão de ressentimento é apenas que ele a reconheça, o que implica que ele a entenda, mesmo que não necessariamente concorde com ela. A maneira certa de lidar com o ressentimento é tentar honestamente entender o que a outra pessoa percebeu de você no que você fez e sua reação emocional a isso. É o suficiente.

Claude Steiner (2000) - Manuel de coopération – Editora Impatiences démocratiques

#260- Drops de AT: Parentalidade, um presente!



Um dos presentes que nossos filhos nos dão é a chance de aprimorar tarefas que aprendemos bem. Outro presente é o impulso para refazer o que não deu certo da primeira vez.

Words that Help: Affirmations for any age, every stage
Jean Illsley Clarke, Ph.D
(University Minnesota)



#261- Drops de amigos da AT: Nascimento das emoções

Um bebê experimenta sentimentos globais de angústia ou contentamento, desconforto ou conforto, mas há pouca nuance ou complexidade envolvida no processamento desses sentimentos. Ele ainda não tem a capacidade mental de fazer o processamento de informações complexas, mas, enquanto confia nos adultos para gerenciar esses estados – reduzir o desconforto e a angústia e aumentar o conforto e o contentamento – o bebê gradualmente aprender mais e mais do mundo. Conforme as pessoas vem e vão em torno dele, os padrões começam a surgir. Lentamente, o bebê começa a reconhecer as feições mais regulares e a armazená-las como imagens. (...) o significado surge conforme o bebê começa a reconhecer se a mãe que passa pela porta irá trazer prazer ou dor. A emoção precoce está muito mais relacionada com afastar as pessoas para longe ou trazê-las para mais perto e estas imagens irão tornar expectativas sobre o mundo emocional no qual o bebê está vivendo. Isto o ajuda a prever o que vai acontecer a seguir e qual a melhor maneira de responder a este acontecimento.

[(Sue Gerhardt (2017) Por que o amor é importante – Como o afeto molda o cérebro do bebê – ARTMED Editora, Porto Alegre (RS)]



#262- Drops de AT: Pensamento Ético e a Complexidade das organizações

(...) toda organização sempre tem pelo menos três dilemas eticamente carregados:

1. O dilema do TEMPO: intervenções de curto prazo versus intervenções de longo prazo. Isso causa cegueira do tempo: vemos hoje, mas não vemos ontem ou amanhã.
2. O dilema de INTERESSE: interesse pessoal versus interesse do grupo (ou seja, interesse geral). Isso causa cegueira relacional: na maioria das vezes, não nos vemos como parte de um todo.
3. O dilema do ESCOPO: um escopo limitado e claro versus um escopo amplo, mais completo e complexo. Isso causa cegueira espacial: vemos partes do sistema, mas não o todo.

Para superar os três dilemas e lidar com a ética dentro da complexidade das organizações, precisamos mudar:

- De comportamento reativo a proativo com o objetivo de cocriar o futuro: O desafio é responder de forma circular ao aqui e agora da vida organizacional. A questão-chave é: você opera com uma visão adulta integradora da realidade organizacional conforme ela se apresenta no aqui e agora, incluindo a capacidade incontaminada de responder de seu Pai Estruturante?
- Dos sintomas às estruturas e sistemas: o desafio é trazer a complexidade em mente, incluindo a responsabilidade por um bem maior. A questão-chave é: você tem coragem de desafiar seu quadro de referência se ele reproduzir os mesmos resultados antigos não OK?
- De curto prazo a longo prazo: O desafio é nos questionarmos continuamente sobre se nossa conduta cria resultados sustentáveis. A questão-chave é: você tem os meios para transformar um script organizacional orientado para a sobrevivência (dia-a-dia) em um sistema de crenças no qual a autonomia domina?

[Anne de Graaf & Joost Levy (2011) Business as Usual?: Ethics in the Fast Changing and Complex World of Organizations, Transactional Analysis Journal, 41:2, 123-128, DOI: 10.1177/036215371104100205]



#263- Drops de AT: Afirmações da Jean Clarke



#264- Drops de AT: Dr. Eric Berne e o fascismo

Cada ser humano parece ter um pequeno fascista em sua cabeça. Isto é derivado das camadas mais profundas da personalidade (a Criança na Criança). Nas pessoas civilizadas está profundamente enterrado sob uma plataforma de ideais sociais e treinamento, mas com permissões e diretivas apropriadas, como indica repetidamente a história, poderá ser libertada e florescer por completo. No segmento menos civilizado da população é exposto e alimentado abertamente, aguardando apenas uma boa oportunidade para sua expressão de tempos em tempos. Em ambos os casos é uma força poderosa para o avanço do *Script*. No primeiro caso uma força secreta, sutil e negada, no segundo é reconhecida de forma crua e até com orgulho. Pode-se dizer que qualquer pessoa que não tenha consciência desta força em sua personalidade perdeu o controle sobre ela. Não confrontou a si mesmo e não sabe para onde está se encaminhando(...) um fascista pode ser definido como uma pessoa que não tem respeito pelo ser vivo, o encarando como sua presa. (extraído das páginas 268 a 271 do original)

Berne, E. (1972). What do you say after you say hello? The psychology of human destiny. Grove Press



#265 - Drops de AT: Entendo a Autoestima

(...) por meio das experiências da primeira infância, a criança pode começar a desenvolver sentimentos gerais e globais, um senso central de si mesmo. Esse senso central de identidade pode ser comparado a uma mochila para o viajante da vida. Normalmente as mochilas são carregadas nas costas, fora da visão consciente, mas podem ser retiradas para que a pessoa possa revisar o conteúdo. Com a autoestima, no entanto, parte do conteúdo pode se perder na mala frequentemente fechada e pode não vir à tona para o viajante. A mochila estando vazia ao nascer está aberta e receptiva. A mochila é então preenchida com impressões de vida significativas, um reservatório de força ou fraqueza, que pode ajudar ou melhorar o viajante na jornada de crescimento, para formar a autoestima global.

[Ronda Koch (1993) "Understanding Self-Esteem: An Analysis through Childhood Development Using the Ego States of Transactional Analysis" . Honors Theses. Paper 182. (Southern Illinois University Carbondale OpenSIUC Honors Theses University Honors Program)]



#266 - Drops de AT: Estado do Ego Criança e Psicopatologia

O Estado do Ego Criança arcaico (que não foi fixado em um sentido patológico) foi totalmente catexizado como um suporte para o funcionamento Adulto em termos da tarefa corrente de pilotar. Posteriormente, ele foi integrado no Adulto, se tornando ponto de referência para a “pilotagem integrada do avião pelo Adulto”. Contudo, até mesmo reviver de modo vívido experiências arcaicas, que sustentam a tarefa no aqui-e-agora, se torna também um traço histórico de memória, delegado a uma habituação autônoma, nos anos vindouros. Resumindo, Berne considera a Criança como um estado mental organizado que existe ou que já existiu realmente. Ela pode ser usada criativamente ou a Criança pode interferir com o funcionamento Adulto integrado, isto é, quando ela é constante ou fixada (Berne, 19810/1961: 35), quando é excluída ou exclusora (ibid), ou quando ela contamina o Estado do Ego Adulto (ibid: 47). Essas são as condições sob as quais Berne consistentemente considerou as manifestações do Estado do Ego Criança como “patológicas”, mas, como já foi mostrado, há muitas condições, particularmente quando o Estado do Ego Adulto está na posição executiva, quando não são patológicas, mas sim benéficas e a favor da vida.

Petruska Clarkson (1992) Transactional Analysis Psychotherapy: An Integrated Approach (Chapter 3)- First published by Routledge, New York - Petruska Clarkson

#267- Drops de AT: Estado do Ego Criança e o mundo

Ken Ernst descreve o desenvolvimento dos estados do ego durante a infância. Ele comenta sobre o estado de ego Criança: "A parte Criança de nós tem duas facetas. Quando não são impostas limitações e regras, o Eu Criança (estado do ego) é livre, natural e espontâneo. Essa parte Criança Livre de nós gosta de explorar seu mundo, provar coisas, observar coisas, manusear tudo... Ernst continua: "Então as inevitáveis limitações do mundo e as regras, regulamentos, padrões, moral, ética, costumes e caprichos dos gigantes [cuidadores e outras pessoas poderosas] se aproximam... a criança tem uma escolha. . [para qualquer um] se adaptar ao poder ou se rebelar contra ele. ." (1976, p.33). Para resumir, o Estado do Ego Criança pode se dividir em categorias uma de pouca ou nenhuma dissonância - a Criança Livre - e uma que lidará com a dissonância - a Criança Adaptada e a Criança Rebelde.

(Ernst, Ken. (1976) Pre-scription. Millbrae, CA: Celestial Arts.)

#268 – Drops de amigos da AT: Pequenas coisas com grande amor

Parado na porta do fundo do hall de entrada, senti sua presença junto a mim. E lá estava ela, Madre Teresa, sozinha. Chegara para fazer uma conferência a convite dos organizadores do encontro. Ela olhou para mim e sorriu. E até hoje continuo a ver seu rosto sorridente e compassivo. Ela subiu ao palco e mudou o que previa a agenda do encontro: em lugar de discorrer sobre os aspectos intelectuais da religião, falou sobre o ativismo moral. Em voz firme, disse, diante da plateia deslumbrada: – Não somos capazes de fazer grandes coisas. Mas podemos fazer pequenas coisas com grande amor. (...) Se algum dia houver paz verdadeira na Terra, e homens de boa vontade, nós a deveremos a mulheres como Madre Teresa de Calcutá. A paz não pode ser apenas alguma coisa que você deseja; a paz é algo que se constrói, que se faz, algo que se é e algo que você entrega a seu próximo.

(All I Really Need to Know I Learned in Kindergarten Copyright © Robert Fulghum, 1986, 1988 Villard Books, a division of Randon House, Inc.)

#269 - Drops de AT: Jogos de fidelidade em relacionamentos de mercado

Agora oferecemos ilustrações mais específicas de leituras de Análise Transacional de relacionamentos de mercado. O Relacionamento de Mercado apresenta a lealdade como um alinhamento de valores, reforçado pelo serviço 'excelente' (Ballantyne e Varey, 2008). Os consumidores articulam necessidades e as empresas trabalham para atendê-las em uma suposta série de transações complementares Adulto-Adulto. A Análise Transacional, no entanto, descreve formas alternativas de lealdade, baseadas em rituais ricos em Carícias e passatempos sem transações complementares Adulto-Adulto, e baseadas em Jogos, sendo este último o nosso foco aqui. Por exemplo, podemos considerar "Se não fosse por você", jogo psicológico descrito pelo Dr. Eric Berne. Em sua descrição original, um indivíduo encontra um parceiro possessivo que é carinhoso, mas também controlador e, portanto, fornece proteção, mas também uma desculpa para não buscar comportamentos "arriscados", mantendo posições positivas em relação a eles. Aqui, a AT explica o que poderíamos chamar de relação de "amor/ódio", uma forma de codependência e um padrão disfuncional de apego. Para uma marca convidar para esse jogo, ela deve oferecer segurança, mas também garantir que um consumidor não possa facilmente experimentar outro produto, revelando sua própria insegurança. A marca como Estado do Ego Pai (primeiro nutrindo, depois controlando) contraria o Estado do Ego Criança do consumidor (livre e depois adaptada). A marca obtém lealdade e o consumidor transfere a responsabilidade para a marca, mas também mantém uma possível troca que permite uma recompensa do jogo na forma de desprezo ou resignação. Em Se não fosse por você, vemos uma explicação para consumidores que podem gostar de reclamar da marca escolhida, mas nunca trocam.

Games people play with brands: An application of transactional analysis to marketplace relationships (2017) Mike Molesworth University of Southampton, UK Georgiana F. Grigore Bournemouth University, UK Rebecca Jenkins Bournemouth University, (UK Marketing Theory 1–26 ^a The Author(s) DOI: 10.1177/1470593117706530 journals.sagepub.com/home/mt)



#270 - Drops de AT: Jogo de Areia

O uso de símbolos e objetos permite que processos não-verbais e intuitivos sejam ativamente engajados, tanto para o cliente quanto para o terapeuta. Acho que meu próprio Little Professor é estimulado por esse processo, e os clientes costumam ficar surpresos com sua compreensão intuitiva do que precisam e do que revelam a si mesmos. Na verdade, mover os objetos reais no jogo de areia também parece facilitar o movimento dos objetos psíquicos internos que eles representam, de modo que eles ocupem um lugar ou significado diferente no mundo interno da Criança do cliente. (...) Esse processo de permitir que a representação gráfica de experiências iniciais surja e então seja manipulada para que possam ser revividas e compreendidas pelo estado de ego Criança de uma nova maneira é comparável à desconfusão da Criança em termos de Análise Transacional. Também permite que eventos traumáticos posteriormente negados e reprimidos surjam mais rapidamente do que apenas com a conversa. “Embora carente de palavras, o simbólico não-verbal gera significado reflexivo que pode ser traduzido em palavras” (Cornell, 2010b, p. 110).

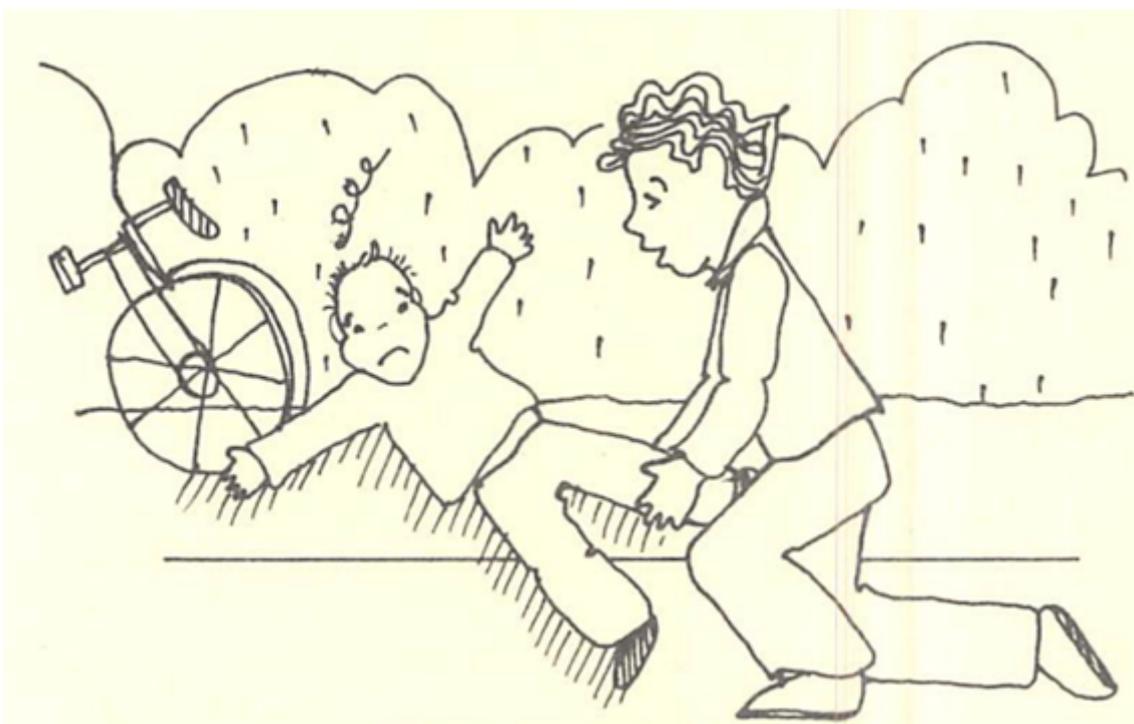
(Diane Salters (2013) Sandplay and Family Constellation: An Integration with Transactional Analysis Theory and Practice - Transactional Analysis Journal 43(3) 224)

#271- Drops de AT: O riso parental que desqualifica

Ser ridicularizado é uma das formas mais grosseiras de desqualificar porque ridiculariza a pessoa-alvo ao mesmo tempo em que desqualifica o problema. O riso de desqualificação dos pais soa nos ouvidos de uma criança por dias e aquele mesmo riso há muito esquecido pode ecoar na sua vida anos mais tarde de uma maneira que sinaliza: "Você não é importante. Não se atreva a chegar perto." Gera timidez, retraimento ou rebelião ou estimula hábitos de pensamento e comportamento que são prejudiciais para si e para os outros. A mensagem desse riso é que o amor e o apoio familiar são escassos.

Antes de rir do acidente de uma criança, pare para pensar, a criança vai achar isso tão engraçado quanto eu? Espere para ver se a criança ri. Talvez o acidente não seja realmente sério ou doloroso. Então vocês podem rir juntos.

(Jean Illsley Clarke- Newsletter For Nurturing Support Groups/ Issue 44 Volume 8, Number 2 January, 1988)



#272- Drops de AT: Desqualificação

Desqualificação é um mecanismo interno que leva pessoas a minimizarem ou ignorarem alguns aspectos de si próprias, de outras pessoas, ou da realidade. Há uma realidade consensualmente definida, que um Quadro de Referência que distorce ou é inconsciente desqualifica. (...) Pela desqualificação, as pessoas podem manter e reforçar um quadro de referência disfuncional, praticar jogos e levar adiante seus scripts ao mesmo tempo em que tentam reforçar ou confirmar relações simbióticas com outros. (...) Todas as desqualificações estão fora da consciência e prejudicam um pensamento efetivo. Elas envolvem o pensamento das pessoas com contaminação ou com uma exclusão. Isso limita o funcionamento do Estado do Ego Adulto. As limitações são especialmente aparentes na integração dos processos internos e externos.

Schiff, J. L. (Ed.) (1975). Transactional Analysis Treatment of Psychosis. Cathexis Reader. New York: Harper & Row.



#273- Drops de AT: Distinguindo Compulsores de Valores

O que distingue o rápido do apressado é que o rápido faz as coisas no prazo sem se sentir pressionado pelo tempo; por exemplo, o material de treinamento é bem ritmado para que tudo seja abordado na velocidade ideal para compreensão e assimilação. O que distingue a amabilidade agradável da adaptação compulsiva é que essa amabilidade não é obrigatoriamente estendida a todos. Assim, a pessoa pode tolerar não ser agradável sem sentir uma ameaça à sua sobrevivência básica. O que distingue "forte" como um valor em favor da resistência ou do vigor é a flexibilidade e a adequação. Às vezes é bom ser forte, estoico e perseverar. Só é comportamento de compulsor se a pessoa acreditar que não tem outra escolha em circunstâncias diferentes ou com outras pessoas. O que distingue o esforço no sentido do compulsor, do esforço no sentido experiencial é se o esforço consegue alcançar o objetivo declarado da pessoa. O que distingue ser perfeito ao buscar a excelência é se a excelência é alcançada. O comportamento compulsivo de um compulsor "Seja perfeito" não leva à excelência, assim como a sintomatologia obsessiva compulsiva não leva à saúde mental. Na verdade, a obtenção de altos padrões provavelmente é incompatível com um compulsor "Seja perfeito". Estas distinções pretendem ser indicativas, não completas. Os compulsores não devem ser diagnosticados pelo conteúdo, mas por uma combinação de pistas comportamentais, físicas e psicológicas que indicam a obediência a eles. Da mesma forma, os terapeutas precisam convidar os clientes a sair do comportamento do compulsor para se livrarem dos Scripts, não para escaparem do conteúdo do compulsor.

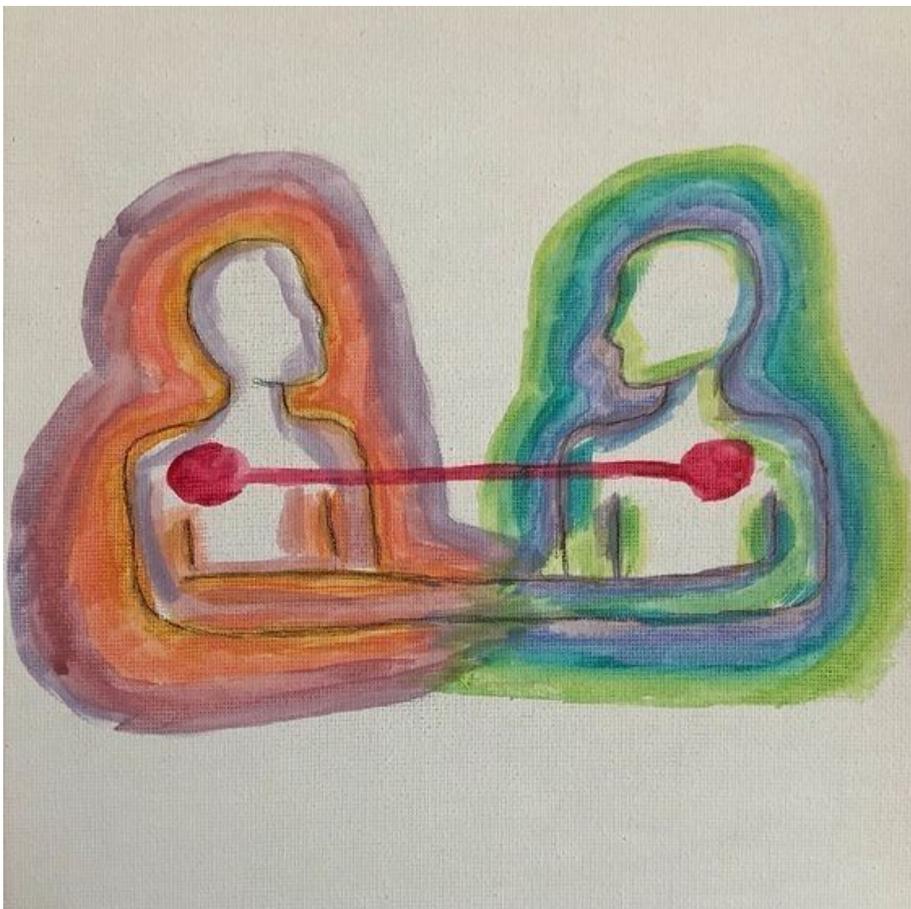
[Petruska Clarkson (1992) In Praise of Speed, Experimentation, Agreeableness, Endurance, and Excellence: Counterscript Drivers and Aspiration - TAJ Vol. 22, No.1, January 1992]

#274- Drops de AT: Relacionamentos de cura

Os relacionamentos de cura são estáveis em torno da empatia, cordialidade, conflito e recuperação (...) Nos relacionamentos de cura:

- Existe uma ânsia de promover sentimentos de calor e segurança por meio da aceitação, perdão, amor, resolução de conflitos e segurança.
- As crises e conflitos naturais e não naturais da vida facilitam um processo contínuo de renascimento.
- Ao longo do tempo, se desenvolve uma linguagem única para o relacionamento no qual estão embutidos os códigos de humor, afeto, solicitação, conflito, peculiaridade e autocorreção.

John and Penny McNeel, 2018 – PRINCÍPIOS DOS RELACIONAMENTOS AMOROSOS:
CURATIVOS, DANIFICADOS E DESTRUTIVOS -
www.aspiringtokindness.com/emotionalworld



#275 - Drops de AT: Estado do Ego Pai Constante

Algumas pessoas são (Estado do Ego) Pai Constante. Um Pai Constante é uma pessoa que trata os outros como se fossem crianças. Esse comportamento pode ser encontrado na secretária que chega cedo e aparentemente “toma conta de tudo”; no chefe que tenta mandar nas vidas pessoais dos funcionários; e na pessoa que exhibe pouco interesse, envolvimento ou senso de humor. Consciente ou inconscientemente, os chefes com (estado do ego) Pai Constante podem selecionar pessoas que também são Pai constante./ Juntos, eles podem compartilhar as mesmas opiniões ou preconceitos. Ou então, por outro lado, eles podem selecionar pessoas que estão constantemente no Estado do Ego Criança. Essas pessoas conseguem a sua segurança sendo dependentes, ou criticando chefes por serem “mandões demais” ou por não serem mandões o bastante. Contudo, ser um Pai Constante nem sempre é eficiente a longo prazo; isso tende a perpetuar respostas de Criança dependente dos outros.

(Muriel James, 1975 – The OK Boss, Addison-Wesley Pub.Co. Boston -USA)



#276 - Drops de AT: As funções de supervisão

As funções clássicas de supervisão são (1) gerenciamento, (2) suporte e (3) educação ou desenvolvimento (...) No treinamento de Análise Transacional, a função de gestão compreende as responsabilidades contratuais com os clientes, em qualquer área, e o cumprimento de códigos de ética e de prática. A função de apoio permite que os supervisionados reflitam e gerenciem seus próprios sentimentos e respostas ao trabalho em um contexto empático. A função de educação promove os supervisionados na aceitação de novos desafios, criando sua própria identidade como profissionais e seguindo em frente. Essas três funções precisam ser mantidas em equilíbrio para que a supervisão seja ética e eficaz. Se houver muita importância dada às regras e padrões ou a sensação de que só existe uma maneira certa, os trainees se sentirão impotentes ou restritos e não terão sucesso. Muito esforço na supervisão de apoio pode levar à falta de crescimento, enquanto muito peso dado ao desenvolvimento, especialmente em termos de “marcos”, pode ser estressante se os trainees não se sentirem capazes de crescer em seu próprio ritmo. (...) As funções específicas do supervisor e os processos então envolvidos podem, assim, ser descritos em um continuum. Este continuum oferece um quadro de desenvolvimento da supervisão contínua, passando de um foco mais gerencial (intervir, avaliar) na extremidade inferior para um foco mais solidário (facilitar, colaborar) no outro.

Trudi Newton and Rosemary Napper - The Bigger Picture: Supervision as na Educational Framework for All Fields - (TAJ Vol. 37, No. 2, April 2007)



#277- Drops de AT: Supervisão e o Processo Paralelo

O terapeuta na supervisão se move de um destes campos relacionais (terapeuta & supervisor// terapeuta & cliente) para o outro, os conectando e estabelecendo para si mesmo uma posição em ambos os mundos. Isso fornece um elemento de continuidade, mas também de perturbação. Podemos pensar no terapeuta como o portador da “cultura” do relacionamento terapêutico. Neste sentido, se imaginarmos a sua jornada rumo à supervisão e de volta à terapia, podemos vê-lo combinando a cultura terapêutica com uma cultura nova da supervisão, esta última caracterizada por novas ideias, sentimentos, comportamentos e conexões. Podemos imaginar o terapeuta voltando para o consultório e trazendo uma cultura transformada, e portanto transformadora, para o relacionamento terapêutico. Embora o paciente e o supervisor continuem nos seus respectivos mundos e não se encontrem diretamente, eles são postos em contato pelo terapeuta. Neste processo de espelhamento e fertilização cruzada, algo significativo ocorre e tem um efeito transformador para todos os envolvidos.

[Evita Cassoni (2007) Parallel Process in Supervision and Therapy: An Opportunity for Reciprocity (TAJ Vol. 37, No.2, April 2007)]



#278 - Drops de AT: Os três motivadores

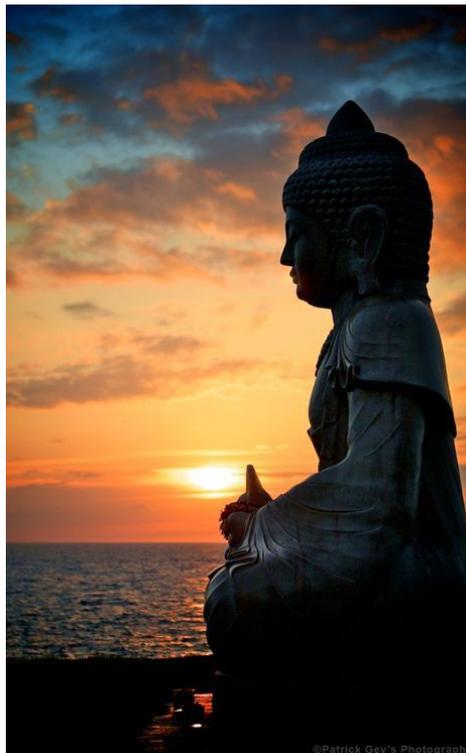
Nossa energia psíquica é distribuída entre três Forças Motivadoras (Motivadores), que estarão desde o nascimento até a morte promovendo nosso crescimento, desenvolvimento e interação com nosso ambiente, incluindo a formação e implementação do script. Eles supervisionam o processo pelo qual integramos memórias implícitas e explícitas e as “conclusões” em nosso organismo em desenvolvimento e, subseqüentemente, eles nos influenciam de acordo com tal integração. Afetam a nossa personalidade através de fases sucessivas desde o nascimento até à idade adulta e à morte, e simultaneamente nos afetam funcionalmente o tempo todo, em resposta a estímulos internos e externos. Cada um desses três Motivadores nos afeta de maneira diferente, pois a evolução promoveu atividades diferentes para cada um. Os três Motivadores são: Sobrevivência, Expressão e Quiescência

O Motivador da Sobrevivência opera para a sobrevivência do indivíduo

O Motivador da Expressão opera para a sobrevivência da espécie

O Motivador da Quiescência nos relaciona com o Cosmos, ou a espiritualidade.

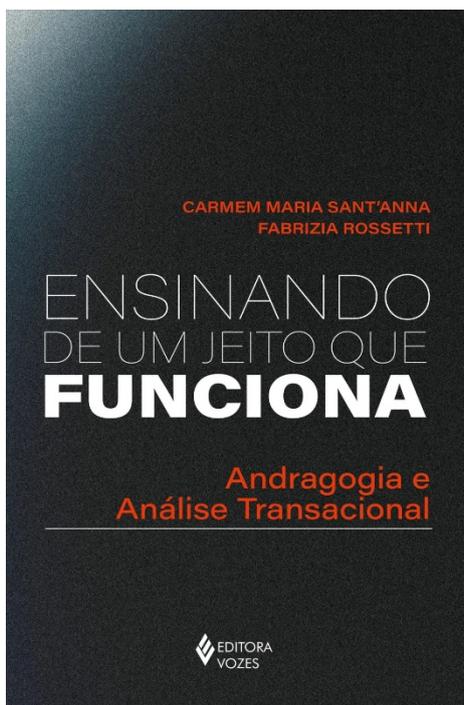
Fanita English (2003) – How are You? And how am I? Ego States and inner motivators, in C.Sills & H. Hargaden (EDS) Ego States (vol 1 of Key concepts in transactional analysis: Contemporary views (pp. 55-72) London: Worth Publishing



#279 - Drops de AT: Andragogia e Análise Transacional

A coincidência dos objetivos da AT e Andragogia, preconizam que o adulto deve entender primeiro por que ele precisa saber algo que lhe será ensinado. Ele precisa compreender a utilidade, que problema dele se resolvido ao desenvolver determinada atividade ou habilidade. Considera que o adulto é capaz de saber onde está, o que sente e o momento que vive. O reconhecimento e clareza desses aspectos produzem a motivação para o adulto querer aprender. Isso implica Autonomia. [...] Trata-se de uma quebra de paradigma. As pessoas, de um modo geral, não estão acostumadas a tomar conta de sua aprendizagem, de seu processo de desenvolvimento. Conhecimentos que tendem a contribuir para que os professores compreendam essa necessidade psicológica do aprendiz adulto, fazendo sua comunicação (Estado do Ego)Adulto- (Estado do Ego)Adulto. Vale aqui relembrar que o Estado do Ego Adulto não se relaciona com a idade da pessoa. É um dos subsistemas do Estado de Ego, organizado para a realidade corrente e a coleção objetiva de informação. [...] Por uma postura adequada do ponto de vista da Andragogias e da AT, haverá grande probabilidade de não se confirmar a suposição de menos valor e dependência do aluno.

SANT'ANNA, Carmem Maria; ROSSETTI, Fabrizia. Ensinando de um jeito que funciona : Andragogia e Análise Transacional. Petrópolis, RJ Vozes, 2023 p. 182



#280 - Drops de AT: Desenvolvendo Supervisores em AT

Um problema comum com supervisores iniciantes é definir os parâmetros do campo de supervisão: o que é “permitido” e o que não é durante as sessões de supervisão? Muitas vezes eles se perguntam se é apropriado abordar o material pessoal de um supervisionado ou se esta é uma área que pertence apenas à terapia. O supervisor pode nomear abertamente e até questionar as questões do script do profissional quando elas surgem como resultado do trabalho terapêutico? Acreditamos que uma questão importante no treinamento de supervisores é definir um limite claro entre supervisão e terapia. Sabemos que a supervisão pode ter (e muitas vezes tem) um efeito terapêutico para o supervisionado, mas esse não é o objetivo da supervisão e não deve ser buscado pelo supervisor. As responsabilidades do supervisor incluem ajudar a identificar e aumentar a conscientização sobre como os padrões pessoais do terapeuta podem estar afetando e serem afetados pela terapia, com o objetivo de melhorar o atendimento ao cliente e desenvolver as habilidades e a compreensão do supervisionado. No entanto, não é papel do supervisor abordar questões de Script diretamente para promover mudanças no nível do Script.

The Comparative Script System: A Tool for Developing Supervisors Charlotte Sills and Marco Mazzetti, TAJ Vol. 39, No. 4, October 2009

#281- Drops de AT: Consciência e Mudança (Trabalhando com os Compulsores)

Quando queremos fazer mudanças na maneira como nos comportamos, precisamos lembrar que nosso chefe, nossos colegas e clientes podem gostar de nós do jeito que somos. E recebemos muito reconhecimento por sermos assim. Quando mudamos, podemos ajudar a nós mesmos sabendo que podemos perder um pouco do reconhecimento a que estamos acostumados. Outros podem resistir às nossas mudanças, então precisamos planejar para lidar com essas barreiras. Precisamos garantir que nossos novos comportamentos sejam reforçados por nós mesmos e por outras pessoas.

Aqui estão algumas ideias:

- Os Seja Apressado são elogiados por serem rápidos; portanto, prepare-se para obter reconhecimento pela precisão também.
- O seja Perfeito é elogiado pela precisão; é bom buscar reconhecimento pelo cumprimento de prazos e níveis adequados de detalhamento.
- Todo mundo pensa que os “Seja Agradável”, são pessoas são legais; pode ser bom procurar reconhecimento por serem assertivos.
- Os “Seja Esforçado” são pessoas que marcam pontos pelo entusiasmo; obter reconhecimento por concluir tarefas - com sucesso - é uma excelente ideia.
- As pessoas “Seja Forte!” geralmente recebem um reconhecimento discreto por não precisarem de ajuda; observe como os relacionamentos melhoram quando você permite que as pessoas o ajudem.

Julie Hay (2012), TRANSACTIONAL ANALYSIS FOR TRAINERS Published by Sherwood Publishing – UK.



#282 - Drops de AT: O problema do gênero

Se às mulheres em geral, incluindo as mães, é negado um lugar cultural como sujeitos que têm sua própria assertividade, autoridade e desejo, como então, perguntou Benjamin (1988), a pessoa em desenvolvimento experimenta “confronto com um outro independente” (p. 49) que permite e facilita o desenvolvimento e a mudança? Se aqueles que cuidam de crianças pequenas (muitas vezes mães) só podem ser passivos e fornecer imagens e não podem ser ativamente auto expressivos, as crianças não aprendem a tolerar a tensão entre igualdade e diferença em “uma troca contínua de influência”. O desenvolvimento do eu em relação aos outros é frustrado quando ao outro diferente (ou seja, a mãe, que não sou eu) é negado a posição de sujeito, alguém com quem negociar entre contato e hostilidade. Além disso, se o contato da criança com os homens for limitado por retenção emocional ou instrução agressiva para ser de um determinado gênero de uma maneira específica (por exemplo, “ser um homem”), então o apego relacional com os homens também é frustrado.

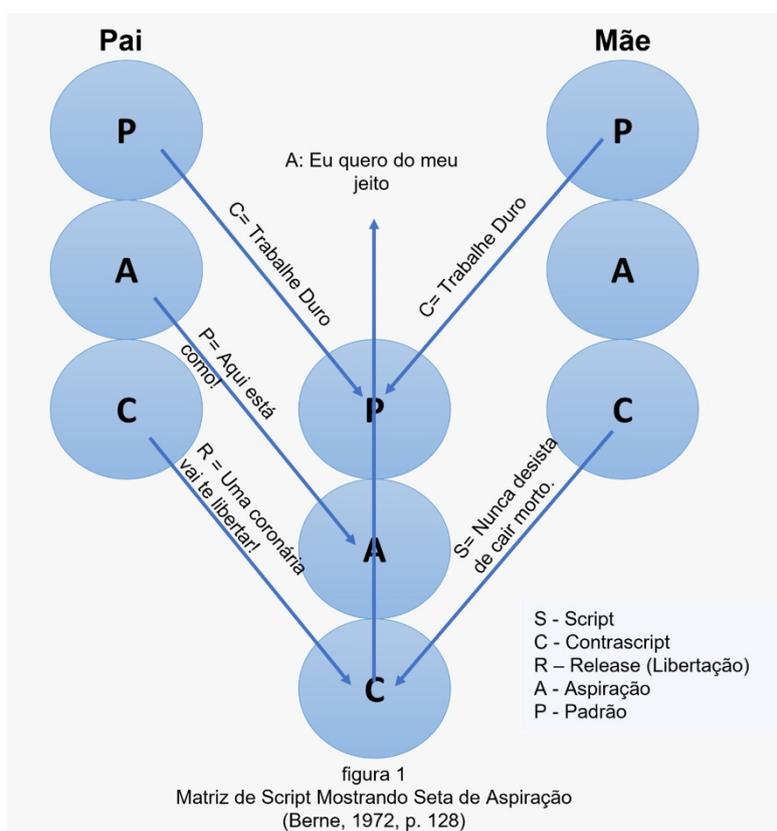
Suzanne Johnson (2017). The Trouble With Gender, Transactional Analysis Journal, Vol. 47(4) 308-320.

#283- Drops de AT: Script e Physis

O diagrama do Script do Dr. Eric Berne, que inclui a seta de aspiração, representa uma das imagens mais poderosas na literatura da AT a respeito do potencial dos seres humanos para se libertar das restrições determinísticas dos seus Scripts. A negligência desse diagrama de Script pode levar psicoterapeutas e clientes a supervalorizar a força da gravidade do Script em detrimento do conceito da transcendência. Ele encapsula o espírito da Análise Transacional como uma abordagem existencial e humanística da psicoterapia que se baseia no conhecimento psicodinâmico de Eros e Destruído, bem como no reconhecimento de Psysis. (Clarkson, 1988a, p. 12) (...) A aspiração pode ser o determinante mais forte na mudança pessoal, social e global. Berne (1972) representou a aspiração do indivíduo como uma flecha subindo da base do Estado do Ego Criança, movendo-se através do Adulto e do Pai, e emergindo bem acima da matriz do Script, com a ponta da flecha apontando para cima. O objetivo da análise do Script é libertar Jeder e Zoe para que eles possam abrir o jardim de suas aspirações para o mundo. Ele faz isso cortando a Babel em suas cabeças até que a Criança possa dizer: "Mas isso é o que eu quero fazer e prefiro fazer do meu jeito." (p. 131)

Berne, E. (1972). What do you say after you say hello?: The psychology of human destiny. New York: Bantam Books

Clarkson, P. (1992) Physis in Transactional Analysis, TAJ Vol. 22. No.4. October



#284 - Drops de AT: Papéis em um grupo e o Jogo Psicológico

A ideia de que os membros do grupo desempenham vários papéis na vida do grupo é bem aceita. Existem certos papéis do grupo que precisam ser preenchidos em diferentes momentos, papéis que são essenciais para o funcionamento saudável do grupo. Em alguns grupos, como equipes organizacionais, pode ser bastante apropriado que os indivíduos mantenham seus papéis definidos. Em outros grupos, como psicoterapia, aconselhamento ou grupos de desenvolvimento pessoal/profissional, não há um papel designado para cada pessoa, e certos papéis funcionais emergem, como guardião de limites, desafiador, educador, doador de informações, esclarecedor, falante e ouvinte. Todos eles são necessários em momentos diferentes e, desde que esses papéis sejam fluidos (ou seja, os papéis sejam compartilhados por todos os membros do grupo), as coisas vão bem. Os problemas surgem quando os papéis se tornam rígidos e fixos. Nos estágios iniciais de um grupo, há uma necessidade maior de papéis relativamente previsíveis para fornecer estrutura de contenção. Mas, à medida que a vida em grupo progride, a previsibilidade e a rigidez do papel podem levar à estagnação, conforme indicado por sinais como falta de competição por um papel específico, sensação de tédio, rotulação e estereótipos de pessoas e relacionamentos.

(...) Uma opção tradicional para o analista transacional é considerar a situação do ponto de vista do Script e dos Jogos do indivíduo. O terapeuta pode analisar as transações da pessoa estagnada, convidando-a a tomar consciência da sua transferência e da resposta social para o que está convidando os outros. Usando qualquer uma das maneiras úteis que temos de analisar os Jogos (por exemplo, Triângulo Dramático [Karpman, 1968], Fórmula J [Berne, 1972], etc.), o terapeuta pode ajudar o membro que se tornou "isso" a perceber o que está acontecendo para ele. O terapeuta também pode ajudar outros membros do grupo que são atraídos para o Jogo a olhar para o significado pessoal de seus papéis para eles.

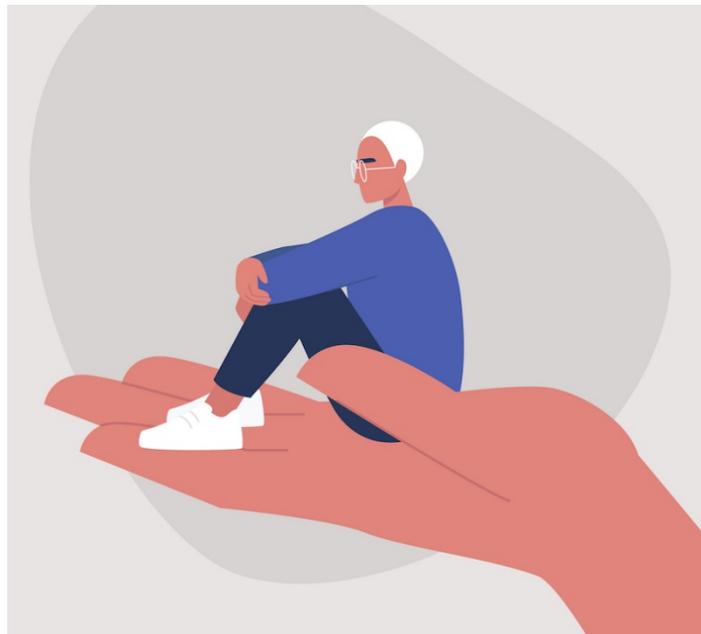
Charlotte Sills (2003) Role Lock: When the Whole Group Plays a Game - Transactional Analysis Journal, Vol. 33, No.4, October 2003



#285 - Drops de AT: O Coração do Contrato

O coração do contrato de aconselhamento será facilitar a autoconsciência do cliente e as forças maturacionais inatas. O contrato é realizado através de conteúdo e estilo. É um equilíbrio delicado responder ativa e intencionalmente aos sentimentos dentro de um contrato profissional que enfatiza desenvolvimento de habilidades sociais e cognitivas de modo a fortalecer a autoconsciência e o funcionamento autônomo. Um estilo excessivamente empático ou estimulante pode promover uma fusão de experiência e dependência, em vez de promover a diferenciação e a resolução mútua de problemas. Um estilo excessivamente cognitivo pode promover um estilo pseudo-Adulto de funcionamento e adaptação, que administra a vitalidade e a vulnerabilidade do Estado do Ego Criança em vez de se relacionar com ele. O conselheiro procura facilitar o pensamento e o sentimento simultâneos. Como um bom pai, o conselheiro efetivo encontra maneiras de comunicar interesse e preocupação sem se tornar excessivamente diretivo, definidor ou confortador.

William F. Cornell and Jenni Hine (1999) Cognitive and Social Functions of Emotions: A Model for Transactional Analysis Counselor Training, TAJ Vol. 29, No.3, July 1999



#286 - Drops de AT: PRINCÍPIOS DOS RELACIONAMENTOS AMOROSOS-CURATIVOS, ENFRAQUECIDOS E DESTRUTIVOS

1. Todos esses três relacionamentos podem ser estáveis ao longo do tempo.
2. Ninguém se compromete em um relacionamento amoroso com a expectativa ou esperança de que se torne destrutivo no futuro.
3. Todos os relacionamentos amorosos mudam com o tempo, seja positivamente por meio da evolução informada ou negativamente das forças incontestadas do destino e do hábito pessoal.

Os relacionamentos de cura são estáveis em torno da empatia, cordialidade, conflito e recuperação; Os relacionamentos enfraquecidos são estáveis quanto à lealdade a um status quo, culpa não correspondida ou fatalismo (não há nada a ser feito); e os relacionamentos destrutivos são estáveis em torno de amargura, abuso, vitimização, tragédia, vergonha e tristeza e determinação impiedosa

Copyright: John and Penny McNeel, 2018
(<https://www.aspiringtokindness.com/emotionalworld>)

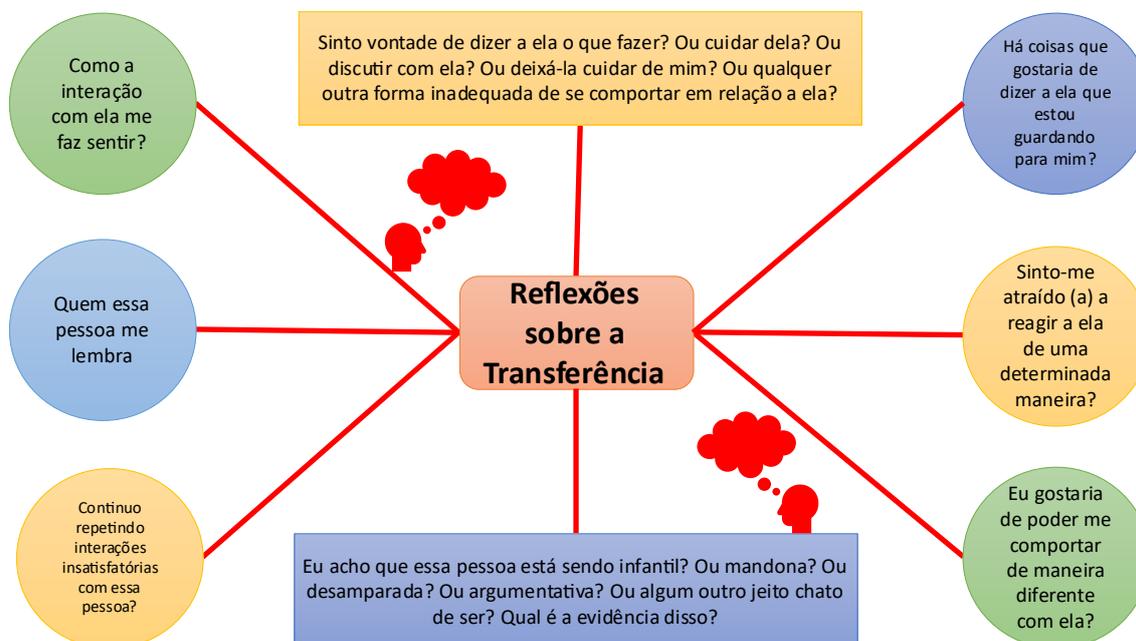


#287- Drops de AT: Estado do Ego Criança e a Criatividade

As crianças pequenas têm uma profunda necessidade de amor e aprovação. Eles farão de tudo para agradar os adultos. Quando obter aprovação entra em conflito com mostrar criatividade, a criança se depara com um dilema. Se os grandes zombam do nosso uso de uma panela como chapéu, ficamos divididos entre corresponder às suas expectativas ou continuar a ser criativos. Também existem conflitos entre nossa criatividade e nossa necessidade de aprender com os outros. As pessoas nos ensinam a maneira “certa” de fazer as coisas. Aprendemos que os colheres de pau são para cozinhar e que não é higiênico colocá-las na cabeça. Na escola, mais desse treinamento acontece, à medida que descobrimos as notas baixas que obtemos se criarmos nossas próprias respostas às perguntas do professor, em vez de citar o livro didático. Alguns de nós terão a sorte de conhecer pessoas que nos incentivam a ser criativos. Aprenderemos que é bom ter ideias brilhantes e experimentar. Aqueles de nós que foram autorizados a desmontar nossos brinquedos para ver como eles funcionavam terão retido seu senso inato de curiosidade e estarão prontos para explorar novas maneiras de resolver problemas. Podemos muito bem ter ocupações em que a criatividade é considerada apropriada, como inventar, fazer propaganda ou entretenimento.

[Julie Hay (2009), Transactional Analysis for Trainers, Sherwood Publishing, Hertford UK]

#288- Drops de AT: Reflexões sobre a Transferência



[Julie Hay (2009), Transactional Analysis for Trainers, Sherwood Publishing, Hertford UK]

#289- Drops de AT: Terapeutas e Egogramas

Poderíamos prever que um terapeuta que usasse o (Estado do Ego) Pai Crítico OK com diretivas e imperativos, e que usasse o Estado do Ego Adulto frequentemente, convidaria um cliente a ter um egograma com baixo Pai Crítico não-OK e Pai Protetor não-OK, baixo Estado do Ego Criança Adaptada não-OK, alto Pai Crítico OK e A, mas ainda baixo Pai Protetor OK e Criança Livre. É como se tal terapeuta ensinasse as pessoas a se protegerem aprendendo maneiras corretas de evitar Disfarces e lidar com Compulsões, mas não lhes desse os convites para o comportamento de Permissão e Criança Livre. Isso é como o purgatório - não no inferno, mas certamente não no céu. Poderíamos prever que um terapeuta que opera a partir do Estado do Ego Adulto, Pai Protetor OK e Criança Livre OK mais do que Pai Crítico OK, Adulto e Criança Adaptada OK convidará o cliente para o mesmo egograma [modelagem]. Tal pessoa cheirá as flores e verá os pássaros. Este é o "mais OK" dos egogramas, do continuum Pai.

[Taibi Kahler, Ph.D (1975). STRUCTURAL ANALYSIS: A Focus on Stroke Rationale, A Parent Continuum, and Egograms TAJ, 5:3, July 1975]



#290 - Drops de AT: Estados do Ego - Comprimento de onda!

Para entender melhor a natureza dos Estados do Ego conforme eles são exibidos para os outros, imagine por um momento que as pessoas são rádios. Um Estado do Ego pode então ser comparado a um determinado comprimento de onda com o qual uma pessoa está sintonizada. Outras pessoas captam os sinais que estão sendo transmitidos e, dessa forma, sabem em qual comprimento de onda estamos. Cada um de nós tem preferências sobre as estações de rádio que prefere ouvir e nos sintonizamos de acordo. À medida que nos tornamos conscientes do comprimento de onda selecionado por outra pessoa, tomamos algumas decisões bastante instantâneas, possivelmente inconscientes, sobre se antecipamos ter muito em comum com essa pessoa. Eles estão tocando música pop enquanto nós gostamos de música clássica? Eles estão sintonizados em um documentário enquanto prestamos atenção aos boletins de notícias? Em outras palavras, eles estão no Estado do Ego Pai enquanto nós estamos no Adulto? Estão no Adulto enquanto estamos na Criança? A mistura particular de comprimentos de onda determinará o sucesso ou não de qualquer interação entre nós.

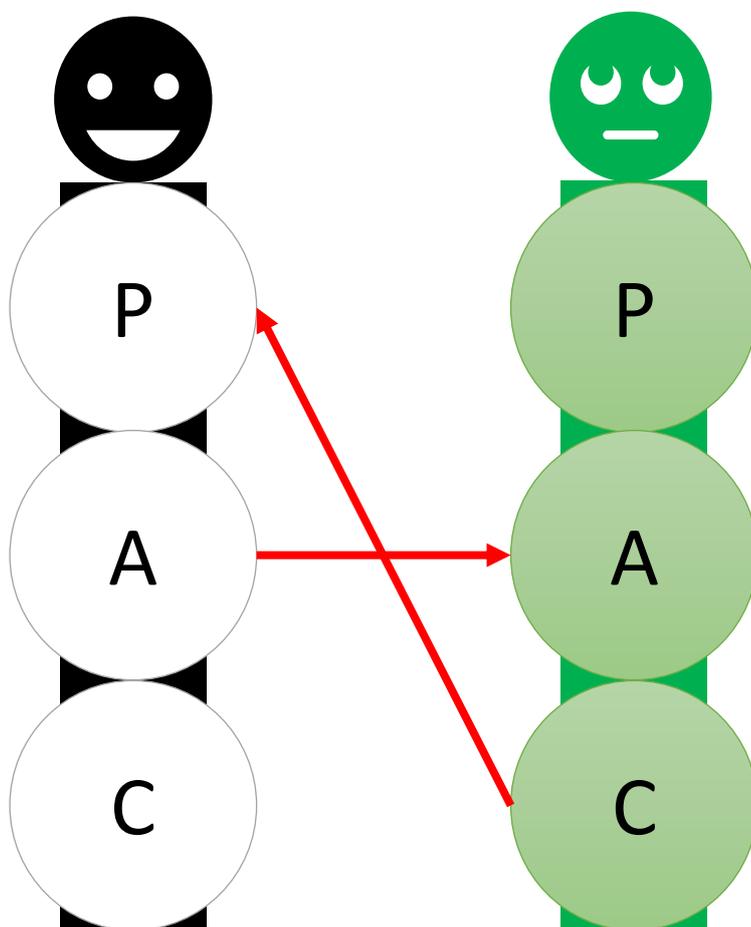
[Julie Hay (2009), Transactional Analysis for Trainers, Sherwood Publishing, Hertford UK]



#291 – Drops de AT: Transações Transferenciais

O alívio do conflito intrapsíquico também pode ser alcançado por meio de uma transferência que envolve a negação e a projeção de elementos de um Estado do Ego arqueopsíquico. Para evitar a consciência de sentimentos, necessidades ou experiências desconfortáveis ou dolorosas, a negação ou repressão original deve ser mantida. Uma maneira de conseguir isso, principalmente quando esses sentimentos são estimulados, é projetar elementos da Criança reprimida em outra pessoa. As transações transferenciais podem assumir duas formas básicas: 1) *projeção de elementos de Estados do Ego arqueopsíquicos e uma transação aberta de um Estado do Ego exteropsíquico ativo, ou 2) projeção de elementos de Estados do Ego arqueopsíquico e uma reação ou transação aberta de Estado do Ego arqueopsíquico.*

Richard G. Erskine (1991) Transference and Transactions: Critique from an Intrapsychic and Integrative Perspective. Transactional analysis Journal, Volume 21 no. 2 April 1991



Mundo da Sobrevivência



1. Preservar a vida a todo custo.
2. Ser obediente às urgências do momento.
3. Pensar e se comportar proativamente para minimizar riscos.

Objetivos



1. Ensina que a vida é preciosa, finita e frágil.
2. Faz a pergunta: “O que realmente importa?”
3. Desafia nossa negação.

Presentes

THE GOALS AND GIFTS OF EACH WORLD –
Copyright, John and Penny McNeel, 2018

Mundo Emocional

1. (Calor) Para criar relacionamentos dedicados à curar em vez de "restaurar".

2. (Confiança) Para estabelecer um refúgio seguro da violência do mundo exterior onde o "grande prazer" (confiança) é fundamental.

3. (Aceitação) Para que este seja um mundo onde se pode abandonar o fingimento porque a personalidade é mais valorizada do que realização ou aparência.

Objetivos

Presentes

1. Autenticidade.
2. Significado
3. Intimidade

THE GOALS AND GIFTS OF EACH WORLD —
Copyright, John and Penny McNeel, 2018

Mundo Prático

Objetivos

1. Alcançar fins mensuráveis
2. Satisfazer necessidades materiais
3. Conquistar o futuro

Presentes

1. Autoestima
2. Realização
3. Ação

THE GOALS AND GIFTS OF EACH WORLD –
Copyright, John and Penny McNeel, 2018

#295- Drops (do olhar) da AT: A Criança e a Violência

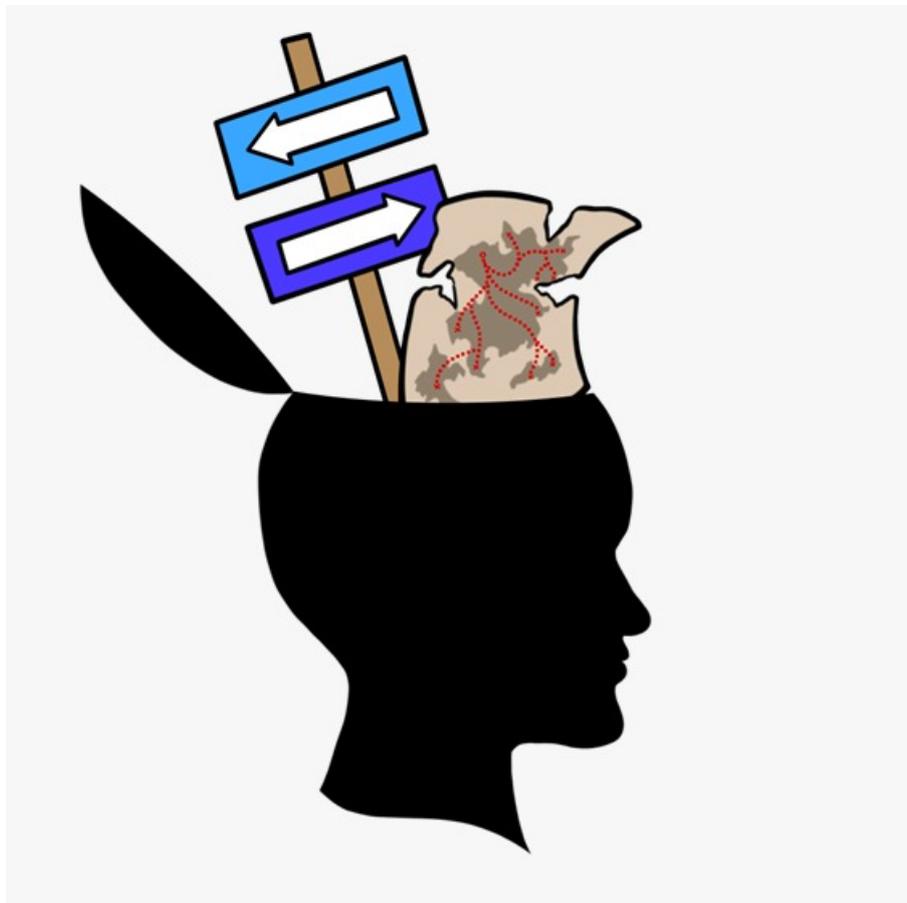
Se você quer estragar a vida de uma criança, use a violência. A violência é a forma mais rápida de se produzir uma criança infeliz, um adolescente infeliz, um adulto infeliz. Muitos sobrevivem e são pessoas maravilhosas. Mas o estresse tóxico e a insegurança psicológica danificam a alma de uma criança. A violência não é forma de educar. Em vez de criar adultos que sobreviveram a uma infância, é possível criar pessoas extraordinárias por causa da infância. Uma criança que vive sua infância com amor e carinho, sem permissividade, orientada e cuidada sem violência, chegará à vida adulta com maior potencial de desenvolvimento (...)O cuidado supõe criação e sustentação do vínculo e a coisa mais fundamental do vínculo é olho no olho, contato, presença. O vínculo com os cuidadores primários (toque, olhar, carinho, segurança) é fundamental para a construção da personalidade da criança. O vínculo é fundante para a saúde física, mental e emocional. Assim, o pior de todos os males na infância é o estresse tóxico. Prejudica o desenvolvimento cerebral e vai gerar consequências indelévels para a vida futura desta criança.

(Dr. Daniel Becker, pediatra, sanitaria - <http://danielbecker.com.br/>)

#296 - Drops de AT: O sentido da vida, duas questões, cinco tarefas

Dar sentido à vida pode querer dizer duas coisas, que na verdade se complementam, se enriquecem e se interpenetram. Poder ser dar uma direção à vida e/ou encontrar um significado para a vida, tal como ela se apresenta no aqui-agora. A questão que se coloca em seguida é: “como”? Como dar sentido à vida? Será que há meios de se manter ligado, atento, apoiado, a fim de estar preparado para dar esse sentido? (...) Percebemos que existem cinco tarefas essenciais a serem realizadas em toda a vida e que facilitam essa busca de sentido. Eis essas cinco “Tarefas”: (1) Fazer um balanço do passado. Afirmar uma identidade. Desenvolver a autoestima; (2) Integrar-se socialmente, criar uma rede, ligar-se ao universo. Cuidar dos outros; (3) Cuidar de si mesmo. Manter sua saúde. Adaptar-se positivamente. Enfrentar o estresse e a mudança; (4) Construir projetos. Abrir-se ao futuro. Ter esperança; (5) Desenvolver sua dimensão espiritual.

Rosette Poletti e Barbara Dobbs (2008), Dar sentido à vida, Editora Vozes, Petrópolis, Rj



#297- Drops de AT: Eu “egológico” & Eu “ecológico”

O “modelo do ovo frito” de Cox é feito de dois círculos concêntricos. O círculo interno representa o que Cox chamou de eu real — o que prefiro chamar de eu central — e o círculo externo contém o ego e os estados do ego. Ela postulou que todos nós nascemos com um eu central, que é protegido, regulado e expresso por nosso ego, e esse eu central é a sede de nossa realidade organísmica, o recipiente de nossa vitalidade e physis, nossa “força animadora”. Os modelos de Análise Transacional da personalidade têm, até o momento, focado predominantemente no ego e em como a personalidade é forjada no relacionamento. Barrow e Marshall (2020) explicaram que a eco-AT convida o movimento do eu “egológico” para incluir o eu “ecológico”. Minha apreciação pelo modelo de Cox decorre da maneira como ele cria um lar em nossos modelos de personalidade para o eu central, para o lugar onde a vitalidade da natureza sempre viveu dentro de nós. Como Buzzell (2016) escreveu: Uma vez que incorporamos (literalmente) a consciência do Nível 2 de que também somos parte da natureza, torna-se evidente que a cura da conexão com a natureza pode ocorrer não apenas indo a parques ou áreas selvagens, mas também através de uma profunda reconexão. com nossa natureza interior - as partes de nossos corpos, mentes, almas e espíritos que estão menos sob o controle de nossos egos às vezes arrogantes. A Eco-TA convida a uma expansão da teoria da análise transacional de um foco na autonomia individual para a igual inclusão da homonomia. Ele explica melhor a natureza com a qual somos dotados ao nascer e que ressoa vitalmente com o mundo natural, tanto os aspectos humanos quanto os mais-que-humanos. O modelo central do eu e do estado do ego oferece à análise transacional uma maneira de explicar muito do que passou despercebido em nossas teorias antes.

[Beren Aldridge (2023) Growing Well: Providing Secure Attachment and Reconnection to Physis Through Eco-TA and Farming, Transactional Analysis Journal, 53:1, 53-66, DOI: 10.1080/03621537.2022.2152560]



#298- Drops de AT: Estado do Ego Criança Livre: Maravilhamento!

Maravilhar-se é, de certa forma, fazer com que o mundo seja novamente encantador, reencontrar uma parte da alegria da infância! É ver, escutar, sentir, saborear plenamente o que o universo e os seres humanos têm de belo, bom, extraordinário e heroico. É dar um novo sabor à vida, se sentir renovado(a) e satisfeito (a) com tantos benefícios. Saber parar! Eis o segredo! Depois, se concentrar em uma coisa de cada vez, com plena atenção. (...) Saber maravilhar não significa ser ingênuo(a), mas sim simplesmente lançar um olhar novo sobre o mundo. Prestar atenção! Ficar de olho, se manter desperto(a)! (...) Maravilhar é frear o impulso de avaliar, classificar, julgar: é acolher e contemplar. Abandonar as certezas e navegar em direção ao desconhecido é o único caminho que conduz ao maravilhamento.

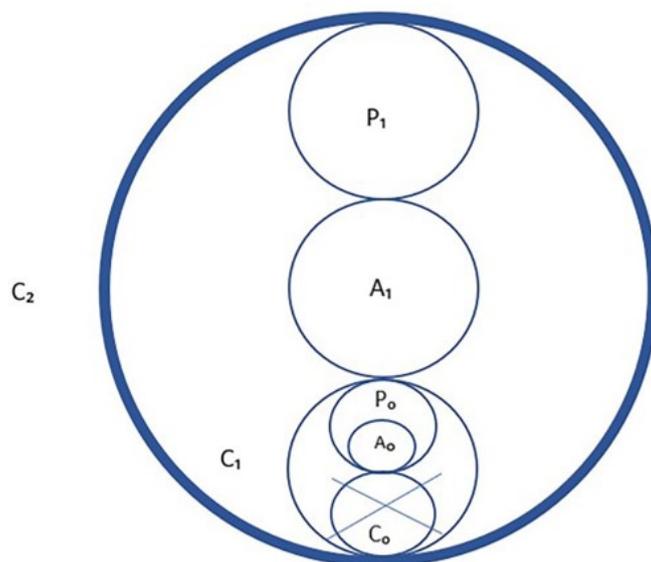
Rosetti Poletti (2022) – Caderno de exercícios para saber maravilhar-se. Editora Vozes, Petrópolis – RJ



#299- Drops de AT: Emoção, Infância e Estrutura psíquica

Nos primeiros 2 anos de vida, quando a criança passa pelas fases de ser e fazer, a principal tarefa dos pais no desenvolvimento da inteligência emocional em seus filhos é ajudá-los a aprender a conter sentimentos, amenizar sua inquietação e desenvolver a educação emocional ensinando uma linguagem para sentimentos. Os bebês vivenciam as emoções como sensações no corpo e, por não terem capacidade de compreender as sensações, dependem dos pais/responsáveis para acalmá-los por meio de um “espelhamento acentuado” das suas reações emocionais. Isso transmite compreensão ao mesmo tempo em que comunica uma sensação de lidar com o afeto do bebê. (...) Em minha experiência, se os sentimentos do bebê não são contidos pelo cuidador principal, ou se a criança não é apoiada na identificação de seus sentimentos, e se seu caos interno é repetidamente combinado com o caos do mundo exterior, o bebê ficando sobrecarregado. Parece que eles se entorpecem se desconectando da Criança somática (C0), que se refere ao corpo, ou o que Stern (1985) chamou de “eu emergente”. Steiner (1996) descreveu a dormência como um estado no qual “as emoções são literalmente desidratadas e indisponíveis para a consciência”. (...) Sugiro que, para bebês que experimentam entorpecimento, o (Estado do Ego) C0 é completamente excluído e o Adulto no bebê (A0) é “engolido” pelo Pai no bebê (P0), conforme mostrado na Figura 1. À medida que isso se desenvolve, há nenhum senso de si mesmo porque A0 é “sufocado” pela injeção Parental introjetada (P0) Não Sinta. Conseqüentemente, à medida que isso se desenvolve, o C2 desenvolve uma cerca, um limite auto vedante, dificultando o acesso aos sentimentos da consciência do Adulto e a conexão com os outros. Na imagem, enquanto a borda espessa do Estado do Ego ao redor do C2 foi usada para demonstrar o Estado do Ego Criança excludente, eu a usei para indicar os limites impermeáveis do C2.

Anisha Pandya (2023) From Rackets to Pacifiers: A Humanistic Approach, Transactional Analysis Journal, 53:2, 130-146, DOI: 10.1080/03621537.2023.2184146



#300 – Drops de AT: Divergentes- guardiões ou uma ameaça à identidade coletiva?

(...)os divergentes são, de fato, uma ameaça à identidade coletiva ou se estão, de alguma forma, ajudando a condensá-la e preservá-la. Membros com um senso de identidade pobre e uma identidade individual fragmentada podem experimentar uma identificação mais forte com seu grupo. Da mesma forma, grupos que são inseguros sobre sua identidade coletiva tendem a se diferenciar de forma mais proeminente de outros grupos. O modelo subjetivo da dinâmica do grupo sugere que os membros do grupo lutam pela validade e confirmação de suas normas e a sua realidade de grupo, que pode, na ausência de um grupo externo, aplicar-se à relação do grupo com o divergente. É também por isso que os grupos que carecem de estrutura, liderança ou propósito, sucumbindo mais à atração regressiva, tendem a responder aos divergentes de forma mais intensa e com um nível mais alto de hostilidade. A relação com o divergente, que passa pela marginalização do divergente mais do que pela sua inclusão no grupo, assenta assim no processo de manutenção da identidade coletiva através da maximização da diferenciação intergrupala. Quanto mais os membros do grupo dependem da identidade coletiva para manter sua coesão interna, mais eles precisam se diferenciar dos membros desviantes. Conseqüentemente, sob condições de ameaça, identificadores fortes tenderão a recorrer à discriminação intergrupala e à rejeição mais forte de divergentes.

[Ales Zivkovic (2023) Identity, Groups, and the Making of a Deviant: The Group's Use of Deviants in Maintaining Its Collective Identity, Transactional Analysis Journal, 53:2, 162-175, DOI: 10.1080/03621537.2023.2184148]



#301- Drops de AT: Fechamento de Válvula de Escape – in memorium Bill Holloway (1924-1923)

William Holloway apresentou o termo “Válvula de Escape” apareceu pela primeira vez em 1973. Ali ele apresenta uma reprise da sugestão de Haiberg, Sefness e Berne (1963) de que os três finais trágicos do *Script* são suicídio, homicídio e psicose. Holloway propôs que estes três finais de *Script* são decididos pela criança como parte integrante de uma decisão precoce negativa, alcançada como resposta às Injunções parentais. Segundo sugestão de Holloway, estes finais são mais do que apenas “escolhas do destino”, como Berne escreveu e mais que apenas expressões do objetivo geral do *Script*, como proposto por Steiner. A Criança ativamente as adota como “opções finais” – maneiras de sair do *Script* que o indivíduo seguirá se as coisas ficarem ruins o suficiente. No modelo de Holloway, a criança decide obedecer a Injunção, então adiciona a decisão. “... quando a situação se torna insuportável, eu sempre posso: (1) me matar, (2) matá-los (os outros), (3) girar para fora (ficar louco, cair fora, etc)”. Holloway cunhou o termo “Válvula de Escape” (maiúscula dele) para descrever essas três saídas trágicas. Holloway registrou a utilidade terapêutica da decisão de não suicídio como propôs Goulding (1978). Ele aponta, no entanto, que tal decisão endereçada apenas para uma das três válvulas de escape, suicídio, e, portanto, pode não ter impacto quando a válvula de escape preferida do indivíduo também seja homicídio ou psicose. Quando isso acontece, Holloway recomenda que o movimento terapêutico eficaz é, convidar o paciente a fechar a válvula de escape correspondente, ao tomar a decisão “Eu jamais acidentalmente ou de propósito matarei alguém”, ou “Eu jamais enlouquecerei”

Holloway, W. H. (1973). Shut the Escape Hatch. Monograph IV. The Monograph Series. Ohio, OH: Mid-west Institute for Human Understanding.



#303- Drops de AT: Script de vida e Memória implícita- Falta de sintonia cumulativas e conclusões vivenciais

Nem todos os *Scripts* de vida são baseados em injunções parentais ou decisões de *Script*, ao contrário do que é enfatizado na maior parte da literatura da teoria de *Script*. Conclusões inconscientes baseadas na experiência vivida formam uma grande parte dos *Scripts* de vida. Conclusões experienciais implícitas são compostas de afeto inconsciente, reações físicas e relacionais sem conceito, linguagem, sequência de eventos ou mesmo pensamento consciente. Conclusões de *Script* implícitas podem representar experiências da primeira infância, pré-verbais ou nunca verbalizadas, que devido à falta de relacionamento, conceito e linguagem adequada, permanecem inconscientes. Mais tarde na vida, essas conclusões inconscientes são vivenciadas e expressas através de um senso de anseio não-realizado ou repulsa e afeto não-expresso ou indiferenciado. Também podem ser sentidas como confusão, vazio, sensações corporais desconfortáveis, e/ou um conhecimento processual para cautela nos relacionamentos. Essas sensações fisiológicas são memórias afetivas não verbais subsimbólicas ou pré-simbólicas. (...) Conclusões implícitas de *Script* podem inconscientemente expressar necessidades de desenvolvimento não foram satisfeitas, interações de relacionamento cruciais que nunca ou raramente ocorreram e a falha repetida da capacidade de resposta ideal dos cuidadores primários. Quando os cuidadores primários estão repetidamente angustiados, ansiosos ou com raiva, interações relacionais cruciais na primeira infância podem nunca ocorrer.

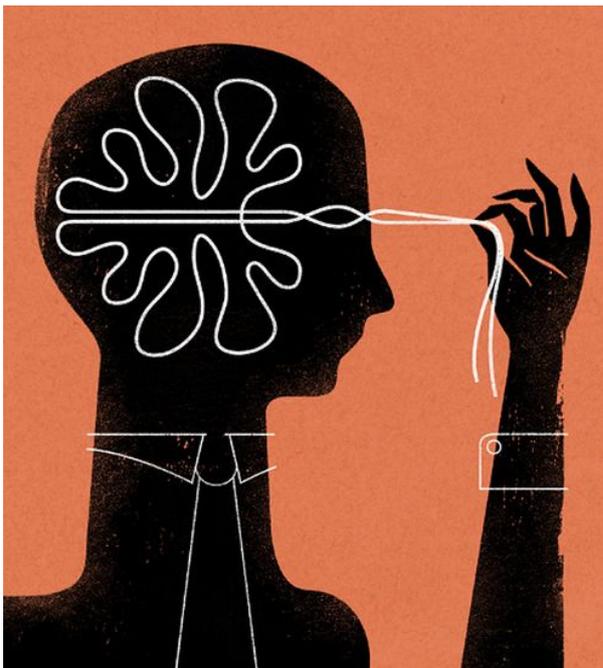
[Richard G. Erskine – chapter 01 in *Life Scripts: A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns* - Abingdon UK: Routledge; 1st edition (June 3, 2010)]



#304 – Drops de AT: Uma teoria narrativa de Script

Um ponto de vista narrativo sobre *Scripts* engloba a ideia de que os seres humanos “precisam” de uma história para definir sua própria identidade. Muitas pesquisas mostram a importância de processos narrativos para compreender o desenvolvimento da identidade(...). A ideia de um “ego narrador” apareceu nos anos 80 e teve um grande impacto na psicoterapia. Uma ideia central na terapia narrativa é que as pessoas definem quem são para elas mesmas e para outros através de histórias autobiográficas. Suas narrativas têm a meta primária de integrar suas experiências em uma história coerente, compatível com a cultura a que pertencem. As pessoas criam significados em contextos culturais que as ajudam a formar sua própria vida e também representam um limite inevitável às possibilidades oferecidas a elas. (...) Uma visão ativa dos seres humanos, que constroem o significado da sua experiência a partir do seu ponto de vista específico, é advogada também pela abordagem construtivista, quando afirma que todas as percepções e pensamentos humanos são uma construção em vez de um espelho da “realidade”. Assim, cada ideia ou percepção é em parte uma função da pessoa que está percebendo ou pensando. Eu sublinho “em parte” porque cada construção está sujeita aos limites da realidade.

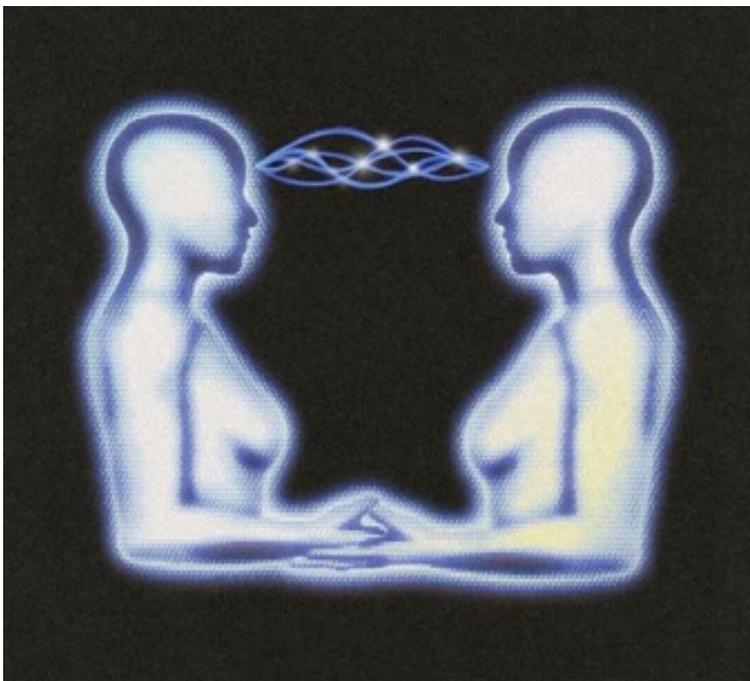
[The lived and narrated script: an ongoing narrative construction - *Maria Teresa Tosi*
– chapter 02 in *Life Scripts: A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns*
- Abingdon UK: Routledge; 1st edition (June 3, 2010)]



#305- Drops de AT: Script e conexão afetiva na psicoterapia

A habilidade de Eric Berne de colocar fenômenos psicológicos na linguagem leiga é particularmente evidente na sua escolha do termo “Script” (1961). Script (“roteiro”) sugere uma história, uma trama, diálogo, desenlaces, comédia ou tragédia, estereótipos, arquétipos e mitologia: a própria “matéria” da vida. O Script é simultaneamente simples e complexo; o Script é a implementação de experiências inconscientes que influenciaram pensamentos e sentimentos sobre o ego e outros expressos na forma de narrativa. Berne originalmente definiu o Script como “um plano de vida inconsciente. É tentador converter a palavra “plano” em uma realidade concreta. Uma combinação de busca na memória consciente, observação comportamental e dedução cognitiva faz com que pareça possível capturar o Script de vida através de uma narrativa linear. Contudo, mesmo a consciência “é fragmentária, descontínua, e complexa e inacessível demais para ser capturada em um relator verdadeiro singular” (Mitchell, 1993, p. 53). Proponho que o propósito principal da análise de Script é ativar os múltiplos significados inerentes no Script de vida de uma pessoa. Para fazer isso, o psicoterapeuta precisa encontrar um vínculo afetivo com o inconsciente do cliente. (...) as nuances e os aspectos sutis da dinâmica de Script emergem através da relação transferencial entre o terapeuta e o cliente. Uma compreensão relacional da identificação projetiva fornece uma conexão afetiva, levando a uma intimidade emocional profunda entre o terapeuta e o cliente onde os dois participantes são transformados.

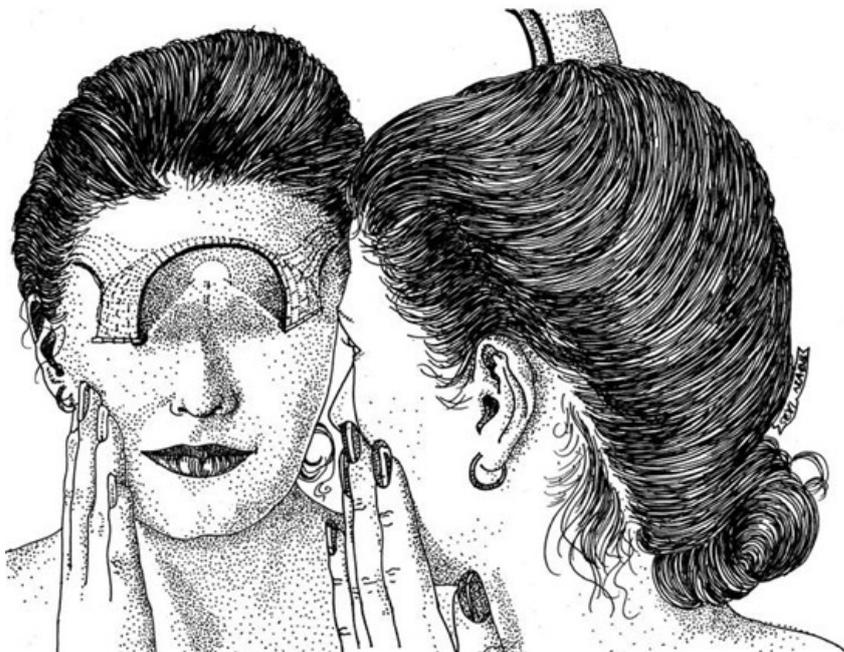
[When parting is not such Sweet sorrow: “Morning and melancholia”, projective identification and script analysis – Helena Hargaden – chapter 04 in in Life Scripts: A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns - Abingdon UK: Routledge; 1st edition (June 3, 2010)]



#306- Drops de AT: Auto narrativa coerente

Evidências de estudos de desenvolvimento e neurociências implicam que a capacidade do Estado do Ego Adulto para integrar experiências díspares em uma auto narrativa coerente surge de transações contingentes sensíveis entre as crianças e seus cuidadores. Subjetivamente, a auto narrativa coerente pode ser imaginada como um processo líquido, onde a mente flui facilmente em várias perspectivas, conectando o passado com o presente, positivo com experiência negativa e sentimentos com eventos em uma história que faz sentido. Este não é um processo narrativo cognitivo linear. Em vez disso, é uma história incorporada, uma experiência emocional e visceral onde vários elementos são reunidos para criar um todo harmonioso. Uma auto narrativa complexa cria uma sensação de bem-estar, da mesma forma que uma partitura de orquestra cria música de diversos instrumentos e notas. (...) Auto narrativa coerente está intrinsecamente relacionada às capacidades de intimidade. A sintonização sensível permite que diversos estados mentais sejam ligados através da auto narrativa criando coerência interna. Conhecer-se intimamente é um precursor do desenvolvimento da intimidade com os outros. (...) Em termos de Análise Transacional, podemos dizer que o Estado do Ego Adulto entrelaça os Estados do Ego Pai e Criança em uma narrativa flexível que cria uma sensação de continuidade ao longo do tempo e do contexto. A mente reúne os estados conflitantes e díspares da consciência, como contas espalhadas, com um fio narrativo. A integração da narrativa cria a experiência subjetiva de ser um eu singular.

[Script ou Scripture? – Jo Stuthridge. Chapter Four in in Life Scripts: A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns - Abingdon UK: Routledge; 1st edition (June 3, 2010)]



#307- Drops de AT: Verbal e não-verbal simbólico nos processos de desenvolvimento

O protocolo é um núcleo de experiência somática não-verbal que pode ser tocado ou acionado em relacionamentos íntimos. Tal os momentos são frequentemente impregnados de esperança e medo. Quando a experiência de uma relação terapêutica evoca protocolo, o estado do ego Criança é profundamente aberto, e a dinâmica de transferência que pode ocorrer torna-se mais provocadora de ansiedade e mais difícil de tolerar, entender e resolver tanto para o cliente quanto para o profissional (...) O verbal simbólico é o modo dominante da maior parte da psicoterapia, aconselhamento e psicanálise, embora possa não ser realmente o modo dominante de todas as experiências. É o modo mais prontamente disponível na cognição da linguagem, elementos da história lembrados em narrativas verbais e relativamente aberto à reflexão. Este é o modo no qual as decisões de script são tomadas, reconhecidas, comunicadas e alteradas. (...) O não-verbal simbólico é o domínio da organização psicológica que é conhecido e mostrado por meio do comportamento não-verbal e do processamento não-verbalizado, provavelmente experimentado e/ou expresso em modalidades visuais, auditivas, motoras ou táteis. Embora carente de palavras, o simbólico não-verbal gera significados reflexivos que podem ser traduzidos em palavras.

[Whose body is it? Somatic relations in script and script protocol - William F. Cornell. Chapter Five in in Life Scripts: A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns - Abingdon UK: Routledge; 1st edition (June 3, 2010)]



#308- Drops de AT: Nossos complexos relacionamentos com contextos

Fazer perguntas aparentemente simples, depois de dizer "olá", portanto, nos ajuda a localizar um indivíduo em um contexto. Descobrimos que muito mais é revelado sobre o outro, do que o indicado pelo nível social da questão e sua resposta. E, talvez, também, nossas próprias ansiedades sobre o estranho diante de nós estarão um pouco aliviadas ao colocar essa pessoa dentro de um sistema que não só é culturalmente construído, mas também psicologicamente significativo. (...) Todos nós vivemos nossas vidas em uma série de configurações, geralmente um lugar de trabalho, uma comunidade, uma família atual de algum tipo, e se um ou mais desses contextos ou "palcos" falta, o peso psicológico do opróbrio social pode ser imenso. Muitos de nós escolhemos várias configurações adicionais para pertencer a vários níveis de vínculo, como uma associação profissional, um clube de lazer, uma rede social (pessoal ou virtual). (...) Nós escolhemos a maioria dessas configurações fora de consciência, como parte do nosso plano de vida, ou *Script* em ação, e nossas relações com esses contextos geralmente refletem o grau em que esse *Script* ou plano de vida está atualmente resolvido ou flexível. (...) a noção de *Script* individual é a história atual de uma pessoa, o que estão se dizendo, dentro e fora da consciência, para responder às perguntas, "Quem sou eu?"; "Quem é você?"; e "Sobre o que se trata?" Esta narrativa está em constante evolução através da reflexão e do significado de fazer, das experiências individuais, que se encaixam em algum tipo de "teoria das cordas". Em outras palavras, para o indivíduo em questão, sua história funciona como uma teoria de tudo e as ações, os pensamentos e os sentimentos são baseados nisso. Incorporados a esta história podem existir noções que são consideradas como fixas e inalteráveis, e é provável que, de alguma forma, seja o obstáculo e a teimosia de elementos tão recorrentes que motivam uma pessoa para o aconselhamento ou psicoterapia.

[The individual in context: how do I fit in Around here? Rosemary Napper - Chapter Eight in in Life Scripts: A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns - Abingdon UK: Routledge; 1st edition (June 3, 2010)]



#309- Drops de AT: Análise do Script e Permissão, Proteção e Potência

A transação de permissão do terapeuta é a pedra angular da análise do script. Essencialmente, ela tenta restaurar a natureza saudável original e os instintos do cliente contradizendo as injunções e atribuições impostas pelo Pai Crítico. (...) As ações sugeridas pela transação de permissão podem ser assustadoras. Essa ansiedade cria uma pressão para voltar ao comportamento do script. Contrariar essa pressão exige apoio e proteção do terapeuta e do grupo.(...) Os scripts e as alterações de script são mais bem compreendidos em termos de poder e suas ramificações. O uso e abuso do poder, como as pessoas são empoderadas ou desempoderadas, como as pessoas se tornam poderosas ou impotentes, são aspectos essenciais da capacidade das pessoas de mudar. Mudanças de script requerem ação e aplicação de poder. O papel do terapeuta como doador de permissão e proteção requer potência. Potência é o poder de criar e apoiar a mudança.

[Scripts: then and now. Claude Steiner - Chapter Nine in in Life Scripts: A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns - Abingdon UK: Routledge; 1st edition (June 3, 2010)]



#310- Drops de AT: Script, Fanita English e o Dr. Eric Berne

Ao desenvolver a Análise Transacional, Dr. Eric Berne reconheceu que todos nós carregamos Scripts que inconscientemente estruturam como nossas vidas podem se desenvolver. Como uma terapeuta infantil antes de me tornar uma Analista Transacional, eu também, vi como, com cerca de cinco anos de idade, as crianças parecem se sentir internamente dirigidas ou motivadas por sua doação genética, para imaginar ou conceituar padrões para seu futuro. A proposição de Berne de que planos de vida, ou Scripts, são iniciados no início, correspondeu à minha experiência. Um Script é desenvolvido pela primeira vez por uma criança como uma estrutura organizativa imaginativa que apoia seu desenvolvimento e a evolução de seu potencial inato. Torna-se um baluarte mental protetor contra tornar-se sobrecarregado por uma multiplicidade de estímulos internos e externos. Sem um Script, uma criança experimentaria a existência em um vácuo de tempo e espaço, como uma folha no vento, sem raiz, sem conteúdo para conectar o passado com o futuro. Eu suspeito que certos casos de distúrbios emocionais graves indicam a falta de formação do Script e não o inverso. A ideia de Berne de que o desenvolvimento da criança deste plano de vida futura pode ser comparado com o desenvolvimento de um roteiro de filme também corresponde às minhas observações. De acordo com essa analogia, uma história escrita por um autor é reescrita como em um roteiro de filme, é retrabalhada por muitos outros, depois há a atuação e a filmagem. Após a edição, o filme final pode parecer bastante diferente da história inicial, mas não poderia ter sido conceituado sem ela.

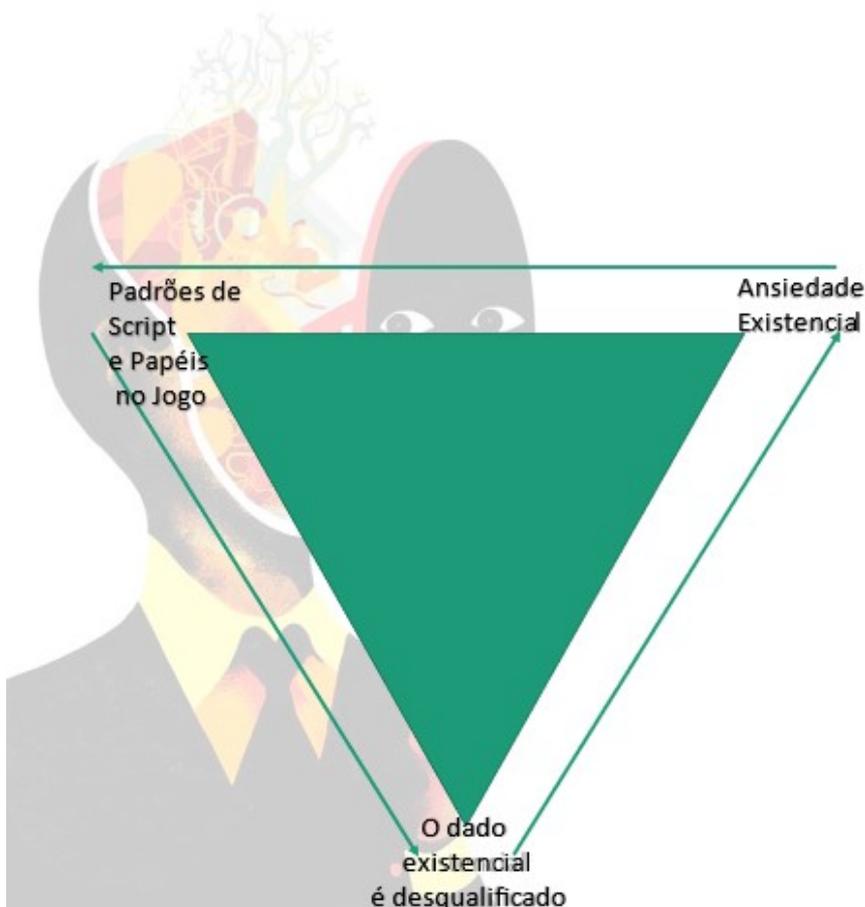
[Fanita English – It Takes a lifetime to play out a script - Chapter Ten in in Life Scripts: A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns - Abingdon UK: Routledge; 1st edition (June 3, 2010)]



#311- Drops de AT: Perspectiva Existencial do Script de Vida

Propomos considerar "Script" por um ângulo diferente: como uma tentativa de chegar a um acordo com as realidades existenciais. As pessoas fazem escolhas em resposta a eventos externos, dados genéticos, má ou boa "sorte". A programação parental do Script pode ajudar as crianças a gerenciar o incontrolável, contendo assim o demoníaco e o construtivo, como Dr. Eric Berne alegou. Fundamentalmente, nós afirmamos que os filhos de cada geração são convidados a lutar com as questões existenciais que seus pais não poderiam aceitar ou tolerar. Ao adotar essa abordagem, não descartamos o impacto no Script nas reações de sobrevivência fisiológica precoce, dos padrões de apego, das conclusões experienciais implícitas, da negligência cumulativa e do trauma. Seria ilusório fazer isso. (...) Script e Jogos envolvem processos de padrões relacionais, atenção seletiva e interpretações peculiares dos eventos. . No fundo, eles são uma maneira de tornar tolerável - através desta inevitável filtragem e refutação - o que é intolerável.

[Life scripts: an existencial perspective- Birgitta Heiller and Charlotte Sills - Chapter Eleven in in Life Scripts: A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns - Abingdon UK: Routledge; 1st edition (June 3, 2010)]



#312 - Drops de AT: Scripts Transgeracionais – o conhecimento desconhecido.

Como analista transacional, comecei a pensar que talvez a transmissão do Script pudesse ser explicada através do conceito de transações ulteriores. Na verdade, Eric Berne (1972) escreveu que "a parte mais intrincada da análise de Script na prática clínica está rastreando a influência dos avós" (pág. 288).(...)Este misterioso tema me intrigou e fascinou porque eu podia ver na minha prática clínica como alguns de meus clientes estavam repetindo as histórias de vida de seus avós, mesmo quando nunca as conheceram pessoalmente (por exemplo, os avós morreram antes do nascimento do cliente). Esse entendimento permitiu-me facilitar a resolução de impasses com os clientes que estavam em terapia, ajudando-os a perceber que estavam repetindo situações, sintomas e emoções das histórias de vida de seus avós. Também despertou minha curiosidade ao revelar e esclarecer uma importante parte do meu Script de vida. (...)Em minhas investigações clínicas, descobri que várias mensagens de Script são transmitidas inconscientemente de pais para filhos por meio de transações ulteriores. Às vezes, a transação ulterior é uma expressão de seu próprios Estados de Ego Criança, e outras vezes, essas mensagens vêm de seus Estados de Ego Pai. (Eu escrevo "Estados de Ego" quando me refiro a vários Estados de Ego de Pai ou Criança de diferentes estágios de desenvolvimento; eu escrevo "Estado de Ego" quando me refiro a todo o sistema de um Estado de Ego Pai ou Criança.)

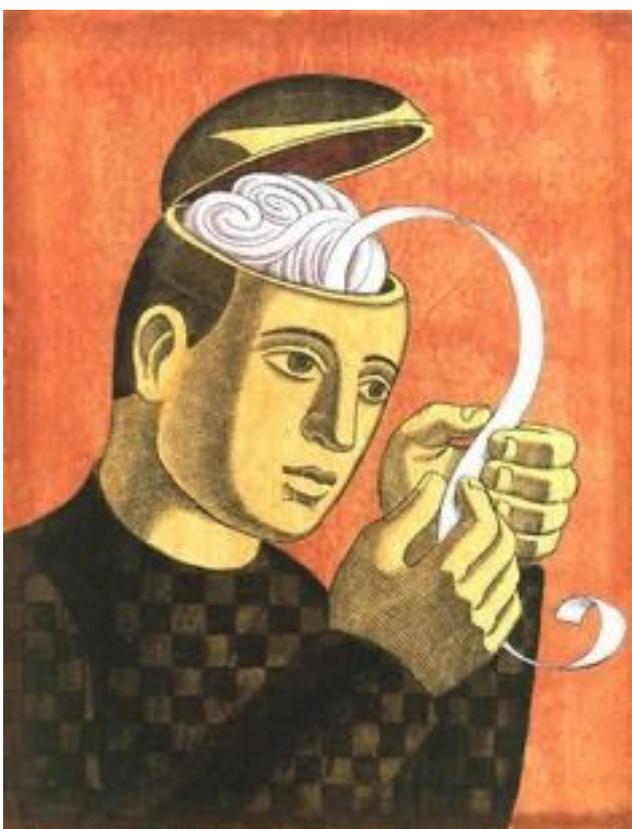
[Transgenerational scripts: the unknow knowledge – Gloria Noriega - Chapter Twelw in Life Scripts: A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns - Abingdon UK: Routledge; 1st edition (June 3, 2010)]



#313- Drops de AT: O sistema do Script

O Sistema de Script foi destinado a proporcionar uma forma de analisar como o Script está ativo na vida atual. Melhor do que levar em conta a perspectiva histórica, o Sistema de Script identifica como as decisões, conclusões, reações, e/ou introjeções são inconscientemente operacionalizadas na vida atual como crenças principais, comportamentos óbvios, fantasias e obsessões, sensações físicas internas, e memórias reforçadoras. As dinâmicas intrapsíquicas do Sistema de Script servem para manter fora da consciência as necessidades originais e os sentimentos que estavam presentes na fase de sua formação enquanto ainda mantêm uma aparência de vínculo com as outras pessoas. O Sistema de Script categoriza a experiência humana em quatro componentes primários: crenças do Script; manifestações comportamentais, fantasiosas e psicológicas; experiências reforçadoras; e o processo intrapsíquico de repressão das necessidades e sentimentos.

[The script system: an unconscious organization - of experience - CHAPTER THIRTEEN - Marye O'Reilly-Knapp and Richard. G. Erskine - in Life Scripts: A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns - Abingdon UK: Routledge; 1st edition (June 3, 2010)]



#314- Drops de AT: Decisões de Script e a criança

A criança toma decisões com as quais pode viver e sobreviver, em um mundo às vezes incompreensível e possivelmente até mesmo ameaçador. Na época, a decisão que a criança toma parece ser a melhor possível nas circunstâncias. Contudo, na vida adulta, as decisões do Script podem ser limitantes e prejudiciais. Todo ser humano cria um sistema interno coerente. O que alguém pensa, sente e faz no aqui e agora pode ser compreensível se você dedicar um tempo para examinar a história passada da pessoa. Você pode então ver como essa criança em particular, em uma situação precisa, escolheu certo tipo de comportamento. Era a melhor opção no momento, mesmo que às vezes fosse contraproducente. Como podemos entender por que uma criança pequena às vezes experimenta o mundo como um lugar perigoso e hostil?

- Uma criança é fisicamente pequena e vulnerável. O mundo parece ser povoado por gigantes. Ruídos altos e inesperados podem significar perigo.
- Uma criança não pensa e nem possui ainda as habilidades linguísticas de um adulto. Ela não experimenta as emoções de forma equilibrada.
- Uma criança não possui a informação e a visão geral que os adultos têm.
- Uma criança não tem a opção de viver em outro lugar. Não há outra escolha se não lidar com crescer nessa família.
- Uma criança ainda não consegue lidar com o estresse por conta própria. Quanto mais jovem é a criança, mais limitada e vulnerável é ao lidar com o medo e com o perigo.

[Dentro da AT – Um manual completo de Análise Transacional – Capítulo 5 (2023) – Editora Autonomia – Uberlândia (MG)]



#315- Drops de AT: Episcript

O Script é um plano de vida relacionado a uma injunção da Criança no Pai, que então é integrada como um “eletrodo” no PC, o Pai da Criança (P1). O Episcript é gerado mais ou menos ao mesmo tempo pelo AC (A1), o Adulto na Criança, chamado de “Pequeno Professor”. Enquanto as Injunções de Script são recebidas pela Criança, o Pequeno Professor tem o ensejo de lutar contra elas. Particularmente, ele deseja evitar o desfecho de um Script trágico ou hamártico (catastrófico). O Pequeno Professor é comprometido com a vida, talvez por instinto. Ele é intuitivo e corajoso, mas não tem a experiência ou habilidade para avaliar o Script. A busca por Carícias parentais é a sua maior prioridade; ele não pode resistir às Injunções. Dessa forma, ele recorre ao pensamento mágico. Ele estabelece o Episcript, um enredo secreto baseado na suposição mágica de que a tragédia envolvendo o Self pode ser evitada ao passá-la adiante a um objeto sacrificial, uma vítima ou bode expiatório. Essa forma de pensar é amplamente ilustrada nos mitos e folclore da maioria das culturas.

[English, Fanita (1969) - Episcript and the "Hot Potato" game - Transactional Analysis Bulletin Volume 8, Number 32, page 77-82]



#316- Drops de AT: Happy Birthday Dr. Eric Berne

Dr. Eric Berne,

Em honra e respeito às suas vida e obra, celebro sua existência como parte da comunidade de Análise Transacional. Sua jornada persistente inspira....

Dr. Eric Berne:

Para incluir, escolheu a simplicidade;

Para entender, pesquisou incansável as mais diferentes áreas;

Para disseminar, dialogou, debateu, ensinou, refletiu.....e trabalhou!

Para fortalecer o legado, não fechou sua obra na clausura da certeza definitiva.

Para aprender, não hesitou frente aos obstáculos, dificuldades, oposições.

Para se comunicar, aqueceu seu discurso com a paixão pelo ofício, pela busca de respostas!

Para viver, experimentou possibilidades, acertos e equívocos, não se esquivando dos desafios.

Reverencio o legado de simplicidade, humanismo e paixão que me impactou e conquistou.

Happy Birthday Dr. Eric Berne!

Maku de Almeida, 10 de maio de 2023



#317 – Drops de AT: Script, Frenadores, Compulsos e Injunções

Os Compulsos são uma maneira de não sentir a dor (muitas vezes profunda) dos Frenadores. Um Frenador pode pertencer a cada uma das treze injunções descritas pelos Goulding's. "Enquanto eu faço favores aos outros, sinto menos tristeza pela minha convicção de que eu realmente não deveria existir". "Enquanto eu fizer o meu melhor, estarei menos assombrada pelo desapontamento e pela raiva do senso de que não tenho permissão para ser bem-sucedida". "Se eu conseguir ser forte, então ninguém verá o quão vulnerável eu às vezes sou".

Compulsos e Frenadores são apoiados em quatro mitos:

1. Eu sou responsável por sua felicidade, derivado do Pai Protetor negativo.
2. Você é responsável pela minha felicidade, derivada da Criança Adaptada negativa.
3. Eu sou responsável por sua infelicidade, derivada do Pai Estruturante negativo.
4. Você é responsável pela minha infelicidade, derivada da Criança Adaptada negativa.

A palavra "mito" indica que essas ideias não estão em consonância com a realidade. Afinal de contas, a responsabilidade pela própria felicidade (e infelicidade) nunca pode ser delegada a outra pessoa. Tornar-se feliz é algo que você tem que fazer por você mesmo, o que não significa que você precisa fazer isso sozinho.

Kahler, T., & Capers, H. (1974). The Miniscript. *Transactional Analysis Journal*, 4(1): 26-42.



#318 - Drops de AT: Posições Existenciais

A gênese do conceito das Posições Existenciais chegou ao Dr. Eric Berne por meio da busca de um método para categorizar os Jogos Psicológicos. Mais tarde, em discussões nos seminários de São Francisco, os conceitos OK/não OK como Posições Existenciais foram relacionados ao Script como um senso do significado de si mesmo no mundo. Dr. Claude Steiner propõe definir Eu estou OK/Você está OK, como significando liberdade, igualdade, democracia e condições equitativas para a busca da felicidade e do potencial humano. Em AT, isso é denominado Posição Existencial ou posição de vida: as crenças básicas de uma pessoa sobre si mesma e sobre os outros. Elas são usadas para chegar a conclusões, tomar decisões e justificar o comportamento, a atitude básica que alguém tem em relação às pessoas e às coisas de valor substancial em sua vida. A AT descreve quatro Posições Existenciais: (1) Eu estou OK/Você está OK. Você e eu valem o esforço. Somos pessoas valiosas. Eu não estou OK/ Você está OK. Minha vida não vale tanto esforço quanto a sua. Eu não sou tão importante quanto você. Valho menos a pena. (3) Eu estou OK/ Você não está OK. Sua vida não vale tanto esforço quanto a minha. Eu sou mais importante. (4) Eu não estou OK/ Você não está OK. Ah, a vida não vale o esforço. Realmente não importa. Não podemos adicionar ou prejudicar nada do que está aí. É o que é.

Berne, E. (1972). *What Do You Say After You Say Hello?* New York: Grove Press.

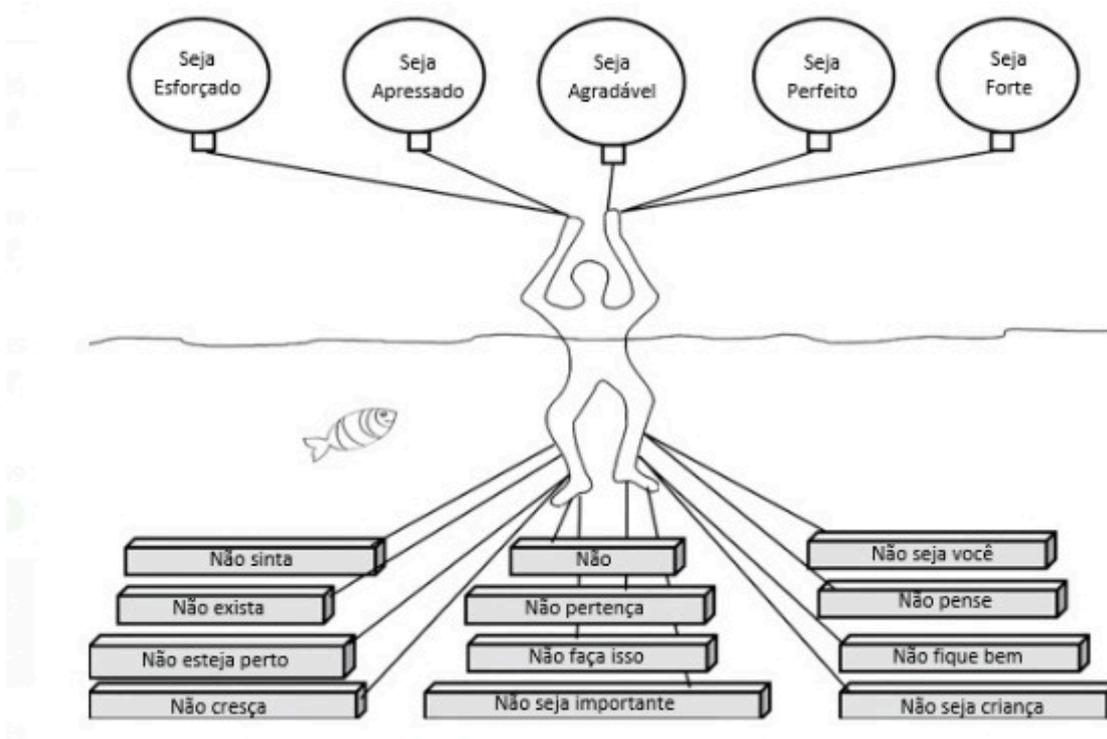
Steiner, C. (1974). *Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts.* New York: Grove Press.



#319- Drops de AT: Diagrama pessoal de Afogamento – Injunções e Compulsões

Se os Compulsões (Contra Injunções) não funcionam mais para manter a cabeça de uma pessoa acima da água, então o Frenador (Injunção) se manifesta, puxando a pessoa para baixo. Adrienne Lee (na Turquia, 1998) ilustra isso com um diagrama de alguém que está quase se afogando puxado pelo peso dos tijolos (Frenadores), mas é mantido no alto por balões (Compulsões). Esta imagem de uma pessoa que se afoga, deixa claro que é arriscado encorajar alguém a simplesmente desistir de seus Compulsões, quando eles estão em um processo de mudança. (...) o comportamento do Compulsor protege alguém da dor profunda do seu Script. Encorajar alguém a "fazer o seu melhor" sem curar o subjacente "não conseguir" é inútil e às vezes indesejável. Uma pessoa que decidiu quando criança que fazer um favor a alguém é um bom antídoto contra a dor de sentir que realmente não deveria existir, reexperimentará sua Injunção "Não exista" se parar de fazer favores aos outros. Nesses casos, isso pode ser altamente perigoso.

Tilney, T. (Ed.) (1998). Dictionary of Transactional Analysis. London: VVhurr. In Dentro da AT organizado por Wilian Cornell, Anne de Graaf, Trudi Newton, Monick Thunnissen. Ed. Autonomia, Uberlândia (2023)



#320 - Drops de (amigos) da AT: Script & Identidade

Se desejamos saber a respeito de um ser humano, perguntamos “qual é a sua história, sua história real, mais íntima?”, pois cada um de nós é uma biografia, uma história. Cada um de nós é uma narrativa singular, que de modo contínuo, inconsciente, é construída por nós, por meio de nós e em nós – através de nossas percepções, sentimentos, ações e, não menos importante, por nossos discursos, nossas narrativas faladas. Biológica e fisiologicamente, não somos muito diferentes uns dos outros; historicamente, como narrativas, cada um de nós é único. Para sermos nós mesmos, precisamos ter a nós mesmos, possuir, e se necessário repossuir, nossa história de vida. Precisamos rememorar o drama íntimo, a narrativa de nós mesmos. Um ser humano necessita dessa narrativa, uma narrativa contínua, para manter sua identidade, seu EU.

[Oliver W. Sacks (1997) – O homem que confundiu sua mulher com um chapéu e outras histórias clínicas. São Paulo: Companhia das Letras – extraído da história “Uma questão de identidade” página 126]



#321- Drops de AT: Desqualificação, Quadro de Referência & RG's

Uma Representação Generalizada (RG) de um evento é o conhecimento e as reações a esse conhecimento que são sintetizadas a partir das percepções de várias ocorrências diferentes de eventos semelhantes até se tornar o estereótipo esperado para ocorrências futuras da mesma experiência. Um "evento" deve ser pensado como a ocorrência de uma variedade extremamente ampla de diferentes tipos de experiências mentais ou físicas. Pode ser uma experiência afetiva, uma experiência cognitiva, uma experiência somática, uma interação, uma reação interna ou uma percepção passiva. (...) . É a varredura paralela dos estímulos recebidos por muitas representações mentais diferentes, ou RGs, que permitem à mente perceber coisas diferentes ou dar significados diferentes ao mesmo input. (...)Na Análise Transaccional, o mecanismo interno de Desqualificação que preserva um Quadro de referência específico ao ignorar ou deformar os estímulos descreve bem esse processo "generalizante".

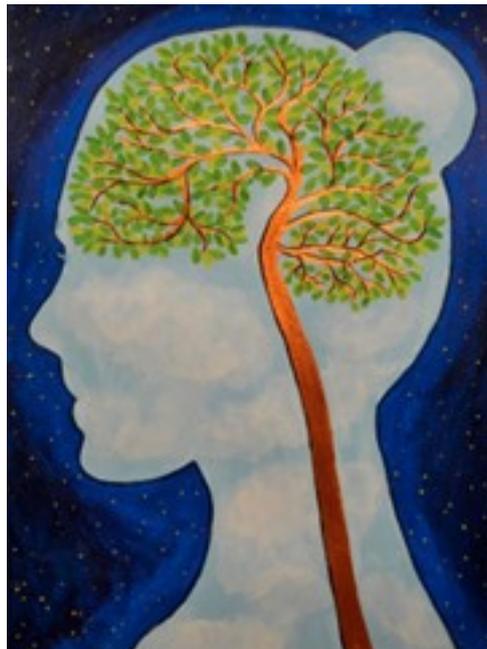
Jenni Hine (1997) Mind Structure and Ego States - Transactional Analysis Journal Vol. 27. No.4. October 1997



#322- Drops de AT: Criatividade e os Estados do Ego

O conceito da Análise Transacional dos Estados do Ego fornece uma estrutura útil para entender os aspectos psicológicos da criatividade e os elementos comportamentais do brainstorming. (...) Desde pequenos, desenvolvemos nossas faculdades e causamos impacto no mundo ao nosso redor. Ao mesmo tempo, estamos armazenando memórias do que nos acontece e como reagimos. (...) Não devemos nos apressar em descartar a nós mesmos ou aos outros como incapazes de criatividade. Talvez não tenhamos tido tanta sorte na loteria genética e falhado em obter nossa parcela de criatividade inata. Ainda há muito espaço para remover alguns dos efeitos inibidores que o condicionamento social terá à medida que crescemos. (...) Podemos usar o modelo de Estado do Ego para entender a nós mesmos e aumentar nossa criatividade. Nós temos: Um sistema do Estado do Ego Criança que contém nossa criatividade, junto com nossas outras respostas naturais ao mundo e a outras pessoas. Um sistema do Estado do Ego Adulto que contém nossa capacidade de processar informações, pensar logicamente e resolver problemas e, portanto, nos permite ser competentes. Um sistema do Estado do Ego Pai que contém as “mensagens” e opiniões que são significativas em nossas vidas e que procura garantir que adotemos soluções em conformidade com o jeito certo de fazer as coisas.

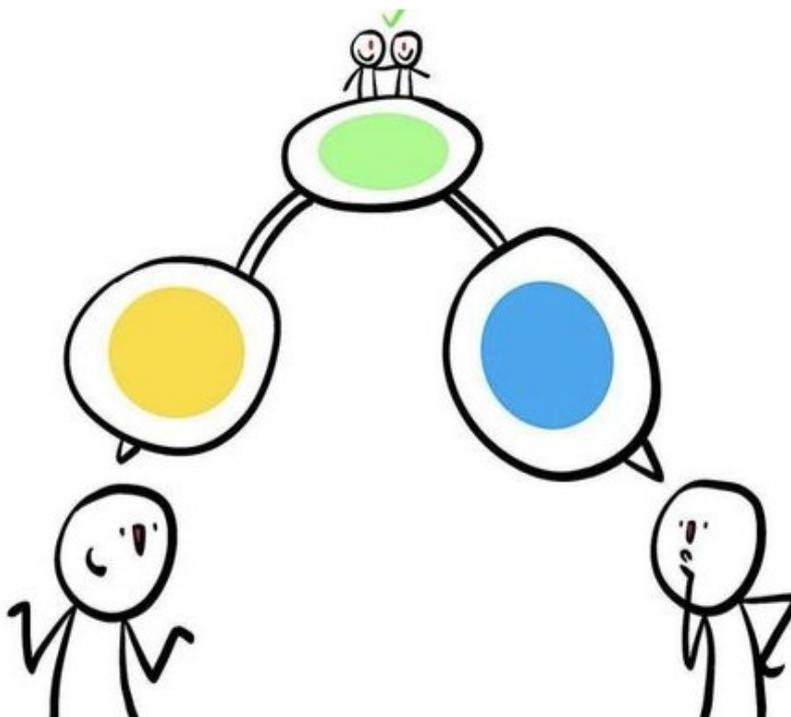
[Julie Hay (2012) TRANSACTIONAL ANALYSIS FOR TRAINERS – Sherwood Publishing, Hertford- UK]



#323 - Drops de (Amigos) da AT Educacional: O diálogo na educação

O diálogo é uma relação horizontal. Nutre-se de amor, humildade, esperança, fé e confiança. A primeira virtude do diálogo consiste no respeito aos educandos, não somente enquanto indivíduos, mas também enquanto expressões de uma prática social. Não se trata do espontaneísmo, que deixa os estudantes entregues a si próprios. A presença do educador não é apenas uma sombra da presença dos educandos, pois não se trata de negar a autoridade que o educador tem e representa. O diálogo é, portanto, uma exigência existencial, que possibilita a comunicação e permite ultrapassar o imediatamente vivido. Ultrapassando suas “situações-limites”, o educador-educando chega a uma visão totalizante do programa, dos temas geradores, da apreensão das contradições até a última etapa do desenvolvimento de cada estudo. (...) Para pôr em prática o diálogo, o educador não pode colocar-se na posição ingênua de quem se pretende detentor de todo o saber; deve, antes, colocar-se na posição humilde de quem sabe que não sabe tudo, reconhecendo que o analfabeto não é um homem “perdido”, fora da realidade, mas alguém que tem toda uma experiência de vida e por isso também é portador de um saber. No diálogo com Sérgio Guimarães, Paulo Freire se refere à categoria diálogo não apenas como método, mas como estratégia para respeitar o saber do aluno.

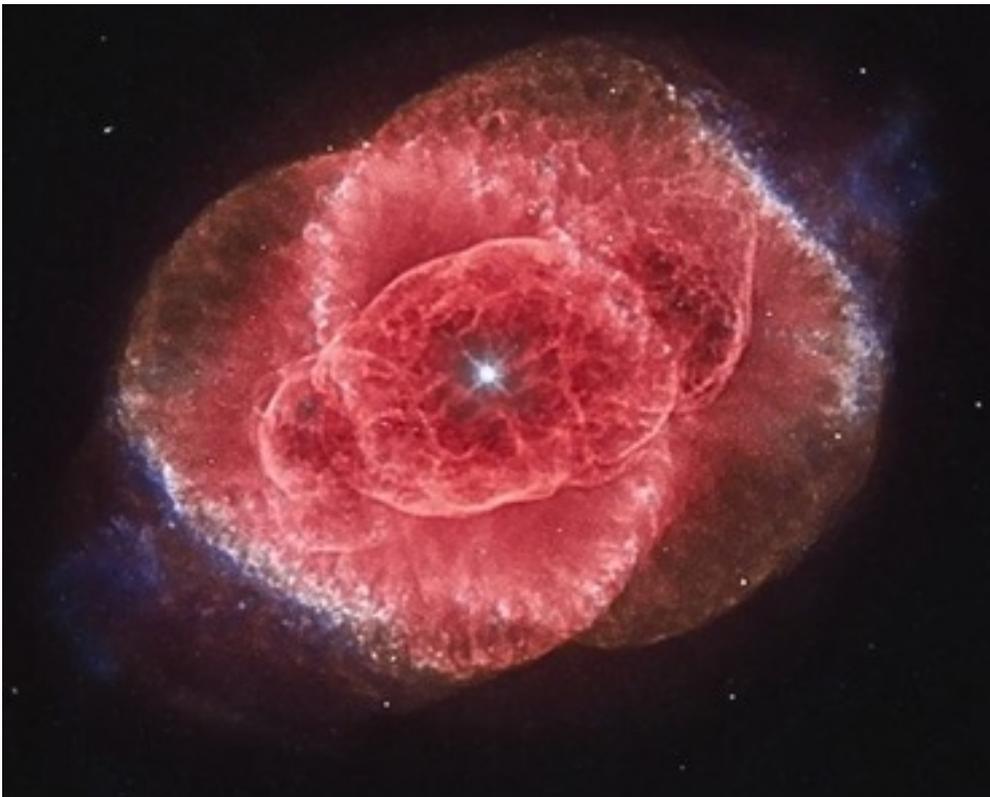
Paulo Freire e Sérgio Guimarães. Sobre a Educação: Diálogos (1982) Editora Paz e Terra. Rio de Janeiro, 1982



#323 - Drops de AT: O amor e o mundo real

O amor irresponsável é uma viagem egocêntrica. Se você ama a humanidade, mas não gosta de gente de verdade, está amando a partir de sua própria redoma. A responsabilidade de amar é a verdadeira conversa. Você tem de largar a obsessão do amor e se virar para o mundo real do amor. (...) Você tem que entrar para olhar e amar o que realmente está lá, e isso é que é belo. O que conta é o que você faz quando acaba a festa. Uma estrela é a luz incandescente dentro da outra pessoa, vista a distância, minúscula chama de uma alma corajosa, brilhante demais para uma aproximação sem grande coragem e integridade. Cada pessoa vive sozinha no espaço interior, e a intimidade está lá fora. A intimidade é o espaço exterior, e se é aí que você está não diga "Dane-se!" para uma estrela.

Dr. Eric Berne (1976) – Sexo e Amor - José Olympio Editora – Rio de Janeiro



#324- Drops de AT: Pertencer, Ser e Tornar-se

Lembremo-nos que na Análise Transacional, a relação saudável é aquela em que dois indivíduos se colocam em igualdade de condições e baseiam suas negociações nas características específicas da autonomia do Adulto: a consciência, como a capacidade de saber distinguir o eu do outro; espontaneidade, como a capacidade de agir de acordo com as motivações na primeira pessoa; e intimidade, como a capacidade de se abrir para o outro em uma autêntica troca de experiências e sentimentos. Podemos assim definir a qualidade de vida como o resultado de três fatores: pertencer, ser e tornar-se. Pertencer envolve o indivíduo ter um lugar dentro do ambiente e com os outros; ser diz respeito a quem e como uma pessoa é enquanto indivíduo; e tornar-se se relaciona ao que uma pessoa faz para atingir seus objetivos e aspirações individuais. Pertencer fornece a base para ser e tornar-se.

Moiso, C. (1998). Being and belonging: An appreciation and application of Berne's social psychiatry. *The Script*, 28(9), 1,7.



#325- Drops de AT: Vergonha que destrói

Empregar a vergonha para controlar as pessoas, no entanto, é um abuso de poder. Quando perguntaram a Gandhi como tão poucos britânicos podiam controlar o enorme número de cidadãos indianos, ele respondeu: "Eles nos humilham para nos controlar." Assim é com qualquer um que intencionalmente, ou a partir de um antigo aprendizado profundo e não examinado, controle outro por meio da humilhação. Raiva aguda, uma zombaria mordaz contra a própria essência de alguém, xingamentos, exclusão de alguém como inaceitável, rejeição, todos esses comportamentos e muitos outros tornam os outros indefesos. Esta é a aberração da vergonha da qual muitos de nós devemos trabalhar para nos libertar. Quando recebemos mensagens humilhantes e deixamos que elas definam nosso ser, a voz incômoda da vergonha nos leva a nos esconder ou atacar. Esse tipo de vergonha pode nos imobilizar completamente e nos impedir de crescer. Quando nos sentimos envergonhados, nos sentimos alienados dos outros. Nossos outros sentimentos - culpa, alegria, raiva, medo e tristeza - podem ser compartilhados de forma a nos ajudar a nos sentirmos conectados com outras pessoas. Mas escondemos nossa vergonha; isso nos isola. Quando nosso senso de identidade se torna intimamente ligado ao que fazemos, às nossas realizações, nos envergonhamos de forma inadequada. Então, quando não nos saímos bem ou tememos não nos sair bem, nosso próprio ser, nosso próprio valor se sente ameaçado. Não é de admirar que sejamos tentados a evitar responsabilidades e a nos esconder ou rapidamente envergonhar os outros. Pense na vergonha inadequada como uma resposta à falta de amor não convencional. As crianças precisam ser amadas tão bem que possam aprender a amar a si mesmas. Aqueles de nós que muitas vezes se sentem envergonhados por não terem recebido esse amor ou não terem o suficiente ou não acreditarem nele. Assim, tentamos comprar amor fazendo coisas e aprendemos a desconfiar do amor que é oferecido gratuitamente. Além disso, aqueles de nós que sofreram muitas críticas passam a ouvir qualquer diretriz como crítica e, portanto, como uma ameaça ao nosso ser, como produtora de vergonha.

(Jean Illsley Clarke e Connie Dawson (1989,1998). Growing Up again: Parenting ourselves, Parenting our children. Hazelden: Minnesota – USA)



#326- Drops de AT: A Solidão e as Posições Existenciais

Quando uma criança acredita que seus sentimentos são diferentes (portanto, socialmente "ruins"), acontece uma experiência de solidão e uma fuga é buscada desesperadamente. Os humanos são criaturas sociais; eles devem viver em relacionamentos. A teoria da Análise Transacional descreve essas relações em termos de quatro diferentes Posições Existenciais. Quando os sentimentos de uma criança são constantemente incompreendidos, a posição saudável "Eu estou OK/ Você está OK" não é possível, de modo que a criança tem de cair em uma das outras Posições Existenciais. A criança pode escolher: (1) Negar os sentimentos incompreendidos e projetá-los nos outros, ou seja, "Eu estou OK/ Você não está OK". (2) Glorificar a pessoa que o entendeu mal e contra quem a criança não ousa se enfurecer, e denegrir a si mesmo por causa dos sentimentos mal-entendidos, ou seja, " Eu não estou bem/ Você está OK". (3) Considerar seus próprios sentimentos diferentes/ruins e considerar os sentimentos do mal-entendido como ruins também, ou seja, "Eu não estou OK/ Você não está OK".

(Maggie Hunt-Cohn. Loneliness and the Four Life Positions. Transactional Analysis Journal Vol. 24. No.4, October 1994)



#327- Drops de AT: Posições Existenciais

A Análise Transacional pressupõe que as pessoas nasçam com um coração amoroso - uma fonte potencial de valor humano. Em AT, chamamos essa Posição "Eu estou OK/ Você está OK", o que também é indicado com +/+. As primeiras experiências na vida são coloridas pelas respostas a muitas perguntas. Você foi bem-vindo? Você foi bem-vindo como menino ou você deveria ser uma garota? Você foi autorizado a chorar de noite ou você foi presumivelmente "um incômodo"? Há milhões de experiências diárias desde o nascimento, que formam o julgamento básico sobre nós mesmos, os outros e o mundo. (...) Desde o início de nossa vida, desenvolvemos nossas Posições Existenciais, influenciadas por todas as nossas experiências. Muitas vezes, surgem profecias completas de autossatisfação, pelo que uma criança que entra no mundo cheia de confiança, posteriormente, encontra pessoas que entendem, apoiam e valorizam; enquanto uma criança suspeita e cautelosa provoca reações adversas. Desta forma, as decisões do Script são reafirmadas pelas Posições Existenciais correspondentes. (...) Muitas vezes as pessoas dificilmente percebem o quanto seu próprio comportamento provoca certo comportamento nos outros. Como você se vê, colore os óculos com os quais você percebe o outro. Se você conseguir substituir os óculos Não OK pelos óculos OK, sua vida mudará.

[Editado por: William F. Cornell, Anne de Graaf, Trudi Newton, Moniek Thunnissen (2023)
DENTRO DA AT - Um Manual Completo de Análise Transacional -
-Editora Autonomia: Uberlândia (MG)]



#328- Drops de AT: Os erros são bem-vindos!

As dificuldades na vida não são somente problemas a resolver, mas também momentos criativos que oferecem novas oportunidades. Algumas vezes as dificuldades oferecem uma boa razão para fazer uma mudança esperada, mesmo que talvez, inconscientemente, por muito tempo. Novas opções podem chegar fantasiadas como dificuldades ou erros. Isto possibilita encorajar a imaginação e a descoberta de opções a partir deles e extrair deles novas perspectivas.

Adaptado de Marco Mazzetti (2012) Teaching Trainees to Make Mistakes - TAJ Vol. 42, No. 1, January



#329- Drops de AT: Ciclo do Silenciamento da Criança

Quanto mais extremo e repetitivo for o abuso, mais envergonhada a vítima provavelmente se sentirá, mais forte se torna o incentivo para dissociar, dividir o eu em partes e renegar o próprio eu que experimenta a vergonha. Nesta separação contínua do trauma e do eu envergonhado que o experimenta, está a criação da psique múltipla. O transtorno de personalidade múltipla cria eus falsos que enterram os eus envergonhados, garantindo assim a proteção do(s) perpetrador(es). Talvez essa criação psíquica seja uma das mais brilhantes estratégias humanas para salvar um eu autônomo e desavergonhado que pode funcionar no mundo. (...) Portanto, o ciclo que cria o silenciamento pode ser entendido da seguinte maneira: Passo I. O potencial perpetrador não se sente bem consigo mesmo, desamparado, envergonhado e enfurecido. Etapa 2. O perpetrador torna-se violento em relação a outra pessoa mais vulnerável, como uma criança. Passo 3. O perpetrador sente prazer em ser poderoso e mais vergonha por seu comportamento violento. Passo 4. A vítima sente-se impotente, sente vergonha por estar impotente. Passo 5. Sentindo-se mais envergonhado, o perpetrador agora se sente mais compelido a esconder seu comportamento. Passo 6. O perpetrador explora o desamparo da vítima, desta vez culpando a vítima e exigindo silêncio. Passo 7. O perpetrador não sente mais vergonha. Passo 8. A vítima sente vergonha. Passo 9. A vítima sente vergonha e não discute os acontecimentos com outras pessoas. Passo 10. A falta de perspectiva externa distorce o pensamento da vítima, tirando a catexia do (EE) Adulto. Passo II. A vítima é menos capaz de avaliar informações e mais vulnerável à perspectiva do perpetrador. Passo 12. O perpetrador, cada vez mais indiferente à dor da vítima, torna a vítima ainda mais objetiva, sente mais prazer no poder que conquistou sobre a vítima. Passo 13. A vítima sente-se cada vez mais impotente e envergonhada, não apenas por seu próprio comportamento, mas também pela incapacidade de pensar com clareza ou fazer qualquer coisa para se livrar da situação. Passo 14. Tendo sido tratada como um objeto, a vítima incorpora uma autoimagem objetificada inundada de vergonha. Passo 15. A vítima esquece, armazena a memória traumática para manter um sentido integrado positivo de si e do outro. Passo 16. A vítima fica em silêncio. Etapa 17. O perpetrador obtém sigilo. Passo 18. O trauma continua inabalável.

(Janet Migdow (1994) Silencing the Child, Transactional Analysis Journal, 24:3, 178-184)



#330- Drops de AT: A Análise Transacional e o jogador compulsivo

Eric Berne (1972), em seu último livro, emprega o conceito de Script para descrever o que um indivíduo planeja fazer com sua vida. As pessoas procuram terapeutas para tratamento psicológico com roteiros autodestrutivos. Eles podem ter ouvido quando crianças: “Você será igual ao seu pai”, que pode ter sido um bêbado, um vagabundo ou um jogador. A criança, em algum momento, decide: “O.K., se isso é o que lhe agrada, é assim que eu serei”. (...). No pensamento de Berne, o jogador compulsivo não precisa de uma longa psicanálise; ele precisa de permissão para deixar de ser um perdedor. Assim que puder desistir do papel de perdedor e de sua situação difícil, ele irá, nas palavras de Berne, “ou parar de jogar ou continuar e vencer” (1972). O perdedor, no jargão da Análise Transacional, está sujeito a não estar bem, o que resulta na busca de experiências como jogos de azar que confirmem sua opinião equivocada sobre si mesmo. O terapeuta, em poucas palavras, ao dar permissão ao paciente para parar de perder, implica que ele está realmente bem, tornando possível para o paciente buscar aquelas experiências que são autodesenvolvimento em vez de autodestrutivas.

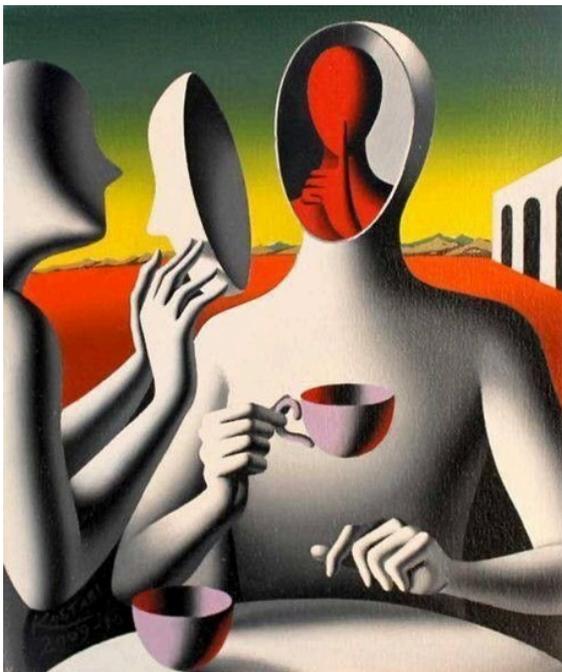
(William E. Aubry (1975) Altering the Gambler's Maladaptive Life Goals, International Journal of the Addictions, 10:1, 29-33, DOI: 10.3109/10826087509026703)



#331 – Drops de AT: Projeção & Transferência

Durante a infância, os Estados do Ego são preenchidos com experiências adquiridas a partir dos relacionamentos dentro da família, da família extensa e o ambiente social maior. Os padrões aprendidos neste tempo geralmente influenciam as amizades subsequentes, os relacionamentos românticos e os contatos sociais e de pares. Você acha que está aberto aos outros, mas muitas vezes repete os relacionamentos iniciais que teve com seus pais, irmãos e outras pessoas importantes do seu passado. Este mecanismo de projeção desempenha um papel em todos os relacionamentos e é uma fonte de amor e atração, por um lado, e de conflito e tensão, por outro. A análise dos Estados do Ego e das Transações pode ajudar a manter uma boa comunicação e suavizar padrões de comunicação difíceis. A projeção é o mecanismo pelo qual ocorrem os fenômenos psicanalíticos complexos de transferência e contratransferência. Dentro da AT, descrevemos a transferência como a repetição de relacionamentos iniciais (muitas vezes com pais e outras pessoas significativas) no relacionamento com profissionais como professores, formadores/treinadores, terapeutas ou gerentes. Geralmente, envolve Transações Criança–Pai. A contratransferência é tanto a resposta do profissional à transferência do outro (muitas vezes as Transações entre Pai–Criança) quanto a própria repetição de relacionamentos iniciais no relacionamento com o outro (isto também pode ser Pai–Criança, mas também Criança–Criança ou Criança–Pai), pode ser que um professor, dado seu passado, precisa do cuidado do aluno, tanto quanto o aluno precisa do professor.

(Dentro da AT – Um manual completo de Análise Transacional, editado por William Cornell et all, Editora Autonomia: Uberlândia (2023) – página 102)



#332- Drops de AT: Educação de pais e professores

O modelo dos Ciclos de Desenvolvimento identifica afirmações que são essenciais para cada estágio do desenvolvimento. Estas são mensagens de apoio que são capturadas pela pessoa pequena, não necessariamente por via auricular, mas também visualmente e pelo toque. Jean Insley Clarke usou essas afirmações, as expandido e colocando-as em linguagem positiva, para criar um sistema (e programa) de educação de pais. O objetivo é compartilhar com os pais e cuidadores "diretrizes" para o cuidado que irá promover o desenvolvimento psicológico e emocional saudável para as crianças e, ao mesmo tempo, permitir que os pais compreendam suas próprias reações às necessidades de mudança de seus filhos à medida que crescem, insights sobre sua própria história de desenvolvimento e as possibilidades de reparar suas próprias "lacunas".(...) A intenção de Clarke era promover a paternidade saudável para crianças e jovens. Seu modelo inspirou outros a ampliar seu escopo em campos mais amplos. Uma adaptação para os primeiros anos, escolas e professores oferecem ajuda prática na avaliação das necessidades emocionais e de autoestima das crianças e fornecem suporte parental apropriado como requisito base para o progresso cognitivo efetivo.

Barrow, G., Bradshaw, E, & Newton, T. (2001). *Improving Behaviour and Raising Self-Esteem in the Classroom: A Practical Guide to Using TA*. London: David Fulton
Clarke, J. I., & Dawson, C. (1989). *Growing Up Again* (2nd edition). Center City, MI: Hazelden, 1998,



#333 – Drops de AT: Modelo do Modo OK

O modelo do Modo OK fornece uma maneira visual de representar como nos comportamos e interagimos com outras pessoas. Há dez "modos" de comportamento diferentes de comunicação, quatro dos quais são eficazes e motivados pelo processo de atenção plena, isto é, tendo em conta a realidade atual e agindo de acordo, e os outros seis são ineficazes.

Modo Suporte – carinho, afirmações, consistência e confiabilidade

Modo Estruturação – definição de limites, atenção e firmeza

Modo Cocriativo – desenvolvimento e inovação coletivos

Modo Diversão – criatividade, diversão amorosa, curiosidade e energia

Modo Crítico – estruturação exagerada, autoritarismo, perseguição ou condescendência

Modo Inconsistência – imprevisibilidade, incerteza

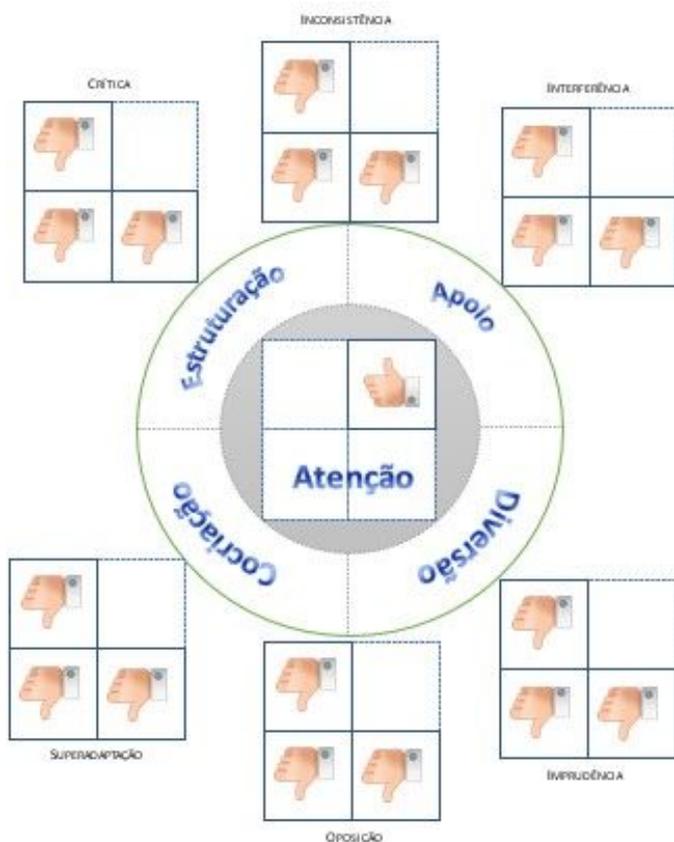
Modo Interferência- Salvação

Modo Superadaptação – passividade e conformismo

Modo Oposição – resistência e oposição

Modo Imprudência – irresponsabilidade, desrespeito aos limites

[Mountain, A., & Davidson, C. (2011). Working Together: Organizational Transactional Analysis and Business Performance. London: Gower.] in Páginas 402 a 407 Do livro Dentro da AT: Um Manual Completo de Análise Transaccional, Editora Autonomia: Uberlândia (2023)



#334- Drops de AT: Conflitos- a Busca da Resolução

Eric Berne pensou que a Análise Transacional poderia oferecer "respostas às questões colocadas pelos Quatro Cavaleiros do Apocalipse: guerra ou paz, fome ou fartura, pestilência ou saúde, morte ou vida" (...) Com o tempo, as pessoas conseguirão impedir que os cavaleiros do apocalipse esmaguem a esperança da humanidade pela paz mundial? Certamente a humanidade como um todo deve se desesperar por não conseguir acabar com as guerras e alcançar a paz. Então, o profundo abismo de desespero entre a guerra e a paz pode ser superado? (...) Os analistas transacionais estão familiarizados com a forma como nossos egos parental e infantil estão divididos. No primeiro, temos, por exemplo, os nossos lados punitivo e protetor; no último temos, por exemplo, nosso lado cruel e gentil. Essas são polaridades psicológicas que podem criar conflitos internos e conflitos com os outros. (...) Compartilhar empaticamente essas experiências em comum e lidar com elas da melhor maneira possível nos aproxima como uma família humana.(...) Indivíduos polarizados em conflito podem buscar um terceiro para intervir e reuni-los para conviver pacificamente em um terreno comum. É aí que os analistas transacionais podem desempenhar um papel relevante e legítimo.

Leonard P. Campos (2014) - A Transactional Analytic View of War and Peace. Transactional Analysis Journal, Vol. 44(1) 68-79



#335- Drops de AT: Jogadores e graus do Jogo Psicológico

Os jogadores de primeiro grau exibem seu comportamento, demonstrando, portanto, pouca ou nenhuma vergonha sobre esses comportamentos. Os jogadores de segundo grau começaram a controlar o comportamento contra a sanção social; eles se envolvem em um comportamento "do qual não surge nenhum dano permanente e irremediável, mas que os jogadores preferem esconder do público" (Berne, 1964, p. 64). O jogo de terceiro grau marca o ponto de virada para a indiferença. O jogador agora se envolve em lesões físicas a si mesmo e/ou a outros. Em jogos de terceiro grau, os Perseguidores devem esconder a responsabilidade por suas ações: há perigo em ser exposto, intervenção médica será necessária, sanção legal e/ou moral é negada. No entanto, se as vítimas puderem ser induzidas a assumir a responsabilidade por seus próprios ferimentos, o perpetrador poderá causar mais danos. Como os perpetradores já acreditam que não estão bem, sua autoestima não está em jogo. Por estarem acostumados com brincadeiras de terceiro grau, já desenvolveram uma indiferença ao bem-estar de si e dos outros.

(Janet Migdow (1994) Silencing the Child, Transactional Analysis Journal, 24:3, 178-184)



#336- Drops de AT: Jogos Psicológicos

Os Jogos Psicológicos são caracterizados por uma série de Transações que muitas vezes produzem um resultado previsível e negativo para pelo menos um, mas geralmente para todos os jogadores. Inicialmente, envolve Transações com um motivo ulterior, das quais as pessoas não são conscientes. Berne viu os Jogos Psicológicos como a repetição das dinâmicas e das defesas da primeira infância, que foram conscientemente destinadas a serem autoprotetoras e a tornar as relações previsíveis, mas que normalmente deixam as pessoas desapontadas ou frustradas pelo resultado.

Jogo Psicológico adere a certas regras que garantem que tudo siga um curso previsível. Cada Jogo pode ser expresso através da fórmula seguinte:

Isca + Fraqueza = Resposta -> Mudança -> Confusão -> Desfecho (I + F = R -> M -> C -> D)
Enquanto a Mudança não ocorre, a função do Jogo é a preservação do Quadro de Referência conhecido. O mundo permanece previsível e familiar. Desta forma, o equilíbrio psicológico é preservado. Depois da Mudança e do Desfecho, os sentimentos intensos são temporariamente descobertos: raiva, frustração, triunfo, inferioridade e desespero. De repente o Script de vida dos jogadores fica claro

Berne, E. (1961). TA in Psychotherapy. New York: Grove Press.

Berne, E. (1964). Games People Play. New York: Grove Press.

William F. Cornell et al (2023) Dentro da AT - Um Manual Completo de Análise Transacional – Uberlândia: Editora Autonomia



#337- Drops de AT: Triângulo Dramático e Desqualificação

Os padrões originais de interação influenciam padrões roteirizados de relacionamentos atuais. A vitimização resulta de padrões internalizados de interações da infância que foram caracterizados por desamparo e comportamento impotente. A Vítima procura então a confirmação de uma incapacidade para resolver problemas de forma autónoma. A perseguição deriva de padrões internalizados de interações da infância com os pais com base em demandas, ameaças e imposição de regras que resultam em culpar os outros pelos problemas. A Salvação também se baseia nas primeiras interações dos pais que reconhecem problemas nos outros (em vez de em si mesmos), muitas vezes declarando conhecimento superior e oferecendo ajuda apenas para se sentir melhor consigo mesmo. Cada posição nega o processamento total de informações atuais e responsabilidades relacionadas que estão livres dos Scripts produzidos no início da vida. (...)A AT também explica como informações que negariam o Drama passam a ser ignoradas por meio de “desqualificações”. A desqualificação é um processo contínuo, ao invés de uma repressão singular de informações, determinando o que é percebido e ignorado em nossos próprios pensamentos e ações, nos dos outros ou no contexto. (...) Desqualificar significa reconhecer erroneamente informações relacionadas à dinâmica relacional de um Triângulo Dramático para manter fantasias das posições de Perseguidor, Salvador e Vítima, em vez de abordar as preocupações em questão da maneira mais eficaz. De modo geral, as Vítimas desconsideram suas próprias habilidades e até a si mesmas como dignas de atenção; Os Perseguidores menosprezam os valores, a dignidade e os direitos dos outros, e; os Salvadores desconsideram a capacidade dos outros de pensar por si mesmos e serem independentes

[Drama and Discounting in the Relational Dynamics of Corporate Social Responsibility
Georgiana Grigore · Mike Molesworth · Andreea Vonțea · Abdullah Hasan Basnawi ·
Ogeday Celep · Sylvian Patrick Jesudoss. Journal of Business Ethics (2021) Received: 15
January 2019 / Accepted: 23 July 2020 / Published online: 3 August 2020 © The Author(s)
2020

(The Journal of Business Ethics is a peer-reviewed academic journal published by Springer Nature B.V. The Journal of Business Ethics is one of the journals used by the Financial Times for in compiling the Business Schools research rank.[1])

#338- Drops de AT: Dr.Eric Berne e Autonomia

Em seu best-seller *Games People Play* (1964, p. 178), Berne explora o conceito de "Autonomia". A Autonomia se manifesta pela liberação ou recuperação de: Consciência: a capacidade de observar de forma puramente sensorial, como recém-nascido, sem interpretação. Intimidade: uma troca livre de Jogos, de expressões emocionais, sem exploração. Espontaneidade: a capacidade de escolher entre uma ampla gama de opções quando se trata de pensar, sentir ou agir. Em *What do you say after you say Hello?* (1972, p. 183): Berne assim escreve "A Autonomia real é se o (Estado do Ego) Adulto é livre de 'preconceito' (Estado do Ego Pai) e dos pensamentos ilusórios (Estado do Ego Criança). O comportamento autônomo é o oposto do comportamento do Script".

Berne, E. (1964). *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*. New York: Ballantine, 1996.

Berne, E. (1972). *What Do You Say after You Say Hello? The Psychology of Human Destiny*. New York: Grove Press



339- Drops de AT: Justiça Restaurativa e Análise Transacional

Escolas que trabalham com justiça restaurativa, fazem isso com o modelo básico "liderança de coração e ossos" Este modelo pressupõe que, em uma situação saudável, os conselheiros fazem uso adequado de seu Estado do Ego Pai Estruturante (PE) e Pai Nutridor (PN), além do seu Estado do Ego Adulto. Eles orientam (PE), além de apoiar (PN). Quando os Estados do Ego PE e PN do conselheiro estão em equilíbrio e guiados pelo Adulto, há liderança no coração e nos ossos. As intervenções de apoio provêm do Pai Nutridor. As palavras-chave são: atmosfera, conforto, empatia, compreensão e reconhecimento (PN +). De forma exagerada, eles formam o lado suave da educação (PN-). A imagem dos ossos pode ser ligada a intervenções orientadoras: os ossos dão força ao sistema e o mantem firme. As palavras-chave são: clareza, orientações de realização, estrutura e limites de definição. Essas palavras ressoam na voz do Pai Estruturante (PE+). A variante exagerada é o Pai Estruturante negativo (PE-).

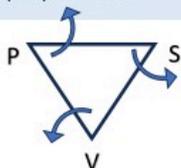
Fiddelaers-Jaspers, R., & Ruigrok, J. (2012). *Leraar in Hart en Nieren. (Teacher in Heart and Soul.)* Heeze, Netherlands: Uitgeverij In de Wolken no livro *Dentro da AT – Um manual completo da Análise Transacional.* Editado Willian Cornell et al. Editora Autonomia – Uberlândia (2023)



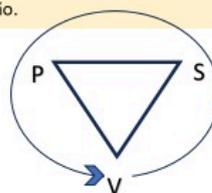
#340- Drops de AT: Triângulo Dramático

#340 Drops de Análise Transacional - Triângulo Dramático

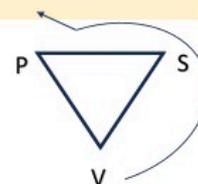
Utilizamos a dinâmica do Triângulo Dramático por uma necessidade não satisfeita, como alimento. O desfecho do Triângulo, garante a manutenção e o reinício do ciclo. Para sair do Triângulo Dramático, o primeiro passo é reconhecer os papéis, as consequências e os movimentos que interrompem a dinâmica. Quando se tem consciência da dinâmica, se é possível dizer não ao "drama". Quando se está dentro do Triângulo e consciente do papel e das consequências, uma fuga está disponível a partir de qualquer canto:



Existe também o triângulo de Opressão e o triângulo de Libertação. O primeiro expressa a permanência no Triângulo e o segundo o desfecho desejado da libertação.



Triângulo da Opressão



Triângulo da Libertação

Fonte - <https://karpmandramatriangle.com/> (consulta em 29 de junho de 2023)

#341- Drops de AT: Fundamentos epistemológicos do conceito de Oqueidade

Berne (1962) desenvolveu quatro posições básicas: Eu estou OK, Você está OK; Eu estou OK, Você não está OK; Eu não estou OK, Você está OK; Eu não estou OK, Você não está OK. Ele afirmou que uma posição básica "é adotada na primeira infância (terceiro ao sétimo ano) para justificar uma decisão baseada na experiência inicial" (p. 23). Berne (1962, 1966) primariamente considerou as decisões como posições anteriores e subjacentes, mas também como convicções precedentes - isto é, um senso de OK ou não-OK. (...) Curiosamente, embora o conceito de Oqueidade seja baseado na teoria das decisões, ele não precisa ser descartado com ela. As decisões sobre o eu e os outros como parte integrante da teoria das posições básicas podem ser substituídas pelo conceito de experiência subjetiva consciente e inconsciente do eu e do outro. Na verdade, o que Berne considerava como decisões em sua conceituação de Oqueidade eram experiências subjetivas evidentemente internalizadas. Mais tarde na sua vida, Berne (1972) fez um ajuste aparentemente menor, mas importante em sua teoria que parece apoiar essa visão. Ao contrário de sua teoria inicial (Berne, 1962, 1966), ele colocou o desenvolvimento de convicções – isto é, um senso de OK ou não-OK – antes do desenvolvimento de decisões (Berne, 1972). Ele falou sobre convicções sendo "alimentadas com o leite de sua mãe" (pp. 85-86), escrevendo que "cada pessoa é o produto de um milhão de momentos diferentes" (p. 87). Berne, ao que parece, estava abandonando sua teoria inicial - isto é, que uma sensação de bem-estar é sustentada por decisões cognitivas e conscientes e parece ter começado a se mover em direção ao conceito de experiência subjetiva inconsciente.

[Ales Zivkovic (2023) OKness Revised: Analysis and Evolution of Berne's Concept of OKness, the Basic Positions, and the Related Reenactments of Berne's Internal World in the Transactional Analysis Community, Transactional Analysis Journal, 53:3, 286-300
DOI: 10.1080/03621537.2023.2214420]



#342- Drops de (amigos) da AT: Jardineiros ou Carpinteiros?

A pressão por resultados, tão presente em nossos dias, nos empurra para sermos “carpinteiros”: moldamos nossos filhos à imagem de um projeto que idealizamos e dos resultados que ele exige. Dessa forma, impedimos que eles expressem sua verdadeira natureza. Por exemplo, impomos atividades que não têm relação com suas próprias inteligências e vocações. Em vez disso, podemos ser “jardineiros”: alguém que observa a planta para conhecê-la, e cria um ambiente propício para seu desenvolvimento. Retira ervas daninhas, aplica adubo, faz uma poda aqui e ali. Em suma, permite que a planta cresça como é, que ela floresça pela sua própria essência. E atinja seu mais pleno potencial de vida. (...) O primeiro passo para ajudar um filho a florescer é aceitá-lo como ele é.

Abrir espaço para a criança "ser" é fundamental. Crianças são potencial absoluto, e suas possibilidades são infinitas. A nós, cabe abrir espaço para que elas floresçam.

[Alison Gopnik (2017) "The Gardener and the Carpenter" Editora Temas e Debates – Lisboa (Portugal) in Daniel Becker, Pediatra e Sanitarista. (O Globo, 18.06.2023)]



#343- Drops de AT: Necessidades Psicológicas e o Triângulo Dramático

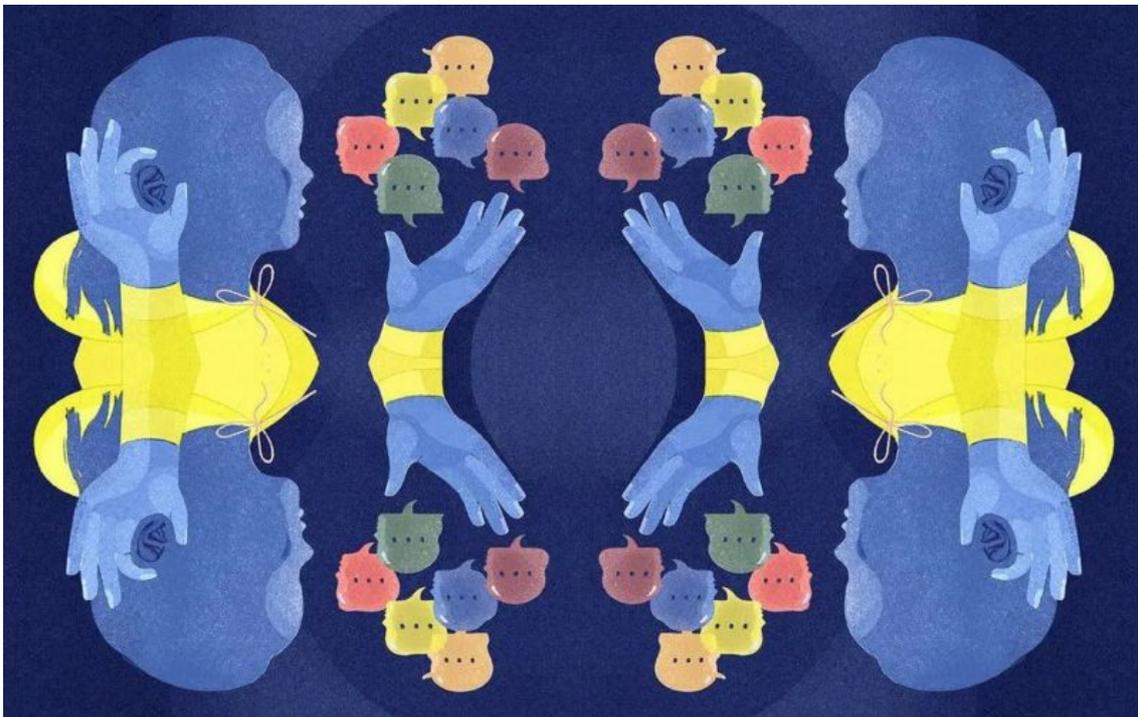
Todos os seres humanos têm diferentes necessidades psicológicas – ser apreciado e reconhecido, sentir parte, ser cuidado, ter um sentido claro de vida, fugir das dores primordiais das decisões de Script, ter previsibilidade na percepção de si, do outro e do mundo, fugir de aspectos do mundo externo para os quais não há suporte interno suficiente, se isolar para evitar arriscar o Quadro de Referência, manter a estruturação social do tempo previsível. Quando alguma de nossas principais necessidades não é atendida, inconscientemente assumimos um papel no Triângulo Dramático com o desejo de permanecer nos relacionamentos, sem perceber que há um custo substancial em permanecer nos papéis em vez de reconhecê-los, adotar ações para quebrar o padrões e desativá-los. Mudamos de papel no Triângulo Dramático várias vezes ao longo de um relacionamento e em muitos dos relacionamento, sem a consciência de que estamos presos no Jogo Psicológico que o triângulo representa.

Maku de Almeida (2023) reflexões inspiradas pela leitura do capítulo 4 do livro “Dentro da AT – Um manual completo de Análise Transacional”, Editado por William F. Cornell et al, Editora Autonomia, Uberlândia, 2023.

#344- Drops de AT: Perspectiva Existencial do Script de Vida

Em vez de identificar padrões restritivos ou antiquados e estados de self perturbados e danificados, em vez de desafiar o comportamento ou pensamento patológico, estamos tratando as dificuldades dos clientes como formas de administrar um problema que ambos temos - de fato, todos nós temos. Isso é simplesmente seu "ajuste criativo" particular (ou o impacto de seus pais). Esses fatos compartilhados da vida se tornam parte do "terceiro" relacional, o espaço intersubjetivo consciente e inconsciente no qual os significados são descobertos e novos significados criados. (...) À medida que nos envolvemos e exploramos a verdade de nosso cliente, permitindo que as camadas de significado e sentimento tomem forma entre nós, também permitiremos que as verdades existenciais surjam no espaço, e devemos estar dispostos a nos envolver com elas e também ser mudados nós mesmos pelo encontro. Acreditamos que uma aceitação mútua das verdades dolorosas da jornada da vida pode estar no centro de um relacionamento verdadeiramente terapêutico.

Heiller, B., & Sills, C. (2010). Lifescrpts: An existential perspective. In R. G. Erskine (Ed.), *Life scripts: A transactional analysis of unconscious relational patterns* (pp. 239–268). Karnac.



#345- Minidrops de AT



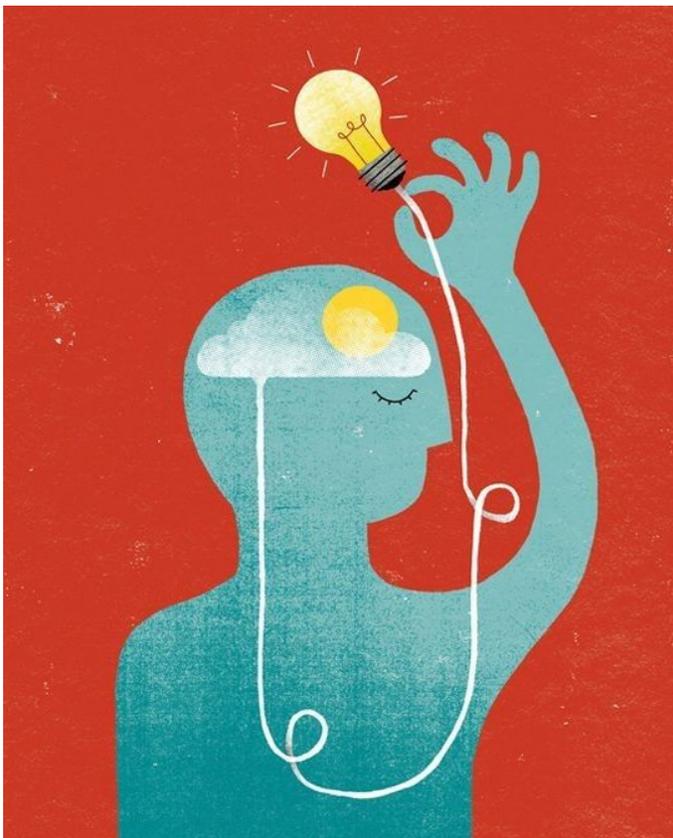
#346- Drops de AT: Dr. Eric Berne e a Autonomia

No seu livro, *Games People Play* (1964, p. 178), Berne explora o conceito de "Autonomia". A Autonomia se manifesta pela liberação ou recuperação de: Consciência: a capacidade de observar de forma puramente sensorial, como recém-nascido, sem interpretação. Intimidade: uma troca livre de Jogos, de expressões emocionais, sem exploração. Espontaneidade: a capacidade de escolher entre uma ampla gama de opções quando se trata de pensar, sentir ou agir. Em *What do you say after you say Hello?* (1972, p. 183): Berne diz "A Autonomia real é se o Adulto é livre de 'preconceito' (Pai) e dos pensamentos ilusórios (Criança). O comportamento autônomo é o oposto do comportamento do Script". Em *Transactional Analysis in Psychotherapy* (1961, p. 162) Berne considera que o conceito de "cura" como um processo cujo objetivo era reorientar a Criança confusa do paciente para alcançar a autonomia do Adulto.

Berne, E. (1961). *Transactional Analysis in Psychotherapy: A Systematic Individual and Social Psychiatry*. New York: Grove Press.

Berne, E. (1964). *Games People Play. The Basic Handbook of Transactional Analysis*. New York: Ballantine.

Berne, E. (1972). *What Do You Say After You Say Hello? The Psychology of Human Destiny*. New York: Grove Press.



#347- Drops de AT: Estados do Ego e a AT Sociocognitiva

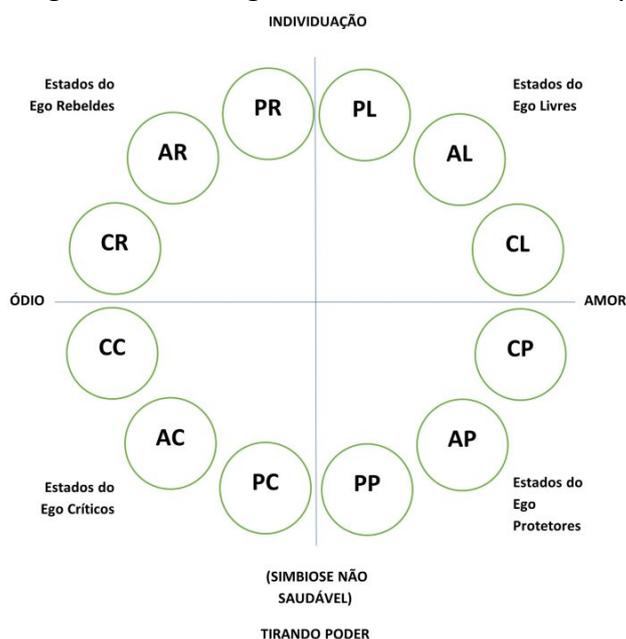
Scilligo define o Ego Integrado como "uma teia de significados potenciais, valores e normas de ação com valência emocional, emergindo criativamente da experiência, em vista de uma tendência fundamental da pessoa que se projeta no futuro ..." (2009, p.66). Enquanto os Estados do Ego são vistos como estados de espírito formados e baseados em experiências do passado, Scilligo argumenta que o Ego tem um sentido e uma orientação inatos para o futuro. Ele ressalta a ação do Ego mais como uma força ativa e dinâmica, do que como um estado reflexivo da mente. A pesquisa de Scilligo indicou que Estados do Ego livres e protetores estão mais associados com um Ego integrado. Estes são os Estado do Ego, que segundo as pesquisas de Scilligo devem aumentar após a psicoterapia, enquanto os Estados do Ego Rebeldes e Críticos devem diminuir (Luca & Tosi, 2011). Scilligo e seus colegas investigaram o relacionamento psicoterapêutico com a seguinte pergunta: "Quais Estado do Ego são mais eficazes e quais são menos efetivos?" Eles combinaram os três Estados do Ego (Pai, Adulto e Criança) com os quatro aspectos mencionados acima (livre, protetor, rebelde e crítico). Isso dá as seguintes quatro combinações:

- Com o Pai: Pai Livre, Pai Protetor, Pai Rebelde e Pai Crítico.
- Com o Adulto: Adulto Livre, Adulto Protetor, Adulto Rebelde e Adulto Crítico.
- Com a Criança: Criança Livre, Criança Protetora, Criança Rebelde e Criança Crítica.

Luca, M. L. de, & Tosi, M. T. (2011). Social-cognitive transactional analysis: An introduction to Scilligo's model of ego states. *Transactional Analysis Journal*, 41: 206-220.

Scilligo, P. (2009). *Analisi Transazionale socio-cognitiva*. (Social-cognitive Transactional Analysis.) Rome: LAS.

Scilligo, P. (2011). Transference as a measurable social-cognitive process: An application of Scilligo's model of ego states. *Transactional Analysis Journal*, 41: 196-205.



#348- Drops de AT: Escapar do Triângulo Dramático

- 1º. Aceitar e ter disposição
 - Ter disposição para entender quando e como adoto os papéis do Triângulo
 - Aprender a perceber quando cai na armadilha do Jogo Psicológico
 - Determinar-se a provocar mudança para si para as outras pessoas

- 2º. Aprender a reconhecer os Padrões do Triângulo Dramático
 - Permissão para estruturar novas conexões de pensamento e para descobrir novas realidades
 - Acionar uma conversa interna para examinar os próprios papéis nas interações pessoais, familiares, profissionais e sociais.
 - Elaborar cenários com alternativas relacionais para substituir os papéis do Triângulo

- 3º. Estabelecer limites e escapar conscientemente do Triângulo
 - Identificar pensamentos opiniões e crenças que paralisam ações conscientes
 - Argumentar mentalmente contra a escolha pelos papéis do Triângulo
 - Imaginar a vida longe do Triângulo Dramático

Lembretes:

Mude da atitude Vítima “preciso de ajuda” para “eu acredito em mim e posso assumir a responsabilidade por minha própria experiência”.

Mude da atitude Salvador “criação da dependência” para a facilitação da habilitação da autorresponsabilidade.

Mude da atitude Perseguidor “culpando os outros” para a partilha da responsabilidade e do relacionamento colaborativo.

(Consolidado por Maku de Almeida, Analista Transacional Didata, Head de Pesquisa e Desenvolvimento do Instituto MIR. Roteiro do MIRCast de 20 de agosto de 2023.)



#349 – Dropa de AT: As regras do Dr. Eric Berne para a elaboração de teorias

1. Não diga nada que não possa diagramar;
2. Não diga nada que já foi dito antes;
3. Aplique sempre a Navalha de Occam;
4. Sempre escreva em linguagem leiga;
5. Continue sempre inventando.

Era isso. Todos os primeiros formuladores de teorias da AT seguiram essas regras e suas ideias foram facilmente lembradas e discutidas. (...)O pensamento original e, eventualmente, a elaboração de teorias ficam mais fáceis se você aprender como e se participar de um seminário semanal de brainstorming semelhante com um grupo dedicado cujo propósito singular era gerar uma nova teoria empolgante semana após semana - e mudar o mundo, como era nossa tarefa na década de 1960.

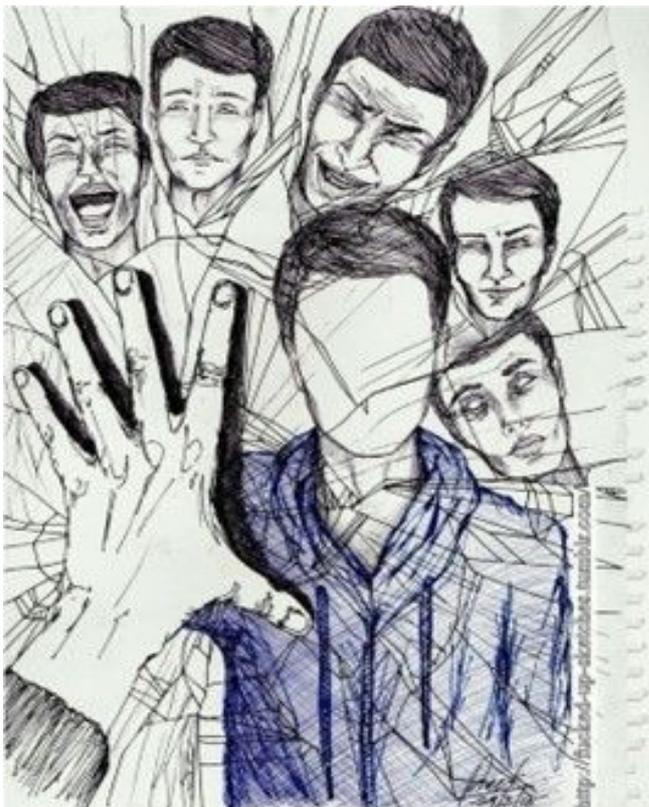
Stephen B. Karpman (2019) "Don't Say Anything You Can't Diagram." The Creative Brainstorming System of Eric Berne - © 2019 Stephen B Karpman, MD – IJTARP – International Journal of Transactional Analysis – 10(1), 4-29



#350- Drops de AT: Transtornos de personalidade

Na Análise Transacional, um transtorno de personalidade é caracterizado por um Script com mensagens autodestrutivas que influenciam o funcionamento do Adulto integrado com conseqüências negativas para o trabalho e para os relacionamentos. Erskine (2009) focou na influência do vínculo nos distúrbios de personalidade e distingue entre um estilo pessoal, que pode se desenvolver em um padrão e, finalmente, talvez em uma desordem. O estilo de apego se refere ao modo geral como alguém experimenta o apego baseado em experiências da primeira infância e como isso pode afetar a maneira como a pessoa está no mundo. Um padrão de apego diz respeito a um nível mais problemático de funcionamento nas relações com os outros. Um distúrbio de apego refere-se à dependência contínua dos modelos disfuncionais da primeira infância e de um método arcaico de lidar com interrupções relacionais. Em um transtorno de personalidade, muitas vezes vemos uma prevalência de Injunções destrutivas desenvolvidas em idade precoce, o que levou a um Script de convicções. (...) Em relação aos transtornos de personalidade, podemos dizer que as pessoas com um transtorno de personalidade são muitas vezes aprisionadas em formas de pensar, sentir e agir que levam à dificuldades nos relacionamentos com os outros.

Moniek Thunnissen (2016) Chapter 10 – Transactional Analysis in Personality Disorder Psychotherapy, im Transactional Analysis in Contemporary Psychotherapy, edited by Richard G. Erskine, Karnac – London UK



#351 – Drops de AT: Cultivo, Vitalidade e Physis

No cerne do modelo de Growing Well está a apreciação de que todos têm dentro de si uma fonte de Physis (Berne, 1968), uma força vital que se origina dentro de si e mobiliza sua vida. (...) Berne (1972) desenhou Physis como uma flecha de aspiração que emerge do estado de ego Criança e sobe através dos estados de ego Adulto e Pai para o mundo. Ele escreveu que a Physis é “a força de crescimento da natureza, que faz com que os organismos evoluam para formas superiores, os embriões se desenvolvam em adultos, as pessoas doentes melhorem e as pessoas saudáveis se esforcem para atingir seus ideais” (Berne, 1968). Berne poderia ter acrescentado os exemplos de “sementes se transformam em plantas” ou “flores, frutos em vegetais” e, ao fazê-lo, teria captado a ideia da ecoterapia de que “nós também somos parte da natureza” (Buzzell, 2016). Uma pessoa com sintomas de problemas de saúde mental, isolada e alienada, perdeu contato com sua Physis. Talvez não haja lugar na natureza mais ligado à Physis, à vitalidade do ser humano, como uma fazenda cujo objetivo é cultivar alimentos. Em última análise, nossa Physis é alimentada pelos alimentos que ingerimos. Ao se engajar no cultivo orgânico, produção e colheita, os voluntários do Growing Well nutrem a terra, nutrem os outros e nutrem a si mesmos, e sua Physis pode começar a florescer mais uma vez.

Beren Aldridge (2023) Growing Well: Providing Secure Attachment and Reconnection to Physis Through Eco-TA and Farming, Transactional Analysis Journal, 53:1, 53-66, DOI: 10.1080/03621537.2022.2152560



#352- Drops de AT: Necessidade da satisfação da curiosidade

Fanita English é uma pensadora criativa dentro da AT. Ela produziu uma série de novos conceitos que consideramos importantes contribuições para a teoria da AT. Uma de suas contribuições diz respeito à teoria de outro tipo de fome (1972). Além da necessidade de estímulos, reconhecimento e de estruturação do tempo, ela também vê necessidade de satisfação da curiosidade, que é independente da necessidade de Carícias de outros. Ela está se referindo ao desejo, especificamente humano, de descobrir coisas e de entender como o mundo funciona. Com os bebês, isso é visível em sua necessidade de colocar tudo na boca e provar. Com os adultos, pode-se observar na sua criatividade, na sua vontade de criar ou inventar, ou de descobrir territórios inexplorados. Se essa necessidade é sensivelmente encorajada pelos pais, a criança aprenderá a gostar também de brincar e correr riscos como adulto - uma das condições necessárias para a intimidade! English situa esta fome no Adulto da Criança, A1, o Pequeno Professor.

English, F. (1972). Sleepy, Spunky and Spooky. *Transactional Analysis Journal*, 2(2): 64-67.

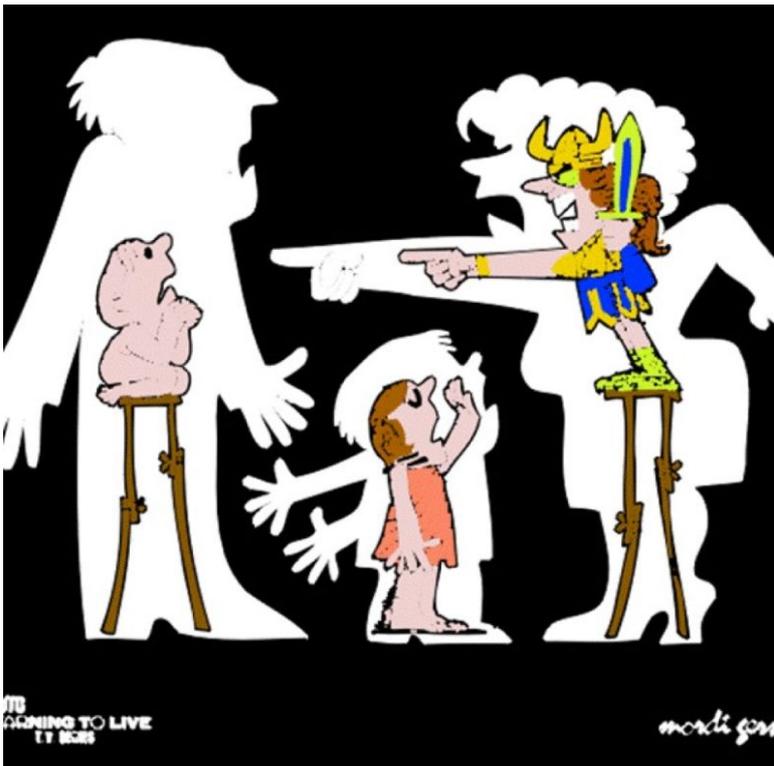
Página 74 do livro *Dentro da AT* (2023), editora Autonomia – editado originalmente por Willian Cornel et all.



#353- Drops de AT: Simbiose e Jogo Psicológico

Há momentos, ao longo de nosso desenvolvimento, quando tendemos a restabelecer relações temporárias, funcionais e simbióticas. Durante muitos períodos de significativa transição de desenvolvimento, a estrutura de uma nova fase da vida (ou local de trabalho, como outro exemplo) não nos é familiar. Não temos certeza se temos as habilidades relevantes, ainda não temos informações suficientes sobre como as coisas funcionam e estamos muito ansiosos. Assim, pode ser muito útil estabelecer uma relação simbiótica temporária com uma pessoa experiente ou bem-informada dentro do novo cenário. No entanto, muitas pessoas têm a tendência, como adultos, para, ocasionalmente, cair de volta aos padrões simbióticos da infância. Elas desqualificam o fato de que podem pedir a atenção que precisam e que o outro pode fazer o mesmo. Se estes não são eventos incidentais, mas um padrão estrutural, então uma Simbiose insalubre é criada. A pessoa deixa de pensar com o Adulto e utiliza o Estado do Ego Criança ou o Estado do Ego Pai. (...) De uma perspectiva do Cathexis, os Jogos são vistos como reinterpretações das relações simbióticas que as crianças não resolveram com seus pais. A fonte da Passividade, de acordo com Schiff, é uma dependência não resolvida, uma Simbiose disfuncional. Ela define a Simbiose como "uma relação em que dois ou mais indivíduos se comportam como se formassem uma pessoa inteira"

Schiff, J. (1975). Cathexis Reader. New York: Harper & Row.



354- Drops de AT: Trabalho psicoterapêutico de desconusão

Em Análise Transacional em Psicoterapia, Berne (1961/2001) utilizou apenas duas vezes o termo “desconusão” e o delineou como o quarto tipo de meta na psicoterapia das neuroses após o controle sintomático, o alívio sintomático e a cura transferencial(...)Quero esclarecer como entendo o termo “confusão” e como isso se relaciona com o trabalho de desconusão, os jogos e a necessidade de uma bússola. Proponho a seguinte definição: Uma confusão é um nó afetivo, amarrado no contexto de um déficit interpessoal (intrusão/negligência/conflito), apertado por rodadas contínuas de experiências repetidas, destinadas a preservar a honra de outra pessoa a fim de criar a ilusão protetora de segurança pessoal. Uma confusão é um modelo implícito de configurações relacionais traumáticas históricas e, como tal, forma um projeto interno para os jogos. Esses nós afetivos foram amarrados na relação e assim serão reestimulados em outras relações por meio das quais poderão ser reforçados ou transformados. As confusões são formadas quando a criança vivenciou uma situação que não tem recursos para administrar e não recebeu a ajuda de que precisava de adultos responsáveis e/ou do ambiente externo para ajudá-la a lidar com seu sofrimento e encontrar uma solução.

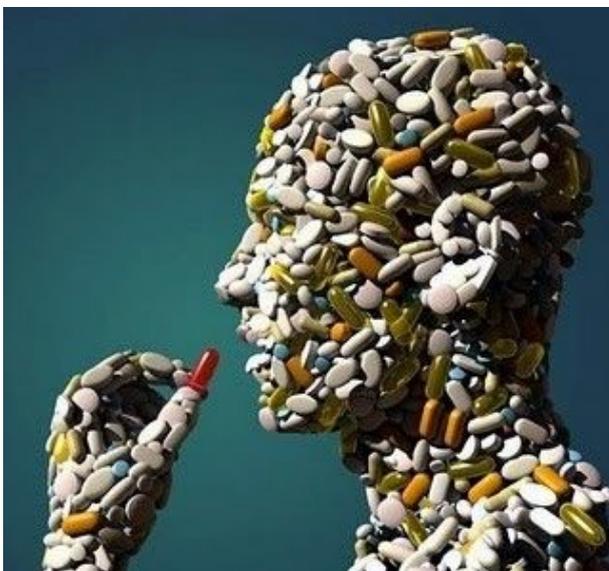
Sue Eusden (2023) High Dare/High Care Compass: A Guide to Transforming Trouble and Ethical Disorientation in Psychotherapy, Transactional Analysis Journal, 53:3, 207-221, DOI: 10.1080/03621537.2023.2213952



#355- Drops de AT: Análise Transacional e o Transtorno por Uso de drogas e substâncias psicoativas

A redução do desejo por drogas observada nos participantes de nosso estudo provavelmente também se deve às atividades de intervenção no desenvolvimento de um forte Estado do Ego Adulto. Essas atividades incluem reconhecer o Estado do Ego Criança e sua vulnerabilidade e métodos de expressar sentimentos, e reconhecer o Estado do Ego Pai, suas injunções, posições fixas e principais formas de expressar advertências, e descobrir um sistema de valores dentro de uma estrutura ética. A utilização dos recursos advindos do Estado do Ego Adulto estimula a consciência e a autonomia e pode ter contribuído para a diminuição da compulsão por drogas. (...) Embora o gerenciamento do desejo seja fornecido pelo Estado do Ego do Adulto, ele também inclui o gerenciamento dos Estados do Ego da Criança e do Pai e permite o controle apropriado do desejo. Enquanto o Estado do Ego Adulto funciona, ele precisa do Estado do Ego Pai como suporte. Se fosse apenas uma função do Estado do Ego Adulto, as pessoas poderiam estar inclinadas a usar drogas simplesmente por causa da falta de proibições dos pais e da ilusão de que ninguém iria repreendê-las. Assim, a capacidade de dizer “não” ao abuso de drogas e ao desejo também é uma proibição do Estado do Ego Pai. A harmonia entre os Estados do Ego Adulto e Pai é necessária para resistir ao desejo por substância. Dado que os impulsos de desejo se originam no Estado do Ego Criança, um Estado do Ego Pai aprimorado combinado com um Estado do Ego Adulto funcional oferece um passo em direção a um maior controle do desejo. Como resultado, isso reduz lapsos e recaídas.

[Ignatius C. Williams & Glenn G. Glarino (2023) The Efficacy of Transactional Analysis as a Community-Based Intervention for Substance Use Disorder, Transactional Analysis Journal, 53:3, 256-269, DOI: 10.1080/03621537.2023.2213970]



#356- Drops de AT: Triângulo da Compaixão

Karpman (2014), criador do Triângulo Dramático, sugere que uma maneira muito gratificante de evitar ou parar o Jogo é usar o Triângulo da Compaixão. O núcleo do Triângulo da Compaixão é o uso da empatia. Karpman sugere que observando de perto, podemos notar que cada jogador envolvido assume todos os três papéis no Triângulo Dramático ao mesmo tempo. (...) Karpman dá algumas instruções práticas sobre como observar o outro e o eu a partir da perspectiva do Triângulo da Compaixão: Começando com o outro - Observe a Vítima, compreenda e diga coisas como: Vejo que você se sente magoado, preso numa situação que parece insolúvel. Eu sinto muito mesmo! Observe o Salvador, dê sua apreciação e diga coisas como: Eu sei que você está tentando ajudar, mas não parece funcionar, então você se sentirá desvalorizado, não importa o que você tente. Desculpe-me por isso. Obrigado por tentar ajudar! Observe o Perseguidor, dê feedback e diga coisas como: Eu não consigo lidar com o jeito como você está falando e isso me frustra. Eu fico confuso e desagradável às vezes. Desculpa!

Olhando para o eu: Tendo assumido o papel de Perseguidor, pedir desculpas e dizer coisas como: peço desculpas por gritar, quando não consigo pensar em mais nada para fazer. Eu posso ver que isso assusta você às vezes. Eu realmente sinto muito sobre isso! Tendo assumido o papel de Vítima, compreender e dizer coisas como: Sinto-me impotente e confuso para lidar com você, quando você fica bravo comigo. Então eu teimo e me recuso a me desculpar. Sinto muito! Tendo assumido o papel de Salvador, apreciar e dizer coisas como: Estou realmente tentando fazer as coisas melhor. Essa era minha intenção, pelo menos. Podemos discutir o que seria outra maneira de ajudar?

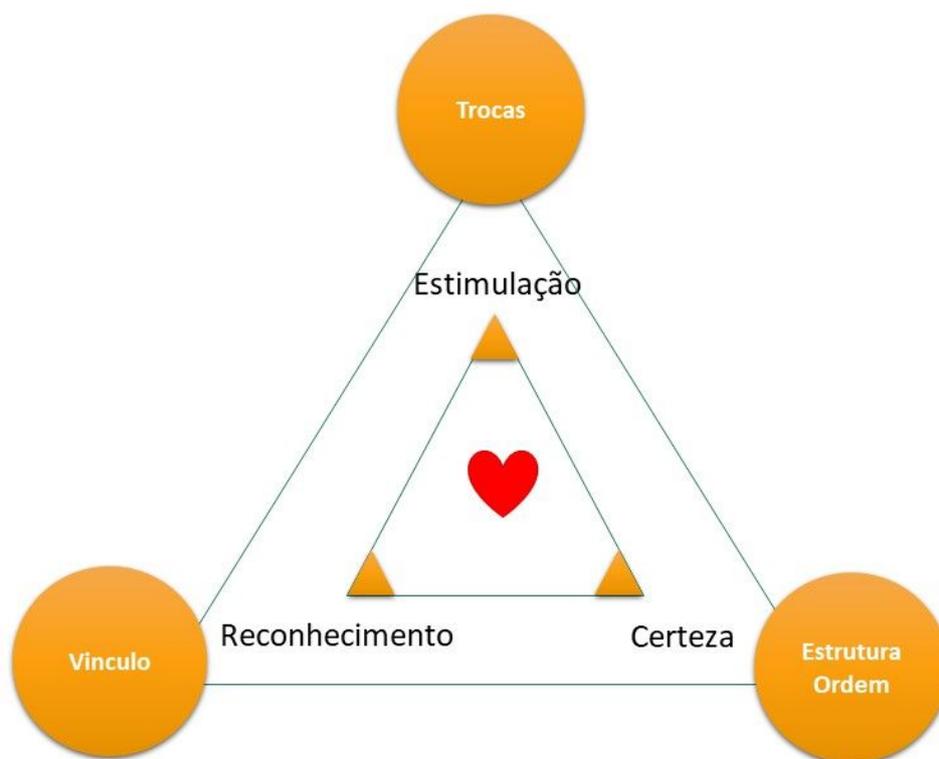
Trabalhando com o Triângulo da Compaixão, todos os sentimentos dos seis papéis (Vítima, Salvador e Perseguidor para cada pessoa) obtêm validação, não apenas um ou nenhum. O Jogo pára. A Intimidade se torna uma possibilidade novamente.

Karpman, S. (2014). A Game Free L. The Definite Book on the Drama Triangle and Compassion Triangle. San Francisco, CA: Drama Triangle Publications. Capítulo 4 do livro Dentro da AT – Um manual completo da Análise Transacional, editado no original por Willian Cornel et al – Editora Autonomia (2023)

#357- Drops de AT: O amor não é suficiente

Amor não é suficiente. Uma criança precisa de estímulo, reconhecimento e estrutura. O cuidado e o apoio são baseados no amor incondicional. O amor incondicional e uma nutrição emocional adequada faz com que a criança se sinta digna. A dignidade fortalecida dá aos ouvidos da criança a lucidez necessária para ouvir a estrutura, não como crítica ou humilhação, como cuidado. Um equilíbrio entre nutrição e estrutura ajuda a dar à criança a chance de crescer como adulto equilibrado, capaz de dar e receber amor e de escolher uma qualidade de vida que satisfaça suas necessidades. Aqueles que receberam a dádiva do amor incondicional na infância terão recursos abundantes para ancorar os filhos. Aos que não experimentaram na infância, há um aprendizado e uma decisão: aceitar o amor incondicional por nós mesmos de modo que sejamos capazes de oferecê-lo às crianças.

(Baseado na obra de Jean Illsley Clarke, analista transacional da área educacional)



#358- Drops de AT: Karpman e Saint Exupéry - A escala da intimidade

Karpman sugere uma Teoria da Intimidade de AT chamada "Escala da Intimidade", aplicável para todos aqueles que querem entender e melhorar a qualidade dos seus relacionamentos. A escala parte do silêncio (S), depois para conversar sobre coisas, objetos e lugares (COL), depois conversar sobre pessoas, ideias, psicologia, questões, filosofia, interesses (PIPF), depois para falar sobre eu e você (E/V), e finalmente para falar sobre nós (N). Em outras palavras, a escala vai do Isolamento através da amizade para a Intimidade.

Ou como sugere a raposa neste diálogo com o Pequeno Príncipe:

A gente só conhece bem as coisas que cativou, disse a raposa. Os homens não têm mais tempo de conhecer coisa alguma. Compram tudo prontinho nas lojas. Mas como não existem lojas de amigos, os homens não têm mais amigos. Se tu queres um amigo, cativa-me!

– Que é preciso fazer? perguntou o príncipezinho.

– É preciso ser paciente, respondeu a raposa. Tu te sentarás primeiro um pouco longe de mim, assim, na relva. Eu te olharei para o canto do olho e tu não dirás nada. A linguagem é uma fonte de mal-entendidos. Mas, cada dia, te sentarás mais perto...

KARPMAN, Stephen B., Intimacy Analysis Today: The Intimacy Scale and the Personality Pinwheel Vol. 40, No. 3-4, July-October 2010

SAINT-EXUPÉRY, Antoine de. O pequeno príncipe. 48. ed. Rio de Janeiro: Agir, 2009.



#359 – Drops de AT: Esperança – um objetivo.

Para certas pessoas afortunadas existe algo que transcende de todas as classificações de comportamento, que é a Consciência; algo que se ergue sobre a programação do passado, que é a Espontaneidade, e algo que é mais gratificante do que os Jogos, que é a Intimidade. Isto pode parecer assustador e até perigoso para os despreparados, mas não é um objetivo inatingível. É uma meta para os que acreditam que mesmo que não exista esperança para a raça humana, ela existe para as pessoas que a compõe.

Eric Berne (1977). Os Jogos da Vida – A psicologia Transacional e o relacionamento entre as pessoas. Artenova: Rio de Janeiro (RJ)



#360- Drops de AT: Confiança e Desconfiança

Em “Infância e Sociedade”, Erik Erikson lista estágios de desenvolvimento emocional desde o nascimento, nomeando as atitudes e ações adquiridas em cada estágio. Para cada estágio ele lista a atitude mais positiva em contraste à mais negativa, mostrando que à medida que crescemos nós mantemos uma camada fundamental de atitudes de acordo com a perspectiva emocional que tenhamos desenvolvido a cada estágio. Por exemplo, o primeiro estágio é “confiança versus desconfiança”. Na linguagem da AT, se uma criança recebe cuidados e Carícias adequadas, sua Criança terá uma tendência fundamental à confiança – uma “Oqueidade” básica sobre si própria e outros, em contraste a uma camada fundamental de desconfiança. Na verdade, a maioria dos indivíduos se desenvolve com uma certa proporção de ambas as tendências, de acordo com as primeiras carícias que tenham recebido. Em outras palavras, a maioria de nós confia em si mesmo e em outros sob certas circunstâncias; e desconfiamos sob outras circunstâncias. Mas a questão é que cada um de nós opera de acordo com uma determinada atitude fundamental básica no continuum confiança – desconfiança, e essa atitude básica se estabelece muito cedo na infância.

Fanita English (1975) VERGONHA E CONTROLE SOCIAL – Transactional Analysis Journal 5:1

Erik H. Erikson (1950) CHILDHOOD AND SOCIETY, W.W. Norton & Co - NEW York: USA



#361- Drops de AT: Relacionamento, Contato & o Ser

... o relacionamento é uma parte necessária do crescimento. As pessoas não são pessoas a menos que estejam em relacionamento com outras pessoas; nenhum ser humano verdadeiro pode existir sem um relacionamento real ou fantasiado. A noção de relacionamento nos leva imediatamente à noção de contato. O relacionamento é construído no contato interpessoal. Mas o verdadeiro contato interpessoal só é possível se estivermos em contato conosco mesmo. Não posso estar aberto para você a menos que esteja aberto para mim mesmo; não posso me compartilhar com você se não tiver consciência de mim mesmo. Cada tipo de contato, interno e externo, potencializa o outro: meu contato com você [especialmente se você for solidário(a) e respeitoso(a)] aumenta minha consciência interna e, à medida que me torno mais contactável internamente, sou cada vez mais capaz de estar ciente de você e de compartilhar eu mesmo com você.

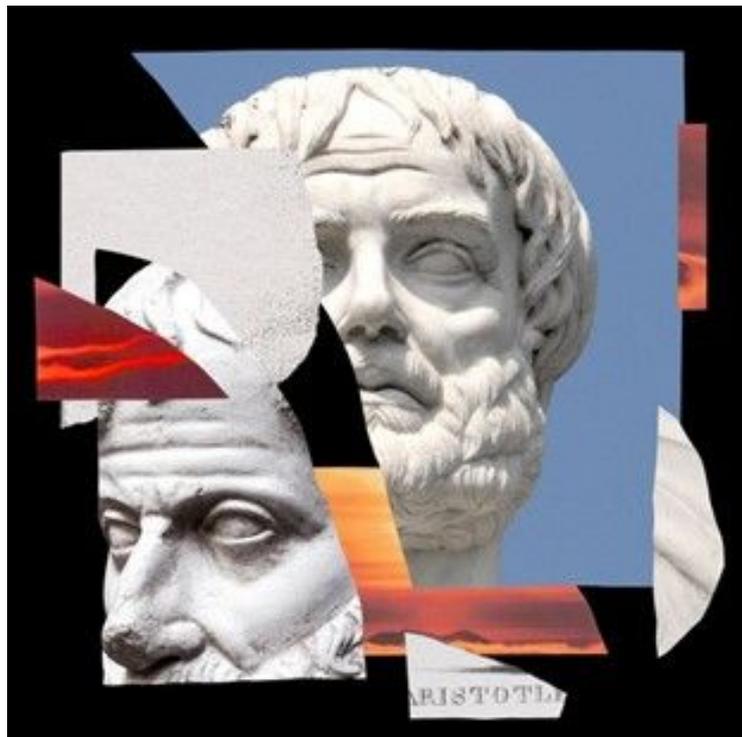
Richard G. Erskine, Janet P. Moursund, Rebecca L Trautmann (2023) Beyond Empathy – A therapy of Contact-in-Relationship – Routledge Taylor & Francis Group – New York (USA) London (UK)



#362- Drops de (amigos da) AT: Phronesis ou a sabedoria prática

No “Psiquiatra Virtuoso” (2010), a filósofa Jennifer Radden e o psiquiatra John Sadler argumentam que algumas virtudes, devem orientar o comportamento ético dos profissionais. A partir dessas virtudes, valores éticos e padrões podem ser deduzidos. Segundo eles, todo profissional deve possuir as virtudes de confiabilidade e integridade moral. Além disso, os profissionais que trabalham com pessoas também devem possuir decência, respeito, benevolência, gentileza, empatia, compaixão, perseverança, cordialidade, autoconhecimento e realismo. (...). Outra virtude é a “phronesis” ou sabedoria prática. Phronesis, que também é um termo cunhado por Aristóteles, envolve, por exemplo, traduzir evidências científicas para a situação de clientes únicos, empacotar objetivos múltiplos em poucas intervenções ou tomar decisões em situações complexas com pouca informação disponível. (...) Na opinião de Radden e Sadler, os profissionais devem ser humildes e reconhecer que suas ideias e atitudes também podem ser tendenciosas ou preconceituosas. Isso cria uma área de tensão entre o conhecimento profissional, por um lado, e a mente aberta precisa ser receptiva a novas situações, por outro. As virtudes são muitas vezes vistas como uma questão de caráter pessoal, mas os valores profissionais e ética, também podem ser aprendidos.

Radden, J., & Sadler, J. (2010). *The Virtuous Psychiatrist*. Oxford: Oxford University Press.



#363- Drops de AT: Aspectos relacionais do trabalho on-line

A realidade do trabalho online desafia vários aspectos da prática. O primeiro é o requisito imperativo da presença corporal, de que a forma como nos identificamos seja apenas corpórea e que o nosso relacionamento funcione melhor no mundo físico. A segunda é que já não precisamos de nos encontrar no domínio físico (a nossa prática, o nosso espaço), mas podemos, em vez disso, encontrar-nos no ciberespaço, um espaço virtual co-construído no sentido mais literal, a nossa sala como profissionais, bem como a de nossa(s) contraparte(s): clientes, orientandos, estudantes. Ambos os aspectos são sustentados pelo terceiro: o nosso consenso sobre o que era seguro quando toda a nossa experiência do mundo que nos rodeia e quão seguro era sofreu uma mudança chocante. Berne (1961) definiu autonomia como sendo manifestada pela liberação ou recuperação de três capacidades: consciência ou capacidade de experimentar impressões sensoriais puras sem interpretações; espontaneidade ou capacidade de escolher livremente entre uma ampla gama de opções de pensamento, sentimento e comportamento; e intimidade ou o compartilhamento aberto de sentimentos e desejos autênticos com outra pessoa. É interessante notar que nenhuma destas definições requer a presença corporal de outra. É claro que Berne viveu na era pré-Internet, quando não existiam identidades digitais e não poderia ter previsto a pandemia. No entanto, se há algo que aprendi nos últimos anos, é que estas capacidades existem e podem ser reforçadas através da relação com as telas. Se tomarmos consciência da possibilidade de novas experiências, poderemos reagir de forma diferente e aumentar a nossa sensação de proximidade e contato íntimo. (...) Um dos princípios fundamentais da Análise Transacional é a terceira regra de comunicação de Eric Berne (1961), que postula que o resultado comportamental de uma transação é determinado no nível psicológico e não no nível social aberto. Eu me pergunto o que, no nível psicológico, pode afetar a forma como nos relacionamos online e como isso pode influenciar a forma como atuamos profissionalmente. Na verdade, proponho que cada um de nós tenha um tipo de estilo de apego à tecnologia independente do nosso estilo de apego aos seres humanos, um estilo que é inconscientemente moldado pelas nossas experiências formativas de segurança e familiaridade em torno da tecnologia sensorialmente interativa (isto é, toque, som e visão) e que isso enquadra a forma como nos relacionamos online. Talvez ao tomar consciência desse estilo de apego à tecnologia e ao refletir sobre o nosso sentido de ligação quando usamos a tecnologia para nos relacionarmos, possamos efetuar uma mudança na qualidade da ligação que experimentamos quando trabalhamos online.

Ronen Stilman (2023) Transcending the Edge of Connectedness: Screen Relations in Practice, *Transactional Analysis Journal*, 53:2, 176-185, DOI: 10.1080/03621537.2023.2184149

#364 - Drops de AT: Distante e próximo: Psicoterapia em Análise Transacional on-line

Os neurônios do sistema de posicionamento global (GPS), foram descobertos por John O'Keefe, May-Britt Moser e Edward Moser e lhes valeram o Prêmio Nobel de 2014 (Moser et al., 2008; O'Keefe & Nadel, 1979). Os neurônios GPS são ativados quando entramos em um determinado local do nosso ambiente, permitindo-nos sentir-nos no espaço circundante e compreender em que direção estamos indo, além de nos ajudar a identificar onde estamos no aqui e agora, uma vez que são ativados de forma específica para cada ambiente familiar específico, inclusive o terapêutico. Consideramos também os estudos de neurobiologia interpessoal relativos à sintonização, uma função psicológica que é ativada automática e inconscientemente entre duas pessoas envolvidas em um relacionamento e estabelece um alinhamento significativo em diferentes domínios (por exemplo, a atividade elétrica dos dois cérebros), além do pro produção de hormônios e neurotransmissores (especialmente oxitocina), bem como batimentos cardíacos e frequências respiratórias (Gallese et al., 2006; Schore, 2020). Destes pontos de vista específicos, o ambiente online é particularmente distintivo porque prevê a presença de dois corpos diferentes, fisicamente distantes, mas, ao mesmo tempo, envolvidos numa relação significativa e cooperativa e, portanto, sintonizados. Todas essas considerações nos levaram a focar na qualidade do relacionamento remoto e, nesse sentido, atendemos ao que Zeavin (2021) afirmou em sua monografia *The Distance Cure* ao falar sobre a intimidade distanciada oferecida pelas tecnologias de tela: Ela afirmou que o oposto da presença não é a distância, mas a ausência.

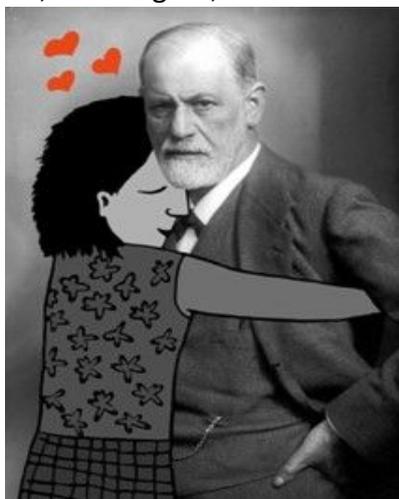
(Diego Rocco, Evita Cassoni & Gaia Dell'Arciprete (2023) *Distant and Close: Research Into Transactional Analysis Psychotherapy Online*, *Transactional Analysis Journal*, 53:3, 270-285, DOI: 10.1080/03621537.2023.2213972)



365- Drops de (autores) da AT: Contratransferência

Desde esta conceituação inicial, várias abordagens de psicoterapia psicanalítica forneceram diferentes definições de contratransferência (CT), que vão desde a definição freudiana clássica como uma resposta inconsciente e baseada em conflito à transferência do cliente até uma definição totalística que inclui todas as reações do terapeuta em relação ao paciente. Estas diferentes definições refletem a existência de formas agudas de CT que ocorrem apenas em circunstâncias específicas com pacientes específicos, e formas crônicas de CT que são mais típicas para um terapeuta específico (Reich, 1951; Singer & Luborsky, 1977). Entre estas diferentes definições, a maior parte da investigação nesta área tem-se baseado na conceptualização e operacionalização integrativa proposta por Gelso e Hayes (2007), que mantém a visão clássica da CT, dando mais ênfase aos conflitos não resolvidos do terapeuta como origem de Reações de CT. De acordo com Hayes (2004) esta definição é menos restrita do que a perspectiva clássica de Freud, na medida em que a contratransferência pode ser consciente ou inconsciente e em resposta à transferência ou a outros fenômenos. No entanto, ao contrário da definição totalística, ela localiza claramente a fonte das reações do terapeuta ao cliente como residindo dentro do terapeuta. Isto encoraja os terapeutas a assumirem a responsabilidade pelas suas reações, a identificarem as origens intrapsíquicas das suas reações e a tentarem compreendê-las e geri-las. (...) A abordagem da Análise Transacional (Berne, 1961) da gestão da CT, diz que os supervisores devem estabelecer um contacto emocional eficaz com o estagiário visando a promoção da exploração das reações do CT que o terapeuta experienciou internamente em psicoterapia e que foram expressas durante as sessões de supervisão, para permitir o subsequente reconhecimento e conceituação de tais reações.

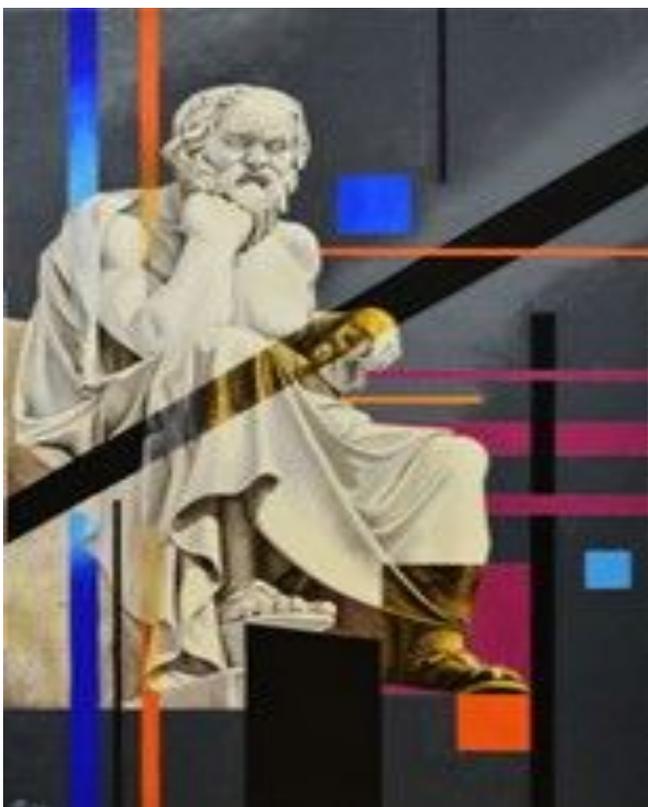
Messina, I., Solina, C., Arduin, A., Frangioni, V., Sambin, M., & Gelso, C. (2018, August 2). Origins of Countertransference and Core Conflictual Relationship Theme of a Psychotherapist in Training as Emerging in Clinical Supervision. *Psychotherapy*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/pst0000148> (American Psychological Association. 750 First Street NE, Washington, DC 20002-4242)



#366- Drops de AT: Ética e Fidelidade

Esse princípio de cumprir as promessas geralmente está associado ao conceito de confidencialidade. No entanto, existem muitas outras promessas - tanto implícitas quanto explícitas, feitas pelos terapeutas aos clientes, sendo a mais importante que, como terapeutas, eles usarão suas habilidades para ajudar os clientes a cumprir seus contratos de tratamento. A este respeito, Thompson (1990) argumentou: a maior ameaça para manter o foco do terapeuta em ajudar os clientes a atingir seus objetivos é a introdução de interesses conflitantes. Os relacionamentos duais introduzem esses outros interesses e, portanto, ameaçam interferir, diluir ou, de outra forma, diminuir a pureza da preocupação que o terapeuta tem por um cliente. (p. 56) Assim, o compartilhamento mútuo de amizade, as preocupações do empregador a respeito do desempenho no trabalho e os interesses do professor nas habilidades da sala de aula, todos potencialmente interferem na capacidade do terapeuta de se concentrar nos melhores interesses do cliente e no cumprimento do contrato de tratamento.

Grace McGrath (1994) Ethics, Boundaries, and Contracts: Applying Moral Principles, *Transactional Analysis Journal*, 24:1, 6-14,



#367- Drops de AT: Estado do Ego Criança de Berne by Claude Steiner

Da sua Criança podem ser ditas duas coisas: uma que ele era muito tímido e a outra que tinha um grande interesse pela Criança (e não pelo Pai) das outras pessoas. Acredito que sua visão de que todas as crianças nascem príncipes e princesas apenas para serem transformadas em sapos pelos pais teve origem na sua Criança. Ele precisava e gostava de muitas carícias físicas e apreciava as mulheres com cujos filhos ele pudesse brincar e que lhe dessem carícias livremente. Ele adorava festas do tipo "pular para cima e para baixo". Sua admiração pela Criança livre e aberta das outras pessoas era óbvia, e seu respeito pela Criança inteligente (o Pequeno Professor) nos outros é, acredito, o que tornou sua primeira teoria psiquiátrica ao mesmo tempo cientificamente impecável, compreensível e acessível à pessoa comum. (...) Ele amava, acima de tudo, a Criança nas pessoas. Ele queria uma oportunidade justa para a Criança exercitar seus talentos e queria que a Criança nas pessoas recebesse Carícias. Ele odiava situações injustas que oprimiam a Criança, especialmente Pai que impediam a Criança de se divertir ou de mostrar seu talento e sua integridade.

A LITTLE BOY'S DREAM CLAUDE M. STEINER, Ph.D
(TAJ 1:1, January 1971)



#368- Drops de AT: Reviver, Estados do Ego e o Egograma

Reviver, quando o passado é reexperimentado na sua forma mais viva, realmente desnuda os Estados do Ego de um indivíduo. Mesmo que já se tenha passado anos após uma experiência impressionante, a vida do indivíduo é controlada e determinada por esses acontecimentos. Um estímulo ocasional pode atingir uma área “perdida” e fazer com que uma pessoa reviva uma situação esquecida, naquele mesmo lugar. Isto explica explosões e/ou lágrimas repentinas e reações inesperadas. Quando alguém é sensível ou irritável, significa que é controlado por suas experiências passadas. No caso do homem citado acima, sua esposa foi confundida com a mãe, tornando-se alvo de uma raiva não merecida.

Essas pistas, reunidas através do uso dos cinco sentidos, focalizando os sentimentos e repostas do indivíduo em ambientes sociais, recordando acontecimentos passados e revivendo, realmente, momentos decisivos anteriores, conduzem aos diagnósticos que todos fazem de si mesmos e dos outros. A composição ou o mosaico dessas energias, que mostra como percebemos as pessoas é representada pelo egograma.

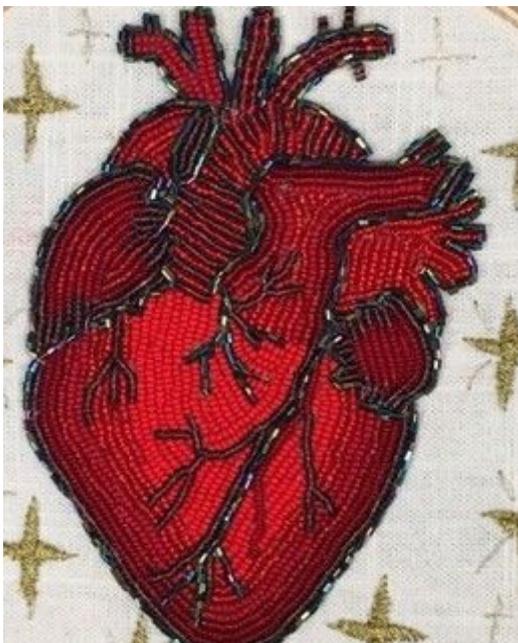
Jonh Dusay, MD (1977) Egograms – How I see and You see me – Karper & Row Publishers New York (USA)



#369- Drops de (amigos da) AT: O caminho do Amar

O amar ocorre no fluir do viver no presente na legitimidade de tudo, sem dualidade, sem fazer distinções de bom e mau, de belo e feio. Isto é, o amar ocorre no fluir do viver em que alguém vive no domínio das condutas relacionais através das quais esse mesmo alguém – a outra, o outro e tudo o mais – surge sem intenção ou propósito como legítimo outro na convivência com alguém. O amar é visionário, pois ocorre na ampliação do ver(do ouvir, do sentir, do cheirar, do tocar) próprio das condutas relacionais que ocorrem sem preconceitos, sem expectativas, sem generosidade, sem ambição. O amar não quer nem busca as consequências do amar. O amar não é bom nem mau, simplesmente é o viver no bem-estar trazido pelo viver sem o sofrimento que traz o apego ao valor ou sentido que se vê no perdido ou no que se pode perder. (...) A emoção que se vive em cada instante do fluir do nosso emocionar penetra todas as dimensões de nosso viver com maior ou menor estabilidade segundo os apegos que surjam nela. Medo, cobiça, ambição, inveja, competitividade são emoções que restringem o olhar e abrem o espaço ao apego. O amar é a única emoção que expande o olhar em todas as dimensões relacionais e amplia o ver, o ouvir, o tocar. De fato, como o amar consiste precisamente no abandono das certezas, das expectativas, das exigências, dos juízos e dos preconceitos, é a emoção que consiste na realização do caminho do desapego em todas as dimensões do viver como um resultado espontâneo de seu mero ocorrer na aceitação unidirecional da legitimidade de tudo no viver, inclusive da rejeição do que não se quer que aconteça.

Humberto Maturana Romesín e Ximena Dávila Yáñez (2008) – *Biologia do Tao ou o Caminho do Amar* in *HABITAR HUMANO EM SEIS ENSAIOS DE BIOLÓGICA-CULTURAL*; Palas Athena; São Paulo (SP)



#370- Drops de AT: Jogos Psicológicos e Brincadeiras

Em termos de Análise Transacional, apresentamos a definição formal e as características do Brincar: 1) uma série de transações contínuas, 2) que não tem motivação oculta, 3) na qual um valor de Carícias positivas predominantemente contínuo é mantido, 4) que compensa em sentimentos positivos, 5) é realizado pela Criança Livre, e 6) que ocorre na consciência do Adulto com permissão do Pai (Estado do Ego). Deve ficar claro a partir da definição acima que brincar é uma experiência única que é diferente da mera passagem do tempo e que brincar é uma experiência única, um comportamento que é valorizado por si só, em oposição à orientação para objetivos das "atividades". Assim como o passatempo é frequentemente um campo de testes para a brincadeira, a brincadeira também pode ser um campo de testes para a intimidade. A brincadeira pode ocorrer individualmente ou entre pessoas; a intimidade, porém, sempre envolve um relacionamento, ou seja, mais de uma pessoa. Num relacionamento primário, quando a brincadeira é excluída, a transição para a intimidade é muito mais difícil. Os terapeutas de AT normalmente se identificam com os conceitos de Oqueidade e permissão para desfrutar e, portanto, reconhecerão facilmente a lógica dos sintomas. (...Após um exame mais detalhado, também fica evidente que "Brincadeiras" são o inverso de "Jogos", como se um Jogo fosse uma forma de Brincadeira (ou tentativa de intimidade) que de alguma forma azedou. Como resultado das semelhanças de estrutura e da elevada transferência de energia, é fácil fazer a mudança de jogos para brincadeiras ou de brincadeiras para jogos. As implicações da facilidade dessa mudança são grandes, tanto para a terapia quanto para os relacionamentos pessoais. Se o terapeuta conhece técnicas para transformar jogos em brincadeiras, em vez de confrontar os jogos do paciente de frente, ele pode fazer uso da energia disponível para acelerar a terapia, torná-la menos dolorosa para o paciente e torná-la mais divertida tanto para o terapeuta quanto para o paciente.

Laura Cowles-Boyd Harry S. Boyd (1980) Play and Games Are Not the Same / Play as a Time Structure I – Transactional Analysis Journal Vol. 10, No.1, January 1



#371 – Drops de AT: Análise Transacional e a Autoestima

Em essência, o indivíduo sentirá autoestima ao obter reconhecimento do meio social. A autoestima negativa geralmente surge quando os indivíduos são humilhados, trabalham onde não são apreciados pelos outros(...). Em geral, a autoestima é positivamente benéfica porque se refere à autoavaliação, enquanto a autoestima negativa cria sentimentos negativos que são autodestrutivos. As crianças que não recebem incentivo e apoio pelo seu comportamento, compensam pela seleção inadequada ou inadequada de objetivos, o que resulta em sua inadequação (..) A visão enfatiza que a Carícia do professor, o conselheiro dos alunos, é muito necessário para eles. Portanto, o conselheiro realmente precisa ensinar o uso adequado de cada Estado do Ego, ao mesmo tempo em que fornece as Carícias necessárias. O uso adequado dos Estados do Ego e Carícias apropriados permitirão que o aconselhado esteja ciente do que deve fazer para atingir seus objetivos e seja cada vez mais compelido a lutar pelo sucesso. Os pontos de vista de Berne sugerem que, além da educação no ambiente familiar em que os indivíduos são criados, também o aconselhamento em Análise Transacional do interesse social é muito útil em: (1) a formação e desenvolvimento do caráter, (2) desenvolver a consciência social e a vida cooperativa para dar Carícias uns aos outros, aconselhar adequadamente para o bem de outros (3) incluem transmitir mensagens mútuas a serem respondidas em comportamento como esforço para encontrar o sucesso, se reforçando mutuamente, se respeitando ou contribuindo mutuamente, para fins pessoais e coletivos Minahasa: o tou timou, tu mou tou significa vida humana para reviver outro humano.

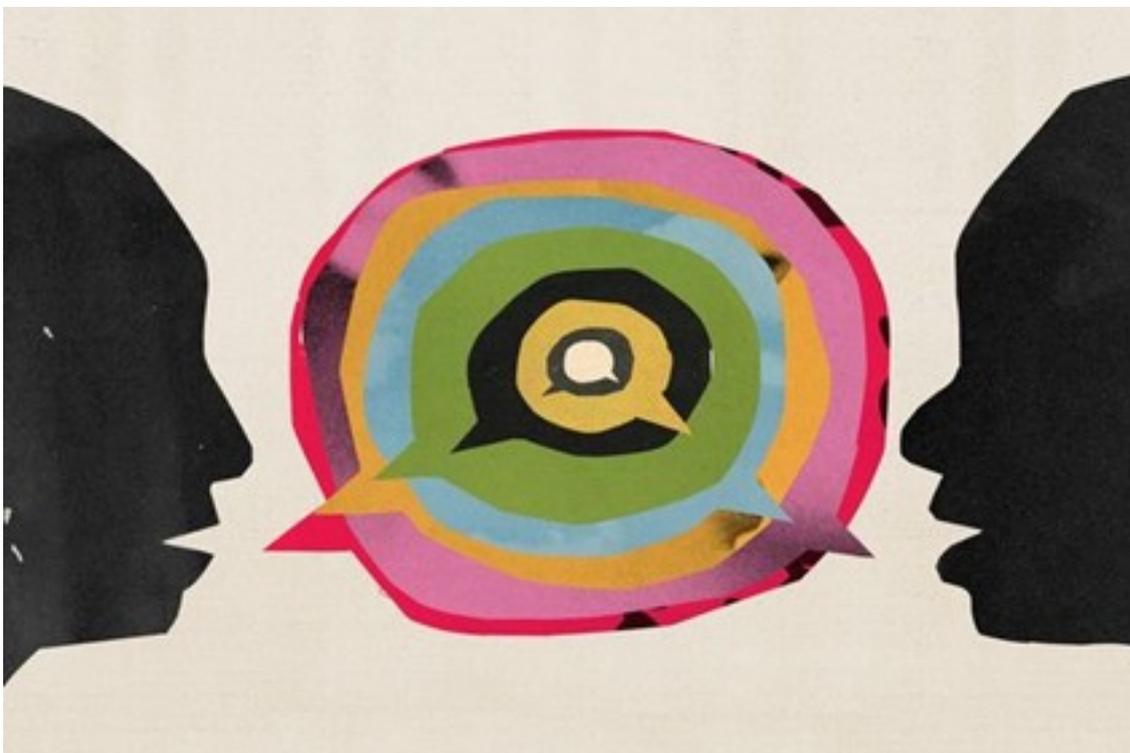
Ariantje J.A Sundah (2018) The Effectiveness of Transactional Analysis Counseling to Increase Self Esteem - Faculty Of Science Education Universitas Negeri Manado, Indonesia - IJSRM Volume 06 Issue 04 April 2018 [www.ijsrm.in]



#372 - Drops de AT: O paradoxo Psysis/Homeostase – o desafio da mudança

O desafio enfrentado por profissionais que trabalham no campo da psicoterapia, educação e desenvolvimento organizacional - depende de nossa capacidade de ajudar clientes e estudantes a equilibrar essas duas forças gêmeas, physis e homeostase. Esse desafio requer que nós, em nosso trabalho pessoas, saibamos lidar com duas forças internas opostas: que respeitemos a maneira única de nossos clientes e alunos darem sentidos para seus mundos, como eles organizam sua experiência, como eles conseguem se estabilizar e como seu comportamento pode ser a melhor opção possível em dado momento; e, também, que possamos promover sua vitalidade, espontaneidade, criatividade e aspirações. (...) . O desenvolvimento psicológico é paradoxal: quando aceitamos as pessoas como elas são, em vez de obrigá-las a mudar, a capacidade inata para mudança - physis – é estimulada.

[Richard G. Erskine, Ph.D. (2011) The Challenges of Change and Growth - - Institute for Integrative Psychotherapy and Richard G. Erskine, PhD, May 1, 2011]



#373 – Drops de AT: Ética, Analistas Transacionais e Organizações

Tolerar a complexidade sistêmica e conter o medo que possa ser evocado por ela é condição sine qua non para o raciocínio ético no contexto das organizações. Quanto mais lutarmos e tentarmos ir contra a incerteza, mais incerto nosso futuro se tornará, porque nos faltarão duas habilidades importantes: pensamento autônomo e ação flexível. Novamente, as palavras-chave do nosso pensamento sobre a ética nas organizações são complexidade, ambiguidade e incerteza. Sem querer desconsiderar essas características em outros campos de aplicação da Análise Transacional, pensamos que aqueles que desejam abordar questões éticas em um contexto organizacional devem estar prontos para lidar com grande parte dessa complexidade, ambiguidade e incerteza. É por isso que pensamos que a questão ética mais importante que se pode fazer em um contexto organizacional é aquela que integra todos os três tipos de ética: ética egoísta (minha primeira e última consideração sou eu mesmo), ética mutualística (eu darei desde que receba) e ética altruística (eu darei, não exigindo nada em troca). Trabalhando em ou com organizações, deve-se perguntar de forma contínua e aberta: "Tudo o que eu fizer, é bom para mim/nós, é bom para os outros e é bom para o bem maior?"

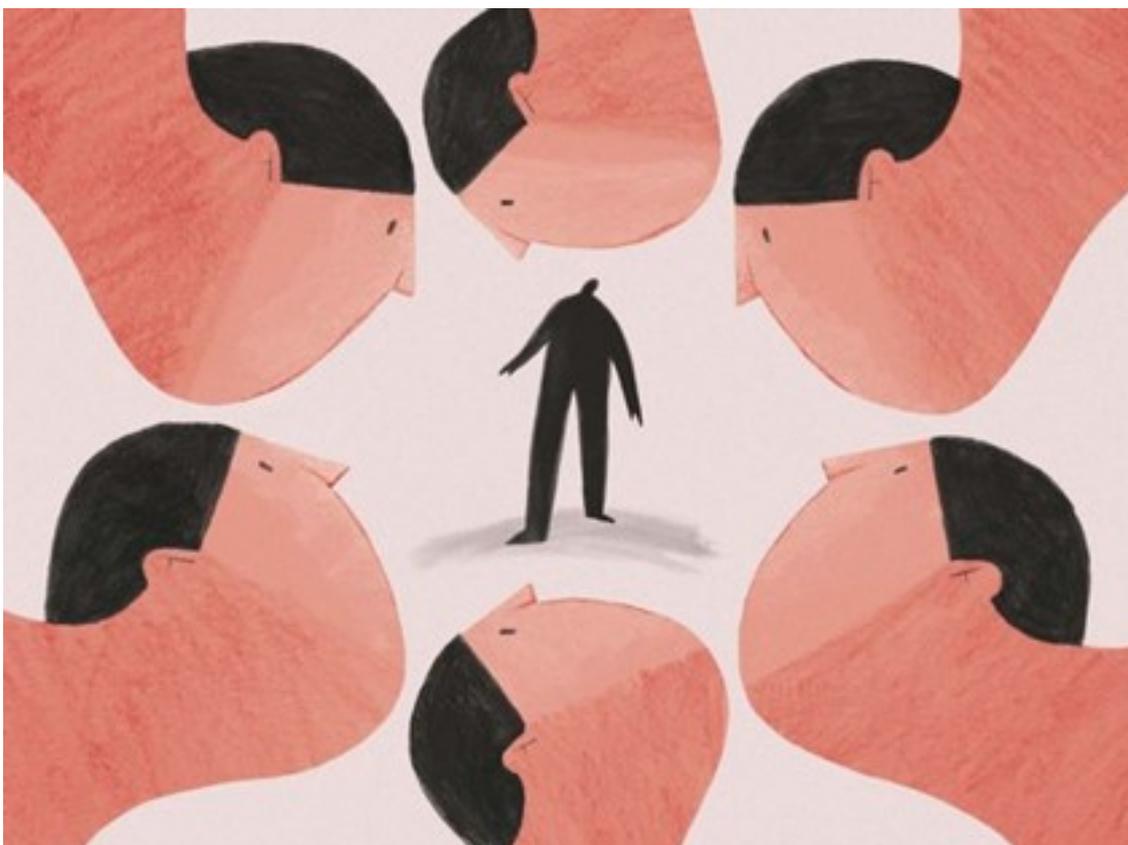
[Anne de Graaf & Joost Levy (2011) Business as Usual?: Ethics in the Fast Changing and Complex World of Organizations, Transactional Analysis Journal, 41:2, 123-128, DOI: 10.1177/036215371104100205]



#374- Drops de AT: Estruturação Social do Tempo, Grupos e Organizações

Isolamento - Alguém que não sabe conversar pode agir como se não quisesse companhia, enquanto secretamente deseja se socializar mais. Da mesma forma, uma visão excessivamente pessimista ou crítica da vida pode interferir em nossa capacidade de entrar em contato com os outros. inversamente, aqueles que não podem tolerar o isolamento ficarão estressados se não tiverem companhia. Nas organizações, é provável que deixem o local de trabalho para realizar tarefas artificiais a fim de encontrar alguém com quem conversar. Os escritórios de plano aberto são preferidos por aqueles que não gostam do isolamento e odiados por aqueles que querem um tempo para ficar sozinhos.

Julie Hay (2009) Transactional Analysis for Trainers, 2ª.edition, Sherwood Publishing, Hertford, UK



#375 - Drops de AT: Estruturação Social do Tempo, Grupos e Organizações

Rituais - Nossas saudações ritualizadas entre si fornecem Carícias de intensidade razoavelmente baixa. Nossos comentários são automáticos, portanto, envolvem pouco reconhecimento ou interesse real na outra pessoa. Sentimos falta deles se forem omitidos, mas não recebemos um grande reforço deles. No entanto, eles são um importante prelúdio para formas mais poderosas de carícias. Se os rituais forem omitidos, podemos decidir que a pessoa não é alguém com quem desejamos manter contato. Os rituais são uma parte importante da vida organizacional. À medida que conhecemos novas pessoas, devemos cumprimentá-las de maneira que atendam às normas corporativas. Usar um modo informal de tratamento em uma organização formal, por exemplo, pode nos colocar em desvantagem. Esquecer o nome de alguém pode diminuir o impacto da nossa Carícia; a outra pessoa pode até interpretar isso como um toque negativo deliberado. Não saber o status hierárquico da outra pessoa pode nos deixar em dificuldades em algumas organizações.

Julie Hay (2009) Transactional Analysis for Trainers, 2ª.edition, Sherwood Publishing, Hertford, UK



#376- Drops de AT: Estruturação Social do Tempo, Grupos e Organizações

Passatempos - As carícias dos passatempos são mais poderosas do que dos rituais, por causa da necessidade de prestar mais atenção ao que a outra pessoa está dizendo. Se pegarmos apenas no tópico geral, podemos inadvertidamente repetir o que eles já disseram. Temos que ouvir e selecionar nossos próprios comentários para que a conversa flua. Essa escuta mais profunda é experimentada como uma forma mais intensa de carícias. Passatempo é frequentemente um importante prelúdio para uma reunião. Usamos esse tempo para "sentir" as outras pessoas e estabelecer algum relacionamento. Aqueles que reclamam de alianças nas reuniões frequentemente negligenciam chegar a tempo de se juntar ao passatempo. Os workaholics que tentam ir direto ao assunto da reunião não percebem que muitas pessoas apreciam a oportunidade de conversar casualmente com antecedência, para que tenham algum ponto de contato além da tarefa.

Julie Hay (2009) Transactional Analysis for Trainers, 2ª.edition, Sherwood Publishing, Hertford, UK



#377 - Drops de AT: Estruturação Social do Tempo, Grupos e Organizações

Trabalhar - Trabalhar neste contexto é realizar tarefas com outras pessoas a fim de atingir metas e produzir resultados em conjunto. Podemos estar discutindo necessidades com um cliente, tendo uma reunião, revisando ideias com um colega ou qualquer uma das muitas atividades que realizamos com outras pessoas em nome da organização. Também trabalhamos com a família e amigos, para cumprir objetivos como decorar uma casa, produzir uma peça de teatro, servir como diretor de escola. As carícias que surgem durante o trabalho são de média a alta intensidade. Exigimos um bom grau de envolvimento e atenção para fazer a carícia apropriada quando estamos trabalhando com alguém. Vale lembrar que as perguntas também são carícias e podem ser muito poderosas, pois indicam um forte interesse no que a outra pessoa tem a dizer.

Julie Hay (2009) Transactional Analysis for Trainers, 2ª.edition, Sherwood Publishing, Hertford, UK



#378 – Drops de AT: Transferência e Contratransferência nos grupos de supervisão e treinamento

Em qualquer situação de supervisão e ensino, seja individualmente ou em grupo, surgirão questões de poder e autoridade como parte do processo de aprendizagem. Ser sensível a estas questões e trabalhar com elas como parte integrante da experiência de aprendizagem viabiliza três aspectos: 1. Desmistifica o “professor”, tornando-o uma pessoa acessível e disponível para utilização integral. 2. Abre a possibilidade de uma comunicação mais direta e honesta. 3. Transfere o poder e a responsabilidade pela aprendizagem de volta para cada pessoa, deixando assim o poder (do conhecimento) a ser partilhado entre o líder e os participantes. Quando a experiência de ensino e aprendizagem vai além da aula formal e da discussão para a supervisão e a terapia pessoal, as questões de transferência e contratransferência se tornam complicadas. Como tanto o líder do workshop quanto os participantes desempenham múltiplos papéis ao longo da interação e estão envolvidos na dinâmica do grupo como um todo, múltiplas transferências podem ocorrer para o líder e para os outros participantes.

[Frances Bonds-White (2003), Anatomy of a Training Group, Transactional Analysis Journal Vol. 33, No.4. October 2003]



#379- Drops de AT: Aconselhamento de Grupo em Análise Transacional

O grupo se torna o lugar em que as opiniões são trocadas e o compartilhamento ocorre. Esses processos aumentam o desenvolvimento das competências do (Estado do Ego) Adulto dos membros do grupo. A metodologia de Análise Transacional facilita o cumprimento do plano de trabalho estabelecido no contrato de aconselhamento. Graças aos estímulos do líder do grupo e ao feedback dos participantes, os membros do grupo são capazes de desenvolver a consciência dos seus estilos relacionais e dinâmica intrapsíquica. O conselheiro de Análise Transacional, como um líder de grupo, cria uma relação de ajuda que é estruturada e estruturante. Os principais objetivos de um grupo de aconselhamento são melhorar a comunicação entre os membros do grupo, desenvolver a consciência dos estilos de comunicação (economia de Carícias, Transações, Jogos Psicológicos, Compulsões), facilitar a expressão e gestão das emoções, desenvolver os recursos dos clientes, e a prevenção de angústia. O líder facilita a troca de opiniões entre os membros do grupo. O que emerge dessas trocas, de acordo com o contrato de aconselhamento, é compartilhado com os demais em um processo orientado para o Estado do Ego Adulto.

[Patrizia Vinella (2013) Transactional Analysis Counseling Groups: Theory, Practice, and How They Differ from Other TA Groups - Transactional Analysis Journal 43(1) 68-79]



#380- Drops de AT: A Análise Transacional e a Guerra

“Cada um de nós, de várias maneiras, apoia um Script cultural ou sistema de extorsão que pode significar a destruição da humanidade” Erskine traçou o paralelo entre os Script de vida individuais e aqueles que mantemos e perpetuamos a nível social, como “Não há suficiente” e “Perderemos se partilharmos”. Estes, por sua vez, “levam a comportamentos de acumulação, de não dar aos outros e a um impulso para obter mais, mais, mais. Muitas vezes essas crenças são reforçadas por memórias de perdas passadas ou pela fantasia de não ter as necessidades satisfeitas”. Ele concluiu que um sistema como este, quando partilhado inconscientemente por um grande número de pessoas, pode evoluir para uma guerra, cuja função é diminuir a ameaça através do roubo, escravização e morte de outros. A escalada da guerra entre as nações representa a repressão da raiva infantil juntamente com o medo reprimido de que o nosso grupo – eu – seja aniquilado. (pág. 8)

[Erskine, R. G. (1983). The ultimate psychological concern: Nuclear war. *Transactional Analysis Journal*, 13(1), 7–9. in: Keith Tudor (2023) War: A Transactional Group Analysis, *Transactional Analysis Journal*, 53:4, 306-322]



#381- Drops de AT: Análise Transacional e os Grupos

Os seres humanos nascem em grupos, vivem em grupos e existem através de grupos. Como líderes de grupos – como psicoterapeutas, didatas ou gestores – lidamos com pessoas que já foram formadas e afetadas pelas suas experiências grupais anteriores. Pode ser muito útil compreender isso em relação ao processo atravessado por um grupo na sua formação e no seu desenvolvimento. O psicoterapeuta do grupo, em particular, funciona nesse microcosmo da existência humana, em que há o maior potencial para destruição ou o maior potencial para cura. (...) Como a primeira exposição de um ser humano ao grupo humano ocorre na sua família (ou no orfanato), essa é a matriz para os mais profundos e duradouros danos ou permissões. É em virtude desses fatos que o grupo provavelmente é o veículo mais potente para a mudança individual e social. (...) A contribuição de Eric Berne à psicoterapia em grupo foi o desenvolvimento do sistema de Análise Transacional como um meio para a mudança individual no grupo, mas ele também estava interessado na teoria do processo grupal e no fenômeno do grupo como um todo. Ele observou que cada grupo possui a sua própria cultura distinta, incluindo a etiqueta do grupo, a cultura técnica e o caráter do grupo. Essas categorias descritivas do grupo inteiro correspondem aos aspectos Pai, Adulto e Criança do indivíduo, portanto todo o grupo ou organização pode ser diagramado como PAC. Essa distinta configuração de personalidade do grupo como um todo é mais do que a totalidade dos atributos individuais. (...) O grupo-como-um-todo forma uma entidade exclusiva e distinta que se mantém com o passar do tempo e atravessa estágios previsíveis de desenvolvimento e amadurecimento.

[Petruska Clarkson (1992) Transactional Analysis Psychotherapy: An Integrated Approach - agosto 1992 - First published by Routledge, New York]



#382- Drops de AT: Ajustamento do Indivíduo ao Grupo

Todo indivíduo entra em um grupo com necessidades biológicas, necessidades psicológicas, impulsos, padrões de esforços, experiências passadas, capacidades de ajustamento. São estes fatores que permitem que os líderes explorem os membros de um grupo, para o bem e para o mal e é também o que tolhe o florescimento independente das personalidades humanas.

(...) O temor da solidão (ou a falta de estimulação social) é uma das explicações do porquê as pessoas estão dispostas a abdicar de uma parte das suas inclinações sociais à favor da coesão do grupo. (...) uma finalidade da formação, afiliação e ajustamento aos grupos é evitar a deterioração biológica, psicológica e moral. Poucas pessoas são capazes de “recarregar as próprias baterias”, se erguer através dos próprios esforços e manter a própria moral em forma – sem ajuda externa.

Dr.Eric Berne, M.D (1963) The Structure and Dynamics of Organizations and Groups, Ballantine Books, Michigan University, Ann Arbor, MI EUA



#383- Drops de AT: Dinâmica dos Grupos – processo grupal externo

No processo grupal externo (que são as Transações entre os componentes do grupo e o meio externo), as pressões externas são enfrentadas pela coesão do grupo. Em geral este asécto é latente durante a maior parte da vida de um grupo de terapia, desempenhando um papel reduzido nos procedimentos. No entanto, se o ambiente externo se tornar turbulento, o grupo deve começar a se mobilizar para não se desfazer. Se uma organização está passando por mudanças ou adversidades, tanto o terapeuta quanto os pacientes podem reconhecer que a qualquer momento as pressões externas podem finalizar a existência do grupo. (...)A pressão externa pode ser tanto negativa quanto positiva.

[Dr. Eric Berne, M.D (1966) Principles of Group Treatment, Oxford University Press, Oxford, UK – Princípios do Tratamento de Grupo – UNAT-BRASIL – 2011/2014 – circulação restrita]



#384- Drops de AT: Estrutura do Grupo

Quando o terapeuta está lidando com pressões vindas de fora da sala de terapia, ele é o aparato externo do seu grupo; quando está mantendo a ordem entre seus pacientes, ele é o aparato interno. Somente quando está envolvido em transações diretamente relacionadas com o trabalho terapêutico, o terapeuta será o líder. Se estas distinções não estiverem claras para ele mesmo, os pacientes poderão ficar confusos quanto a sua função e a situação terapêutica poderá também ficar confusa. (...) as dificuldades estão no fato de que o terapeuta pode, em qualquer situação, ser provocado a passar do seu papel profissional (Estado do Ego) Adulto para o papel punitivo (Estado do Ego) Pai. Mesmo se o seu Estado do Ego for Adulto do começo a fim, ele é quase inevitavelmente percebido como Estado do Ego Pai quando muda de papel. O melhor que o terapeuta pode fazer é apelar para o Estado do Ego Adulto dos seus clientes, clareando o seu dilema – e fazê-lo com eficácia pode exigir coragem considerável para ele encarar o dilema diretamente.

[Dr. Eric Berne, M.D (1966) Principles of Group Treatment, Oxford University Press, Oxford, UK – Princípios do Tratamento de Grupo – UNAT-BRASIL – 2011/2014 – circulação restrita]



#385- Drops de AT: A criança e seus monstros

A posição do terapeuta é diferente ao observar a brincadeira e participar dela. A preferida por Ferro, que também defendo, vê a brincadeira como a representação do funcionamento mental e emocional do casal analítico. É “a maneira como a criança sinaliza o que está acontecendo no campo relacional, quais são suas defesas, disfunções e falhas de comunicação” (Ferro, 1992, p. 36). Vista de outra perspectiva, a brincadeira revela a elaboração de um diálogo interno em que a emergência de fantasias arcaicas se alterna com a necessidade de dominar experiências ansiosas. Ainda outra visão é que, através da brincadeira, a criança representa uma experiência da sua vida cotidiana e tenta dominá-la para torná-la menos assustadora e mais suportável. Assim, na primeira visão temos um instantâneo da relação analítica, ou seja, da nossa história juntos; na segunda temos o diálogo intrapsíquico, ou seja, a história interna da criança; e na terceira temos uma narrativa de vida no contexto cotidiano de casa, escola, etc., ou seja, a vida fora do consultório. Tudo isto é tornado visível pelo modelo de Análise Transacional, que nos permite examinar todos estes pontos de observação. Por exemplo, penso na teoria da transferência e do Script no primeiro caso, na Análise Estrutural no segundo e na Análise Transacional propriamente dita no terceiro. (...) vemos que as experiências traumáticas tendem a contaminar profundamente a capacidade do Estado do Ego Adulto de construir narrativas do eu que dão sentido à integridade e identidade de alguém e, em última análise, dão sentido à sua existência. Do ponto de vista terapêutico, torna-se essencial recuperar o trabalho histórico-narrativo com um terapeuta que possa estar emocionalmente sintonizado, a fim de evitar o risco de desenvolvimento dissociativo e prevenir o que, na Análise Estrutural, seria denominado uma exclusão.

[Stefano Morena (2014) Children and Their Monsters, Transactional Analysis Journal, 44:2, 118-127, DOI: 10.1177/0362153714539915]



#386- Drops de AT: Percepção da Personalidade

Uma característica principal da AT é que a estrutura psicológica de um indivíduo pode ser conceituada em termos de três Estados do Ego, chamados Pai, Adulto e Criança (Berne, 1961). As interações entre indivíduos, isto é, as Transações, ocorrem entre um dos Estados do Ego de uma pessoa e um dos Estados do Ego da outra pessoa. Uma Transação, portanto, envolve um estímulo e uma resposta verbal ou não verbal entre os dois Estados do Ego. Neste modelo, a percepção da personalidade de um indivíduo é parcialmente determinada pela proporção de tempo que a pessoa passa em cada Estado do Ego, por outras palavras, a frequência com que ocorrem os diferentes Estados do Ego. Isso significa que se um observador que não interage forma uma impressão da personalidade de alguém desconhecido para ele, essa impressão deve depender do Estado ou Estados do Ego da pessoa desconhecida no momento da observação.

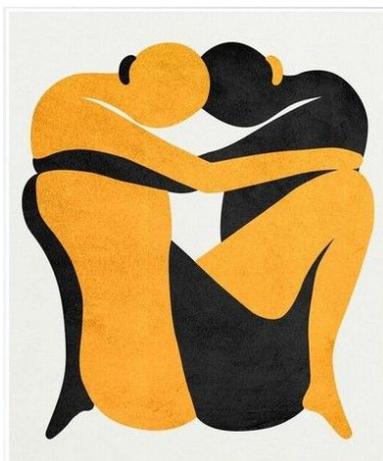
[Henry I.J. Goldberg & Angela B. Summerfield (1982) The Perception of Parent and Child Ego States, Transactional Analysis Journal, 12:3, 223-226, DOI: 10.1177/036215378201200313].



#387- Drops de AT: Relações sociais simbióticas

A simbiose, conforme definida por um biólogo, é a convivência íntima de dois ou mais organismos diferentes em uma associação que é mutuamente benéfica para todos os organismos envolvidos. Em alguns relacionamentos, o resultado pode parecer ser um organismo, por exemplo, o líquen formado por um fungo e uma alga. A gama de relações simbióticas pode se misturar com o comensalismo, num extremo, e com o parasitismo, no outro. Ao definir simbiose em relação aos humanos, se elimina a palavra diferente. Nas relações sociais simbióticas, o benefício mútuo pode variar desde o contrato econômico do casamento até à interrelação na qual os descendentes desprezam a própria capacidade para lidar com os problemas da vida e optam por permanecer no ambiente protegido proporcionado pelas figuras parentais. Neste último caso, os pais podem depender da criança para Carícias (atenção). Na literatura de AT dois conceitos de simbiose social foram apresentados: uma simbiose natural e uma simbiose disfuncional. Uma simbiose natural é uma fusão e compartilhamento de necessidades de mãe e filho, a fim de garantir a sobrevivência do bebê quando o bebê ainda não possui Estados do Ego Adulto e Pai suficientemente desenvolvidos para avaliar e oferecer proteção contra o ambiente. O objetivo desta relação natural é garantir a sobrevivência e preparar os descendentes para uma eventual autonomia (independência, liberdade) à medida que amadurecem (...)é provável que ocorra patologia quando a parentalidade é inadequada para preparar os descendentes para funcionarem como indivíduos autônomos que podem resolver os problemas do mundo. A simbiose é disfuncional quando interfere na sobrevivência e na gratificação dos indivíduos: primeiro, ao limitar as competências de desenvolvimento ou a estrutura interna de cada um dos indivíduos, criando assim uma interdependência; segundo, limitando as opções devido à necessidade de proteger o outro indivíduo; e terceiro, por ter apenas um ponto de vista sobre cada questão, em vez de dois.

[Quintin L. Holdeman (1989) The Symbiotic Chain, Transactional Analysis Journal, 19:3, 137-144, DOI: 10.1177/036215378901900304]



#388- Drops de AT: Relacionamentos abusivos

Um comportamento não físico controlado por meio do medo, da humilhação e da agressão verbal pode ser considerado abuso psicológico. Usando repetidos ridículos, difamações, agressões verbais, ameaças, hostilidade, expectativas irrealistas, dominação, isolamento, rejeição e/ou restrições inadequadas, o agressor tenta subjugar o seu parceiro. Um relacionamento pode ser definido como psicologicamente abusivo se o abuso for contínuo e envolver comportamento dominador e denegridor. (...) Usando a teoria da Análise Transacional, os relacionamentos psicologicamente abusivos podem ser descritos como aqueles em que um dos parceiros funciona predominantemente a partir do Estado do Ego Pai Controlador ou Crítico, enquanto o outro responde a partir do Estado do Ego complacente da Criança Adaptada. As transações são complementares e se enquadram no padrão de extorsão Tipo II(b) "mandão" e Tipo I(a) "indefeso" de Fanita English (1976). Como disse English (1979) ao citar Rousseau: "Todos emergem da primeira infância ou com uma mentalidade de "escravo" ou com a de um "tirano" (p. 92). Essas mentalidades determinam o caráter e a atitude em relação ao poder.

[Valerie Nash Chang (1995) Interaction Patterns That Threaten the Self, Transactional Analysis Journal, 25:2, 133-140, DOI: 10.1177/036215379502500206]



#389- Drops de AT: A dança do relacionamento

Os oito passos seguintes da Dança do Relacionamento ilustram as diferentes maneiras pelas quais os indivíduos estruturam seu tempo dentro dos limites de um relacionamento. Tal como a teoria da Estruturação Social o Tempo de Berne (1963), cada passo é explicado para que um casal compreenda as definições da AT. Omiti propositalmente os jogos Psicológicos porque uma das principais razões para compreender a Dança do Relacionamento é evitar problemas de controle e comportamento do Script. Os oito passos da Dança são: 1) Passatempo, 2) Intimidade, 3) Apoiar, 4) Ser apoiado, 5) Atividades, 6) Nutrir, 7) Ser nutrido e 8) Autonomia. Antes de demonstrar a Dança, se diz ao casal que cada passo simplesmente ajuda a demonstrar o clima do passo. Ao fazer com que o casal participe dos movimentos de cada passo (Moreno, 1946), eles vivenciam a sensação de cada postura, bem como seu grau de conforto e desconforto. Peço a uma pessoa que espelhe meus movimentos enquanto explico todas as oito etapas. (...) Ênfase que nenhum passo é melhor que outro. No entanto, se certos passos forem ignorados, sua dança pode ser menos gratificante do que poderia ser.

[A. J. Elliott (1992) The Dance of Relationship, Transactional Analysis Journal, 22:1, 43-47, DOI: 10.1177/036215379202200106]



#390- Drops de AT: Jogos Psicológicos nos ambientes organizacionais

Os jogos são jogados em todos os ambientes organizacionais, mas um jogo em particular é comum onde existe uma cultura de rivalidade e papéis mal definidos. Este jogo é chamado de "Agora te peguei..." (Berne, 1964/1968, p. 24), e possui um jogo recíproco denominado "Chute-me" (p. 24), que é jogado pela outra parte. Esses jogos são frequentemente jogados quando as pessoas não confiam umas nas outras, e a recompensa é o reforço de um falso paradigma superior/inferior com a presença de uma raiva constante(...) Em "Agora te peguei" e "Chute-me", cada lado pode justificar sua desconfiança no outro e seus sentimentos de extorsão, ao mesmo tempo em que evita confrontar suas próprias deficiências. (...)A antítese deste jogo é que os papéis sejam claramente definidos, que todos aceitem a responsabilidade e cooperem eficazmente, e que nenhum capital político seja derivado de estar na posição superior. Uma organização em que os papéis são claramente definidos e compreendidos por todos evitará a rivalidade e a disputa por posição que este jogo envolve.

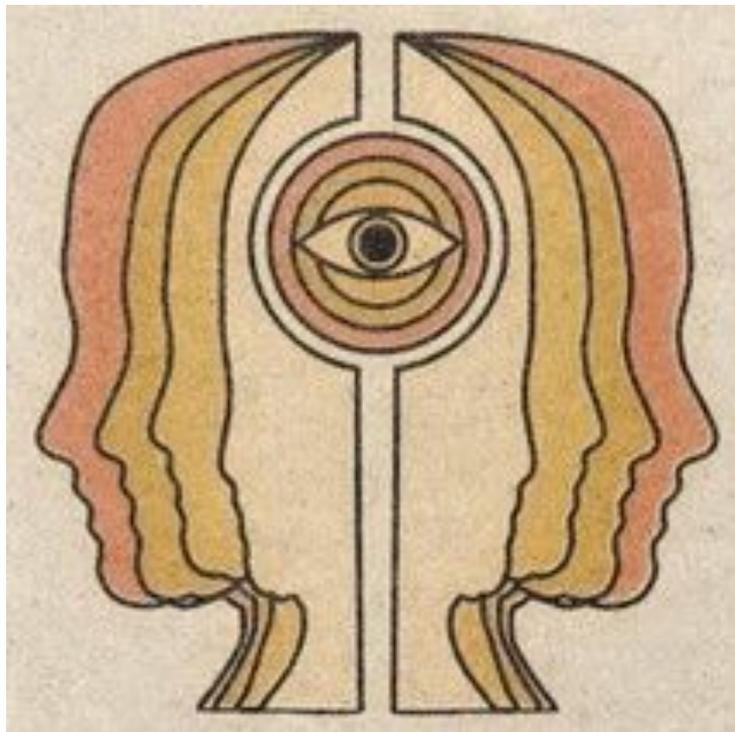
[John Nuttall (2000) Intrapersonal and Interpersonal Relations in Management Organizations, Transactional Analysis Journal, 30:1, 73-83, DOI: 10.1177/036215370003000108]



#391- Drops de AT: A natureza da intuição

... intuição é o conhecimento baseado em experiência e adquirido através de contato sensorial com o sujeito, sem que o intuidor seja capaz de formular para si próprio ou para outros exatamente como chegou às suas conclusões. Ou, em terminologia psicológica, é conhecimento baseado em experiência e adquirido através de funções pré-verbais inconscientes ou pré-conscientes e através do contato sensorial com o sujeito. (...) O problema da intuição está relacionado com uma questão geral que pode ser colocada como se segue: a partir de que dados os seres humanos formam seus julgamentos da realidade? (Entende-se por julgamento uma imagem da realidade que afeta o comportamento e sentimentos relacionados com essa realidade. Uma imagem é formada pela integração sensorial com outras impressões entre si e com tensões internas baseadas em necessidades presentes e experiências passadas. Realidade significa a potencialidade para a interação de todos os sistemas energéticos do universo: isto inclui o passado).

Dr. Eric Berne, M.D (1977) – Intuition and Ego States, Harper & Row Publishers, New York, USA



#392- Drops de AT: A respeito da Natureza do Diagnóstico

Psiquiatras estão continuamente fazendo diagnósticos acurados no mundo inteiro. É uma notável realização para um deles formular em palavras um critério diagnóstico; ainda assim, esse critério tem que ser cercado de muitos cuidados e exceções. Apesar destas formulações poderem ajudar um pouco, na essência o diagnóstico preliminar de um clínico experiente é mais o produto de processos pré-verbais que são funções de sua habilidade, sagacidade, e experiência, do que o resultado da aplicação deliberada de uma coleção de critérios formais. Parece que os julgamentos mais importantes que os seres humanos fazem em relação uns aos outros são produtos de processos pré-verbais - cognição sem consciência - que funcionam quase automaticamente sob o nível de consciência. (...) Esses processos subconscientes de cognição estão continuamente em atividade nos seres humanos e são importantes na vida cotidiana e de interesse teórico no trabalho profissional. Biologicamente, a intuição pode estar relacionada com os processos cognitivos dos animais primários. Filogeneticamente, a intuição precede o conhecimento e a comunicação verbal e ontogeneticamente também. Psicologicamente, é importante por causa de sua relação com os problemas de comportamento grupal e seus limites, i.e., “o que acontece entre duas pessoas”, que é o problema essencial da vida cotidiana e da técnica psicoterapêutica. Ela deve ser considerada na formulação dos aspectos psicológicos da teoria da comunicação, que se tornam ainda mais importantes quando matemáticos e engenheiros necessitam de assistência da psicologia na elaboração de suas teorias de comunicação.

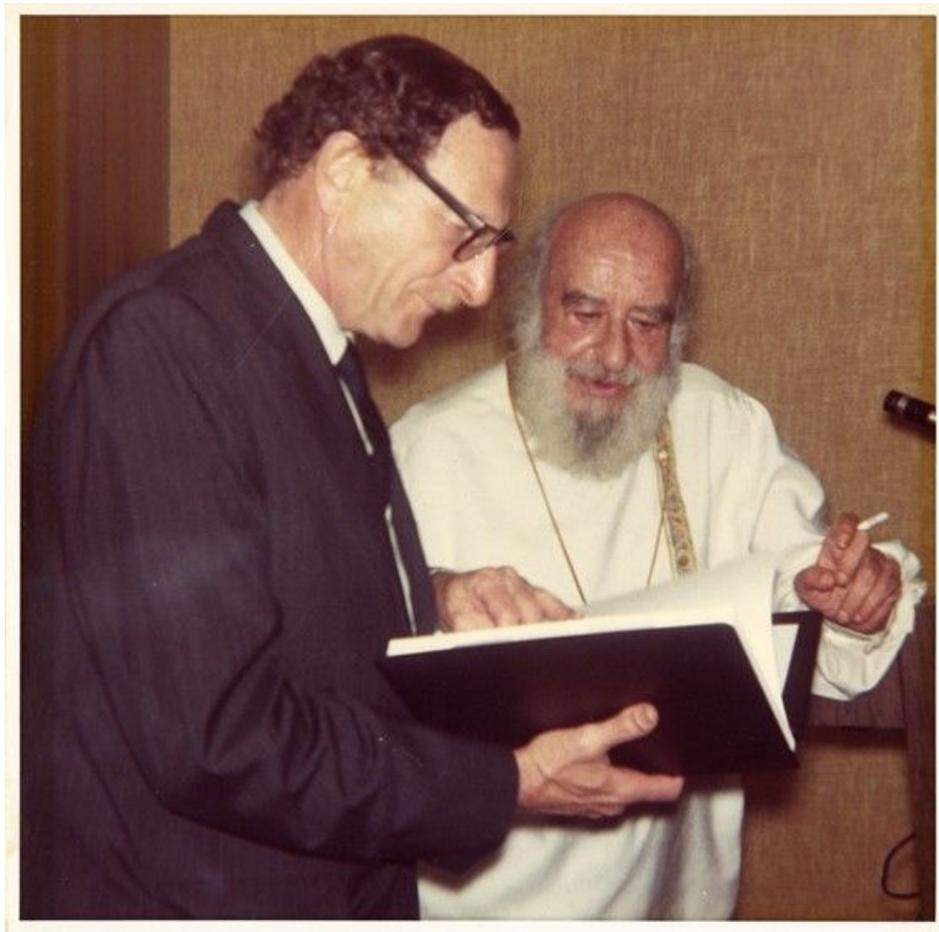
[Dr. Eric Berne, M.D (1977) – Intuition and Ego States, Harper & Row Publishers, New York, USA]



#393- Drops de AT: A natureza da comunicação

Uma comunicação é “compreendida” quando esta muda a distribuição da catexia psíquica no organismo receptor. Qualquer alteração na catexia psíquica em um organismo, tal como a traduzida pela comunicação, muda suas potencialidades para a ação. A catexia diz respeito a carga de “Energia Psíquica” numa imagem psíquica e o investimento de sentimento e significância nesta imagem. Nem tudo que muda a distribuição da catexia e, por conseguinte, as potencialidades para a ação, é uma comunicação. mudanças metabólicas, fantasias e sonhos podem fazer o mesmo. O valor de uma comunicação é determinado pela extensão da mudança quantitativa da distribuição de catexia no comunicante e no receptor e, conseqüentemente, suas potencialidades de ação

[Dr. Eric Berne, M.D (1977) – Intuition and Ego States, Harper & Row Publishers, New York, USA]



#394- Drops de AT: Imagens e Julgamentos primais

Todo ser humano é capaz de fazer julgamentos através do uso de funções cujos processos não são normalmente verbalizados. Na prática, julgamentos da realidade são feitos, provavelmente, pela integração de uma série de tipos de processos cognitivos. Parece que os julgamentos mais importantes e influentes que os seres humanos fazem, um do outro, são os produtos de processos pré-verbais – cognição sem insight – que funcionam quase automaticamente abaixo do nível de consciência -... Dando um passo adiante... [o indivíduo] pode não só não estar consciente de como ele fez determinado julgamento e qual é o julgamento, mas pode também não estar consciente de que tenha feito qualquer julgamento. Esse último parece ser a situação que aqui é denominada de “julgamentos primais”. Por julgamento queremos dizer uma imagem de realidade que afeta o comportamento e os sentimentos em relação à realidade. Uma imagem é formada ao integrar o sensorio e outras impressões umas com as outras e com as tensões internas baseadas nas necessidades atuais e nas experiências passadas. Por realidade queremos dizer as potencialidades de interação de todos os sistemas energéticos do universo, e isso implica o passado. Um julgamento a respeito de uma pessoa, o agente (correspondendo ao comunicador), por outra, o percipiente (correspondendo ao receptor), é chamado aqui de diagnóstico. Diagnósticos são feitos através dos meios de comunicação. Qualquer transferência de energia de fora para dentro de um organismo pode ser chamada de comunicação, desde que seja compreendida pelo receptor

[Dr. Eric Berne, M.D (1977) – Intuition and Ego States, Harper & Row Publishers, New York, USA]

#395- Drops de AT; A imagem do Ego

A imagem do ego encontra sua base teórica nas ideias de Federn, sumarizadas por Weiss da seguinte forma: “Que as configurações do ego de níveis de idade anteriores, são mantidas potencialmente existentes na personalidade já que foi experimentalmente comprovado, uma vez que elas podem ser recatexizadas diretamente sob condições especiais; por exemplo, na hipnose, em sonhos e na psicose. (...) Federn reconheceu que a cada manhã, ao acordar, o ego passa por uma rápida repetição do seu desenvolvimento desde o nascimento. Ele lançou um novo termo a fim de indicar esse processo – “ortogenese” (...)A imagem do ego funciona, portanto, funciona como um paradigma selecionado intuitivamente da fixação do ego do paciente, o qual, de acordo com a terminologia de Federn, iria constituir uma “ortogenese incompleta”. O símbolo do ego e o modelo do ego são representações menos flexíveis da mesma coisa. Sob este prisma, a terapia envolve a complementação da “ortogenese” e, à medida que a terapia do ego prossegue, as fixações libidinais podem ser tratadas de acordo com as indicações.

[Dr. Eric Berne, M.D (1977) – Intuition and Ego States, Harper & Row Publishers, New York, USA]



#396- Drops de AT: Estados do Ego e a Psicoterapia

O processo de diferenciação clara dos estados de ego que pode convenientemente ser chamado de “análise estrutural”, deve ser, neste ponto, distinguido com clareza de seus parentes terapêuticos. É diferente de abordagem “ego” versus “id” porque, como será explicado brevemente, a “criança” não é sinônimo de id, mas é um estado de ego completo por si próprio, com sua própria estrutura psíquica. (...)Seria inexato considerarmos estas três entidades como meros silogismos para o superego, ego e id de Freud (1949). O superego é “uma entidade especial dentro do ego” cuja função principal é o controle crítico, enquanto o Pai é um estado de ego completo por si mesmo. O paciente cuja (mãe) Pai predomina habitualmente ou em um dado momento não age como se sua mãe a “observasse, ordenasse, corrigisse ou ameaçasse” (ibid); mas age ao invés, “exatamente como sua mãe o faria, talvez até com os mesmos gestos e entonações”. Ela não está agindo, como poderíamos dizer, de olho na mãe; ela está reproduzindo o comportamento total da mãe, inclusive as inibições, raciocínio (e este é o fato crucial) e impulsos dela. O ponto decisivo é o seguinte: como sua mãe também tinha componentes Pai, Criança e Adulto em sua personalidade, o paciente em estado parental não é somente criticamente preconceituoso (o Pai da mãe) como também percebe a realidade da maneira como sua mãe o fazia, com as mesmas distorções e ênfases (Adulto da mãe), e além disso, se permite as mesmas ausências de comportamento maduro que sua mãe apresentava (a Criança na mãe).

[Dr. Eric Berne, M.D (1977) – Intuition and Ego States, Harper & Row Publishers, New York, USA]



#397- Drops de AT: Terapia de Grupo

A terapia analítica individual é, geralmente, caracterizada pela produção e busca por material, em especial transações interpessoais, tipicamente no plano da “resistência de transferência” ou “reações transferenciais”. Em um grupo, a busca sistemática por material é dificultada, pois desde o começo, a multiplicidade de transações ocupa o centro do palco. Assim, parece apropriado a concentração deliberada especificamente na análise de tais transações. A análise estrutural e seu posterior desenvolvimento em análise transacional, oferece, na minha experiência, o esquema mais produtivo para este propósito. (...)Esta abordagem é baseada na separação e investigação dos Estados do Ego extero-psíquico, neo-psíquico e arqueo-psíquico. A análise estrutural se refere à relação intrapsíquica destes três estados do ego: seu isolamento, conflito, contaminação, invasão, predominância ou cooperação mútuos na personalidade. A Análise Transacional está relacionada ao diagnóstico de qual estado do ego específico está ativo em cada indivíduo durante uma dada transação ou série de transações e aos entendimentos e falta de entendimentos que surgem por causa da percepção ou falta de percepção deste fator pelos indivíduos envolvidos.

[Dr. Eric Berne, M.D (1977) – Intuition and Ego States, Harper & Row Publishers, New York, USA]



#398- Drops de AT: A psicodinâmica da intuição

(...)pode-se dizer que a intuição é um fenômeno arqueopsíquico. A sua função, portanto, é reprimida quando o Estado do Ego Adulto neopsíquico predomina, e é prejudicado quando o Estado do Ego Pai invade a liberdade do arqueopsíquico. A intuição é, então estruturalmente falando, uma faculdade arqueopsíquica. Dinamicamente, a sua eficiência pode ser prejudicada pela atividade neopsíquica ou exteropsíquica. Portanto, funciona bem quando predomina um estado de ego arqueopsíquico e quando os estados neopsíquico e exteropsíquico estão decatezados e desligados. Operacionalmente, isto significa que ambos, o pensamento lógico e o pensamento "ético" prejudicam a eficiência da intuição.

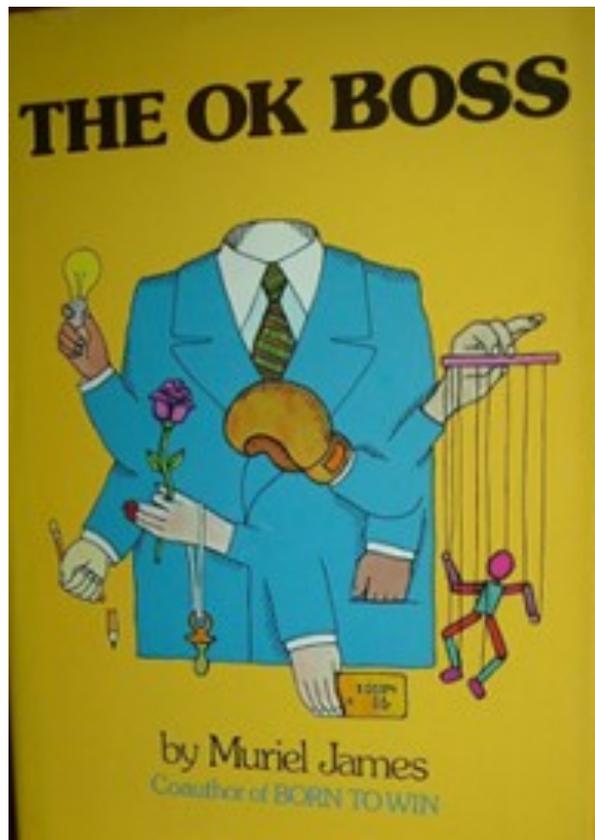
[Dr. Eric Berne, M.D (1977) – Intuition and Ego States, Harper & Row Publishers, New York, USA]



#399- Drops de AT: Gestores OK e Gestores Não OK

Os gestores possuem muitos estilos típicos de comportamento, que podem ser convenientemente considerados como estereótipos. As pessoas raramente se encaixam em um estereótipo, já que estes, por definição, carecem de originalidade e cada uma é um “original”, e não uma cópia de alguma outra pessoa. Contudo, os estereótipos costumam ser úteis, do mesmo modo que espelhos que distorcem imagens, mas que ainda assim refletem parte da verdade. Muitos indivíduos OK e não-OK possuem traços de personalidade similares, mas os utilizam e modos diferentes. Aqui estão alguns estilos de comportamento de gestão encontrados em muitas organizações. Cada estilo de comportamento possui o seu lado não-OK e o seu lado OK: (1) Crítico – de Ditador Crítico Não OK a Crítico Informado OK (2) Treinador (de Ditador Benevolente Não OK a Treinador Protetor OK; (3) Sombra – de Solitário Não OK a Liberador OK; (4) Analista (de Computador Não OK a Comunicador OK); Pacificador (de Tímido Não OK a Negociador OK); Lutador (de Punk Não OK a Parceiro OK; Inventor (de Desmiolado Não OK a Inovador OK). A maioria dos gestores possui um estilo favorito. Contudo, em algum momento, todos acabam vivendo um desses estereótipos.

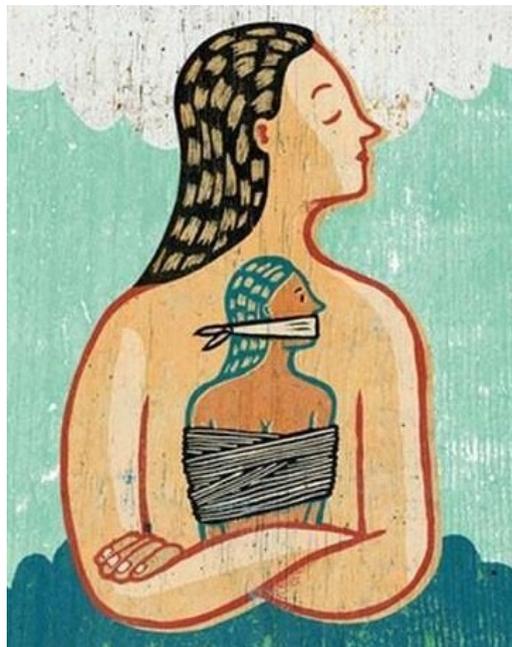
[Muriel James (1975), Addison-Wesley Pub. Co, Boston, EUA]



#400- Drops de AT: *Script* e a falsa independência feminina

O Script "seja Independente, Ha, Ha", cria um vínculo baseado nas (mensagens de) injunções "Não se aproxime", "Não pense" e "Não faça isso". (...) No "Seja independente, ha, ha!" a mulher frequentemente exibe o comportamento (do compulsor) "Seja forte" como mecanismo de defesa. Superficialmente, ela parece ser independente e aventureira, mas usa essa fachada como uma armadura contra necessidades de dependência não satisfeitas. Quando criança, ela não recebeu um cuidado verdadeiro; ela estava ocupada cuidando das necessidades de seus pais, enquanto as suas eram frequentemente desconsideradas. Nunca tendo experimentado a verdadeira nutrição, ela considera "frescura" ser carente. Ao contrário da mulher verdadeiramente independente e autônoma, ela não pode se permitir sentir medo ou ternura. Seu verdadeiro Self foi menosprezado quando criança e ela tem pavor de perder sua tene autonomia ao demonstrar carência ou ousar se apaixonar. Como esse tipo de mulher rejeitou o papel da mãe – ser a mulher por trás do homem – e cresceu agradando ao pai e usando-o como modelo, ela se sente mais confortável com os homens do que com as mulheres. Se agradar ao pai significasse ser durona e aventureira para ele, ela se obcecada em traços dramáticos e poderá escolher uma vida de fanfarronice ou dramática como atriz ou piloto de corrida. Ao conviver com homens durões e machistas, ela pode se sentir segura ao introjetar essas qualidades. (...) Por baixo está uma criança tímida e medrosa, com muito medo de suas necessidades de dependência e de perder sua identidade para ousar se apaixonar.

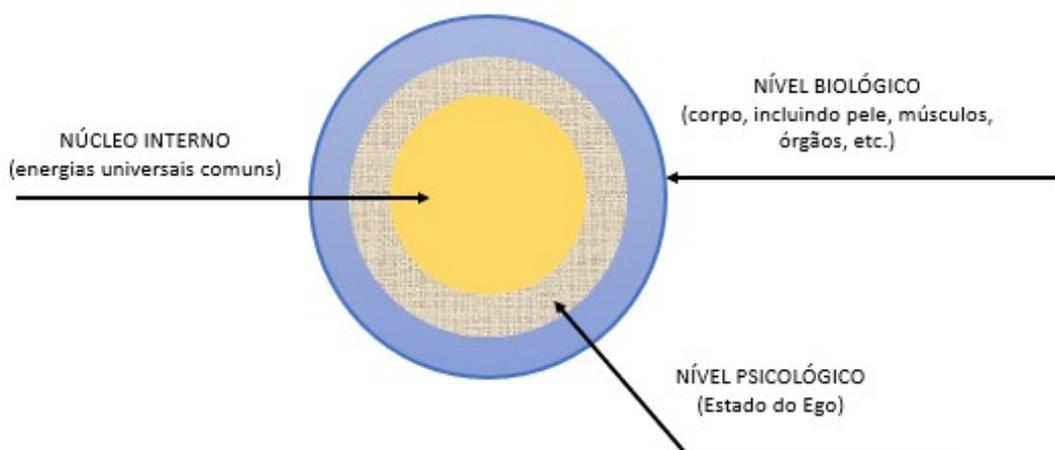
[Barbara Little Horse (1988) The "Be Independent, Ha, Ha" Bind - Transactional Analysis Journal Vol. 18, No.4, October]



#401- Drops de AT: O núcleo interno do Self

O núcleo interno abriga o self espiritual. É parte do self total pessoal e também um self universal, pois é comum a todas as pessoas. Este núcleo interno encontra-se no centro do ser de uma pessoa, quer a pessoa esteja consciente ou não dele, aberta para seu poder ou não. Ali, como profundos movimentos submarinos ou subterrâneos, seis necessidades universais do núcleo interno criam energias. (1) O impulso de viver é a mais básica necessidade que todas as pessoas sadias experimentam no núcleo interno do Self. Ele emana da Criança Livre – a criança interior que necessita de comer, beber, dormir, respirar, etc. (2) O impulso de ser livre está intimamente relacionado com o impulso de viver. Começa no processo de nascimento, luta para respirar, e prossegue até a morte. (...) (3) O impulso para experimentar o que é novo e analisá-lo gera curiosidade e exploração - Gera também energia nas pessoas para explorarem seus mundos interiores – suas personalidades e desejos, seus sonhos, esperanças, desesperos e alegrias. O impulso as mantém em movimento – psíquica e fisicamente. (...) (4) O impulso para tomar decisões é outra parte básica do núcleo interno e também um reflexo do self universal - no mais profundo de seu ser, cada pessoa quer decidir – tanto como ser quanto como fazer. (5) O impulso para relacionamentos autênticos vem a seguir. Este profundo movimento interno de voltar-se e buscar os outros provém do espírito do indivíduo que sente a diferença entre relacionamentos construídos com base em jogos e rituais, e aqueles construídos com base na confiança. É esse tipo de impulso que impele as pessoas para aquele tipo de casamentos ou de amizades pelos quais estão dispostos a viver, a lutar e, se necessário, a morrer. (6) O impulso para conhecer a dimensão espiritual e experimentar a transcendência cria energias para voltar-se para cima e para voltar-se para fora, para abrir mão e para se agarrar, para tornar-se vazio e para ser preenchido, para ter fé na presença do amor e na sua ausência...

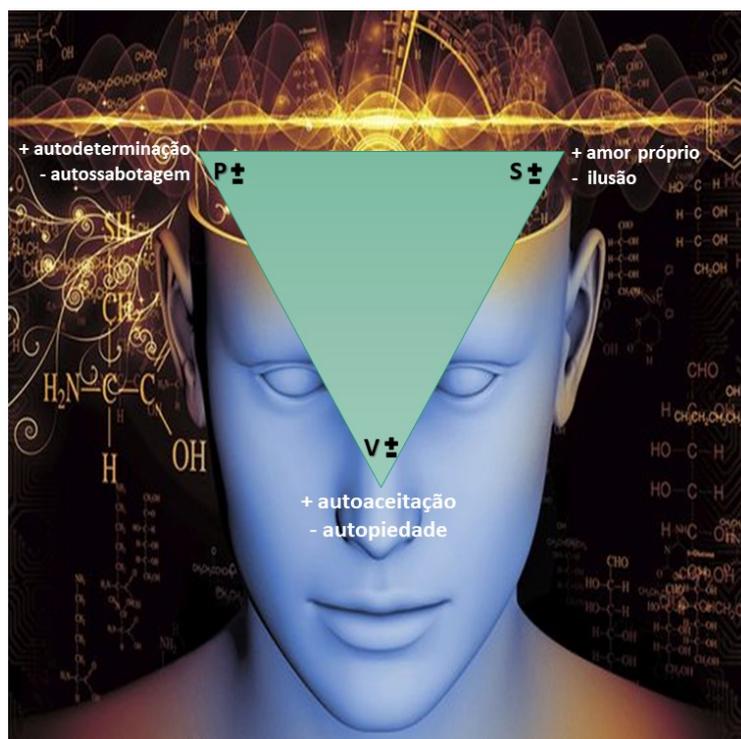
Muriel James (1981) TA in the 80's: The Inner Core and the Human Spirit, Transactional Analysis Journal, 11:1, 54-65, DOI: 10.1177/036215378101100112



#402- Drops de AT: O Triângulo Dramático do Eu Interno.

As pessoas podem ter a opção de manter ativas dentro de si as energias dramáticas positivas ou negativas, conforme determinado pelas suas antigas decisões de Script e em combinação com a ajuda disponível, além dos eventos felizes e casuais em seu mundo exterior. Acontecimentos de vida ou terapia podem levar alguém a decidir: "Terei uma visão mais positiva da vida"- uma advertência: como em qualquer decisão de script e se a pessoa estiver apenas mudando de direção no Triângulo Dramático? Por exemplo, uma decisão de ser positiva poderia ser usada negativamente como uma arma (P), mantendo uma "atitude" positiva superior sobre as pessoas inferiores ao seu redor. Se isso acontecer, a pessoa apenas teria mudado de papel dentro de seu Triângulo Dramático interno para o Perseguidor, mas não teriam se retirado do Triângulo Dramático. Tecnicamente, o que está acontecendo internamente é ilustrado pelo modelo Triângulo Dramático do Eu Interno. Três escolhas positivas que podemos fazer são converter essas três energias negativas em três aplicações para sair do triângulo do jogo. Olhando para o exemplo abaixo, vemos a conversão da energia agressiva natural do Perseguidor (-) da autossabotagem para a autodeterminação e auto empoderamento (+); a energia de absorção da Vítima de autopiedade (-) para autoaceitação (+), e a energia protetora de negação e autoengano (-) para conversão em amor próprio (+) e autoestima do Salvador.

Stephen Karpman (2019) Script Drama Analysis II - July 2019 - International Journal of Transactional Analysis Research & Practice 10(1) - DOI:10.29044/v10i1p21



#403- Drops de AT: Linguagem metafórica no atendimento psicoterapêutico

No tratamento de AT, tanto o problema como o objetivo do tratamento são expressos em linguagem metafórica: (1) apoiar as pessoas para desistam de esperar pelo Papai Noel; e (2) estimulá-los a mudar de “sapos” para “príncipes”; (Berne, 1966). As metáforas são frequentemente compreendidas e comunicadas através das imagens e sentimentos do Estado do Ego Criança. Ao trabalhar com a Criança de um cliente, o terapeuta pode chegar às mensagens do script de vida transportadas nas metáforas. O uso de metáforas na AT reconhece o grau em que a Criança, ao influenciar o Adulto através de sua imaginação, faz a mediação metaforicamente da experiência pessoal. (...) O objetivo do tratamento é mudar as metáforas prejudiciais de uma pessoa. Uma vez identificados, eles podem ser representados ou expressos verbalmente. (...) O método de utilização de metáforas no tratamento de clientes consiste em três componentes principais: (1) Identificação da metáfora que “se ajusta” ao cliente(...). (2) Representar a metáfora (por exemplo, imaginar a si mesmo como se). Para utilizar o método de forma eficaz, o terapeuta deve chegar aos sentimentos da Criança como forma de decodificar as mensagens que estão codificadas na metáfora. (...) (3) Mudando a metáfora. O terapeuta deve estar sintonizado com as novas metáforas usadas pelo cliente, pois permite mudanças de metáfora (o que a pessoa quiser). Isso pode ser selecionado pelo cliente ou conforme orientação do terapeuta.

[Leonard P. Campos (1972) Using Metaphors for Identifying Life Script Changes, Transactional Analysis Journal, 2:2, 75-77, DOI: 10.1177/036215377200200211]



#404- Drops de AT: Empatia e Sentimentos Disfarces no atendimento a casais

Os casais precisam de se sentir compreendidos pela pessoa em quem investem fortemente, mas quando a comunicação se baseia em grande parte em jogos e extorsão, o padrão se torna negativo e destrutivo. O terapeuta deve primeiro oferecer uma resposta empática sintonizada, começando com o trabalho individual com os membros do casal para reconhecer, validar e normalizar o comportamento defensivo e conectar-se com as necessidades reprimidas da Criança arcaica. Desta forma, o terapeuta fornece uma ponte para garantir o apego, agindo como uma figura transitória de apego. Como seres humanos, precisamos de espelhamento para o desenvolvimento de nós mesmos, para sabermos quem somos (...) à medida que os indivíduos do casal se sentem aceitos, podem se abrir para suas necessidades emocionais negadas e desconhecidas (...) À medida que os indivíduos se sentem aceitos e seguros com o terapeuta, o foco muda para o sistema interpessoal e de casal. O terapeuta pode reformular as transações para encorajar os membros do casal a estabelecer um contato autêntico e a satisfazer as suas necessidades relacionais. Os parceiros são capazes de ouvir demonstrações barulhentas de uma nova maneira e entendê-las como a linguagem do sistema neural: medo, congelamento ou fuga. Os parceiros podem compreender o seu comportamento anterior – se fechar, atacar ou se afastar – não como um sinal de que o outro não importa, mas de que ele ou ela é tão importante que foram desencadeadas respostas primitivas de apego. O terapeuta se concentra em destacar a resposta de apego ou a necessidade primária não atendida que foi ativada. Isso requer uma resposta paciente e sintonizada.

[Fran Parkin (2014) Breaking the Circuit - The Power of Empathy and Understanding Interlocking Racket Systems in Deepening Work With Couples - Transactional Analysis Journal, 44:3, 208-217, DOI: 10.1177/0362153714550983]



#405- Drops de AT: A sétima (pseudo) vantagem para o Jogo Psicológico

As seis (pseudo) vantagens explicam por que as pessoas continuam a jogar Jogos Psicológicos autodestrutivos e, portanto, permanecem presas ao Script. As pessoas se comportam dessa maneira ilógica porque faz sentido psicológico. Na primeira infância, quando as opções são limitadas pelas deficiências dos pais e da sociedade, as pessoas desenvolvem padrões de pensamento, sentimento e ação que formam padrões mais amplos chamados “Jogos” e “Script”. O equilíbrio homeostático mantido por esses padrões passa a ser tão necessário à sobrevivência quanto o ar e a água. (...) decidimos declarar nossa convicção sobre a importância do trabalho corporal para o tratamento abrangente, nomeando uma sétima vantagem dos jogos – o fator fisiológico. (...) O fator fisiológico envolve a armadura corporal que uma pessoa desenvolve para se adaptar ao ambiente psicológico-emocional-físico da infância. Uma pessoa inibe suas percepções, movimentos, expressões, nível de energia e assim por diante para acomodar-se às necessidades da família. O corpo “mantém” as Injunções, as proibições, a programação Parental e as Decisões adaptativas, que podem ser reveladas na postura, no estilo e na qualidade do movimento, no tom de voz e nas variações (por exemplo, suspiros), na respiração, nos olhos e na maneira como o cliente olha para os outros, e assim por diante.

[Brenda B. Bary and Fred M Hufford (1997)The Physiological Factor: The "Seventh" Advantage to Games and Its Use in Treatment Planning. Transactional Analysis Journal, volume 27, número 01, janeiro]



#406- Drops de AT: Adolescência, valores e autonomia

Marcia James (1964) expandiu o trabalho de Erikson, observando quatro diferentes categorias possíveis de abordagem da situação da adolescência. O primeiro deles, e o mais baixo na sequência de desenvolvimento, é chamado de Difusão. Nesta categoria não há identificação. Todas as decisões são do momento, do aqui e agora. Embora isto pareça livre e muito positivo, a Difusão, quando estendida para além da infância, não parece livre, mas sim fraca, facilmente influenciável e imatura. As difusões parecem estar na Criança Livre, (cl clinicamente parecem estar em um Estado do Ego Criança demoníaco encapsulado, agindo sob a influência de pais sereias investidos em mantê-los imaturos(...))A próxima categoria que Márcia chama Execução Hipotecária para sublinhar a forma como as pessoas nesta categoria são prematuramente excluídas do processo de escolha. As execuções hipotecárias incorporam as escolhas dos pais e aceitas inquestionavelmente como suas. Esta posição envolve a Criança adaptada e complacente e o Estado do Ego Pai em aliança. (...). A terceira categoria é a Moratória. Essa pessoa reavaliará velhas crenças e pesando as alternativas. Esse processo pode ocorrer de forma racional e tranquila. Frequentemente, porém, esse estágio envolve rebelião e convulsão. (...) Os Estados do Ego envolvidos aqui são a Criança Adaptada Rebelde, o Adulto e a Criança natural. A Criança rebelde e a Criança natural fornecem o ímpeto, a motivação para manobrar durante o período de crise. O Adulto é a ferramenta utilizada para reavaliar e redecidir sobre crenças e valores. (...) A categoria final é a posição de Identidade Alcançada. Aqui as escolhas principais foram feitas, o ponto de virada acabou e a pessoa está comprometida com as suas escolhas. Contudo, como os compromissos resultam de uma escolha e não de uma programação, eles têm um vínculo contínuo com o Adulto autônomo e a Criança natural que fizeram a aliança(...) Esta identidade alcançada inclui todas as outras etapas e unifica-as num todo integrado. Da resolução bem-sucedida da crise de identidade surge a oportunidade de enfrentar as outras crises da vida adulta que Erikson observou: nomeadamente a crise da intimidade de quem e como amar; a crise de generatividade ou quem, o que e como produzir, criar, servir e contribuir para o mundo; e, eventualmente, a crise de integridade de como ver a totalidade da vida.

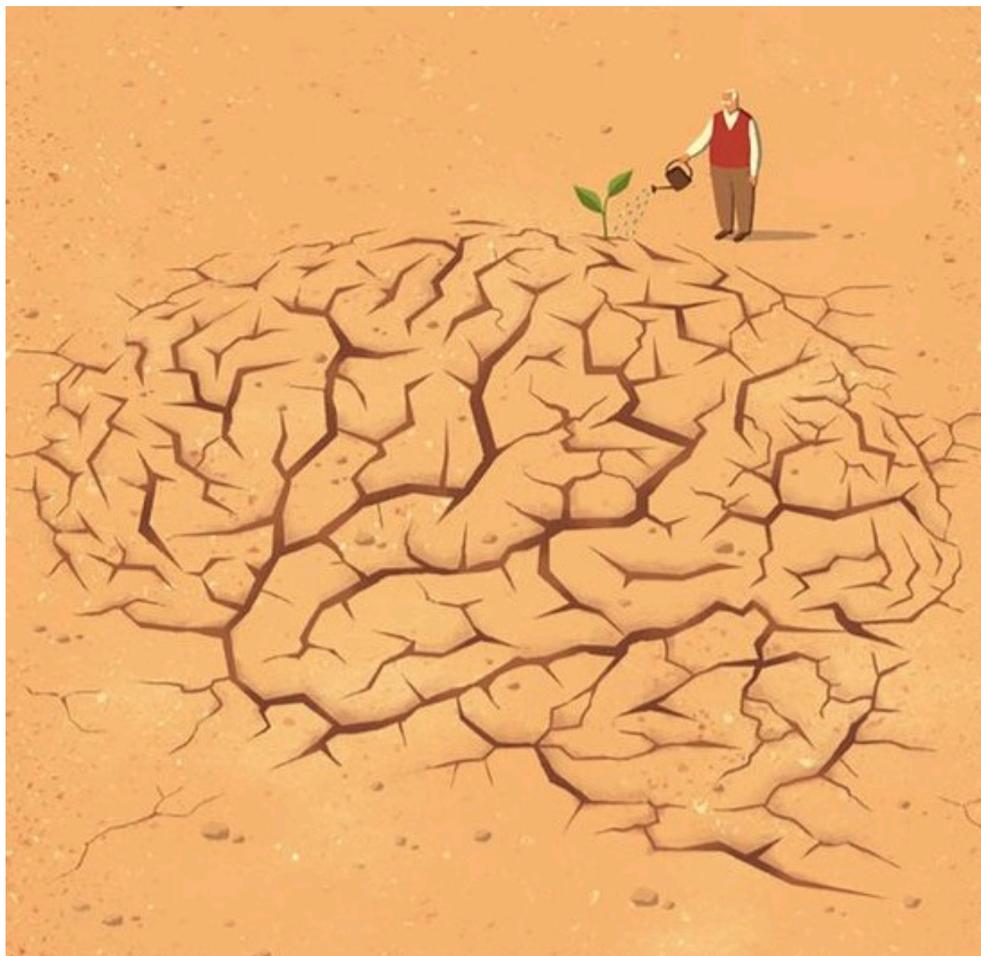
[Brenda B. Bary (1979) Values, Hedonism, Autonomy? Transactional Analysis Journal - Vol. 9, No.3, July]



#407- Drops de AT: Prevenção, Totalidade e Esperança

Levei a sério essa parte da prevenção e agora penso nela como uma promoção da totalidade. A prevenção é apenas impedir que algo aconteça. A Análise Transacional é muito mais; se trata de abraçar a totalidade. Anos atrás, Hedges Capers disse com seu jeito afirmativo e pleno de permissão: "Eu descobri o que você faz, Jean Illsley Clarke. Você vende esperança." Acho que é isso que todos nós fazemos. Os profissionais da Análise Transacional tentam vender esperança para pessoas que tiveram um começo áspero e acidentado, vendem esperança para pessoas que estão passando por alguns obstáculos no presente e certamente podem vender esperança ajudando as pessoas a serem pais de uma forma que promova a integridade desde o início da vida.

[Jean Illsley Clarke (1997) Applied Transactional Analysis in Parent Education - Transactional Analysis Journal, Vol. 27, No. 1, January]



#408- Drops de AT: Conclusões de sobrevivência

Quando uma pessoa procura terapia, vários padrões de comportamento podem estar envolvidos, cada um associado a diferentes conclusões de sobrevivência. A terapia pode consistir em separar os fios de diferentes conclusões, alguns dos quais podem ser importantes e ainda úteis, embora entrelaçados com outros que atualmente são disfuncionais. Uma conclusão disfuncional para a vida atual de uma pessoa gera ansiedade e/ou projeção que, por sua vez, prejudica a capacidade de enfrentamento da pessoa. Como muitas conclusões permanecem adormecidas numa pessoa adulta, um acontecimento ou situação particular pode reavivar uma conclusão que esteve inoperante durante muito tempo. Então pode ocorrer contaminação para outras situações, mesmo quando tais situações anteriormente não eram perturbadoras.

[Fanita English (1988) Whither Scripts?, Transactional Analysis Journal, 18:4, 294-303, DOI: 10.1177/036215378801800404]



#409- Drops de AT: Responsabilidade pessoal nos relacionamentos

Descobri em mim e em meus clientes, para não mencionar quase todas as outras pessoas que conheço, que aceitar a responsabilidade por nossas ações às vezes é difícil. Mas é muito mais difícil aceitar a responsabilidade pelos nossos sentimentos... Acredito, embora nem sempre seja capaz de sustentar esta posição, que sou sempre responsável pelos meus sentimentos, pois acredito que as minhas cognições (como suposições, expectativas, pressuposições, atribuições, imagens, interpretações) e o comportamento os influenciam (sentimentos). Do ponto de vista sistêmico, se mudarmos um pensamento ou um comportamento, os sentimentos mudam; se mudarmos um sentimento, isso pode alterar a forma como pensamos e agimos. Quando reajo de forma exagerada ou insuficiente às situações, e tomo consciência disso, isso dá a mim e aos outros outra oportunidade de trabalharmos em nós mesmos. (...) Acredito que assumir que o que sentimos é nossa responsabilidade nem sempre é verdade, e que assumir a responsabilidade pelos nossos sentimentos nem sempre é necessariamente desejável. Tudo depende de quais são os nossos sentimentos e o que os causa. Na minha opinião, há muitos casos na vida em que os nossos sentimentos não são da nossa responsabilidade e que, nesses casos, é um erro "deixá-los ir" por pelo menos duas razões: 1. Permite que aqueles que são responsáveis pelos nossos sentimentos livres da responsabilidade. 2. Impede-nos de encontrar soluções para os problemas emocionais que os nossos sentimentos causam e cria emoções reprimidas que podem eventualmente prejudicar-nos internamente ou perturbar a nossa vida e a vida de outras pessoas. Ora, é verdade que uma habilidade emocional importante é separar as nossas ações dos nossos sentimentos e encontrar formas de não sermos atormentados por sentimentos que não queremos ter. Mas longe de ser uma simples questão de "deixar ir", acredito que essa habilidade requer saber por que sentimos o que sentimos e, o mais importante, quem é responsável por que parte do modo como sentimos (nós mesmos ou outra pessoa).

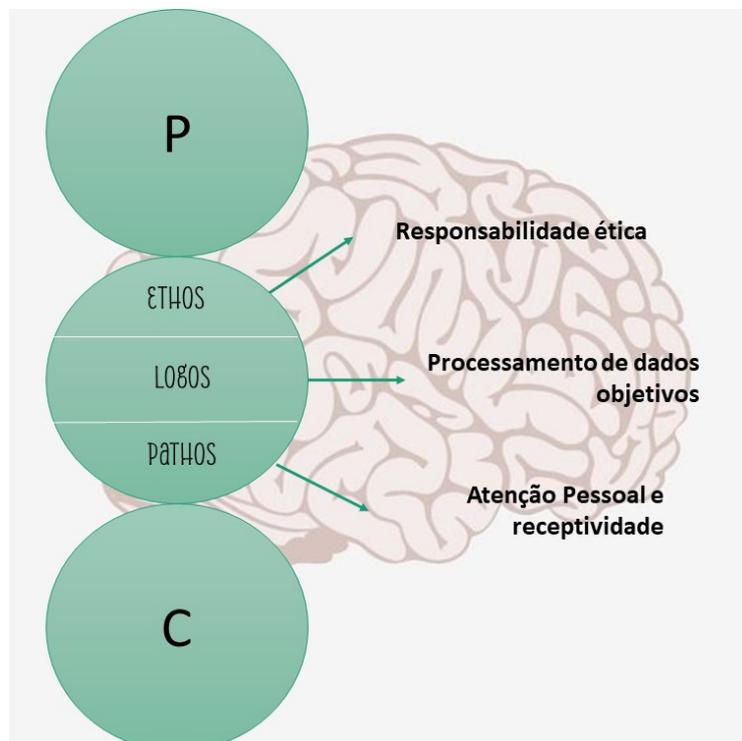
[George J. Steinfeld (1998) Personal Responsibility in Human Relationships: A Cognitive-Constructivist Approach, Transactional Analysis Journal, 28:3, 188-201, DOI: 10.1177/036215379802800302]



#410- Drops de AT: Autonomia e o Estado do Ego Adulto ético

Atingir a autonomia é o fim básico da Análise Transacional. Ser autônomo(a) significa governar a si mesmo(a), determinar seu próprio destino, assumir a responsabilidade pelas suas ações e sentimentos e se desfazer dos padrões, que são irrelevantes e inadequados, para viver o aqui-agora. (...) Quem caminha em direção à autonomia expande suas capacidades de consciência, espontaneidade e intimidade. Enquanto isso ocorre se desenvolve um Estado do Ego Adulto integrado. Filtrar cada vez mais o material do (Estado do Ego) Pai e da Criança, através do seu Adulto e aprender novos padrões de comportamento, faz parte do processo de integração. (...) Quem está no processo de integração assume a responsabilidade por tudo o que sente, pensa e acredita. Tem ou desenvolve um sistema ético para sua vida – ethos. Recolhe informações e as internaliza objetivamente – logos. Desenvolve amabilidade social e experimenta emoções do passado, ternura e sofrimento – pathos.

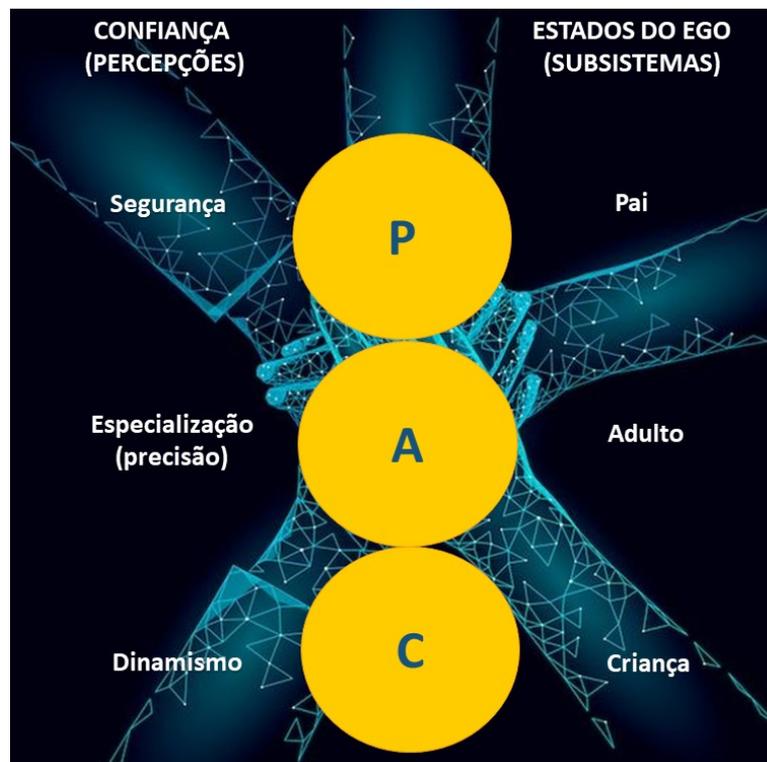
[Muriel James e Dorothy Jongeward (1975) *Nascido para vencer: Análise Transacional com experiências Gestalt*. São Paulo: Brasiliense]



#411- Drops de AT: Estados do Ego, Confiança e Comunicação Organizacional

Como os indivíduos filtram informações tanto no nível consciente quanto), a confiança é uma variável chave no clima organizacional porque influencia a transformação da informação. Em condições de baixa confiança, os subordinados filtram as informações com base na favorabilidade, enviando informações favoráveis, sejam elas importantes ou não. Em condições de alta confiança, eles filtram as informações com base na importância, enviando informações importantes, sejam elas favoráveis ou não(...) A confiança mútua se desenvolve quando as pessoas se expressam usando efetivamente todos os três estados do ego (subsistemas de comportamento) – Pai, Adulto, Criança – tanto no papel de emissor quanto de receptor. (...) a confiança pode ser reforçada e a comunicação interpessoal na organização melhorada através da utilização das partes OK de todos os estados do ego, conforme for apropriado à situação no contexto organizacional.

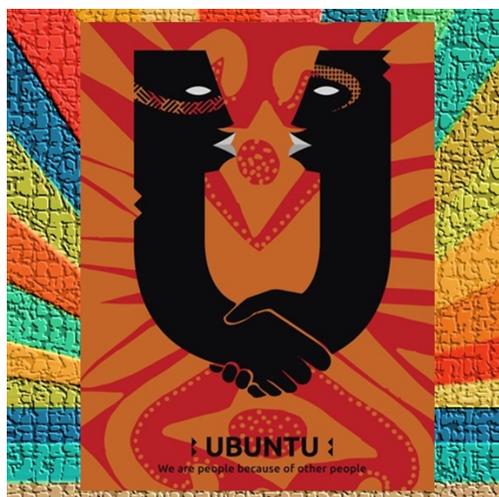
[Roger N. Blakeney (1986) A Transactional View of the Role of Trust in Organizational Communication, Transactional Analysis Journal, 16:2, 95-98, DOI: 10.1177/036215378601600203]



#412- Drops de AT: O Ubuntu e a Análise Transacional

... a saúde precária, as altas taxas de violência e os baixos níveis de capital social refletem a tensão da desigualdade. A sensação generalizada de que, apesar do sucesso material, as nossas sociedades são por vezes fracassos sociais. O que emerge é uma nova concepção do que significa dizer que somos seres sociais e de como a estrutura social penetra nas nossas vidas e relacionamentos pessoais. (...) não devemos esperar para atingir um nível inatingível de igualdade e não nos deixa dúvidas de que mesmo uma pequena redução na desigualdade é importante. O desafio para os políticos é garantir que as políticas que implementamos, como a ação afirmativa e o empoderamento econômico das pessoas pretas, diminuam efetivamente a desigualdade na sociedade como um todo. (...) Que tipo de cura e que tipo de relacionamento são necessários para criar uma sociedade mais igualitária? Se a dignidade de algumas pessoas for prejudicada, então a dignidade de todos será prejudicada. Será interessante ver como a Análise Transacional, com as suas origens na psiquiatria social radical, poderia reunir as contribuições da política, da economia e da ética africana tradicional do ubuntu - “umntu ngumntu ngabantu”, que se traduz como “uma pessoa é uma pessoa através de outras pessoas.” Que tipo de cura e que tipo de relacionamento são necessários para criar uma sociedade mais igualitária? Se a dignidade de algumas pessoas for prejudicada, então a dignidade de todos será prejudicada. Como disse o Arcebispo Desmond Tutu em 1999: Uma pessoa com Ubuntu está aberta e disponível para os outros, valida os outros, não se sente ameaçada quando os outros são capazes e bons, pois tem uma autoconfiança adequada que vem de saber que pertence a um todo maior e é diminuída quando outros são humilhados ou diminuídos, quando outros são torturados ou oprimidos. (“Ubuntu”, 2008, 2)

[Nozizwe Madlala-Routledge (2008) Transactional Analysis Holds Promise for Healing Trauma and Building Resilience at a Societal Level, Transactional Analysis Journal, 38:4, 268-272, DOI: 10.1177/036215370803800402]



#413- Drops de AT: Contato, Intimidade, risco e controle

A essência do contato é que ele envolve dois indivíduos. O Eu encontra o Eu; Eu Te encontro. Cada um deve ser tocado, afetado pelo outro. O contato é uma via de mão dupla. As duas pessoas, cada uma com a sua própria autonomia, estão reciprocamente envolvidas num processo reciprocamente vulnerável. Nenhuma delas pode ter certeza absoluta do que acontecerá. Intimidade é risco. Sempre que me abro para outra pessoa, renunciando ao controle sobre o que essa outra pessoa pode fazer comigo, corro um risco. A situação humana é que devemos escolher entre estar abertos ao outro e em risco, ou estar seguros, no controle e sozinhos (...) Quando três Estados do Ego colaboradores - o trílogo - fazem contato com os três Estados do Ego colaboradores do outro, cada pessoa é capaz de remodelar a forma e a qualidade do seu processo. Um bom contato passa por remodelar os nossos espaços, à medida que nos conhecemos. Requer não apenas que cada um de nós receba e dê um ao outro, mas que estejamos dispostos a ajustar a nossa abertura ao ser do outro, às dádivas do outro. Contato significa mudança. Ninguém pode experimentar o contato verdadeiro sem ser diferente como resultado desse contato; eu não apenas absorvo algo novo, mas minha própria capacidade de assimilar deve mudar. Se eu obtiver do outro exatamente o que cabe em cada recanto da minha abertura, não há vida na troca; eu não recebi verdadeiramente, e o outro não foi autorizado a dar verdadeiramente.

[Janet Moursund (1985) Contact, Intimacy, and Need, Transactional Analysis Journal, 15:2, 116-119, DOI: 10.1177/036215378501500202]



#414- Drops de AT: Campo Relacional da Família

Um grupo é um campo relacional limitado por um limite externo e organizado em duas áreas: a liderança e os membros. Esses subgrupos, por sua vez, são divididos por vários limites internos menores que definem as áreas de cada membro. As energias vitais do grupo estão concentradas dentro de cada um desses limites. Pensamos em um casal como um sistema relacional composto por várias áreas, cada uma com seus próprios limites. Limites saudáveis são estruturas permeáveis que permitem trocas relacionais, semelhantes às membranas celulares que garantem a diferença entre externo e interno e a troca vital entre os sistemas. Imaginamos um limite externo que separa a área do casal do ambiente e dois limites internos que delimitam as áreas individuais dos dois parceiros. O limite do casal define o espaço vital do relacionamento entre os dois parceiros e protege sua existência. Em torno desse limite estão a dinâmica de troca entre o casal e o ambiente externo, por exemplo, relações com suas respectivas famílias de origem, amigos e/ou com trabalho, hobbies e interesses. Os componentes que compõem o limite do casal são materiais e imateriais: O local físico de vida e convivência; o tempo de estar juntos; as razões, explícitas e implícitas, com base em que as escolhas são feitas; projetos, objetivos compartilhados.

[Evita Cassoni and Simone Filipi (2013) Transactional Analysis Journal, Vol. 43(4) 334-346
DOI: 10.1177/0362153713518309]



#415- Drops de AT: Desenvolvimento de Gestores com Análise Transacional

O modelo do Balanceamento dos Compromissos descreve três áreas de necessidade para os participantes do desenvolvimento gerencial (1) compreensão global das necessidades existenciais da organização. Isto requer o reconhecimento de que os gestores não existem fora do contexto organizacional. (...) um conjunto de quatro necessidades , que definem as necessidades existenciais da organização, pode ser utilizado e elaborado. A sobrevivência, seja finita ou indefinida no tempo, é mais frequentemente medida em termos de lucro e orçamento. O propósito é a contribuição para a sociedade que justifica a sobrevivência. Estrutura é o mecanismo interno pelo qual o propósito é perseguido. Sinergia é o ajuste produtivo da organização com seu ambiente. (2) Provisão para as necessidades de racionalidade do trabalho. Isso envolve realizar o trabalho de maneira eficiente. (...) (3) As necessidades de atualização das pessoas. Esta é a área de formação mais familiar aos participantes com formação em AT. Baseia-se no conceito de que as pessoas têm um impulso para uma existência saudável que encontra expressão organizacional através do crescimento individual e do desenvolvimento de carreira. Os participantes do programa devem estar familiarizados com o conceito de Valores para Trabalhar e a sua relação com os Scripts. Também importante é o conceito de responsabilidade da AT e como ele se aplica à vida organizacional. Da mesma forma, os três aspectos da autonomia encontram expressão organizacional. Grande parte desta parte do programa básico envolve a transposição de conceitos de AT para um contexto organizacional.

[Richard Underhill (1982) TA Training for Management Development, Transactional Analysis Journal, 12:3, 199-202, DOI: 10.1177/036215378201200307 To link to this article: <https://doi.org/10.1177/036215378201200307>]



#416 – Drops de AT: O Apego e o Distanciamento

As violações precoces e recorrentes do desenvolvimento da subjetividade de uma criança podem resultar em deficiências no sentido do eu, da identidade e dos padrões relacionais na idade adulta. As violações da subjetividade podem incluir qualquer coisa, desde traumas de desenvolvimento e abuso até a dependência psicológica do cuidador da criança ou qualquer outra experiência de cuidado não suficientemente bom. Tais violações, especialmente quando ocorrem durante a última parte da fase de separação-individuação (03 anos), também podem restringir o desenvolvimento da constância do objeto. Isto pode resultar numa falta de consolidação da identidade e afetar as relações adultas do indivíduo. Para que a criança administre experiências traumáticas intrapsíquicamente e, ao mesmo tempo, mantenha interpessoalmente o apego ao cuidador violador, ela frequentemente desenvolve estratégias defensivas que dependem excessivamente da manutenção de relações objetais internas por meio do uso de relacionamentos interpessoais. O apego e o distanciamento são essas estratégias defensivas. (...) O apego e o distanciamento, especialmente na vida adulta, não se referem à proximidade física, embora esta possa desempenhar um papel como meio de controlo do contato psicológico.

[Ales Zivkovic (2020) Developmental Trauma and the Bad Object: Attachment, Identity, Reenactments, Transactional Analysis Journal, 50:3, 251-265, DOI: 10.1080/03621537.2020.1771033]



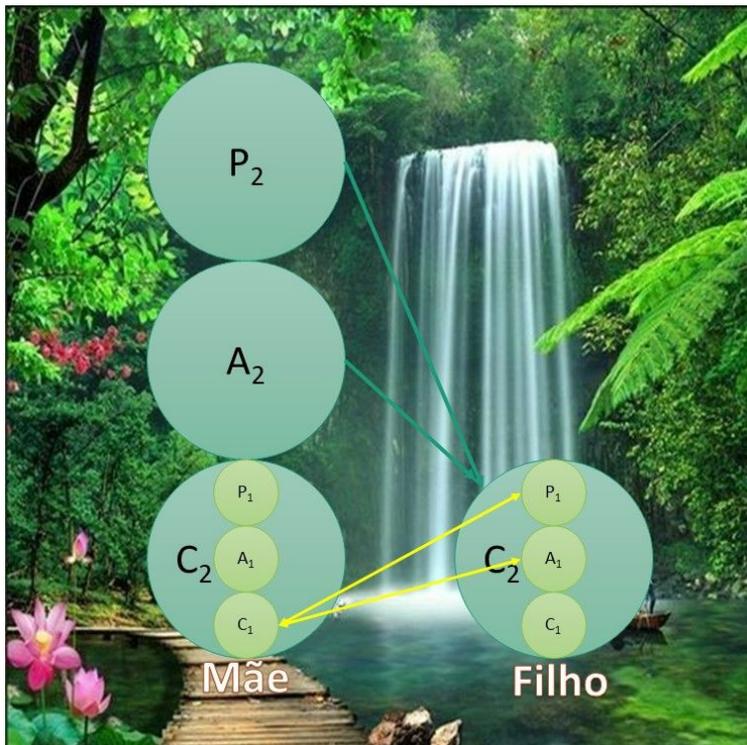
#417- Drops de AT: O que você diz antes de dizer adeus – a psicoterapia do luto



A morte de um pai, filho ou amigo; separação do cônjuge ou ente querido; a perda de um emprego ou de uma função importante: tudo isto pode resultar, e muitas vezes resulta, numa privação de contato interpessoal. Na tentativa de gerir tal déficit, as pessoas frequentemente interrompem o contato. Elas rejeitam os afetos, negam as suas necessidades e experiências pessoais e contraem os músculos para dessensibilizar o corpo, mas uma sensação de perda persiste. Como resultado, são menos capazes de estar presentes no momento, de estar em pleno contato com os outros, de dizer um olá completo ou um adeus completo. Despedidas incompletas deixam a pessoa com uma sensação de desânimo, privação sem fim e/ou uma sensação incômoda de que algo está faltando. Muitas vezes, o componente que falta é a ausência de contato interpessoal e a oportunidade de expressão plena da experiência interior para um ouvinte envolvido. Contar a própria verdade – a própria narrativa pessoal – é um fator essencial para criar sentido, completar experiências significativas inacabadas e proporcionar um fim ao luto prolongado. A resolução do luto prolongado envolve restaurar a capacidade do indivíduo para o pleno contato interno e interpessoal, ou seja, a capacidade de dizer um autêntico olá antes de dizer um genuíno adeus.

[Richard G. Erskine (2014) What Do You Say Before You Say Good Bye? The Psychotherapy of Grief, Transactional Analysis Journal, 44:4, 279-290, DOI: 10.1177/0362153714556622]

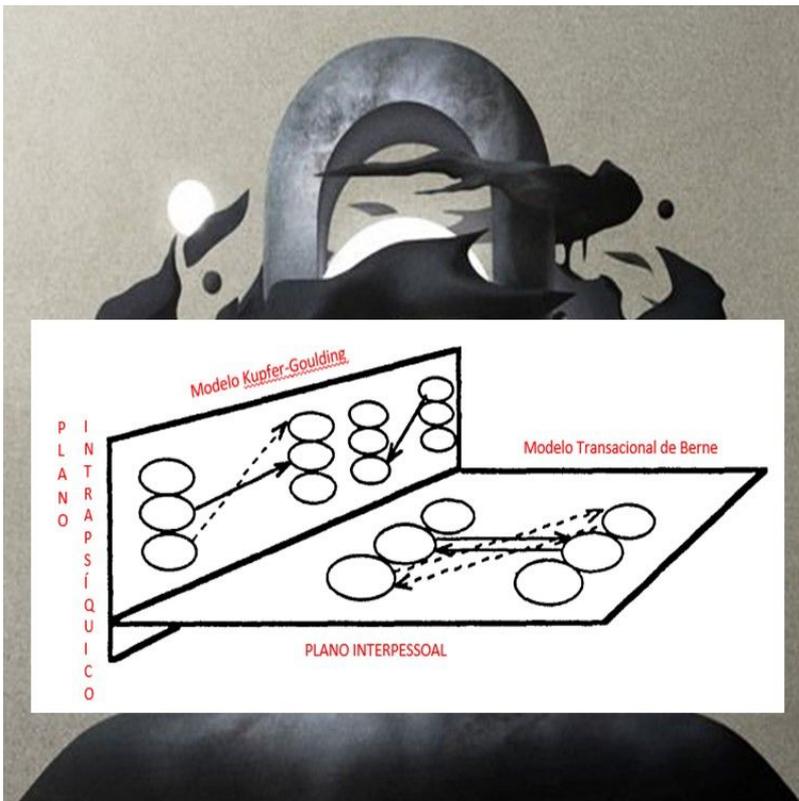
#418- Drops de AT: Revisão do conceito da simbiose



Enquanto o conceito de simbiose sugere uma interação unidirecional e linear, o conceito de reciprocidade implica uma relação bidirecional e sistêmica. Essa mudança permite uma visão da psicoterapia que pode refletir com mais precisão tanto a experiência arcaica de desenvolvimento do cliente quanto a experiência aqui e agora do cliente com o terapeuta. (...) a pesquisa sugere que a formação de scripts já está em processo no contexto de comportamentos sequenciados, não-verbais e que se moldam mutuamente, que são bidirecionais, transacionais, interativos e sistêmicos desde o nascimento. (...) este mecanismo regulador na interação diádica mãe-bebê se torna a influência organizadora – uma espécie de escritor fantasma para o protocolo do Script. Esta posição teórica tem implicações importantes para a AT. Por exemplo, embora mantenha a sua utilidade clínica, a matriz do script de Steiner (1971) não tem viabilidade teórica na medida em que reifica e torna estático um processo dinâmico. Metaforicamente, é como fotografar uma cachoeira que nos mostra uma perspectiva fixa, mas perde o movimento constante que faz a água cair.

[Michael G. Matze (1988) Reciprocity in Script Formation: A Revision of the Concept of Symbiosis, Transactional Analysis Journal, 18:4, 304-308, DOI: 10.1177/036215378801800405]

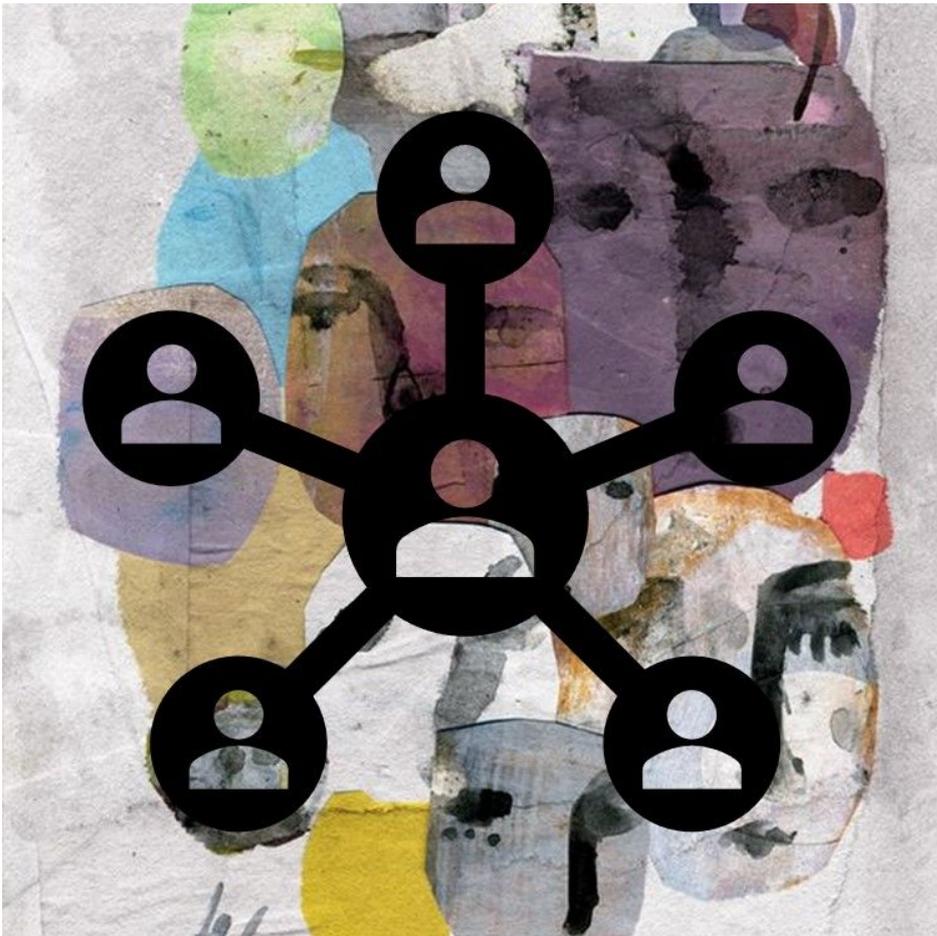
#419- Drops de AT: Análise do Jogo Psicológico em dois planos



A ideia fundamental de Berne sobre a análise de jogos é que ela pertence à psiquiatria social: “Depois que um jogo foi analisado, os jogadores estão em uma posição muito melhor para manter seus Adultos no controle e jogar ou não aquele determinado jogo” como acharem adequado, de modo que não sejam mais compelidos pelas necessidades da Criança ou do Pai a iniciá-lo ou a acompanhá-lo". Uma vez identificado o jogo de uma pessoa, Berne passou da análise transacional para a análise estrutural e especialmente para a descontaminação dos Estados do Ego e assim para a psiquiatria individual. Porém, mesmo em sua análise dos jogos em Games People Play, Berne se referiu aos processos intrapsíquicos do jogador. Além disso, mencionou explicitamente os processos intrapsíquicos quando ligou os jogos aos jogos jogados na fantasia e ao fazê-lo atribuiu-lhes um nível intrapsíquico. O modelo de análise de jogos de Kupfer-Goulding oferece entrada na consciência fenomenológica do que uma pessoa faz enquanto joga.

[Oswald Summerton (1992) - Game Analysis in Two Planes, Analysis Journal, 22:4, 210-215, DOI: 10.1177/036215379202200403]

#420- Drops de AT: O grupo como o microcosmo da experiência humana



O conceito do Dr. Eric Berne dos estágios de desenvolvimento da imago grupal fornece uma estrutura para a compreensão das reconstituições da vida familiar inicial que ocorrem no ambiente do grupo e das experiências corretivas subsequentes e seu potencial de cura.(...) Os seres humanos nascem em grupos, vivem em grupos e identificam sua sensação de ser por meio de grupos. Como a primeira exposição do indivíduo a um grupo é em sua família (ou lar de crianças), isso se torna a matriz para suas lesões ou permissões mais duradouras e profundas. Algumas das mudanças mais importantes na história da humanidade (para o bem ou para o mal) aconteceram por meio de indivíduos combinando suas forças em grupos, seja o grupo uma multidão de linchadores ou um bando de missionários. Um grupo fornece um microcosmo da existência humana, com grande potencial de destruição e também de cura. Portanto, o grupo é provavelmente o veículo mais potente para a mudança individual e social.

[Petruska Clarkson (Transactional Analysis Journal ,TAJ, Vol. 21, No.1, January 1991)]

#421- Drops de AT: A Análise Transacional e as Mídias Sociais



Berne introduziu a Estruturação do Tempo. Ele fez isso classificando longas séries de transações, estendendo-se até mesmo a uma vida inteira. Estas ajudaram a prever o comportamento social humano significativo, tanto no curto quanto no longo prazo. Ele nunca teria sonhado que as mídias sociais iriam interferir em todas as seis formas de estruturar o tempo. A nova forma de “estar em abstinência” está fisingando as redes sociais. Pode ser visto como uma nova forma de passatempo. Rituais e Atividades integraram as mídias sociais para seu melhor uso. A mídia social oferece uma nova fonte para jogar. A capacidade de intimidade está sendo afetada devido às mídias sociais. Claude Steiner escreve em seu tratado “Análise Transacional na Era da Informação” que, com a era da informação em rápida evolução e todos se perguntando como serão afetados pelas mudanças iminentes, a AT surge como uma luz totalmente nova e uma teoria visionária da psicologia e psiquiatria baseada na comunicação da era da informação.

[Anand Phatak 2019- TA AND SOCIAL MEDIA – <https://ictaindia.org/2019/03/11/ta-and-social-media/>] Institute of Counseling and Transactional Analysis (ICTA) is a non-profit making, non-religious organization in Kalamassery, Kochi founded by Fr. George Kandathil SJ, TSTA (1920-2011), father of TA in India.

#422- Drops de AT: Mecanismos de Transmissão do Script



Berne escreveu: “A parte mais complexa da análise do Script na prática clínica é rastrear as influências dos avós”. (...) Todos os dias, através de estímulos verbais e não-verbais, os pais dão mensagens para seus filhos que confrontam outras situações significativas a partir de suas próprias experiências e histórias, frequentemente relacionadas com as questões do script familiar. Estas mensagens ocultas geralmente aparecem na vida adulta das crianças como comportamentos repetitivos ou padrões de relacionamento que podem ser difíceis de compreender. Essas mensagens também podem ser decodificadas durante um processo terapêutico. (...) São 4 os mecanismos principais para compreensão da transmissão inconsciente do script de uma geração para a geração seguinte: transações ulteriores, jogos psicológicos, psicodinâmica da transferência e identificação projetiva. A análise destes mecanismos na relação cliente-terapeuta pode ser útil para decodificar as mensagens ocultas e quebrar a corrente transgeracional, prevenindo a transmissão do mesmo script para a próxima geração.

[Gloria Noriega Gayol (2004) Codependence: A Transgenerational Script, Transactional Analysis Journal, 34:4, 312-322, DOI: 10.1177/036215370403400404]

#423- Drops de AT: Carícias

As carícias são bastantes para todos.

Entrarás mais rapidamente na harmonia contigo mesmo e com os outros marcianos.

É um mundo novo que não conhece a carência afetiva. Onde há carícias livremente. Onde dás sem exigir. Onde recebes sem ser possuído. Onde cada gesto é uma presença de amor. Onde cada palavra significa disponibilidade. Onde cada minuto é tempo também para o outro.

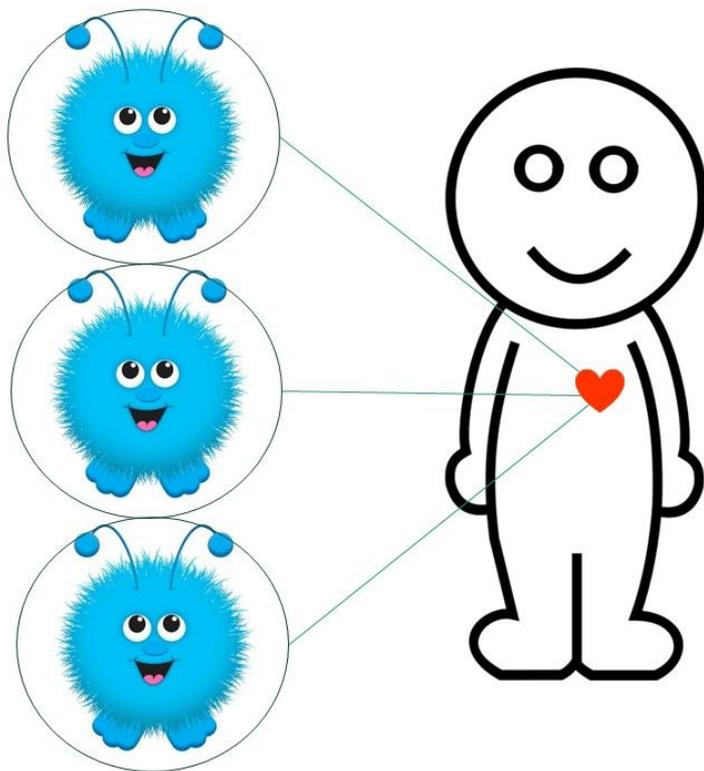
Onde a Carícia de Presença: “Estou aqui” se une à Carícia de Disponibilidade: “Para ti” com uma Carícia de Tempo sem medida: “sempre”.

Estou aqui, para ti, sempre.

Eis aqui a Carícia Eterna, do(a) amigo(a), do (a) irmão (ã), do(a) amante.

Egidio Vecchio (1977) Fiel a Ti – Instituto Eric Berne – Porto Alegre (RS)

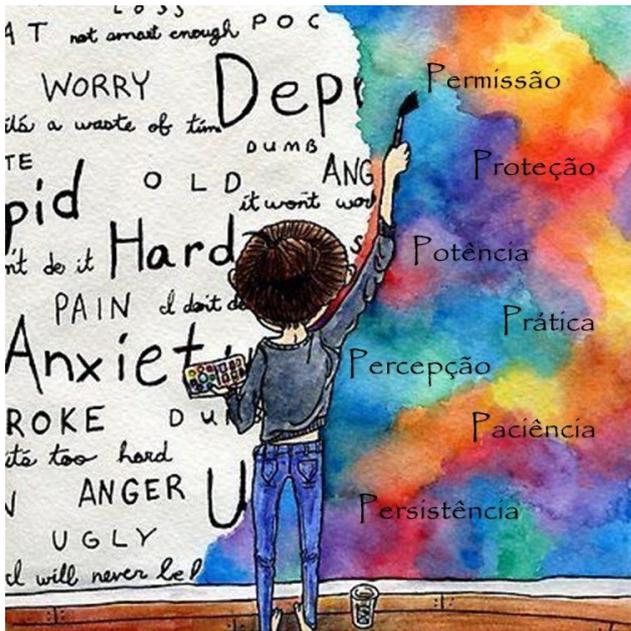
#424- Drops de AT: Estados do Ego e Carícias



Às vezes a dificuldade de fornecer Carícias desejáveis se deve ao bloqueio ou à inadequação ou à contaminação de certos Estados do Ego. Na comunicação autêntica a pessoa tem o Estado do Ego Adulto bastante forte para permitir que todos os Estados do Ego se manifestem livre e oportunamente. O Estado do Ego Adulto programa os Estados do Ego de acordo com as circunstâncias, mas o faz automaticamente. E as Carícias também entram com naturalidade nesse tipo de comunicação em vários Estados do Ego programados pelo Adulto. Se somos capazes de responder com o Estado do Ego adequado a uma dada situação, quando manifestamos espontaneamente um Estado do Ego qualquer, os outros em geral também são capazes de nos responder de modo complementar. Esta é forma de comunicação do vencedor. Digo que é autêntica, pois a estrutura da personalidade humana comporta naturalmente todos esses estados psicológicos. Se não conseguimos manifestá-los, é porque algo trancou nossa verdadeira natureza. Não estamos sendo genuínos, por conseguinte.

Sofia Caracushansky (1979) – Análise Transacional – O caso Eustaquio – Editora Brasiliense – São Paulo (SP)

#425- Drops de AT: Fidelidade a si mesmo – AT & Poesia



Se te aceitaram como eras
Se te demonstraram confiança
Se te deram amor,
Aceitarás teu mundo, confiarás nele.
Aparecerá em tua frente a estrela radiante do amor
Tua intuição sensível te levará mais além de tua dor passageira
Tua alegria de viver será seu escudo de paz
Tua espontaneidade te preservará de medos
Tua criatividade te fará feliz...
Serás um Adulto integrado:
Terás Potência para Triunfar
Terás Proteção para quem te procura
Terás Permissão para ser feliz e convidar outros a sê-lo
Serás Pai, serás Adulto, serás Criança.
Terás consciência de tua própria realidade,
Terás espontaneidade na convivência
Sentirás a intimidade sem temor
Serás fiel a ti em teus princípios, em teu pensamento, em teu coração.

[Egidio Vecchio (1977) Fiel a Ti – Instituto Eric Berne – Porto Alegre (RS)]

#426- Drops de AT: Contratos sem mentiras

“Sem mentiras” significa um contrato para colocar em prática a verdade radical. Algumas pessoas poderão considerar esse requisito excessivo, mas a capacidade de perceber, entender e lidar de forma efetiva com o mundo é severamente limitada em nossas vidas pelas mentiras. O processo de classificar o que é verdade e o que é falso, quando mentir e quando dizer a verdade, no que acreditar e no que não acreditar, o que queremos e o que não queremos, ocupa nossas mentes e nos impede de trabalhar no nível ideal. Diz-se que usamos apenas uma pequena fração da nossa capacidade mental. Se for esse o caso, certamente é porque a maior parte da nossa capacidade mental é desperdiçada com informações confusas, informações erradas, desinformação, falsidades e mentiras. O contrato para não mentir significa que não serão contadas extensamente falsidades ou mentiras por comissão, e que também não serão permitidos segredos ou mentiras por omissão. (...) Ao contratar não mentir, se encoraja os clientes a expressar honestamente suas emoções, opiniões e os convence a expressar honestamente suas emoções e opiniões e abdicar de manter os segredos que podem intervir no trabalho.



[Claude M. Steiner, PhD (2010) El Corazón del Asunto – Amor, Información y Análisis Transaccional – Editorial Jeder – Sevilla - Espanha]

#427- Drops de AT: Aprendendo quem eu sou

Talvez o valor mais importante que os pais de crianças de três a seis anos de idade devem considerar, é se eles têm um molde que seus filhos devem se ajustar ou se é aceitável que os filhos comecem a descobrir quem são, praticando sua própria singularidade. As crianças assertivas de dois anos do tipo "Eu faço isso" se tornam crianças de três a seis anos, imaginando quem são na relação com outras pessoas. Elas precisam de tempo e espaço para explorar a si mesmas, as outras pessoas e o mundo. Elas gostam de usar sua imaginação e testar seu poder. Imagine adultos que estão cuidando de crianças de três a seis anos como marinheiros no convés de um navio de apoio para mergulho. Os adultos seguram os cabos para o oxigênio, observando os medidores para garantir que os mergulhadores obtenham o apoio adequado, acompanhando os sinais vitais para identificar algum risco e trazem de volta para a segurança do navio, os mergulhadores que estão além da profundidade recomendada ou em apuros. Este tipo de cuidado é diferente daquele necessário durante os três primeiros anos, quando os adultos são totalmente responsáveis pelo bem-estar das crianças pequenas. Agora, aos três anos, os adultos começam a liberar os cabos da vida, a estabelecer regras e limites claros e a esperar que cada criança assuma a responsabilidade por um comportamento seguro e socialmente apropriado. O fluxo constante de amor incondicional que os adultos enviam para as crianças, do nascimento aos três anos continua. As mensagens "Eu amo você", "Você tem o direito de estar aqui" são importantes. Outra parte do amor incondicional que os adultos enviam às crianças é a vontade com a qual os adultos atendem as necessidades das crianças.

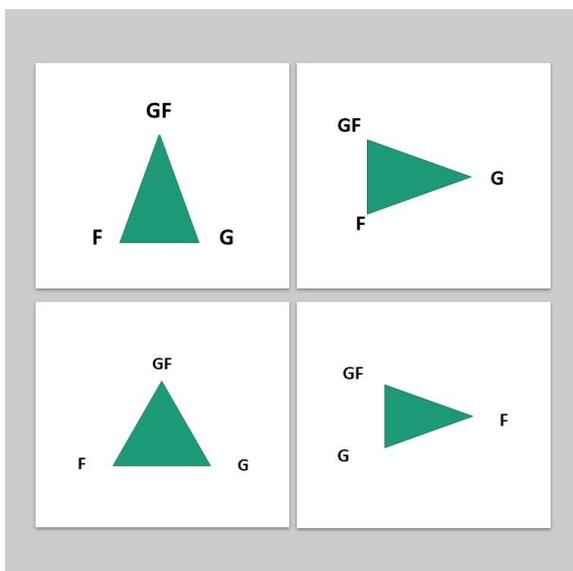


[Jean Illsle Clarke (1978) Self-Esteem: A Family Affair. Winston Press. Minneapolis. USA]

#428- Drops de AT: Distância Psicológica em contratos- Riscos e Intervenções

Cada tipo de distância psicológica pode criar riscos ou consequências específicas para o processo de grupo e para o desenvolvimento da intervenção do facilitador. Uma das consequências é a ocorrência de Jogos Psicológicos. Quando o facilitador toma conhecimento do problema, podem ser iniciadas intervenções que têm como objetivo:

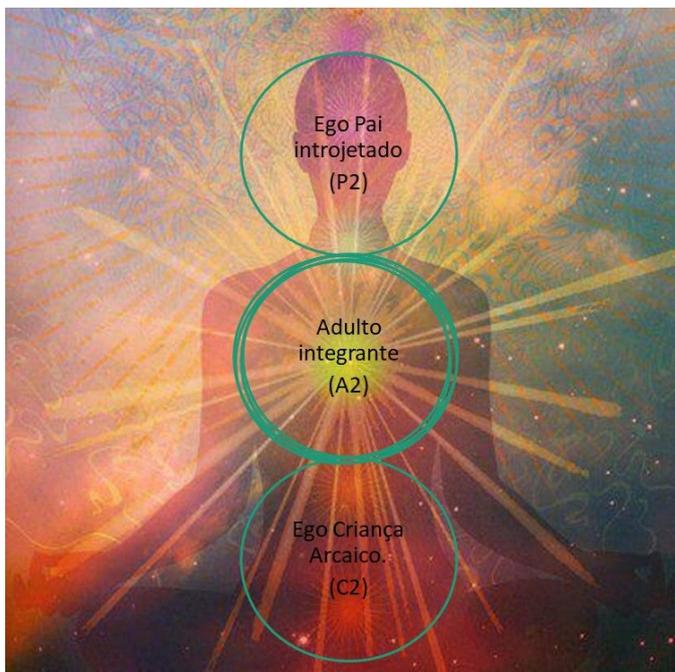
1. Tornar o processo transparente e esclarecer seus implicações. Entre as maneiras pelas quais isso pode ser feito estão: (a). ensinar os conceitos de contrato de três pontas e da distância psicológica e aplicá-los à situação de grupo (b). esclarecer os contratos ocultos (psicológicos) das partes envolvidas (c). ensinar a teoria dos jogos e o conceito de desfechos positivos.
2. Esclarecer expectativas e definições de papéis. Isso pode ser conseguido trabalhando com os participantes e com as definições de papéis do Grande Poder, definições de problemas e expectativas mútuas (exercícios de imago em grupo, identificação de projeções dos Estados do Ego Pai e Criança). Isto pode incluir ensinar às partes como negociar entre si.
3. Esclarecer necessidades e valores. Isto pode envolver oferecer opções para substituir jogos, atendendo às necessidades por trás dos jogos.. O próximo passo é vincular o jogo à uma expressão indireta de uma necessidade, ao que falta na situação e aos valores envolvidos .
4. Reconhecer as estruturas de poder na organização. Isto pode ser feito analisando a forma como a estrutura de poder da organização e o Script organizacional influenciam a situação. A partir daí, todas as partes podem procurar opções para levar a intervenção a uma resolução livre de scripts. Sob um novo contrato, a mudança pode então ser iniciada.



[Nelly Micholt (1992) Psychological Distance and Group Interventions Transactional Analysis Journal Vol. 22, No.4, October 1992]

#429- Drops de AT: Espiritualidade na Literatura de Análise Transacional

Berne parecia ambivalente sobre se a espiritualidade e a alma pertencem à sala de terapia: desde seu antigo lema “Je le pensay, & Dieu le guarit” (Berne, 1966, p. 63), que significa “Eu os trato, e Deus os cura ” e que Mellacqua (2016, p. 150) chamou de “exclusão de Deus” em outros escritos de Berne. Tudor (2019) apontou que Berne parecia ter “ecoado o desejo de Freud de manter a psicanálise secular” (p. 76), nos lembrando da afirmação de Berne (1972) de que a teoria do Script “não deseja se intrometer na torre de marfim, na catedral, no apartamento do menestrel ou no tribunal” (p. 396). (...) Tudor (2019) forneceu uma revisão útil da literatura de AT sobre o tema e esclareceu três aspectos que podem ser discutidos sob estes títulos gerais: “religião”, relacionada com uma estrutura formalizada específica de expressão espiritual; “fé”, a ideia de acreditar em algo; e “espiritualidade”, a experiência ou sensação de conexão com algo além de si mesmo (pp. 72-74). Ele foi além para fazer a importante distinção de que, enquanto o espírito se refere àquele aspecto de nós que se conecta a algo fora de nós, a alma se refere à vida animada dentro de nós, a sede dos sentidos, desejos, afeições e apetites. Enquanto o espírito pode ser representado por ou na seta vertical e ascendente de aspiração de Berne (1972), a alma envolveria setas de inspiração e respiração que emanam do Adulto integrante tanto para cima como para baixo, no Pai introjetado e no Estado do Ego Criança arcaico.



[Barbara Clarkson (2021) Is It God Who Cures? A Transpersonal Perspective on Script Formation, the Role of Physis, and the “Soul Work” of the Therapeutic Process, Transactional Analysis Journal, 51:3, 317-330, DOI: 10.1080/03621537.2021.1949804]

#430 - Drops de AT: Psicoterapia para clientes com experiência não heteronormativa

Uma psicoterapia de Análise Transacional com influência queer (1), embora politicamente consciente, também transcende o ativismo político. O terapeuta, formado pela teoria ativista, reconhece que libertar uma Physis frustrada envolve compreender profundamente a performance (comportamentos tanto históricos quanto contemporâneos) que gera e mantém um script que frustra a Physis. O que se segue aqui é uma descrição da minha tentativa de construir um processo de terapia que seja identificável na Análise Transacional contemporânea, ao mesmo tempo que incorpora os insights do queer. Estas ideias se baseiam em mais de 10 anos de trabalho clínico, tanto em consultórios privados como numa organização não governamental contra a SIDA, que se concentrou principalmente nas preocupações psicossociais de clientes marginalizados e não heteronormativos. Estas ideias não são aqui elaboradas como um substituto para terapias sólidas baseadas em investigação para pessoas com perturbações de saúde mental diagnosticáveis. Podem, no entanto, oferecer algo útil para trabalhar com clientes de experiência não heteronormativa que preenchem critérios diagnósticos para um transtorno, bem como fornecer uma estrutura eficaz para aqueles clientes que apresentam a Physis frustrada associada à sua experiência de status de minoria sexual. Para organizar essas ideias de uma forma que seja útil para o planejamento da terapia, descrevo três etapas de um processo. É claro que estes nem sempre ocorrem de maneira linear, mas mais frequentemente fluem um para o outro e vice-versa. As três etapas são: 1. Engajamento e análise do Script 2. Permissão para transgredir 3. Autonomia

(1) denota ou se relaciona com uma identidade sexual ou de gênero que não corresponde às ideias estabelecidas de sexualidade e gênero, especialmente às normas heterossexuais.



[Robert Trett (2004) From Moral Malevolence to Autonomous Performance – Transactional Analysis Journal Vol. 34, No, 2. April 2004]

#431- Drops de AT: Princípios da Análise Transacional Relacional



Os analistas transacionais relacionais pretendem incorporar a filosofia da AT, trabalhando a partir de uma postura que honra os valores do ser humano (Eu estou OK, Você está OK), com comunicação autêntica e respeito pela capacidade de seus clientes de mudarem suas próprias vidas. Além disso, a AT relacional está interessada naqueles processos e metodologias que apreciam e são coerentes a determinados princípios. Esses princípios buscam compreender e interagir com a linguagem e o poder do consciente e do inconsciente em relação ao momento presente. (...) São princípios de práxis. Em outras palavras, eles envolvem nossa forma de compreensão, bem como a forma como nos envolvemos, aplicamos e colocamos essa compreensão em prática, são eles: centralidade no relacionamento; importância do engajamento; o significado dos padrões conscientes e não conscientes dos relacionamentos; a importância da experiência; o significado da subjetividade – e da auto subjetividade; a importância da incerteza; a importância da curiosidade, da criticidade e da criatividade a realidade do funcionamento e mudança dos adultos.

[Heather Fowlie e Charlotte Sills (2011) Relational Transactional Analysis – Principles in Practice (introduction). Karnac Books. London UK]

#432- Drops de AT: O self na psicoterapia

A autorrevelação é uma questão central para o psicoterapeuta relacional. A questão sobre o que revelar consciente e verbalmente é abordada de várias maneiras na literatura recente. Minha opinião é que as coisas mais significativas e úteis a serem reveladas, criteriosamente, são seus próprios processos de pensamento: pensamentos, associações e sentimentos que ocorrem enquanto você se senta com o cliente e ouve seu material. Esta não é apenas uma forma poderosa de relacionamento em termos de você e eu, mas é uma forma de intimidade e uma experiência que a maioria dos nossos clientes não teve e provavelmente não tem, onde o outro compartilha o que está em sua mente. Isso faz parte de uma forma íntima de se relacionar. Fornece feedback sobre o efeito/impacto que o outro tem sobre você e também fornece informações valiosas sobre como o outro – você – opera. Muitas vezes normaliza a experiência do cliente, especialmente as suas ansiedades, bem como neutraliza fantasias paranoicas. No entanto, a advertência a este princípio, que considero muito significativa, é que existem momentos e formas de divulgar conscientemente o seu processo que podem ser mais ou menos úteis.

[Diana Shmukler (2011). The use of self in psychotherapy. RELATIONAL TRANSACTIONAL ANALYSIS Principles in Practice Edited by Heather Fowlie and Charlotte Sills – Karnac, London UK]

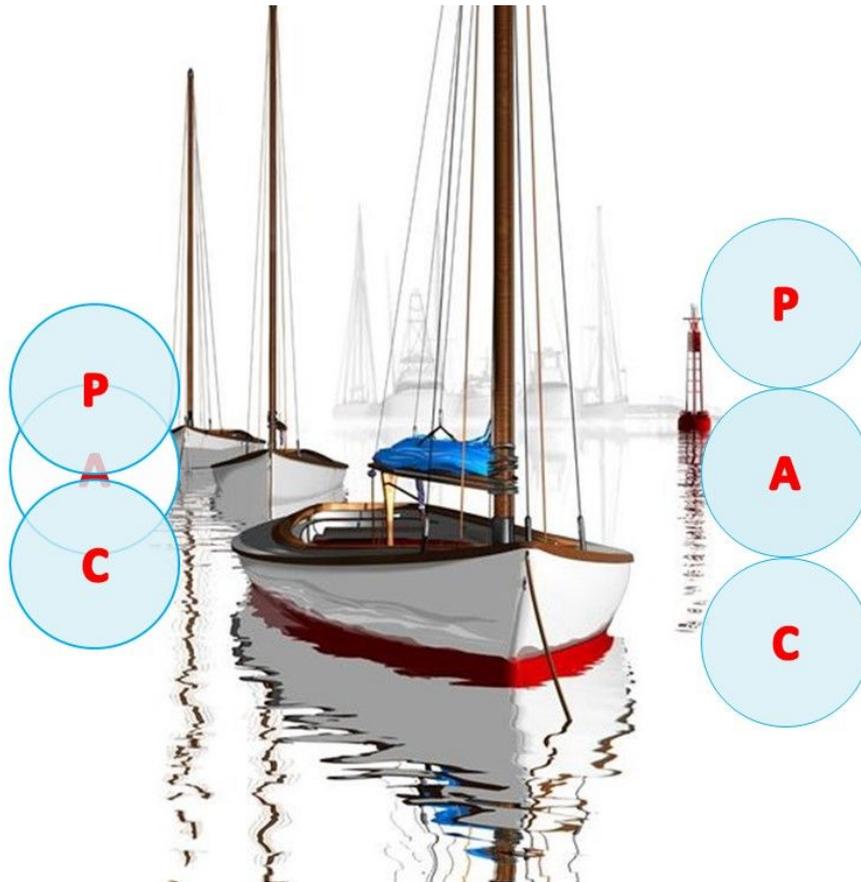
#433- Drops de AT: A Análise Transacional e os sonhos



Em termos de AT, um sonho pode ser pensado como uma representação simbólica dinâmica da posição existencial de alguém dentro do Script de vida.. Se visto de perto, é como uma pintura primorosamente detalhada de onde alguém está na vida no momento do sonho. Voltando aos detalhes, podemos ver o fluxo maior – de onde viemos e para onde entramos ou saímos do script. (...) Começamos o trabalho dos nossos sonhos com uma abordagem da Gestalt clássica. O sonhador primeiro revive o sonho, relacionando-o no presente. Ele então é solicitado a se identificar (novamente na primeira pessoa) com várias pessoas, objetos ou tons de sentimento no sonho. Num sonho breve, cada parte é vivenciada; em um sonho longo com muitos componentes, são escolhidas as partes que são de maior interesse para o sonhador, ou que parecem ser mais significativamente úteis para o terapeuta naquela fase específica da terapia. Cada uma dessas partes, depois de ter sido autenticamente experimentada, pode então ser atribuído um papel do Estado do Ego: Pai protetor, Pai Preconceituoso, Adulto, Criança Adaptada ou Criança Livre. A atribuição dos papéis do ego é feita pelo sonhador que foi treinado em sessões anteriores usando a Técnica de Stuntz. A orientação do terapeuta pode ser necessária aqui, para reconhecer estados do ego onde existe muita contaminação. É importante que o terapeuta não intrometa suas próprias imagens internas. Esta parte do trabalho do sonho por si só pode fornecer insights importantes.

[Arthur Samuels (1974) A TA APPROACH TO DREAMS, M.D Transactional Analsis Journal 4:3, July 1974]

#434- Drops de AT: Descontaminação do Estado do Ego Adulto



“ As contaminações não são subtraídas do Adulto, mas removidas, por assim dizer. É metaforicamente como raspar as cracas de um navio para que a navegação seja menos desajeitada depois”.

O Estado do Ego Adulto é semelhante a um músculo, que se fortalece com o exercício. Uma vez bem encaminhadas as fases preliminares de descontaminação e esclarecimento, é esperado que o(a) cliente exercite o controle Adulto. Ele (ela) deve aprender a manter o Estado do Ego Adulto no comando das ações por períodos relativamente longos. A (Estado do Ego) Criança estará disposta a cooperar, até certo ponto, por três razões: em primeiro lugar, pelos ganhos da realidade, que ela aprende a apreciar; em segundo lugar, porque poderá trabalhar à sua maneira, sob circunstâncias mais ou menos destrutivas; e, em terceiro lugar, porque ela tem a liberdade de falar com o terapeuta se tiver qualquer objeção a fazer. O que o Estado do Ego Adulto adquire não é um domínio exclusivo, mas a faculdade de exercê-lo, cada vez maior. É ele, e não a Criança, quem decide, com a eficiência crescente, quando a Criança terá que assumir.

Berne, E. (1980) Transactional Analysis in Psychotherapy, London: Souvenir Press (first published in 1961).

#435- Drops de AT: A Atitude Terapêutica nos grupos



No momento em que o(a) terapeuta se senta diante dos seus clientes reunidos , sua primeira preocupação deve ser compor a sua mente para a tarefa que tem diante de si. Deve cuidar de começar, cada grupo novo e, idealmente, cada sessão, com uma atitude mental renovada. É evidente que se ele(a) conduzir seus grupos neste ano como o fez no ano passado, não terá aprendido nada neste meio tempo e não passa de um mero técnico. No interesse do seu próprio desenvolvimento e autoestima, o(a) terapeuta não deve permitir que tal situação aconteça. Ele (ela) pode estabelecer uma meta (que nem sempre poderá ser atingida) de aprender algo novo a cada semana – não algo novo dos livros, nem uma sutileza de interpretação, mas alguma verdade mais genérica que lhe permita ampliar sua capacidade de percepção.

Dr. Eric Berne M.D.(1966) Principles Of Group Treatment. Grove Press, Inc., New York.

#436- Drops de AT: Base vivencial para o Estado do Ego Adulto



Existem muitas maneiras pelas quais as pessoas curam, aprendem e se desenvolvem, nas quais “o explícito e o implícito se misturam em muitos pontos” (Stern, 2004, p. 187). Ao considerar isso em relação aos Estados do Ego, minha principal proposição é que, embora os Estados do Ego Pai e Criança sejam possibilidades relacionais experimentadas, expressas e mantidas em grande parte por meio de interações implícitas inconscientes, são os processos implícitos inconscientes que formam a base vivencial contínua para o Estado do Ego Adulto. Minha proposição secundária é que a busca pré-consciente por conexões significativas pode ser feita com relação ao nosso funcionamento saudável, bem como aos nossos problemas. Damasio (2010) afirma: “A mente é o resultado mais natural da evolução e é principalmente inconsciente, interna e não revelada. Isto passa a ser conhecido através da estreita janela da consciência... que é um informante interno e imperfeitamente construído, em vez de um observador externo e confiável” (2010, p. 117). Com este pensamento em mente, concluo, como sempre, com grande respeito pelo desconhecido que existe dentro e entre nós, apesar das nossas tentativas sinceras de compreender e fazer uso dos aspectos da nossa experiência que somos capazes de perceber.

Graeme Summers (2011) Dynamic ego states—the significance of nonconscious and unconscious patterns, as well as conscious patterns , In Relational Transactional Analysis Principles In Practice Relational Transactional Analysis Principles in Practice – Karnac, London UK

#437- Drops de AT: Expansão do sistema estrutural dos Estados do Ego



A finalidade definitiva da Análise Transacional é o reajustamento estrutural e reintegração. Isso requer primeiramente a reestruturação e, depois, a reorganização. A fase “anatômica” da reestruturação consiste em esclarecer e definir as fronteiras do ego através desses processos num diagnóstico exato e pela descontaminação. A fase “fisiológica” diz respeito a redistribuição de catexia através da ativação planejada e seletiva de estados de ego próprios em situações específicas no objetivo de estabelecer a hegemonia do Adulto através do controle social. A reorganização geralmente retrata a recuperação da Criança, com a correção ou restituição do Pai. Seguindo esta fase dinâmica da reorganização há uma fase secundária e analítica que representa uma tentativa de desconfundir a Criança. (...) Há uma fase seguinte opcional – a substituição de Estados de Ego Criança arcaicos por Estados de Ego Criança novos que estão correlacionados aos estágios de desenvolvimento anterior neurofisiológicos. (...) Ao se expandir o sistema estrutural e original dos estados de ego - de Berne - para incorporar métodos terapêuticos que podem ajudar as pessoas desenvolverem reservatórios mais saudáveis, estas mesmas pessoas poderão ficar estáveis mediante estresse. O fornecimento de experiências de parentalização e recriação capacita o Estado de Ego Adulto Integrado provocar essas experiências positivas mediante estresse e desta forma alcançar maior estabilidade.

Petrūska Clarkson & Sue Fish (1988) *Rechilding: Creating a New Past in the Present as a Support for the Future*, *Transactional Analysis Journal*, 18:1, 51-59, DOI: 10.1177/036215378801800109

#438- Drops de AT: Autonomia versus contrato social transacional

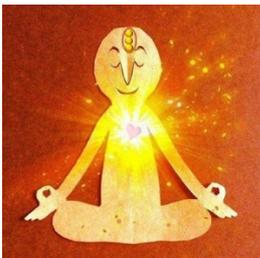


Além das características biológicas e psicológicas do organismo humano que permitem que o script pré-programado venha a ser o senhor do destino pessoal, as sociedades são organizadas de tal modo que encorajam esta falta de autonomia. Isto é feito através de contrato social transacional, que diz: “Você aceita minha persona ou autorrepresentação e eu aceitarei a sua”. Qualquer revogação deste contrato, a não ser que seja especificamente permitida num certo grupo, é considerada como grosseria. O resultado é uma falta de confrontação: confrontação com os outros e consigo mesmo, pois por trás deste contrato social está um contrato individual oculto entre os três aspectos da personalidade. Pai, Adulto e Criança concordam entre si em aceitar a autorrepresentação de cada um, e nem todos são suficientemente corajosos para alterar tal contrato consigo mesmo, quando for aconselhável.

Dr.Eric Berne MD (1972) What do You Say After You Say Hello? the Psychology of Human Destiny – Grove Press – N.York

#439- Drops de AT: Cura: um check list

1. Sinto-me satisfeito(a) comigo mesmo(a) e com a vida em geral;
2. Mudei a mim mesmo(a), induzi uma mudança na resposta dos outros através da minha mudança no pensamento e na ação em relação a eles, ou mudei a minha situação, por isso me sinto bem com as pessoas com quem passo o meu tempo.
3. Assumo a responsabilidade pelas minhas necessidades físicas, emocionais, intelectuais e espirituais. Sou livre para estar no comando de mim, de quem sou, do que faço e de que minhas emoções fazem sentido para mim. Posso fornecer carinho aos outros e não tenho senso de urgência para cuidar das pessoas. Sinto-me à vontade para pedir, dar e gosto de receber boas carícias específicas quando quero.
4. Preocupo-me com as pessoas, elas são importantes para mim e sei que o sentido da minha vida não depende de nenhuma pessoa ou acontecimento em particular.
5. Penso com clareza, planejo com simplicidade e sei que o faço.
6. Tenho um sentimento permanente do meu valor e da minha igualdade com os outros, independentemente das diferenças individuais. Reconheço e valorizo as coisas sobre mim, minha história de vida e o que faço. Da mesma forma, considero os outros valiosos. A experiência que tenho de mim mesmo(a) corresponde à realidade das minhas habilidades, do meu potencial e da minha disposição de usar alguns dos meus recursos para alcançar o que desejo.
7. Distingo entre perigo real e perigos imaginários. Sei como lidar com perigos reais; sou livre para não pensar ou falar sobre acontecimentos ruins do passado, me assustar com "e se" - sobre o futuro ou presumir que algo ruim vai acontecer.
8. Mantenho minha individualidade, me relaciono facilmente com as pessoas e deixo pessoas, coisas ou situações quando apropriado aos acontecimentos da vida. Digo adeus de uma maneira que seja boa e significativa para o relacionamento.
9. Os desconfortos e problemas do passado parecem insignificantes. Percebo uma mudança no que eu acreditava ser verdade. Aprendi ferramentas para pensar sobre os meus sentimentos – isto é, para esclarecer a minha experiência e, assim, ajudar na identificação de soluções.
10. Prevejo usar o tempo e o dinheiro que gasto em tratamento nas outras formas de afirmação de vida aqui mencionadas.



Elaine T. Gordon (1980) Assessment of Cure: A “Cure Checklist”, Transactional Analysis Journal, 10:2, 107-114, DOI: 10.1177/036215378001000206

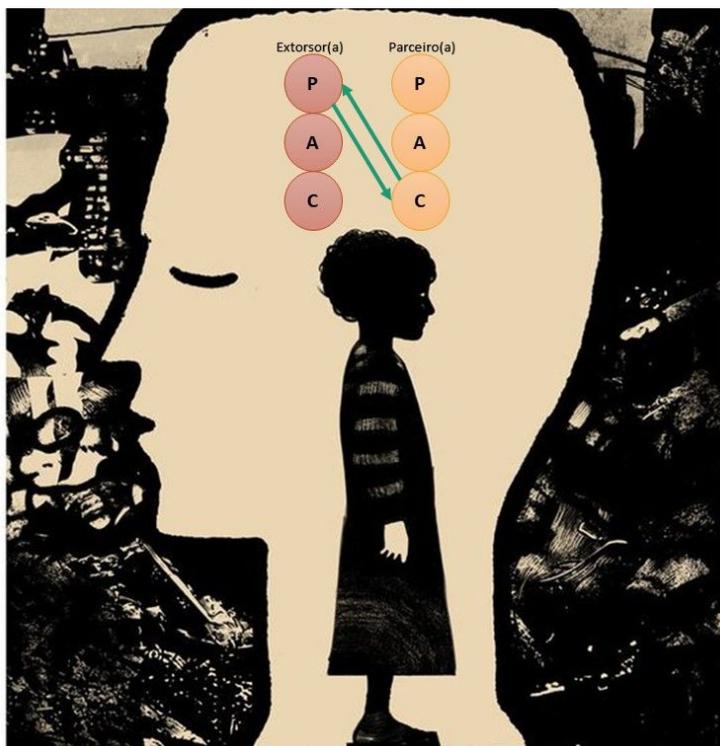
#440- Drops de (amigos da) AT: Parentalidade Consciente

No minuto em que nossos filhos tentam falar conosco, tendemos a intervir para aconselhá-los, criticá-los, admoestá-los. Também podemos rotular suas experiências. Por que achamos que devemos aconselhar constantemente os nossos filhos, transmitir sempre alguma joia de sabedoria, dar a nossa opinião sobre tudo? Sugiro que a razão reside em nós mesmos, e não naquilo que nossos filhos necessitam. Simplesmente somos incapazes de ser e permitir. Não podemos aceitar o estado da situação. Uma vez que os nossos filhos não pediram a nossa opinião não solicitada e não nos convidaram a dominar a discussão, não é de admirar que parem de se envolver conosco e comecem a nos esconder coisas? (...) A premissa por trás da parentalidade consciente é que nossos filhos são inerentemente bem-intencionados e desejam fazer a coisa certa. No entanto, ao longo do dia, é inevitável que uma criança cometa alguns erros, seja por omissão ou por comissão. Se tiverem medo de punição, como já foi observado, poderão então tentar encobrir seus erros mentindo. A abordagem que estou sugerindo não apenas ensina a criança a não temer os erros, mas também destaca que há muitas lições preciosas para aprender sobre nós mesmos com nossos erros— lições que enriquecem nossa vida de uma forma que não poderíamos imaginar se não tivéssemos cometido tais erros. Ao encorajar seus filhos a deixarem seus erros de lado, você os ajuda a separar o joio do trigo e depois jogar o joio ao vento.



[Shefali Tsabary (2010)– The conscious Parent: transforming ourselves, empowering our children – Namaste Publishing – Vancouver (Canadá)]

#441- Drops de AT: Extorsão (sentimentos disfarce)

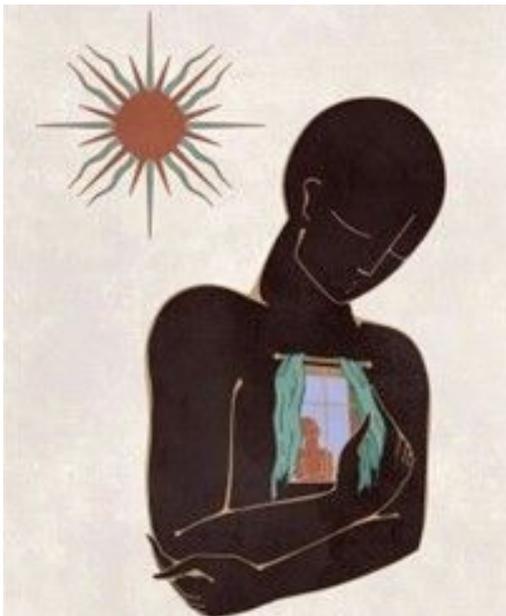


Há um sentimento de confusão expresso no “agora” que substitui outra categoria de sentimentos mais genuínos, que surgiriam se não fosse o fato de que a categoria específica de sentimentos genuínos foi proibida na primeira infância. Quando isso acontece e uma pessoa experimenta um sentimento de “substituição” do disfarce, a necessidade de Carícias é intensificada, talvez para compensar a turbulência interna gerada pela substituição de sentimento, e também para obter validação externa para sentimentos sobre os quais o próprio extorsor pode ter algumas dúvidas internas. Estruturalmente, os disfarces resultam de mensagens ou conclusões de sobrevivência em P1 no Estado do Ego Criança (a parte que chamo de “Esponja” na Criança – também chamada de Eletrodo). Funcionalmente, os extorsores individuais saem da Criança Adaptada ou de um Pai falso, “vestido” que eu chamo de “ovelha em pele de lobo”. Os extorsores procuram “fisgar” Estados do Ego complementares de outras pessoas, a fim de se envolverem em transações diagonais contínuas.

[Fanita English (RACKETEERING, TAJ, 6:1, January 1976)]

#442- Drops de AT: Script de Sobrevivência

O script de sobrevivência tem muitas camadas de significado para a criança no sistema familiar. Proporciona uma sensação de segurança e uma estrutura para a sobrevivência porque serve como uma “caixa de vida” dentro da qual a criança pode sentir paredes em vez de flutuar livremente num vazio sem contato de outros para o seu verdadeiro eu (Criança Natural). Deste ponto de vista, a criança pode racionalizar as experiências dolorosas que resultam das percepções distorcidas dos pais. O script de sobrevivência é baseado na verdadeira inteligência e no conhecimento intuitivo da Criança Natural: Depois de experimentar apresentar suas reais necessidades e sentimentos e não receber nenhuma resposta real, a Criança Natural desenvolve comportamentos de Criança Adaptada com base no que ela encontra em a dinâmica das interações familiares. Ao utilizar o script de sobrevivência, a Criança Adaptada encontra formas de obter Carícias (principalmente negativas ou positivas falsas) para cumprir o papel que lhe foi designado no sistema familiar. (...) O script de sobrevivência é a estrutura básica e essencial que ajuda a criança a permanecer viva dentro do seu sistema familiar original. Ele desempenha um papel crucial até que uma grande crise pessoal – um divórcio, a perda de um emprego, a morte de alguém próximo – faça com que o script de sobrevivência seja interrompido. Neste momento é mais provável que a pessoa procure ajuda através da terapia, a fim de “consertar” um script de sobrevivência que de alguma forma não está mais funcionando.



[Richard D. Flout & Maria Aguilar Howard (1999) The Survival Script, Transactional Analysis Journal, 29:4, 260-265, DOI: 10.1177/036215379902900404]

#443- Drops de AT: Necessidades Relacionais e Script

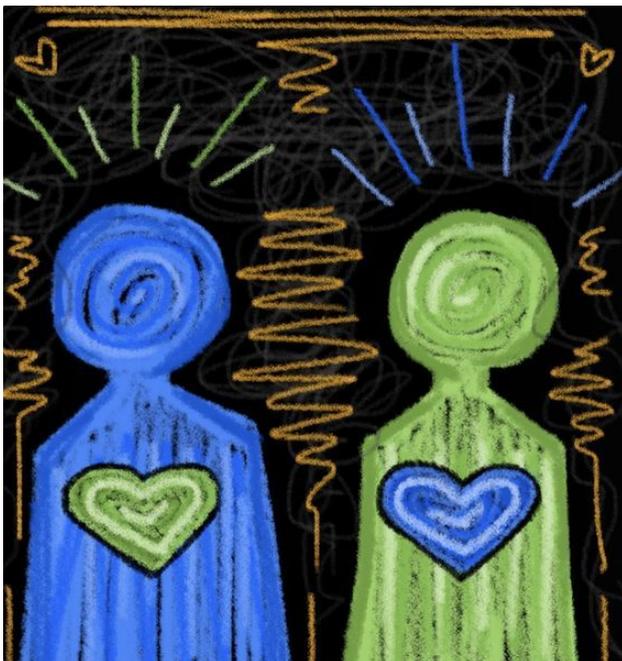
Não é surpresa que a intensidade emocional das necessidades relacionais cresça se as necessidades permanecem insatisfeitas. A necessidade relacional não atendida é experimentada como um vazio, um tipo de solidão irritante; comportamentalmente pode ser manifestada através da intolerância ou da frustração, da raiva e da agressão, ou em isolamento e fuga do contato. Ao longo do tempo, necessidades relacionais não atendidas podem resultar em perda de energia e esperança e podem evidenciar crenças de Script do tipo "Ninguém está nem aí para mim" ou "Qual o valor de qualquer coisa?" Tais crenças de Script são uma defesa cognitiva contra a consciência das necessidades não atendidas e dos sentimentos que surgem quando não obtemos estas respostas.



[JANET P. MOURSUND/ RICHARD G. ERSKINE (c2004) - INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPY : THE ART AND SCIENCE OF RELATIONSHIP - Pacific Grove, CA : Brooks/Cole]

#444- Drops de AT: Oqueidade e Não Oqueidade

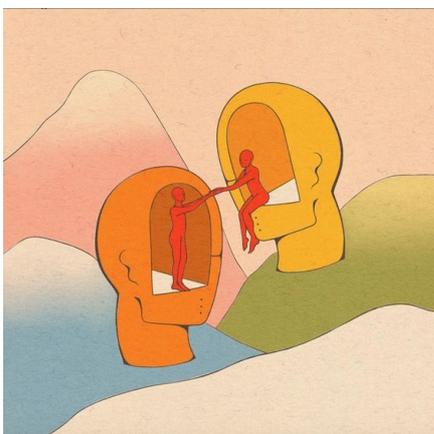
“Eu não estou OK, você não está OK” é uma manifestação interpessoal da díade intrapsíquica representada pela representação objetal internalizada do cuidador violador (P1-) e pela correspondente autorrepresentação violada (C1-), ambas caracterizadas pela não Oqueidade. Esta díade, quando internamente ativa, é a fonte da experiência subjetiva de não Oqueidade do indivíduo e é impedida de emergir na consciência através das outras posições defensivas. Contudo, quando projetada num ambiente interpessoal, esta posição é a base para potenciais reencenações de violações. Por exemplo, um cliente pode vivenciar o psicoterapeuta como persecutório, sádico, agressivo ou manipulador, o que pode evocar terror de aniquilação, manipulação, abuso ou abandono. Se o terapeuta se identificar com o que está sendo projetado, a reencenação na transferência poderá se tornar real. A ativação desta díade é um precursor da subsequente ativação das estratégias defensivas de distanciamento (Zivkovic, 2020). “Estou OK, você não está OK” é, interpessoalmente, a posição de distanciamento em que o indivíduo se identifica com a díade idealizada (C1+/P1+) caracterizada pela Oqueidade condicional enquanto projeta a díade não-OK (C1-/P1-) no ambiente interpessoal. O indivíduo atinge uma sensação de Oqueidade, livrando-se da não Oqueidade subjacente, projetando-a nos outros e rejeitando-a nos outros, negando a necessidade deles.



[Ales Zivkovic (2023) OKness Revised: Analysis and Evolution of Berne’s Concept of OKness, the Basic Positions, and the Related Reenactments of Berne’s Internal World in the Transactional Analysis Community, Transactional Analysis Journal, 53:3, 286-300, DOI: 10.1080/03621537.2023.2214420]

#445- Drops de AT: A transação ulterior e a psicoterapia

Como o nível psicológico está sempre presente e determina os resultados transacionais, ele é usado em todas as psicoterapias, mas não necessariamente sob a supervisão dos pais e do adulto do terapeuta. Nossa orientação é consistente com a diretriz de Berne de (1963, p. 46; 1966, p. 135) disponibilizar ao Adulto do terapeuta os elementos úteis, misteriosos e poderosos da comunicação com o propósito de ajudar os clientes a mudarem de forma eficaz e rápida. Para este fim, oferecemos as seguintes informações essenciais em três fases: Fase Um: Sondagem de Aliados - A estratégia básica de intervenção começa quando o terapeuta investiga para estabelecer o relacionamento Criança-Criança durante as transações iniciais com o cliente. O Adulto do terapeuta “programa” seu Pequeno Professor de uma forma intrapsíquica análoga à que ocorre socialmente durante uma reunião de brainstorming para enviar “sondas” (vários estímulos verbais e não-verbais listados abaixo) destinadas a envolver a Criança do cliente.(...) Fase Dois: Abrindo Janelas e Estratégias de Mudança - A fim de assegurar limites terapêuticos apropriados e proporcionar um envolvimento que será reconhecido pelo cliente como congruentemente protetor e potente, o Pai do terapeuta “programa” seu Adulto (de maneira supervisora) para localizar e “abrir” a janela ou acessibilidade aponta para o estado de ego perturbado do cliente (...) Fase Três - Reaprendizagem Envolve uma série de redecisões e novas interpretações dos componentes emocionais, atitudinais e comportamentais da pessoa como um todo. Realiza mudanças de personalidade da natureza mais profunda, alterando a percepção, os mapas cognitivos e os mapas afetivos que influenciam o desenvolvimento daqueles “significados” que os clientes usam para mediar suas necessidades, recursos e realidade contínuas. O resultado é consistente com o aumento da espontaneidade, autorrealização e autonomia.



[Stephen R. Lankton, Carol H. Lankton & Michael Brown (1981) Psychological Level Communication in Transactional Analysis, Transactional Analysis Journal, 11:4, 287-299, DOI: 10.1177/036215378101100402]

#446 – Drops de AT: Estado do Ego Pequeno Professor



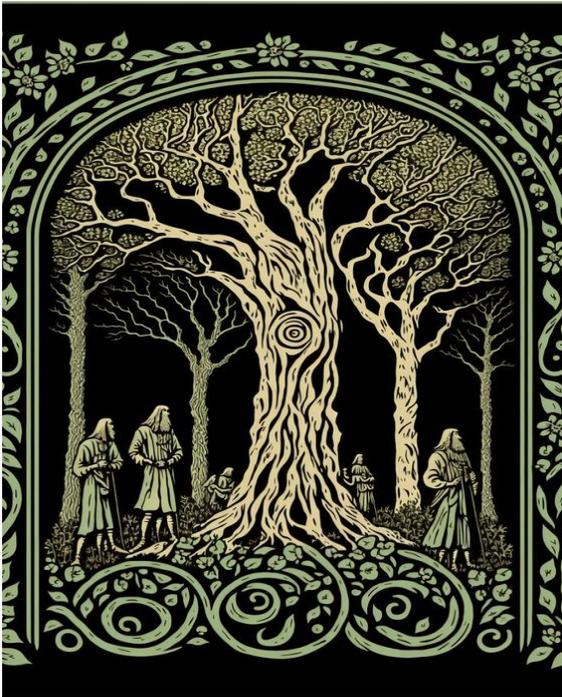
Este tipo de astúcia ao avaliar e manipular relações pessoais é um aspecto importante no crescimento da personalidade da criança, e faz parte de seu funcionamento neopsíquico, uma vez que requer um processamento sensível e objetivo de dados baseado na experiência. Por esta razão, talvez seja correto diagnosticá-lo como proveniente do Adulto na Criança. Este aspecto, às vezes, tem uma acuidade desconcertante e destruidora, como mostram as anedotas sobre crianças. Depois de três ou quatro exhibições, o grupo geralmente acha que "O Professor" seja um nome apropriado para este aspecto da personalidade. É verdade, como diz Erikson, (1) que um analista infantil não é uma criança que pratica psicanálise, mas também é verdade que há muito para se aprender do psiquiatra na criança, aquele que observa nossos esforços "terapêuticos" e responde com o insight mais agudo. Como ressaltou Fenichel (2) perde-se grande parte dessas capacidades através da educação.

(1). Erikson. Erik, H., *Childhood & Society*. W.W.Norton & Company, Nova York, 1950.

(2). Fenichel, Otto, *Psychoanalytic Theory of Neurosis*, loc. cit., p. 229.

[Eric Berne, MD (1961) *Transactional Analysis in Pschotherapy*, Castle Books, Beverly, MA USA]

#447 – Drops de AT: Mitos e Scripts



(...) no conto escandinavo, Conn-Eda é filho de Conn, um rei extremamente bom, e de Eda, uma mulher santa. Com pais tão simpáticos, ele se torna o epítome da bondade e da generosidade, mas é incapaz de lidar com o que Berne (1972) chama de “quarto dos fundos”. Quando sua mãe morre e seu pai se casa novamente, sua madrasta inteligente e malvada facilmente se livra dele por meio de uma estratégia complicada, e ele está destinado a viver longe de seu reino, vagando sozinho por uma floresta em busca de uma miragem inatingível. Finalmente ele encontra um amigo prestativo - um cavalo pequeno e falante. Para recuperar seu reino, subjugar sua madrasta e governar com bondade, Conn-Eda precisa esfaquear esse amigo e dilacerar seu corpo. Para crescer e se desenvolver, uma pessoa que segue este mito tem de sacrificar o vínculo valioso com a sua boa mãe (ou seja, um Pai que o nutre incondicionalmente), entrar em contato com uma mãe má (ou seja, um Pai Crítico doloroso), em internalizá-la (tornar-se como ela ao matar seu amigo) e então subjugar essa nova parte de si mesmo ao seu próprio Pai e Adulto Cuidador. A recusa do terapeuta em aceitar o papel de boa mãe não significa que ele se recuse a proteger o paciente. O desafio para o terapeuta ao trabalhar com tais indivíduos é operar como uma pessoa real (tanto boa quanto má, como um Adulto integrado que demonstra todos os estados do ego) enquanto mantém o paciente em tratamento.

[Sophia Rozzanna Caracushansky (1992) Down to Our Mythical Roots, Transactional Analysis Journal, 22:1, 21-31, DOI: 10.1177/036215379202200104]

#448 – Drops de AT: Mindfulness e o analista transacional

(...) a atenção plena também é um instrumento poderoso para o desenvolvimento do grupo em direção à posição OK. A prática da atenção plena pode aumentar a capacidade de estar presente, trazendo a consciência da contratransferência corporal para o processo de análise de todo o relacionamento transferencial. Esta prática facilita a experiência de segurar as próprias “feridas” com equanimidade e compaixão. Ao mesmo tempo, é um método de baixo para cima de processamento de informações sensoriais que melhora nossa competência intuitiva e sintonia. Ambos os níveis – informação de baixo para cima e de cima para baixo – são importantes para uma visão completa da realidade e dos relacionamentos.(...) a prática contínua da atenção plena nos ajuda a “saber como permanecer” no movimento e no fluxo da realidade e do conhecimento, mesmo quando é difícil fazer. Muitas vezes não é fácil “dizer olá corretamente”. Prestar atenção à nossa experiência interpessoal e intersubjetiva, momento a momento durante a sessão, desacelerando o processo exploratório, e entrando em contato sensorial com um gesto, um movimento, uma emoção, um pensamento, mesmo uma palavra pensada ou expressa permite uma compreensão fresca, nova e aberta do momento presente.



[K. Cecilia Waldekranz-Piselli & Cristina Innocenti (2021) Transactional Analysis, Intuition, and Mindfulness: How We Can Learn to Think Martian, Transactional Analysis Journal, 51:3, 303-316, DOI: 10.1080/03621537.2021.1952711]

#449 - Drops de AT: Impasses

(...) os impasses de primeiro grau são a internalização das contra injunções parentais verbalizadas e demonstradas e, portanto, são transportados na linguagem. Os impasses de segundo grau resultam das injunções no nível do Script originadas muito antes do desenvolvimento e são codificadas e comunicadas por meio de emoções. (...) os impasses de terceiro grau estão relacionados a "protocolos primários" que se originam em "experiências muito precoces, talvez até pré-natais". (...) a resolução dos impasses de primeiro grau entre P2 e C2 ocorre através de redecisões de A2, e a resolução de impasses de segundo grau ocorre entre P1 e C1 por redecisão em A1. (...) os impasses de terceiro grau estão enraizados no nível de experiência que Berne chamou de protocolo e que são expressos dentro da relação de trabalho e mudam à medida que são reorganizados (em vez de redecididos) dentro da relação terapêutica. Quando a compreensão dos impasses passa do domínio intrapsíquico do cliente para incluir o domínio interpessoal entre cliente e profissional (terapeuta, educador, consultor, etc.), então várias formas de transferência/contratransferência entram em jogo.



[William F. Cornell & N. Michel Landaiche III (2006) - Impasse and Intimacy: Applying Berne's Concept of Script Protocol, Transactional Analysis Journal, 36:3, 196-213, DOI: 10.1177/036215370603600304]

#450- Drops de AT: Crianças vítimas de abuso

Fantasia da Salvação - Eu não estou OK, você está OK (é tudo culpa minha) - O desejo da criança de proteger a figura parental autora do abuso está bem documentado; a criança assume a culpa e assim exonera o pai abusador. Por exemplo: Foi tudo culpa minha, porque sou tão malvada, porque sei que às vezes, quando papai me toca, ele parece me fazer sentir como se fosse agradável para mim, embora eu realmente odeie isso; isso me faz sentir ainda mais culpada. (...) Essas crianças decidem que a maneira de livrar o mundo do mal é absorver a violência dentro de si, encapsulá-la psiquicamente e agir simbolicamente como um recipiente benevolente enquanto absorvem a inveja, a negatividade e a raiva dirigidas a elas. Tornam-se frequentemente profissionais de ajuda mais tarde na vida, muitas vezes procurando trabalhar com grupos de clientes que sofreram abusos semelhantes. A dinâmica intrapsíquica predominante é uma simbiose estrutural de segunda ordem com o progenitor abusador (muitas vezes em adição a uma raquete protetora com o outro progenitor) baseada na culpa pela raiva reprimida.



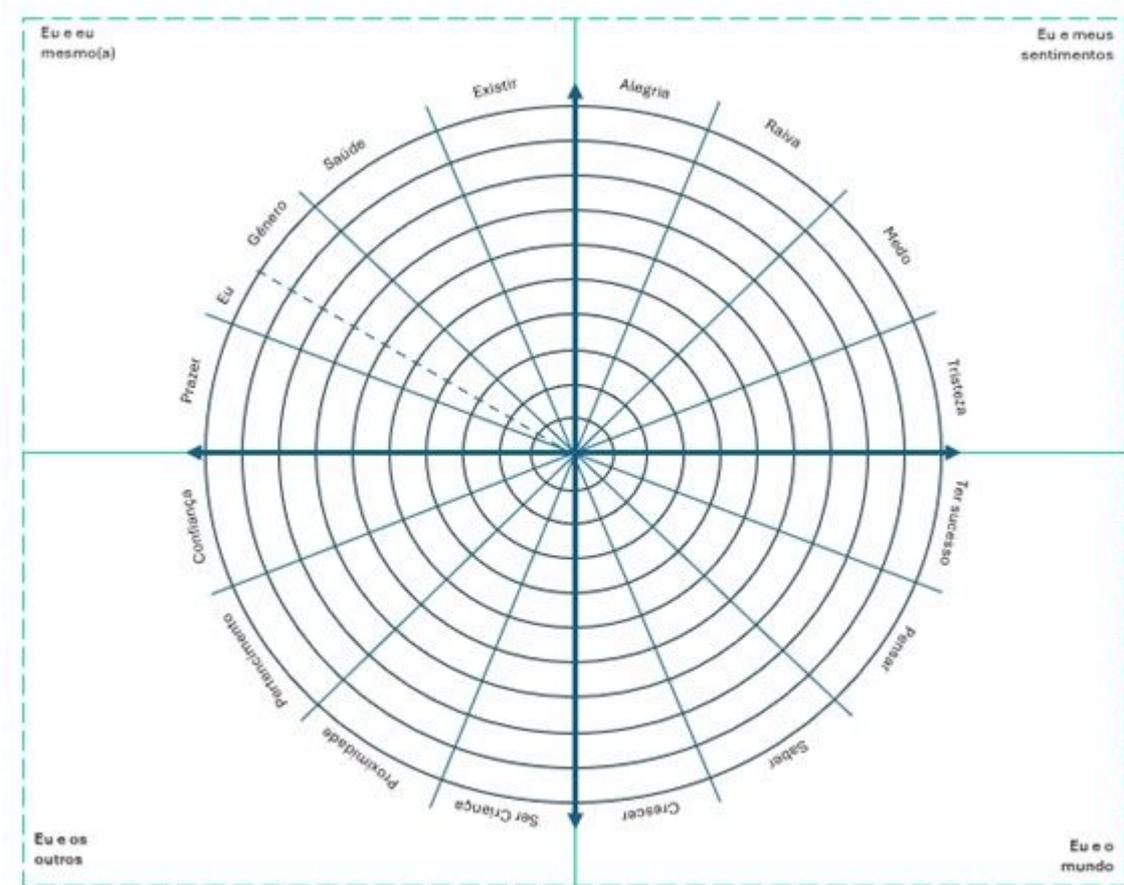
[Petrůska Clarkson (1988) Ego State Dilemmas of Abused Children, Transactional Analysis Journal, 18:2, 85-93, DOI: 10.1177/036215378801800203]

#451- Drops de AT: Grupos em Oqueidade

... oferecemos um local confortável e um espaço psicológico respeitoso e seguro. Frequentemente ficamos em silêncio quando uma sessão começa. Sentar-se calma e silenciosamente é uma poderosa garantia não-verbal de "Estou OK, você está OK, estamos OK, eles estão OK, está tudo OK". O objetivo principal da terapia é ajudar cada paciente a descobrir, pessoal e diretamente, a experiência da bondade e da salubridade básicas. A partilha de experiências alegres e de sucessos, sob a forma de "auto carícia", é encorajada. (...) Confiamos em nós mesmos e confiamos em nossos grupos. Esta atitude incentiva a descoberta e expressão individual e também constrói a coesão do grupo. Cada grupo assume uma qualidade única e cada sessão de um determinado grupo é diferente de qualquer outra. Com o tempo podemos ver padrões que foram surgindo, mas no momento presente estamos focados em "estar aqui". Portanto, não tentamos estruturar o processo com base nas nossas ideias sobre aquilo em que o grupo "deveria" estar trabalhando. Nosso foco intensivo está no que está acontecendo agora. (...) a terapia de grupo tem um poder que surge do próprio formato do grupo, dentro do qual o uso de diversas técnicas terapêuticas pode ser eficaz. A boa saúde básica (profundo reconhecimento do estado de Oqueidade) cria o ambiente terapêutico necessário. Os membros do grupo assumem o grupo saudável como parte de um novo Estado do Ego Pai.

[Curtis A. Steele & Nancy Porter-Steele (2003) Okness-Based Groups, Transactional Analysis Journal, 33:4, 276-281, DOI: 10.1177/036215370303300402]

#452- Drops de AT: Diagramando as permissões



A roda de permissões oferece uma maneira elegante de diagramar permissões e resumir o “recinto do script” de uma pessoa. Ela contém muitas possibilidades, que os usuários podem expandir à medida que avançam. No espírito de permissão de Jaoui, é possível seguir ou rodar de acordo com suas preferências como terapeuta, alterando as palavras ou adicionando permissões que considere relevantes para uma pessoa específica. Mesmo sem realmente preencher um quadro, muitas vezes penso nas restrições e aberturas do script dos clientes com a imagem das maiores e menores áreas. Também é interessante preencher o diagrama da roda de permissão com os clientes em vários momentos da terapia (especialmente perto do término, se eles quiserem ter uma espécie de visão panorâmica de até onde chegaram). Cada vez que expliquei isso a outros terapeutas, eles também ficaram entusiasmados com essa ferramenta simples, porém sofisticada. (Gysa Jaoui ensinou este material generosamente, distribuindo cópias do diagrama aos estudantes e colegas, mas nunca esperando que eles seguissem as suas ideias em particular. Seu objetivo foi sempre abrir o pensamento, assim como a roda simboliza a possível abertura de áreas de permissão).

[The Permission Wheel Laurie Hawkes (TAJ Vol. 37, No.3, July 2007)]

#453- Drops de AT: O Estado do Ego Criança e o Script

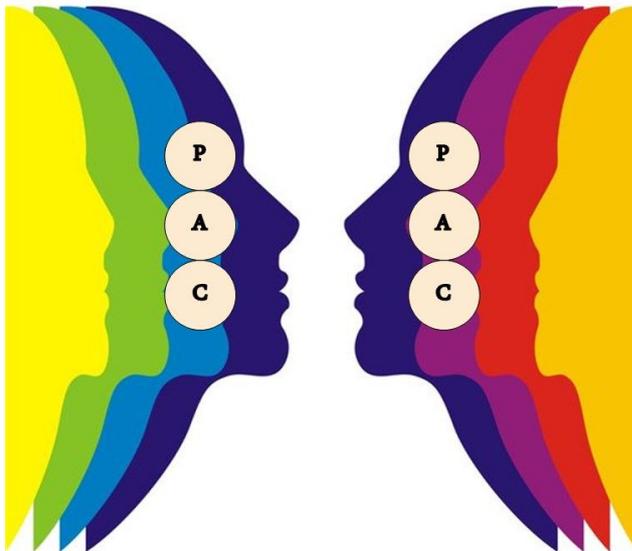
É um indicativo da criatividade humana o fato de crianças acharem um meio de construir uma história excitante para si durante um dos estágios mais imaginativos de suas vidas. Por mais elementos irracionais que possam existir num script – incluindo horríveis monstros devoradores, ciladas, perigos e até, em vários casos, finais terríveis para o herói ou heroína descuidados – também há elementos emocionantes de contos de fada, aventura, amor, lindas fantasias, e todos os tipos de truques de magia e prescrições de como a calamidade pode ser contornada e como o azar pode se tornar sorte. E são estes últimos aspectos que oferecem pistas de como uma pessoa pode se realizar através de seu script em vez de em oposição a ele e através do medo. Até mesmo um script gerado nas piores circunstâncias ambientais contém em si as intuições genéticas da criança de como ela pode satisfazer seus objetivos de forma criativa, se certas fadas maldosas e teias de aranha puderem ser neutralizadas. Sem um script, o Estado do Ego Criança estaria operando apenas por um vácuo de tempo e espaço no qual não haveria nada com o que conectar o passado com o futuro, e então ela ficaria sem raízes, como uma folha ao vento.



[English, F. (1977b). What shall I do tomorrow? Reconceptualizing transactional analysis. In G. Barnes (ed), Transactional analysis after Eric Berne: Teachings and practices of three TA schools (pp. 287-347). New York: Harper's College Press (Capítulo 15)]

#454- Drops de AT: O desenvolvimento das capacidades do Estado do Ego Adulto através do relacionamento

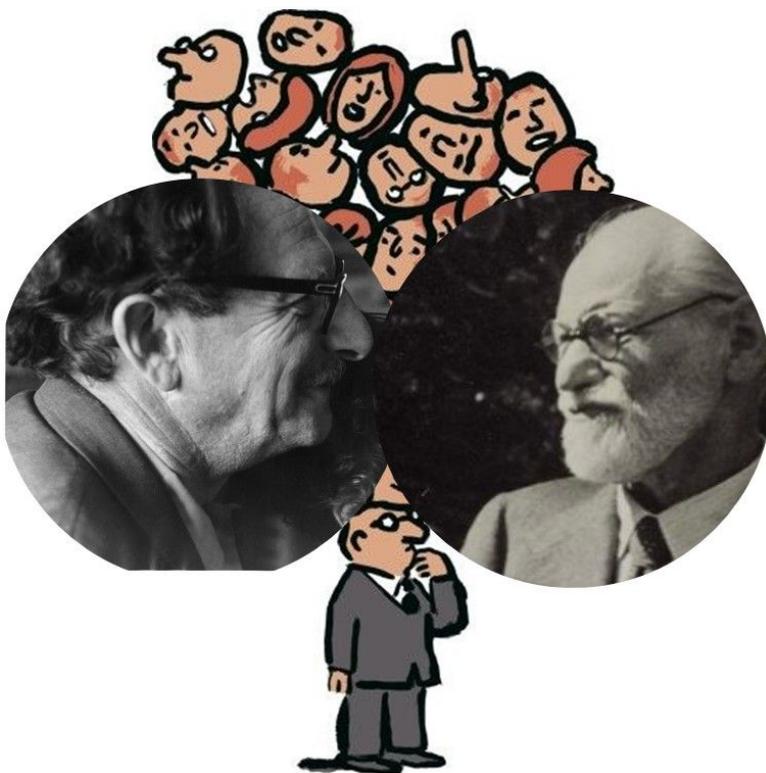
Vygotsky (1962) considera que a capacidade do bebê de desenvolver uma perspectiva subjetiva organizadora sobre si mesmo e os outros depende do envolvimento empático da mãe com seu filho. Desta forma, ele implica que a origem da mente é inicialmente diádica e interpessoal, depois pessoal (intrapsíquica), situando a mente do outro no desenvolvimento do self e situando a aprendizagem experiencial como de particular importância. A psicodinâmica do relacionamento pode então ser vista como a origem do nosso senso de identidade e do outro. Embora um dos princípios centrais Da Análise Transacional seja que nascemos com a capacidade de pensar (ver Berne, 1961), em parte esta capacidade é desenvolvida dentro de relacionamentos (ver Stern, 1985; Trevarthen, 1992).(...), Hargaden e Fenton (2005) propõem o processamento Adulto como constituindo “uma integração de experiências e relacionamentos conscientes, inconscientes, verbais e não-verbais no aqui e agora”, que estende o Estado do Ego Adulto para permitir uma norma inconsciente de relacionamento bidirecional. (...) A partir disso podemos ver que a localização contínua da experiência dentro e entre os Egos é uma função-chave do Adulto. (...) Através de experiências relacionais, construímos uma série de capacidades implícitas e explícitas para discernir relacionalmente, tanto dentro de nós mesmos como no relacionamento com os outros.



[Brian Fenton (2011) The development of Adult capacities through relationship in RELATIONAL TRANSACTIONAL ANALYSIS Principles in Practice, Edited by Heather Fowlie and Charlotte Sills, Karnac, London UK]

#455- Drops de AT: Freud e Berne

O comportamento social e além disso, no qual Freud e Berne viveram e fizeram seus respectivos trabalhos produz cenário contrastante e interessante que se encaixa com ênfases diferentes nas duas teorias. Na era Freud (final do século dezenove e bem no início do século vinte) as relações sociais eram formais e adequadas; a restrição emocional e pessoal era costumeira. No desenvolvimento das teorias de Berne no meio do século vinte, as relações sociais eram abertas e informais; intimidade, compartilhamento, expressão pessoal e revelação emocional eram aceitos e aprovados. Assim, a importância da interação social e relação interpessoal na teoria da AT é um reflexo do clima social naquele momento. Os impulsos escondidos aos quais Freud direcionou atenção, e os meios secretos pelos quais as pessoas mantinham aqueles impulsos escondidos – mesmo delas mesmas – estavam de acordo com as maneiras sociais do tempo de Freud.



[Louis H. Forman, Janelle Smith Ramsburg (1978), Hello Sigmund, this is Eric: psychoanalysis and TA in dialogue; Andrews McMeel Publishing Staff, Gloucester, GLOS, United Kingdom]

#456 – Drops de AT: PSICOSE LATENTE

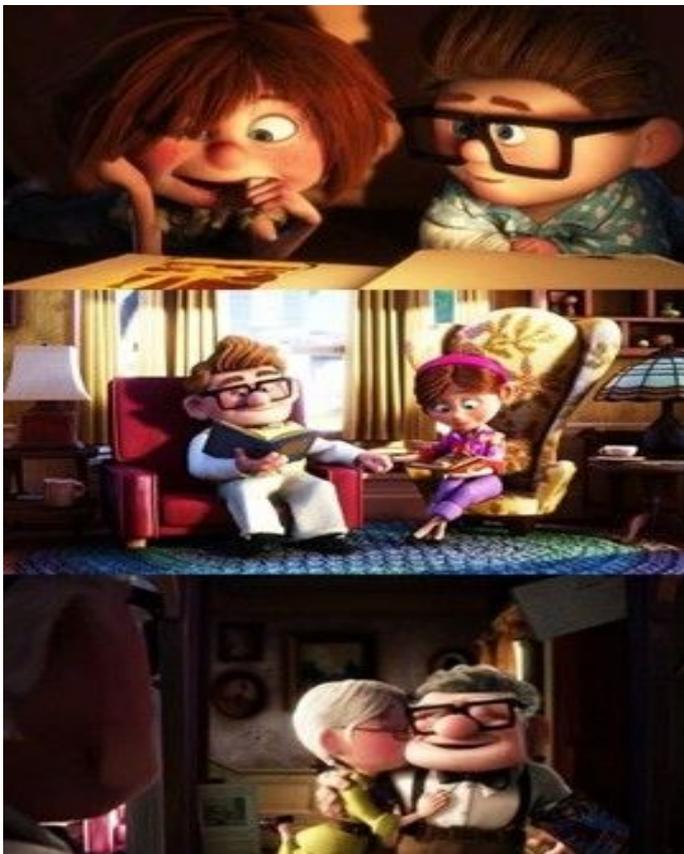


Dizemos que há uma psicose latente quando a catexia do Estado do Ego Criança é defeituosa. Pode ser de alta viscosidade, de tal forma que fica retida na Criança uma maior quantidade do que deveria (catexia atada), talvez por problemas de fronteira e/ou contaminação do Estado do Ego Adulto pela Criança. De toda forma o que se verifica é que neste paciente a Criança assume em alguns momentos o controle, ficando o Adulto relegado, sem poder executivo. O tratamento das psicoses latentes também exige muita habilidade do terapeuta: (a) - há que se realinhar as fronteiras entre os Estados do Ego Criança e Adulto, (b) se o Pai está em catexia muito carregada (Pai extremamente crítico), como nos casos maníaco depressivos (depressão bipolar, antiga psicose maníaco depressiva, ou psicose), o médico, e o Adulto do paciente têm como tarefa aparar os golpes tanto da Criança como do Pai do paciente, já que ambos se confrontam todo o tempo. A alta concentração de catexia no Pai se refere também ao Pai superprotetor, o qual também pode influenciar na formação de condutas passivas, e o paciente pode manifestar sintomas de alienação, pela falta de uso do Adulto e pela presença da Criança atormentada.

[Noeliza Lima (2001) - CATEXIA E ORGANIZAÇÃO PSÍQUICA - (Publicado em <http://www.unat.com.br>, seção artigos, junho de 2001)]

#457- Drops de AT: Script e Estrutura

Faz parte da natureza humana tentar dar sentido à vida, aos outros e a nós mesmos. Constantemente criamos e contamos histórias: nós as ouvimos, lemos, assistimos na televisão e no cinema. As histórias podem excitar, acalmar, perturbar, explicar ou entreter, servindo assim muitas funções psicológicas e emocionais importantes. Todos nós temos histórias favoritas da infância; crescemos com histórias de família e temos nossas próprias lembranças de acontecimentos importantes da infância. As histórias nos ajudam a dar sentido à vida, fornecendo não apenas uma crônica da história, mas também contos de significado e emoção. (...). Nas palavras de Eric Berne, temos uma fome inata por estrutura, o que ele quis dizer com formas familiares e previsíveis de dar sentido a nós mesmos internamente e à vida fora de nós. Esta necessidade de estrutura psicológica promove uma tendência para criar relatos das nossas vidas, ou histórias, que podem proporcionar estabilidade psicológica, mas também podem limitar a forma como vemos as possibilidades para nós próprios e para os outros.



[William F. Cornel (2008) What Am I Getting Myself Into? In Explorations in Transactional Analysis: The Meech Lake Papers. TA Press Pleasanton, California]

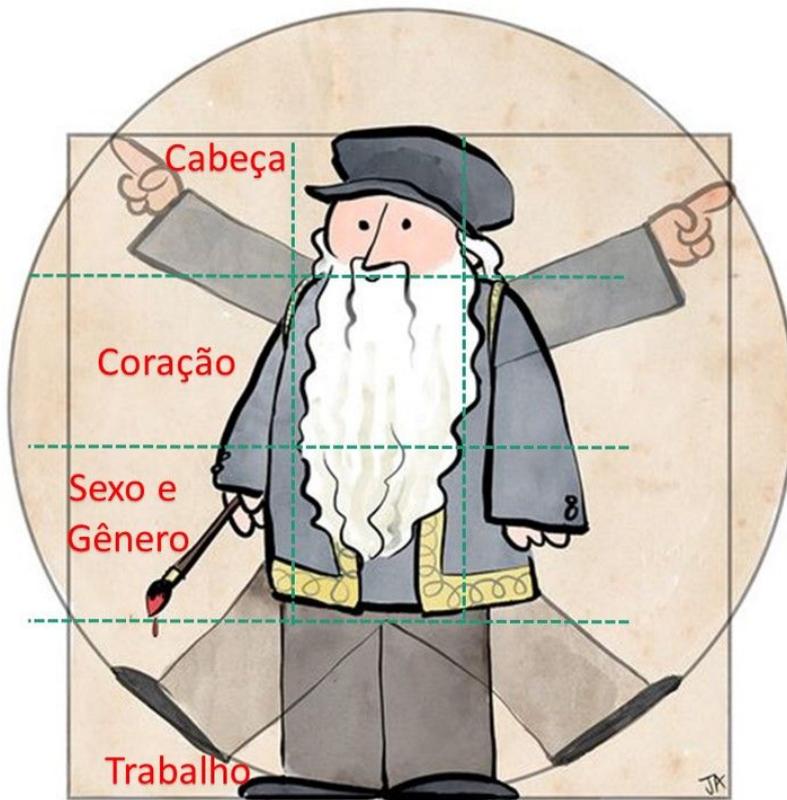
#458- Drops de AT: Dr. Eric Berne e a Morte

O tema do fechamento de portas foi frequente nas memórias de Berne. Na minha resenha do livro (Cornell, 2010), escrevi: “Aqui lemos novamente sobre portas se fechando – um fechar e deixar de fora, um esconderijo das vulnerabilidades mais profundas da vida neste momento crucial” (p. 307) . A dor e o luto não resolvidos da família ecoam pelo restante do livro de Berne. Quando li as memórias de Berne, senti uma profunda identificação com ele. Quando meu pai tinha 7 anos, o pai dele foi internado com uma doença leve. Ele morreu repentina e inesperadamente no hospital. (...) Quando ouvi pela primeira vez falar desta edição especial do Transactional Analysis Journal dedicada às discussões sobre morte e perda, sabia que queria escrever sobre este tema porque ele permeou a minha vida. Voltei primeiro aos escritos clínicos de Berne e não encontrei praticamente nenhuma discussão sobre perda, pesar ou luto. Dado o que aconteceu na sua juventude, talvez não seja surpreendente que este fosse um território que Berne não queria visitar. No entanto, em seu último livro ele escreveu sobre a morte. Numa passagem assustadora, ele comentou: “Um estudo recente sobre causas de morte concluiu que muitas pessoas morrem quando estão preparadas para isso, e que a trombose coronária, por exemplo, pode ser provocada quase por um ato de vontade” (Berne , 1972, pág. Berne morreu de ataque cardíaco enquanto terminava o manuscrito desse livro, que foi publicado postumamente como O que você diz depois de dizer olá? Berne passou a discutir a morte no contexto da teoria do script, mas não há nada sobre perda ou luto.



[William F. Cornell (2014) Grief, Mourning, and Meaning, Transactional Analysis Journal, 44:4, 302-310, DOI: 10.1177/0362153714559921]

#459- Drops de AT: Desqualificação da Pessoa



A Matriz da Desqualificação da Pessoa apresenta quatro partes que apresentam lugares para organizar quatro leituras sociais comuns das qualidades mais desejáveis nas pessoas. O clássico desenho circular de Leonardo da Vinci de um homem é expandido em seções para representar graficamente a mente, o coração, o gênero e o trabalho de uma pessoa, no qual o sinal X simboliza um valor negativo, representando a desqualificação dessas qualidades, desde a antipatia até o nojo, e o símbolo V positivo, reconhecendo e tratando a outra pessoa desde o gostar até a admiração. Lendo nas quatro linhas horizontais estão as quatro qualidades: CABEÇA V ou X. (para pensar - inteligência e resolução de problemas)- Desqualificação do Cérebro; CORAÇÃO V ou X. (para sentimentos - bondade e cordialidade), Desqualificação do Coração; GÊNERO V ou X (para sexualidade - gênero, atratividade), Desqualificação do Sexo e Gênero; TRABALHO V ou X (para trabalho - habilidade e vontade de trabalhar). Desqualificação do trabalho. Nas colunas laterais verticais, os braços e as pernas representam o trabalho.

[Discount of Person, Meaning, and Motive © 2019 Stephen B Karpman, MD 10 (1), 40-49 <https://lnkd.in/dGq8DBfu>, IJTARP – International Journal Of Transactional Analysis]

#460- Drops de AT: As crianças e as tarefas

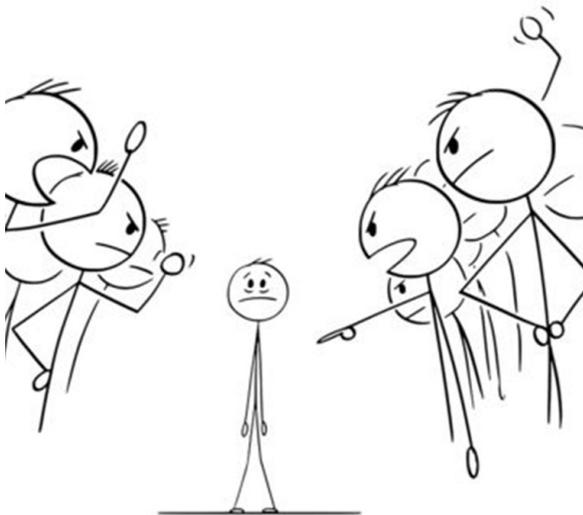
As crianças procuram continuamente respostas para duas perguntas: "Será que me saí bem?" (Sou uma pessoa de valor?) e "Estou bem?" (Você me ama?). Fazer tarefas não apenas ensina habilidades; é também uma forma da criança provocar aquele sorriso excelente que sinaliza que ela "fez o bem". Na verdade, lares com pais positivos geralmente acreditam que são valorizados pelo que podem fazer, muito antes de acreditarem no valor de quem são e muito antes de acreditarem no amor incondicional. Fazer tarefas ajuda a criança a saber quem é. Fazer tarefas domésticas ajuda a criança a se sentir incluídas e com os pés no chão. A expectativa de que realizará as tarefas permite que a criança saiba que é valorizada como um membro contribuinte da família.(...) a criança aprende a fazer tarefas em três etapas. Primeiro, com ajuda, durante o tempo em que aprende o processo do "como fazer" e os padrões iniciais. Segundo, ela faz as tarefas por conta própria com lembretes. Finalmente, as tarefas serão executadas independentemente, sem lembretes.



[Jean Illsley Clarke, Connie Dawson, David Bredehpft (2014) – How much is Too much – Raising, Likeable, Responsible, Respectful Children – From Toddlers To Teens – In an Age Of Overindulgence – Da Capo Press – Massachusetts – USA]

#461- Drops de AT: Vergonha e Controle Social

O processo de envergonhar incute um medo especial – um medo que por vezes é referido alegremente como “temor a Deus” – que funciona junto, ou às vezes no lugar do instinto de autopreservação que outros animais possuem. As coisas que potencialmente “envergonham” são experimentadas como uma ameaça à sobrevivência, num momento em que o Adulto da pessoa ainda não é capaz de uma avaliação precisa do perigo real. (...) a vergonha tem a função de adaptar a criança à civilização de sua família, seja isso bom ou ruim. (...) Quanto mais se envergonhada uma criança pequena, mais adaptada ela se torna às expectativas racionais e irracionais de seus cuidadores. Ainda, quanto mais ela for envergonhada, mais o impulso e iniciativa da Criança Spunky serão inibidos. Devemos lembrar que a Criança Spunky opera com uma curiosidade expansiva, e a vergonha opera como um modo de inibir, limitar e controlar essa expansividade. Se uma pessoa foi muito envergonhada quando criança, mais tarde, quando adulta, seu Estado de Ego Criança responderá com um estado físico de pânico a situações de vergonha ocultas e aparentes em transações no aqui e agora. Quando esse pânico ocorre, ela pode se voltar para seu Pai interno. Em um determinado indivíduo o resultado pode ser um funcionamento excessivo no Estado de Ego Pai Crítico; em outro, o Pai pode derrotar a Criança interna e o resultado pode ser uma inibição excessiva do indivíduo, quase ao ponto de uma paralisia. No caso de alguém que tenha experienciado vergonha intensa a última reação é mais provável, e este indivíduo se torna então extremamente vulnerável ao controle pelo Pai de outras pessoas no aqui-e-agora ou pelos padrões da sociedade, não importando o quão arbitrários eles sejam.



[Fanita English, MS. W (1975) SHAME AND SOCIAL CONTROL Transactional Analysis Journal 5:1, January]

#462- Drops de AT: Diálogo Intercultural



As potenciais ameaças ao sucesso do diálogo intercultural que provavelmente surgirão incluem: (1) Dinâmica de poder: É importante perguntar-se quem detém o poder numa determinada situação. Que grupo cultural é percebido como sendo a maioria? Existem maneiras sutis ou óbvias pelas quais o profissional pode perpetuar a superadaptação à cultura dominante? (2) Construções do self: Definir o eu como uma construção relacional permite-nos ter em conta o contexto: em vez de “ter” um “eu”, só existimos dentro de relacionamentos e só podemos ser descritos dentro de um contexto. (3) Compatibilidade de fala: A medida em que o cliente e o conselheiro compartilham a proficiência linguística contribuirá para a ocorrência de “trocas sincronizadas” que são propícias à compreensão precisa e à sintonia rítmica. O significado do silêncio também é específico da cultura, evocando questões em torno do respeito, da passividade e da proatividade na conversa, bem como da contemplação necessária para compreender o que é dito. (4) Sintonia cultural: reconhecer a opressão em grupos minoritários e a necessidade de humildade, sensibilidade, abertura e curiosidade em relação às diferenças culturais. (5) Reduccionismo: Ao assumirem que abordagens específicas são universais e aplicáveis a outros contextos, os profissionais correm o risco de interpretar mal o mundo do cliente como pouco sofisticado ou incivilizado. Tratar os problemas de um cliente de um grupo minoritário apenas como internos e pessoais para eles desconsidera a importância dos sistemas de opressão que os afetam.

[Piotr Jusik (2022) Systemic Oppression and Cultural Diversity: Putting Flesh on the Bones of Intercultural Competence, Transactional Analysis Journal, 52:3, 209-227, DOI: 10.1080/03621537.2022.2076981]

#463- Drops de AT: Contratos rígidos e contratos flexíveis



... contratos “rígidos” são específicos para objetivos, enquanto os contratos “flexíveis” não contêm uma declaração clara de mudança." (...)Se duas pessoas estão sentadas e conversando apenas com um contrato flexível e sem contrato rígido, então o que elas estão fazendo não é tratamento ou psicoterapia. Num processo chamado psicoterapia, um contato flexível deve, no mínimo, ter sempre implícito um contrato rígido. Para que o processo de psicoterapia exista, ambas as partes devem ter algum objetivo ou desejo de que ocorra mudança no cliente. Ou talvez mais precisamente, para que o processo de psicoterapia ocorra, o terapeuta, pelo menos, deve ter em mente uma mudança ou um contrato rígido para o cliente. De preferência, a mudança ou o contrato rígido foi identificado e esclarecido até certo ponto com o cliente. Se for esse o caso então sim, o processo pode ser visto como uma espécie de tratamento ou terapia.(...) Os contratos flexíveis são melhores e mais úteis para acessar o material inconsciente mais profundo e não-verbal. Com pouca ou nenhuma direção imposta pelo contrato, ao contrário de um contrato rígido onde a direção e os objetivos são bastante claros, a pessoa tem a oportunidade de passear pelo inconsciente.

[Tony White (2022) Hard contracts, soft contracts and the unconscious - IJTARP – International Journal of Transactional Analysis Research & Practice - 13 (2), 25-31 <https://doi.org/10.29044/v13i2p25>]

#464- Drops de AT: Dr. Eric Berne e o inconsciente



(...) o armazenamento no inconsciente não é um armazenamento “morto”. Não é como colocar uma pilha de livros no porão, onde permanecerão empoeirados, mas inalterados até chegar a hora de usá-los. É mais como armazenar um bando de coelhos. Esses “coelhos”, alimentados pelos sentimentos do momento, procriam e se tornam mais poderosos e logo invadirão completamente a mente se não forem liberados.

Dr. Eric Berne (1957). *A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis*. Grove Press
Publication date June 1, 1975 New York

#465 – Drops de AT: Dr.Eric Berne e a interrupção do Script

Se alguma força decisiva não interferir, o Script será seguido até o fim, doce ou amargo. Tais forças são três. Os acontecimentos que mais interrompem o script são aqueles que se interpõem no caminho da história: guerras, fomes, epidemias e opressão, que vencem e esmagam todo mundo como rolos compressores cósmicos, salvo aqueles que têm licença para subir a bordo e usá-los como carros triunfais. A segunda é a psicoterapia e outras mudanças que rompem os scripts e transformam perdedores em não-vencedores (“Fazendo progressos”) e não-vencedores em vencedores (“Ficando melhor”, “Acertando” e “Vendo a Luz”). Em alguns casos raros, uma terceira força aparece e o script se rompe por uma decisão ou redecisão autônoma da própria pessoa. Isso acontece com as pessoas cujos scripts lhes permitem tomar uma decisão autônoma.(...) É importante notar que o script não é “inconsciente” e pode ser desenterrado facilmente por um investigador hábil ou um autoquestionamento cuidadoso. Só que a maioria das pessoas reluta em admitir a existência de um tal plano de vida e prefere demonstrar sua independência por meio de jogos – jogos que são em si mesmos instruídos por seus scripts.



[Dr.Eric Berne, Ph.D (1975) – Sex in Human Loving, Penguin, N. York]

#466- Drops de AT: Dr. Eric Berne e a Programação Parental



A programação Parental determina quando e como os impulsos são expressos, como e quando as restrições são impostas. Utiliza os circuitos já instalados e os põe em funcionamento de uma certa maneira para atingir certos resultados ou desfechos. Como resultado dessa programação, emergem novas qualidades que são compromissos entre impulsos e controles. Da ganância e da renúncia surge a paciência, do masculino ou feminino e da reserva emergem a masculinidade e a feminilidade, da luta e do controle aparece a astúcia e da confusão e da ordem vêm a ordenação. Todas essas qualidades, paciência, masculinidade e feminilidade, astúcia e ordenação nos são ensinadas pelos pais e programadas durante os anos maleáveis, entre dois e seis anos de idade. Fisiologicamente, programação significa facilitação, o estabelecimento de uma trilha de resistência diminuída. Operacionalmente significa que um dado estímulo evocará, com alto grau de probabilidade, uma resposta já estabelecida. Fenomenologicamente, a programação parental quer dizer que a resposta é determinada pelas diretivas parentais, trilhas sonoras previamente gravadas, cujas vozes podem ser ouvidas ao escutar-se, com cuidado, o que se passa dentro da própria cabeça.

Dr. Eric Berne, PH.D (1988) O que você diz depois de dizer olá! A psicologia do destino – Nobel, São Paulo (SP)

#467- Drops de AT: Diálogos e polaridades

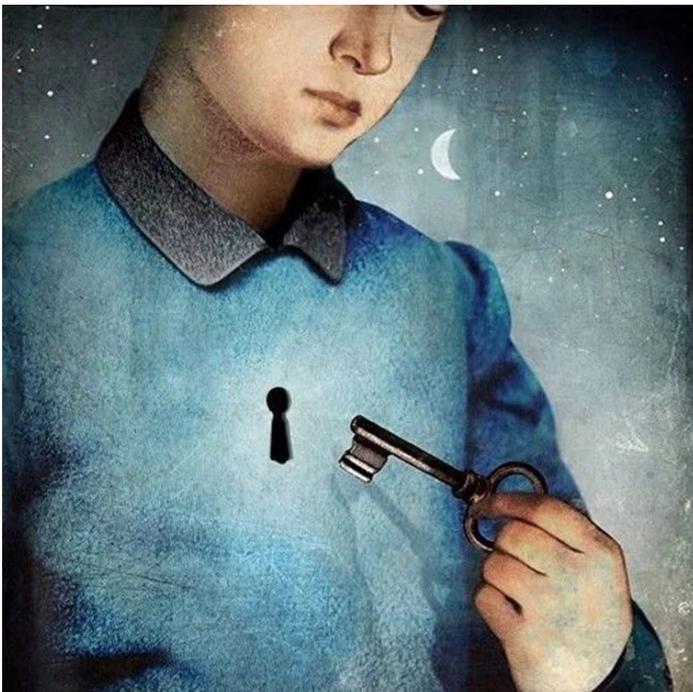


A cultura de grupo é expressa por meio de discursos que consistem em muitas polaridades semânticas. Elas permitem que as pessoas assumam (ou recebam) posições particulares, que estão conectadas à emoção e que especificam relações e a possibilidade de criar sentido por meio do diálogo. No diálogo, encontramos a possibilidade de assumir uma nova posição(...). À medida que nosso mundo muda, qual é a nossa responsabilidade e como respondemos? Quando experimentamos confusão, perturbação, ruptura ou perda de identidade, podemos abordar as causas potenciais e descrever de novo nossa realidade. Nossa experiência nos diz que algo precisa mudar. Abrir um diálogo que dê conta de todas as partes e saber que continuamente criamos e recriamos narrativas por meio da negociação consciente e inconsciente nos permite reconhecer os sistemas que construímos e verificar se eles são o que pensávamos estar construindo. Ao reconhecer quando as coisas não estão funcionando bem, abrimos uma oportunidade de resolução e crescimento.

Trudi Newton (2020) Polarities in Education: Revisiting “Gift or Commodity”, Transactional Analysis Journal, 50:1, 15-23, DOI: 10.1080/03621537.2019.1690229

#468- Drops de AT: O lugar da autonomia

Nesta era do “we-go” (Emde, 2009) e dos neurônios-espelho (Gallese, 2009), ainda existe um ego, e há um aspecto de solidão implícito na descrição de Berne de aspiração. As crianças aprendem e crescem sob circunstâncias de vida ameaçadoras, bem como sob condições reconfortantes, refletidas na ideia de aspiração de Berne. Bebês, crianças e adultos passam muito tempo sozinhos e ainda aprendendo. Existe um tipo particular de aprendizagem e satisfação que advém de estar sozinho e de estar sozinho no mundo, um sentido particular de domínio, que é capturado na valorização da autonomia de Berne. (...) As forças aspiracionais muitas vezes têm o efeito de afastar alguém dos outros e aproximar-se de si mesmo – das próprias capacidades e desejos, independentemente de como possam ou não ser acolhidos pelos outros. Esta é a qualidade do apego observada em crianças resilientes a atividades, projetos e trabalho. (...) O que estou sugerindo aqui é que, se quisermos apoiar a aspiração e a resiliência em nossos clientes e grupos de trabalho, precisamos criar zonas de solidão, de estar sozinhos, de às vezes sair do caminho de nossos clientes – estar dispostos a ficar longe ou de lado, além de se aproximar e entrar; como um de meus filhos gostava tanto de dizer: “Pai, por favor, deixe-me fazer isso sozinho?!” O respeito e o apoio ao trabalho e ao esforço privado são essenciais.



William F. Cornell (2019) At the Interface of Transactional Analysis: Psychoanalysis, and Body Psychotherapy Clinical and Theoretical Perspectives (Chapter 9 Aspiration or adaptation?: An unresolved tension in Eric Berne’s basic beliefs) First published 2019 by Routledge Milton Park, Abingdon, Oxon OX14 4RN

#469- Drops de AT: Script e a psicologia do destino



Berne escreve com uma voz surpreendentemente comovente sobre a possibilidade de uma “pessoa real”, que está apenas imitando um músico, se baseando na imagem da pianola sendo tocada pelo rolo musical no lugar da pessoa:

“Quanto a mim, não sei se ainda sou movido por um rolo musical ou não... Certamente sei que existem grandes áreas onde sou livre para improvisar. Pode até ser que eu seja uma das poucas pessoas afortunadas no mundo que se livrou completamente das algemas e dá o seu próprio tom. Nesse caso sou um improvisador corajoso que enfrenta o mundo sozinho. Mas quer eu esteja fingindo na pianola ou tocando os acordes com o poder da minha mente e das minhas próprias mãos, a canção da minha vida é igualmente cheia de suspense e surpresas à medida que sai da caixa de som pulsante do destino - uma barcarola que de qualquer forma, deixarei, espero, ecos felizes para trás. (1972, pp. 276–277)”

[Berne, E. (1972). What Do You Say after You Say Hello?: The Psychology of Human Destiny. New York: Grove Press]

#470- Drops (dos amigos) de AT: Parentalidade e resiliência



A investigação sobre resiliência indica certamente que relações saudáveis e receptivas entre pais e filhos proporcionam uma base resiliente (segura) para enfrentar e gerir as tensões e agressões posteriores da vida. No entanto, muitos de nós não temos tanta sorte. Mesmo entre os afortunados a resiliência não é um resultado inevitável: O “queridinho indiscutível da mãe” pode sucumbir a reveses crônicos num mundo que não se interessa em ser mãe dele.... Por outro lado, o “patinho feio”... pode se tornar “imunizado” pelos desafios iniciais e ser gradualmente transformado em um cisne não apenas atraente, mas também altamente robusto. (1987, pág. 36)

[Anthony, E.J. (1987). Risk, vulnerability, and resilience: An overview. In E.J. Anthony & B.J. Cohler (Eds.), *The Invulnerable Child* (pp. 3–48). New York: Guilford Press]

#471- Drops de AT: Estruturas Institucionais de Desqualificação

O firme compromisso do analista transacional com a cura deve se estender a todas as instituições sociais. As instituições, tal como os indivíduos, são resistentes à mudança devido a um script cultural de passividade que mina a sua capacidade de ação social eficaz. As instituições são constituídas por indivíduos que aprenderam a desqualificar o seu poder na resolução de problemas pessoais e sociais. Muitos dos nossos problemas sociais não resolvidos são gerados pelas políticas da vida familiar em que a criança aprende desde cedo a determinar a sua capacidade de resolução de problemas para adaptação ao poder parental. (...) A Análise Transacional é utilizada para confrontar nosso comportamento passivo, especialmente em cenas que exigem ação eficaz. Parte desta passividade surge de uma desconfiança básica no nosso poder de assumir o controle de nós mesmos e do meio ambiente. (...) Todas as estruturas institucionais que apoiam essa passividade precisam de ser confrontadas e reestruturadas para permitir uma maior responsabilização e um comportamento eficaz na resolução de problemas. Tal como a AT proporciona libertação de scripts de vida que são estranhos à autonomia, também pode ser aplicada a estruturas institucionais de desqualificação.



[Leonard P. Campos, PhD, 1975, Institutional Discount Structures, Transactional Analysis Journal 5:1, January]

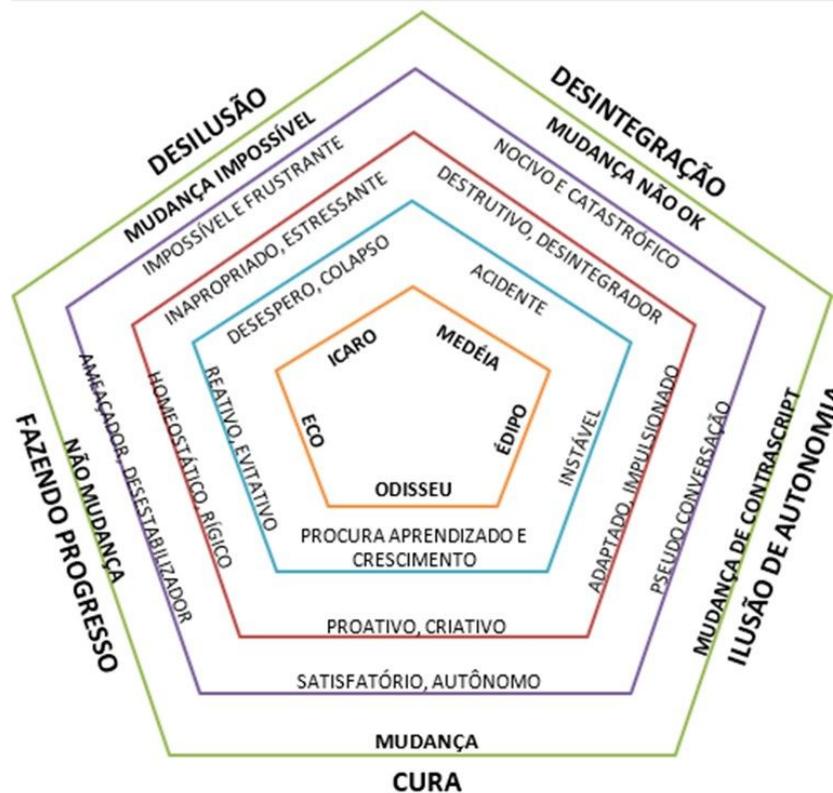
#472- Drops de AT: Simbiose, início e fim



A simbiose é no início da vida uma relação de dependência necessária. É a condição normal do bebê. Precisa do (Estado do Ego) Pai e do Adulto da mãe e, mais tarde, do pai ou de outras pessoas para sobreviver. É uma dependência necessária e “saudável”. No bebê, no Pai e no Adulto se desenvolvem lentamente até chegarem à adolescência quando a simbiose é interrompida. O menino ou a menina já possuem seu Eu completo e estruturado e, portanto, deixam de ser pessoas “dependentes” da mãe, do pai ou de outras pessoas e passam a ser pessoas “autônomas”. Quando esta relação não corresponde a esta situação, ou seja, se mantém dependência entre adultos, por exemplo, pais e filhos mais velhos, entre casais, entre patrões e colaboradores, etc., é aí que surgem os Jogos Psicológicos, que ajudam a confirmar mitos ou crenças sobre si mesmo ou sobre os outros e para manter a simbiose. (...) aos pais e aos gestores, para não estimular relacionamentos simbióticos: Ouça, incentive, não faça imposições, ajude somente quando realmente necessário, delegue tarefas e responsabilidades, confie na capacidade do outro, forneça informações e capacitação, não supervalorizar ou subvalorizar, fornecer reconhecimentos, incluir o erro na jornada de desenvolvimento, dê permissões.

Juan Manuel Opi / Miquel Garriga © 2013. LOS FUNDAMENTOS DE LA ENERGÍA POSITIVA AT la nueva ciencia aplicada a la gestión empresarial. EDITORIAL CCS, Alcalá, 166 / 28028 MADRID

#473- Drops de Análise Transacional - Cura do Script- Pentágono para diagnóstico



Uma das doutrinas centrais da Análise Transacional é que as pessoas com dificuldades psiquiátricas podem ser curadas. Os possíveis resultados da psicoterapia podem ser sistematicamente identificados e descritos. São cinco resultados possíveis: Cura do Script, Progresso, Desintegração, Desilusão e Cura do Contrascript. Estas “faces da mudança” podem ser analisadas como cinco sistemas separados com os seus próprios quadros de referência, incluindo motivações peculiares para procurar/evitar mudanças futuras, padrões de resposta característicos e capacidades diferentes na gestão do estresse. Cada uma está associada a uma imagem arquetípica ou mitológica que pode ajudar o psicoterapeuta a distinguir, definir e reconhecer os cinco tipos de resultados para que ele possa facilitar mudanças no script de vida que sejam genuínas, estáveis sob estresse e forneçam um terreno fértil e resiliente para o crescimento futuro. O diagrama na forma de pentágono resume esses pontos principais.

Petruska Clarkson(1988). Script Cure? A diagnostic pentagon of types of therapeutic change. Transactional Analysis Journal, 18(3), 211–219. <https://doi.org/10.1177/036215378801800308>

#474- Drops (dos amigos de) AT: Caritas educacional

Caritas educacional – amar na educação – é assim definida: primeiro é um desejo de entrar em contato direto e não diluído com o parceiro humano da empresa educacional, de ir além das superficialidades e se envolver com a outra pessoa. . . . A caritas educacional também pode envolver um profundo interesse e até mesmo um compromisso apaixonado pelo assunto que está sendo ensinado. . . . [É] amor pelos atos de ensinar e aprender. . . [É] um impulso que está no centro da interação de amor e educação. A prioridade dada à relação pedagógica, capo onde se desenvolve a ideia e justiça e cuidado, gera a ética da compaixão ou a ética do relacionamento ou a caritas educacional. Cuidado enquanto categoria ética, implica o fortalecimento do relacionamento entre cuidador e a pessoa cuidada. Este relacionamento é motivado pela conexão empática baseada na compreensão e no reconhecimento do outro e das suas necessidades. Cuidado não implica adesão moral ou afetiva. Cuidado parte da atenção e se concretiza em uma resposta adequada. (...)O cuidado ético emerge quando resulta de uma prática refletida e consciente. O cuidado ético é parte do cuidado natural e se revela como modo apropriado de agir.



Noddings, N., & Shore, P. J. (1984). *Awakening the inner eye: Intuition in education*. New York, NY: Teachers College Press.

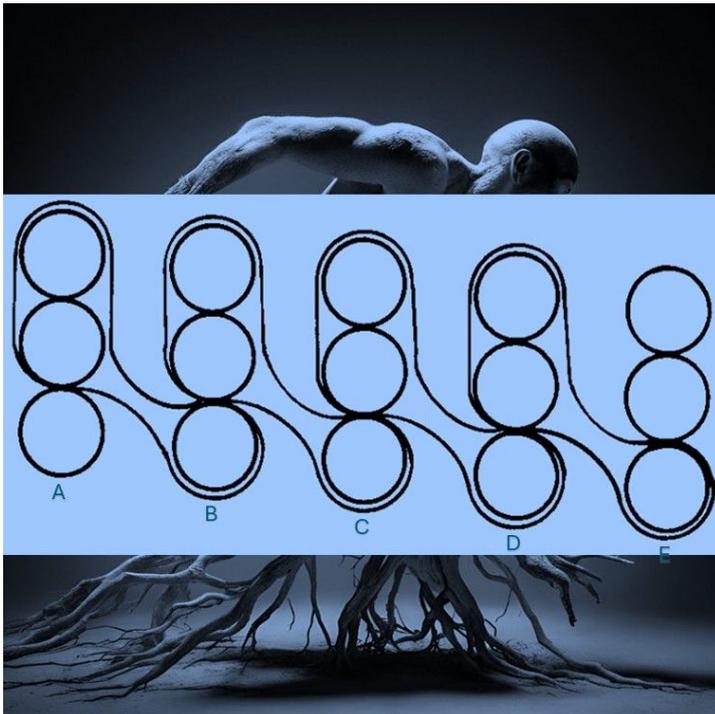
#475- Drops de AT: A Injunção Transparente



Permissões e injunções são normalmente consideradas opostas. Essa visão bipolarizada dos scripts é certamente valiosa por sua simplicidade. Os clientes muitas vezes são capazes de compreender facilmente os pontos difíceis das suas vidas, à medida que reconhecem as permissões e injunções conflitantes sob as quais se comportam. A confusão frequente e recorrente se desenvolve quando a mensagem parece ser afirmativa, mas a pessoa se sente inexplicavelmente restringida. (...) as permissões e injunções estão em um continuum e, portanto, que as chamadas “mensagens positivas” podem às vezes ser vistas com maior cautela, como restrições delicadamente escondidas e bem-intencionadas, mas mesmo assim, uma “injunção transparente”. Uma injunção transparente (termo usado pela primeira vez por J. McNeel, Ph.D., 1987) é uma permissão ostensivamente positiva que é na verdade uma injunção habilmente escondida. Um exemplo comum é a chamada “disfarce feliz”. O que parece ser uma permissão para ser feliz é na verdade uma injunção: “Não seja infeliz”, uma variante de Não Sinta. (...) uma permissão potente deve incluir segurança. (...) A segurança envolve esclarecer limites pessoais para a criança em desenvolvimento e depois expressar confiança na sua capacidade de estabelecer e manter limites com outras pessoas mais tarde na vida.

[Meredith Alden (1988) The Gossamer Injunction, Transactional Analysis Journal, 18:4, 321-324, DOI: 10.1177/036215378801800408]

#476- Drops de AT: O encadeamento simbiótico

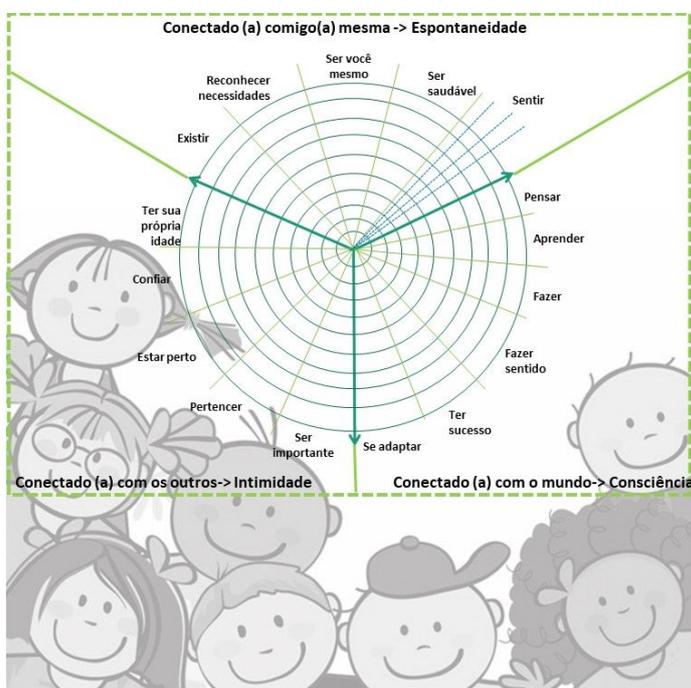


O símbolo da simbiose, usado na Análise Transacional para transmitir o conceito de uma interdependência social não natural entre pais e filhos, é estendido em uma cadeia para simbolizar um fenômeno observado na hierarquia de comando de organizações envolvidas na prestação de serviços rotineiros não competitivos. (...) Uma simbiose social dentro da hierarquia tende a anular a geração de ideias criativas e inovadoras. (...) Tal como o caranguejo eremita que procura uma concha maior à medida que cresce, a pessoa no papel de dependência principal (isto é, o estado do ego Criança catexizado) cresce e se movimenta para coisas maiores, a menos que haja uma dependência grave. A separação da figura parental protetora deixa um vácuo que deve ser preenchido, e a pessoa dependente tem, portanto, a compulsão para encontrar alguém que lhe proporcione proteção, direcione o que deve fazer e tome decisões importantes por ela. O papel da Criança Dependente é o “simbionte subordinado”. Pessoas que darão apoio, substituindo os pais, servindo como um poste ou pilar de apoio, podem ser encontradas ao longo da vida – na escola (animal de estimação do professor), na faculdade ou na pós-graduação (protegido), no trabalho (protegido do patrão ou de um trabalhador mais velho) e no casamento.(...) “Quando as pessoas se encontram, elas são hábeis em sinalizar umas às outras qual o papel simbiótico que desejam assumir. Esses convites simbióticos são frequentemente transmitidos sem palavras

[Quintin L. Holdeman (1989). The Symbiotic Chain, Transactional Analysis Journal, 19:3, 137-144, DOI: 10.1177/036215378901900304]

#477- Drops de AT: Roda de Permissão para a área Educacional

A roda de permissão (para a área educacional) é dividida em três partes iguais, cada uma representando um componente da interconectividade: conectada a si mesma, aos outros, ao mundo. No ambiente educacional, a permissão para "ser criança" e a permissão para "crescer" são semelhantes e consideradas como definidas em um continuum. Minha preferência é usar a permissão "para ter sua própria idade". Significa que não há problema em se comportar e pensar de acordo com o estágio de desenvolvimento e o bem-estar da criança em relação ao aqui e agora, e não para antecipar o futuro. Combina-se com isso o Ser OK, crescer no seu próprio ritmo, brincar, sonhar, pedir histórias, dizer não e aprender a estruturar seu tempo e espaço, fazer escolhas. Algumas permissões adicionais são oferecidas na versão educacional: a permissão "fazer" compreende as permissões para assumir riscos, para lidar com erros e dúvidas, para experimentar o medo e aprender a lidar com isso. A permissão "ser importante" refere-se a mostrar capacidades e assumir um papel em um grupo, para ser um líder quando necessário e tornar-se parte da conexão com os outros.



[Evelyne Papaux (2016) Round and Round the Permission Wheel – Na early Years perspective – chapter 08 in Educational Transactional Analysis – Na international guide to theory and practice edited by Giles Barrow and Trudi Newton – Routledge New York – USA]

#478- Drops de AT: Passado, Presente & Cura



(...) não acredito que alguém aprenda a prática da empatia, da compaixão e da compreensão - todas as três necessárias para a autocura - pela exposição ao modelo de medo, raiva e rejeição realizado e justificado por meio de críticas, julgamentos e acusações, não importa quão bem-intencionados sejam. Na minha experiência pessoal, descobri que os indivíduos não começam verdadeiramente a se aceitar, a se amar e a se nutrir até terem, conscientemente, colocado a sua infância em perspectiva: retendo memórias, mas sem conteúdo emocional repetitivo projetado no momento presente. Enquanto alguém continuar a temer, a projetar raiva e a rejeitar os seus perseguidores de infância, ele estará inconscientemente replicando o abuso do agressor da infância dentro de si mesmo. Esta identificação introjetiva com o agressor mantém as defesas dissociativas. Os traumas do passado pertencem ao passado, não ao presente, e as partes dissociadas da personalidade identificadas com os traumas pertencem reintegrados com toda a personalidade aqui e agora. Ninguém pode ver claramente o momento presente se estiver projetando o passado diante de si mesmo.

[Eric Sigmund (1998) The Conscious Natural Child, Transactional Analysis Journal, 28:1, 20-30, DOI: 10.1177/036215379802800107]

#479- Drops de AT: Diálogo Interno negativista



O diálogo interno negativista (*) é aprendido nas relações infantis, quando os comportamentos competitivos de criticar, julgar e culpar são reativamente substituídos pelos comportamentos responsivos de empatia, compaixão e compreensão. Os diálogos internos negativistas são estruturados por: (1) Criticar, julgar e culpar as transações dirigidas a si mesmo, a outras pessoas, à situação ou ao ambiente; (2) Transações negativistas que apoiam uma das três posições existenciais pouco saudáveis; (3) Transações que desqualificam a definição do problema, a importância do problema, a solubilidade do problema ou a capacidade do indivíduo de se aplicar à solubilidade definida do problema; (4) apoio os comportamentos passivos; (5) Definições negativistas de si mesmo, de outras pessoas, da situação ou do ambiente que estabelecem, mantêm e intensificam relações simbióticas; (6) Definições negativistas de si mesmo, dos outros, da situação ou do ambiente que criam percepções de inferioridade, inadequação e baixa autoestima e que resultam na atuação de grandiosidade super compensatória; (7) Definições negativistas de si mesmo, de outras pessoas, da situação ou do ambiente que criam os papéis de redefinição preferidos do indivíduo; (8) Transações negativistas que criam, mantêm e aumentam a distância interpessoal, em oposição a transações que criam intimidade consigo mesmo, com outras pessoas, na situação e no ambiente.

(*) Negativista - uma atitude ou sistema de pensamento caracterizado por dúvidas e questionamentos, em vez de aprovação e aceitação, ou uma atitude caracterizada por ignorar, resistir ou se opor a sugestões ou ordens vindas de outras pessoas.(N.T)

[Eric Sigmund (1998) The Conscious Natural Child, Transactional Analysis Journal, 28:1, 20-30, DOI: 10.1177/036215379802800107]

#480- Drops de AT: Comunicação- Uma Prática de Dez Minutos



Antes de se comunicar com a outra pessoa, faça uma prática de dez minutos para eliminar qualquer negatividade em seu quadro de referência sobre você, a outra pessoa e a questão que você está apresentando a ela, ou o ambiente em que a comunicação ocorrerá. Encontre um lugar livre de distrações e passe dez minutos ouvindo lenta e claramente o seu diálogo interno sobre as questões que acabamos de listar. Diga a si mesmo: "Preciso ouvir tudo o que estou dizendo a mim mesmo que seja negativo sobre esta comunicação. Não vou me machucar nem me deprimir ao ouvir os negativos. Preciso ouvir os negativos para me tornar consciente deles e então para mudá-los." Cada vez que você ouvir uma afirmação negativa, anote sua afirmação oposta ou inversa em 180 graus. Imagine um artesão removendo parafusos velhos, enferrujados e disfuncionais e substituindo-os por novos parafusos funcionais de aço inoxidável. Nesse sentido, o conteúdo dos pensamentos negativos é secundário em relação ao processo ativo da mudança deles.

Eric Sigmund (1995) A Five-Step Model for Problem Resolution in Difficult Relationships, Transactional Analysis Journal, 25:3, 211-214, DOI: 10.1177/036215379502500304

#481- Drops de AT: Além da Permissão

A cura pela Permissão torna-se possível quando o (a) terapeuta é, na percepção do cliente, mais poderoso(a) do que a figura parental cujo comportamento foi percebido como emissão de uma injunção. A natureza da transação de permissão inclui um comando potente de Pai para Criança, que considero uma contrainjunção moderna. A mudança assim alcançada tem valor na medida em que são eliminados estilos de vida que foram destrutivos ou limitantes. Enquanto o (a) cliente optar por “carregar o terapeuta no bolso” ou modificar seu Estado do Ego Pai com novos “como fazer”, a mudança será perpetuada. Tal mudança pode, no entanto, ter todas as desvantagens de viver em contrainjunção e é por isso que me concentro na possibilidade de mudança por redecisão – isto é, através de um contrato que resulte num funcionamento autônomo.

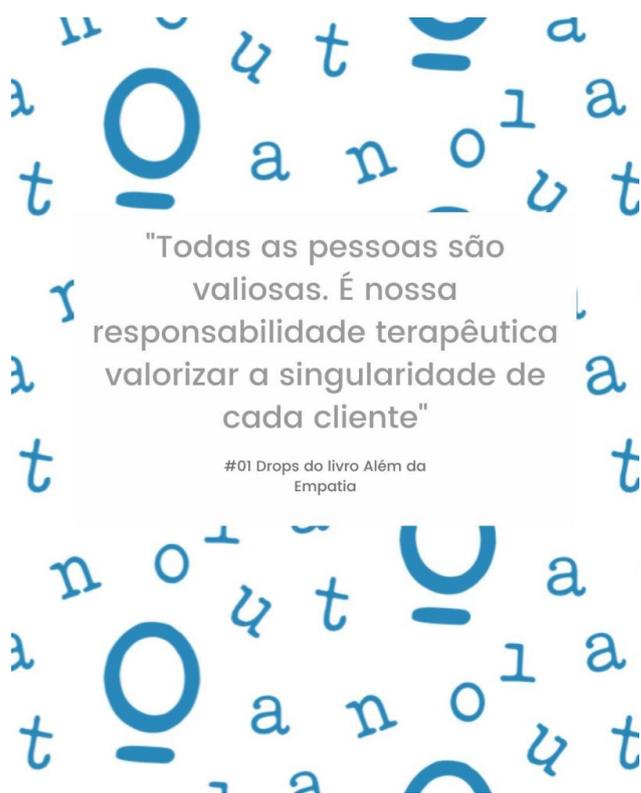


[William H. Holloway (1974) Beyond Permission, Transactional Analysis Journal, 4:2, 15-17, DOI: 10.1177/036215377400400205]

#01- Drops do livro Além da Empatia

Todas as pessoas são valiosas. É nossa responsabilidade terapêutica valorizar a singularidade de cada cliente, mesmo quando não compreendemos o seu comportamento ou o que os motiva. Manifestamos esse princípio de valor quando tratamos nossos clientes com gentileza e respeito, quando oferecemos opções e quando promovemos sua sensação de bem-estar.

[Richard Erskine, Janet Moursund, Rebecca Trautmann (2024), Além da Empatia, Uma terapia de contato-no-relacionamento, Editora Autonomia, Uberlândia (MG)].



As pessoas sofrem de
perturbações
relacionais e não de
“psicopatologia”.

#02 Drops do livro Além da Empatia

editora
auto
nomia;

As pessoas sofrem de perturbações relacionais e não de “psicopatologia”. Comportamento destrutivo e compulsivo, agressão e depressão, conflitos relacionais ou escaladas emocionais são todas demonstrações das tentativas criativas de nossos clientes de satisfazer necessidades relacionais e resolver interrupções no contato interpessoal. Quando reconhecemos e apreciamos autenticamente a vulnerabilidade emocional, as necessidades relacionais e as tentativas desesperadas de auto estabilização dos nossos clientes, criamos a possibilidade de contato interpessoal completo.

[Richard Erskine, Janet Moursund, Rebecca Trautmann (2024), Além da Empatia, Uma terapia de contato-no-relacionamento, Editora Autonomia, Uberlândia

#03- Drops do Livro Além da Empatia

Todas as pessoas buscam relacionamentos e são interdependentes ao longo da vida. Quando estamos sintonizados com o afeto, ritmo e necessidades relacionais dos nossos clientes – quando autenticamente envolvidos com nossos clientes – estimulamos uma mudança em suas perspectivas e experiência do que é possível no contato interpessoal.

“

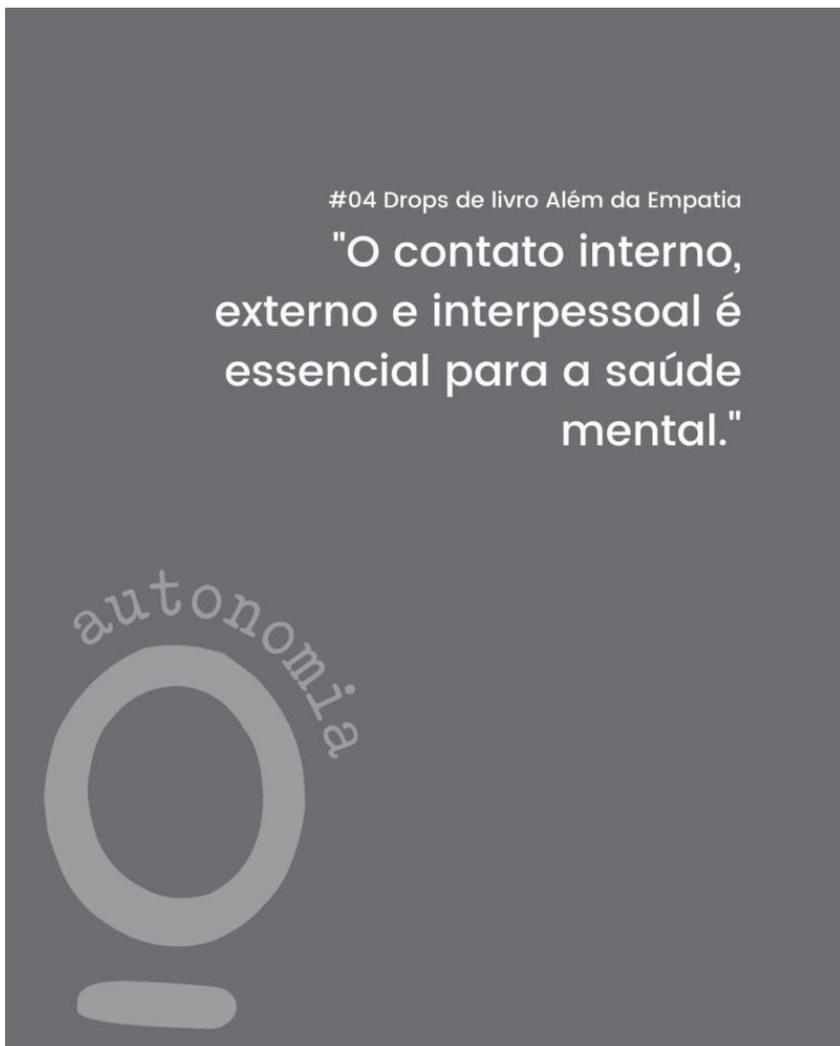
"Todas as pessoas buscam relacionamentos e são interdependentes ao longo da vida."

Drops #03 do livro Além da Empatia

[Richard Erskine, Janet Moursund, Rebecca Trautmann (2024), Além da Empatia, Uma terapia de contato-no-relacionamento, Editora Autonomia, Uberlândia (MG)]

#04- Drops do Livro Além da Empatia

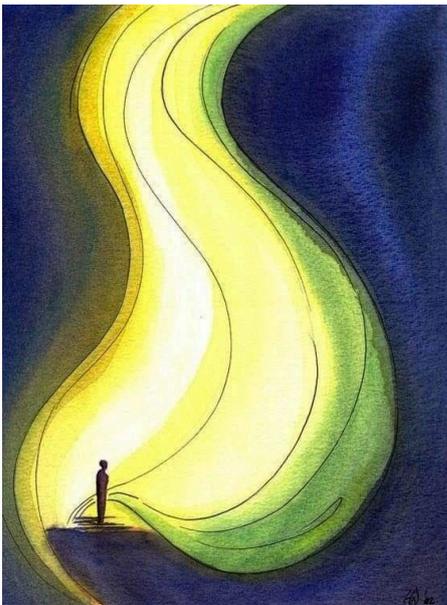
O contato interno, externo e interpessoal é essencial para a saúde mental. Nosso uso de investigação fenomenológica e histórica e o compartilhamento de nossas próprias respostas pessoais/profissionais convidam nossos clientes a um contato interno com seus afetos, sensações corporais e memórias implícitas, bem como a um contato interpessoal conosco.



[Richard Erskine, Janet Moursund, Rebecca Trautmann (2024), Além da Empatia, Uma terapia de contato-no-relacionamento, Editora Autonomia, Uberlândia (MG)]

#482- Drops de AT: Experiências religiosas e espirituais & psicoterapia

As pessoas podem fazer uso de sua espiritualidade - de maneiras religiosas e não religiosas - como outros meios psicológicos e/ou código fenomenológico para representar seu sofrimento interior e angústia existencial . Mais precisamente, se nos referirmos àqueles pacientes cuja espiritualidade está principalmente centrada em uma crença (ou em uma série de crenças) em torno de " Deus " de qualquer tipo, é possível desenhar esquematicamente e estruturalmente, dois principais grupos de psicopatologia religiosa sobre a noção de " Deus " . (1) Deus como pai. Evidências clínicas de Deus percebidas como um Estado do Ego Pai (...) espécie de figura internalizada superegógica e indutora de culpa e/ou imagens parentais primitivas relacionadas principalmente à autoridade controladora, poder e regras estritas Isso opera principalmente através de um sistema de recompensas e punições, limitando assim a capacidade das pessoas de pensar, sentir e se comportar de forma autônoma. (...) (2) Deus como uma imagem do Self. Como no processamento de imagens fotográficas, essa psicologização de Deus se refere a um conjunto de aspectos "negativos" (ou seja, P0 e P1) do self emergente (C0) e do Self (C1) (...) Tanto como Pai quanto como uma imagem do Self, "Deus", como em qualquer cocriação psicológica, deriva da integração de experiências religiosas e culturais pessoais, familiares e mais amplas. Portanto, como em qualquer outra representação interna, ela muda e se desenvolve ao longo do tempo e pode ser transferida para outros, incluindo o terapeuta.



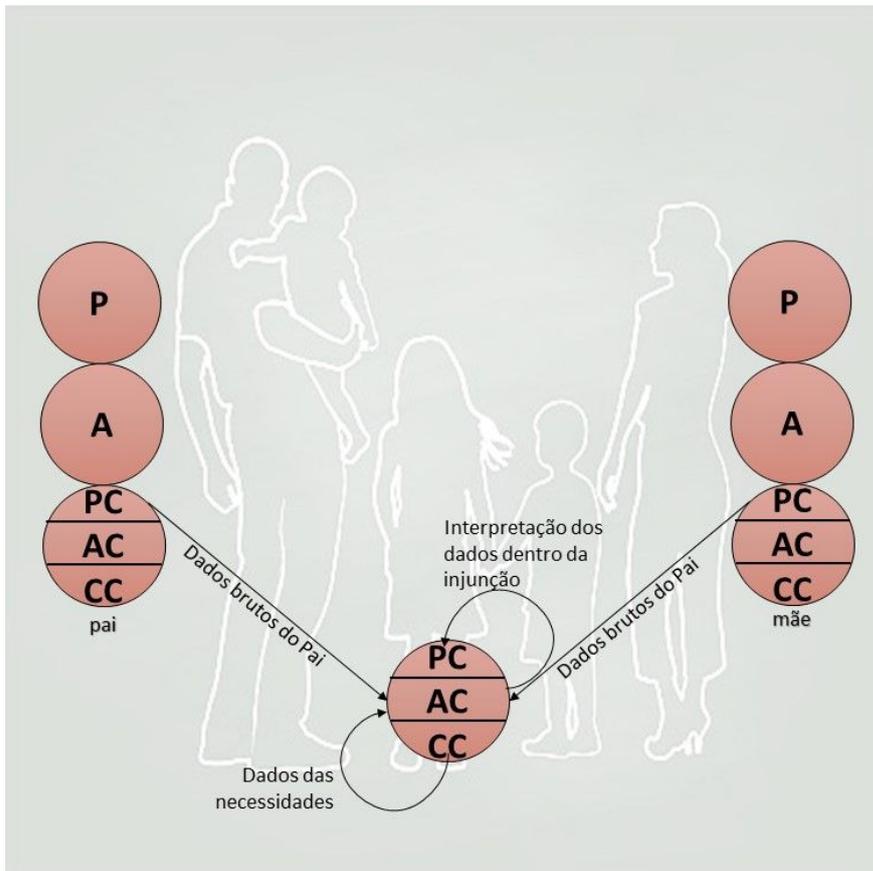
When Spirit Comes to Mind: Furthering Transactional Analysis Understandings of Spirituality in Health and Psychopathology Zefiro Mellacqua - Transactional Analysis Journal 2016, Vol. 46(2) 149-163

#483- Drops de AT: Egogramas e Simbiose

Ao sobrepondo egogramas individuais, a estrutura dinâmica da simbiose e a combinação de posições do estado do ego nos jogos podem ser facilmente identificadas. As estruturas patológicas podem se desenvolver a partir de distúrbios na simbiose, que é uma condição normal do estágio oral no desenvolvimento infantil. "Todos os jogos se desenvolvem a partir de relações simbióticas não resolvidas com a desqualificação como mecanismo e a grandiosidade como justificativa. (...) O uso de sobreposições de egogramas para definir mais claramente os limites simbióticos nos relacionamentos permite que o terapeuta demonstrar para as pessoas as áreas em que os problemas provavelmente ocorrerão e intervir na estrutura simbiótica, trabalhando diretamente para aumentar ou diminuir os níveis de energia em Estados do ego específicos. As sobreposições do egograma foram usadas com sucesso com grupos familiares de até cinco anos e têm sido uma ferramenta terapêutica eficaz para quebrar estruturas simbióticas de funcionamento.

Eric W. Schiff (1974) Symbiosis Illustrated by Egograms, Transactional Analysis Journal, 4:4, 13-15, DOI: 10.1177/036215377400400406

#484- Drops de AT: Origem revisada e inserção das Injunções do Script.



(...) o processo de inserção da injunção é uma transação interna que ocorre entre o Pai na Criança (PC, ou P1), o Adulto na Criança (AC ou A1) e a Criança na Criança (CC ou C1). Por este modelo, a própria injunção está em “um nível decisório com A1 executando a função de interpretar os dados comportamentais brutos obtidos dos pais. Os dados brutos do Pai utilizam o conceito interacional de que mensagem sentida não é necessariamente mensagem recebida. O Adulto na Criança (A1), deve processar e interpretar os dados antes que as injunções sejam implantadas em P1 e incorporadas na estrutura. (...) A função interpretativa de A1 é aqui ilustrada, uma vez que a atribuição pode ser transformada em qualquer número de injunções, dependendo de que aspecto do comportamento do pai as percepções da criança realçam. Todas essas interpretações poderiam ter sido bem diferentes do significado pretendido pela mãe. Os dados brutos do Pai nos quais a criança baseia sua interpretação da injunção assumem quatro formas básicas: atribuições, comportamentos não-verbais, comportamentos verbais e comportamentos indiretos.

[Michael Holtby (1976) The Origin and Insertion of Script Injunctions, Transactional Analysis Journal, 6:4, 371-376, DOI: 10.1177/036215377600600403]

#485- Drops de AT: Convites simbióticos



As transações simbióticas começam com um estímulo passivo e ulterior. Estímulos verbais desse tipo são convites para entrar em uma simbiose. Os convites (Estado do Ego) Pai ou Criança impostores. (...) Presume-se que a pessoa que faz o convite espera que a segunda pessoa ouça o significado implícito por trás do seu estímulo passivo e ulterior. Todos os convites são ocultos. Uma simbiose se estabelece se o convite for aceito. Para aceitar, a pessoa deve responder à mensagem psicológica ulterior com uma mensagem psicológica complementar. (...). Então, um bom contrato de controle social, é ser direto sobre o que nós queremos (para evitar declarações e perguntas falsas). Os clientes perguntaram: “Como posso lidar com os convites simbióticos? Eu encontrei duas respostas: escuta ativa e questões do tipo “O que você quer...?”. Praticar estas respostas em vez de “aceitar” o convite passivo é outro bom contrato de controle social para os clientes.

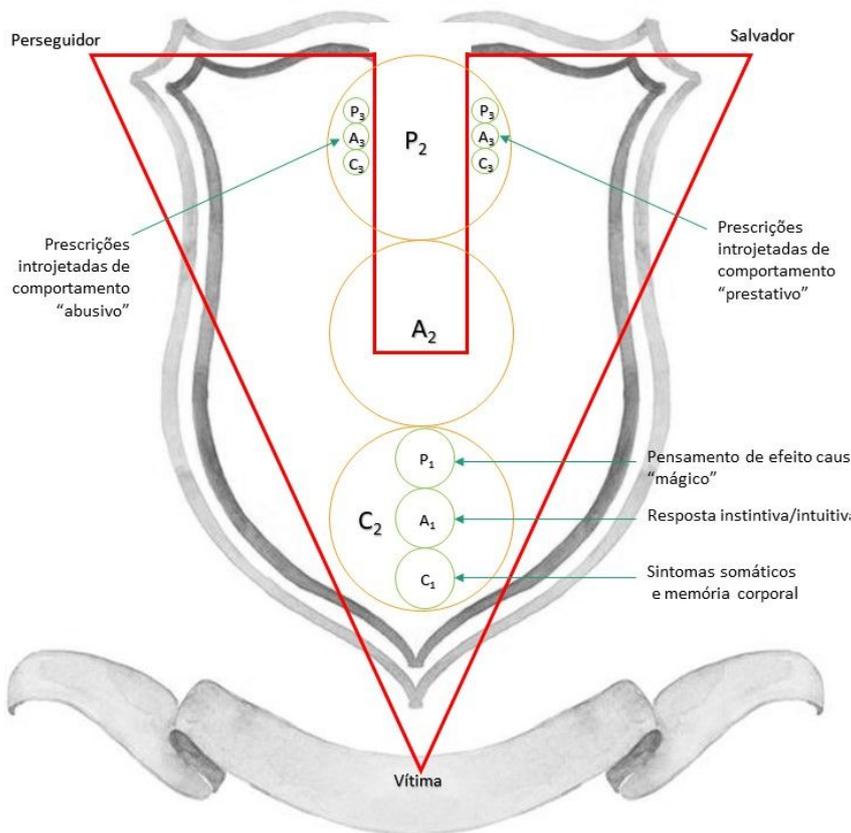
[E. Wayne Hart (1976) Symbiotic Invitations, Transactional Analysis Journal, 6:3, 253-254, DOI: 10.1177/036215377600600303]

#09- Drops do Livro “Dentro da AT”



O livro é dividido em duas partes. Na primeira, a teoria da Análise Transaccional é apresentada, desde suas abordagens clássicas até as contemporâneas. Do básico, suficiente para embasar um curso de introdução, até aspectos diferenciados e profundos que podem servir de referência para analistas transaccionais em formação ou já durante a prática profissional. Na segunda parte do livro, profissionais de AT do mundo todo apresentam diferentes aplicações nas áreas de psicoterapia, coaching e mentoring, gestão e desenvolvimento organizacional, educação e desenvolvimento pessoal. Um livro necessário da biblioteca de profissionais ou estudantes nas diferentes áreas do desenvolvimento humano.

#486- Drops de AT: O Escudo do Jogo Psicológico



O Jogo (Psicológico) é um escudo comportamental e psicológico projetado para preservar a psique ou o espírito do indivíduo. Comportamentos adaptativos de jogo, apoiados por complexos sistemas de crenças pessoais, protegem o eu vulnerável de invasões externas(...). O escudo de jogo é o equivalente psicológico e comportamental dos escudos heráldicos dos cavaleiros e guerreiros de antigamente e dos tanques usados pelos soldados na guerra moderna. Ao entrar em combate, o escudo ou tanque é uma segunda pele, a armadura que protege o corpo frágil. Retratado no escudo ou no tanque está o brasão do rei ou do país que está sendo defendido. Os papéis de Salvador, Perseguidor e Vítima servem tanto como um escudo de comportamento, quanto como um brasão para o self, representado pelo modelo estrutural dos Estados do Ego. O modelo funcional dos Estados do Ego (P2, A2, C2) descreve a parte do self que se envolve com o mundo. As trocas ocorrem entre os Estados do Ego funcionais das pessoas, cada troca é uma transação, e em cada transação algo é dado e algo é recebido. Quando o contato abusivo e desumanizante é a estrutura das relações humanas, um escudo para a vulnerabilidade do eu se torna vital.

[Emily Ruppert & Joel Ziff (1994) The Mind, Body, and Soul of Violence, Transactional Analysis Journal, 24:3, 161-177, DOI: 10.1177/036215379402400303]

**Além da Empatia:
Uma Terapia de
Contato-no-
Relacionamento enfatiza
os aspectos relacionais
da psicoterapia e do
aconselhamento.**

#11 Drops de livro Além da Empatia

editora
autonomia;

Além da Empatia: Uma Terapia de Contato-no-Relacionamento enfatiza os aspectos relacionais da psicoterapia e do aconselhamento. O conceito das necessidades relacionais é o mais importante do pensamento relacional. O significado das necessidades relacionais evoluiu de um quase projeto de pesquisa no Institute for Integrative Psychotherapy, no qual identificamos oito necessidades relacionais que são proeminentes na vida de todas as pessoas em cada estágio de desenvolvimento.

www.institutomir.com.br

#487 – Drops de AT: Quadro de Referência, Visão do Mundo



Um conjunto de conclusões, crenças e decisões forma o quadro de referência da criança, um filtro através do qual a vida é vivida. Os acontecimentos são compreendidos, explicados e significados em conformidade com ele. (...) Estes significados conduzem a um conjunto associado de sentimentos e de escolhas comportamentais. Uma vez que cada um investe na preservação da sua própria definição da realidade, estas conclusões sobre a vida são em grande parte autorrealizáveis e a criança em crescimento continua a funcionar com o mesmo conjunto de comportamentos adaptativos. (...) Este quadro de referência está quase totalmente fora da consciência e não está particularmente sujeito a alterações no curso normal das coisas. (..) Tudo isto não é examinado e é vivido como um fato, não como uma crença. Cada repetição é, entre outras coisas, outra tentativa de retificar os primeiros dilemas da sua vida.

[Peg Blackstone (1987) Loving Too Much — Disease or Decision?, Transactional Analysis Journal, 17:4, 185-190, DOI: 10.1177/036215378701700409]

#13- Drops do Livro “Além da Empatia”

“Uma das mais consistentes de todas as atividades do ser humano em desenvolvimento é a nossa luta pelo contato com os outros.

#13 Drops de livro Além da Empatia

editora
auto
no
mia;

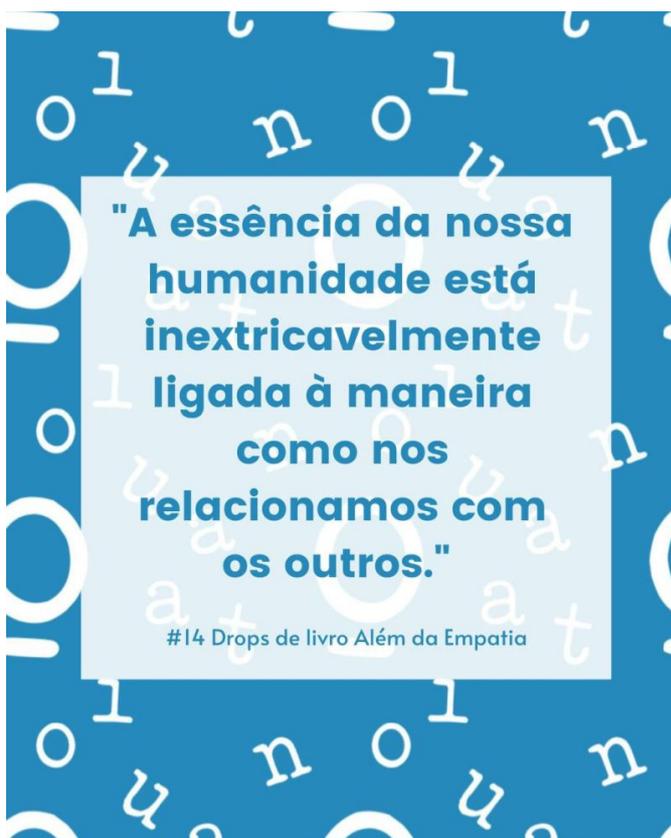
Uma das mais consistentes de todas as atividades do ser humano em desenvolvimento é a nossa luta pelo contato com os outros. Esse movimento em direção ao contato é tão natural quanto o movimento de uma flor em direção ao sol; é a primeira manifestação observável da necessidade de relacionamento que caracteriza todos os organismos humanos ao longo da vida. (...)O contato com os outros é uma experiência motivadora primária no comportamento humano; os seres humanos lutam por ele desde o nascimento e, quando é adequadamente fornecido, são universalmente recompensados por ele.

[Richard Erskine, Janet Moursund, Rebecca Trautmann (2024), Além da Empatia, Uma terapia de contato-no-relacionamento, Editora Autonomia, Uberlândia (MG)]

#14- Drops do Livro “Além da Empatia”

A essência da nossa humanidade está inextricavelmente ligada à maneira como nos relacionamos com os outros. Somos concebidos e nascemos dentro de uma matriz de relacionamentos e vivemos todas as nossas vidas em um mundo que é inevitável e constantemente povoado por outros humanos - tanto externamente (na maior parte do tempo) quanto internamente (o tempo todo) em fantasias, expectativas e memórias. Ser humano é estar em relação com os outros. Desenvolver esses relacionamentos é um aspecto fundamental do nosso crescimento.

[Richard Erskine, Janet Moursund, Rebecca Trautmann (2024), Além da Empatia, Uma terapia de contato-no-relacionamento, Editora Autonomia, Uberlândia (MG)]



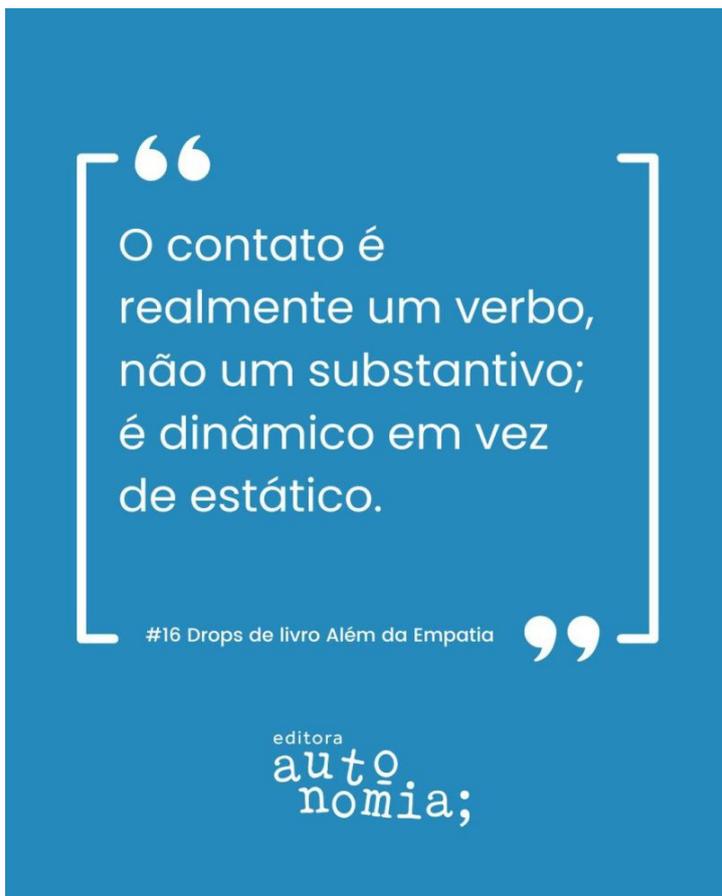
#488- Drops de AT: Abuso, consciência & cura



O corpo é o vaso ferido que contém o tecido cicatricial do abuso. Uma verdadeira cura requer apoio na recuperação da conexão com o corpo. O objetivo é desenvolver um senso de identidade que inclua o corpo, que integra a consciência cinestésica como recurso de autoconhecimento. Essa consciência nos ajuda a saber o que sentimos e a experimentar prazer e boas sensações no corpo. Qualquer terapia que resolva esse problema deve incluir trabalho com o corpo. Pois a terapia evitar o corpo apenas reforça a dissociação e a desconexão. Quando um terapeuta oferece com sucesso a uma sobrevivente um toque seguro, respeitoso e atencioso, ele proporciona uma experiência que traduz esperança em realidade.(...) Quando a consciência retorna ao corpo, a pessoa se conecta com sentimentos, sensações e memórias avassaladoras que são vivenciadas como intoleráveis. Ao fazê-lo, o cliente pode ser retraumatizado, experienciando mais uma vez o corpo como o traidor, aprendendo que os sentimentos não podem ser resolvidos positivamente e concluindo que só se pode sobreviver através da dissociação. Portanto, é essencial não avançar muito rapidamente para um trabalho catártico que encoraje o cliente a se concentrar no processo corporal, sintonizar-se com os sentimentos e acessar memórias. Em vez disso, o foco inicial está na segurança; somente depois que isso estiver implementado é que o trabalho começa nas memórias e na resolução do trauma.

[Emily Ruppert & Joel Ziff (1994) The Mind, Body, and Soul of Violence, Transactional Analysis Journal, 24:3, 161-177, DOI: 10.1177/036215379402400303]

#16 Drops do livro “Além da Empatia”



O contato é realmente um verbo, não um substantivo; é dinâmico em vez de estático. É semelhante a um feixe de luz iluminando o conteúdo de uma sala escura, iluminando primeiro este objeto e depois aquele. Porém, não é um movimento aleatório; em contato pleno e saudável há um vaivém entre eventos internos e externos, sem que nenhum supere o outro. Passamos da consciência de nós mesmos para a consciência do nosso ambiente e especialmente das outras pessoas nesse ambiente. De si para outro, para si mesmo e de volta para o outro novamente.

[Richard Erskine, Janet Moursund, Rebecca Trautmann (2024), Além da Empatia, Uma terapia de contato-no-relacionamento, Editora Autonomia, Uberlândia (MG)]

#17 Drops do livro “Além da Empatia”

O relacionamento é nutridor, estimulante e restaurador. Responder ao outro, e ser respondido por sua vez, nos permite descobrir quem somos, o que queremos, como nos sentimos e o que pensamos. Quando esse processo de descoberta é impedido por relacionamentos indiferentes ou ausentes, as habilidades de enfrentamento que desenvolvemos tendem a interromper o contato interno e externo e a dividir, fragmentar e negar aspectos importantes do eu. Muito já foi escrito sobre trauma e como eventos traumáticos podem deixar cicatrizes psíquicas que influenciam a capacidade de uma pessoa funcionar ao longo da vida. Normalmente, porém, não é o evento traumático em si que cria tais cicatrizes: é o evento não mitigado pela cura por meio do relacionamento (Erskine, 1993/1997, 1997). Uma única experiência abusiva é apenas isso - uma experiência. Para uma criança que pode passar por essa experiência em um relacionamento com um adulto carinhoso e sensível, a experiência se tornará apenas uma lembrança entre muitas outras. O que é realmente prejudicial é a ausência de um relacionamento saudável após tal experiência

**Responder ao outro, e
ser respondido por sua
vez, nos permite
descobrir quem somos, o
que queremos, como nos
sentimos e o que
pensamos.**

#17 Drops de livro Além da Empatia

editora
autonomia;

[Richard Erskine, Janet Moursund, Rebecca Trautmann (2024), Além da Empatia, Uma terapia de contato-no-relacionamento, Editora Autonomia, Uberlândia (MG)]

#18- Drops do livro “Além da Empatia”

À medida que aprendemos a funcionar no mundo, combinamos ações individuais em blocos, sequências de comportamento, que são executadas com pouco ou nenhum pensamento. (...) Da mesma forma, padrões de percepções e experiências que ocorrem juntos, repetidas vezes, tendem a se misturar e a se confundir até que não possamos mais diferenciar entre suas partes separadas. (...) A palavra alemã "gestalt" descreve melhor esses conjuntos de partes que se tornam uma unidade. Uma gestalt é um padrão inteiro e indivisível. Perdemos a noção do fato de que a gestalt já foi um monte de partes individuais e que construímos o todo a partir dessas partes.

[Janet Moursund, Rebecca Trautmann (2024), Além da Empatia, Uma terapia de contato-no-relacionamento, Editora Autonomia, Uberlândia (MG)]

#489- Drops de AT: Teoria dos Estados do Ego



Uma criança muito jovem não seleciona conscientemente, mas retém quase toda a sua experiência, com seus cuidadores e figuras de autoridade - simultaneamente dentro do Estado do Ego Criança (em C1 como experiência direta e em P1 como fantasia sobre a melhor maneira de lidar com essa experiência) e no Estado do Ego Pai P2. Ao longo do tempo, algumas destas introjeções são reforçadas e confirmadas na experiência da criança, enquanto outras deixam de exercer influência. Assim, gradualmente, é formado um Quadro de Referência que funcionará cada vez mais como uma estrutura organizadora e limitativa. (...) No P1 mais primitivo e infantil, encontramos as reações emocionais cruas dos pais, coloridas por fantasias e distorções, e se estabelecem em uma época em que a criança ainda via o mundo através de uma lente mágica. No P2 desenvolvido, encontramos as mensagens revisadas que comprovaram seu valor na prática da vida cotidiana. Se a criança crescer em um ambiente de confiança e de apoio, o conteúdo das mensagens em P1 e P2 será que outras pessoas e o mundo podem ser confiáveis a princípio. A criança desenvolve um Quadro de Referência correspondente. No entanto, se a criança crescer em um ambiente em que haja negligência, abuso ou maus tratos, as mensagens em P1 e P2 terão uma cor diferente. O mundo é então um lugar mais perigoso, onde as outras pessoas não devem ser muito confiáveis

[DENTRO DA AT – Um Manual Completo de Análise Transacional. Editado por William F. Cornell et al. Uberlândia. Editora Autonomia, 2023]

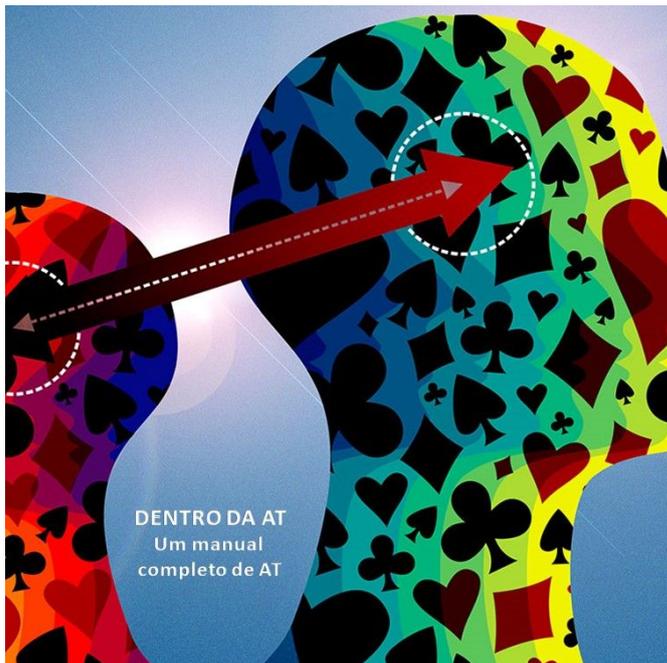
#490- Drops de AT: Economia Pessoal de Carícias



Na medida em que o tempo passa, cada indivíduo gradualmente constrói uma economia de Carícias, uma maneira de lidar com Carícias, com base em suas próprias tendências (uma criança introvertida gosta de brincar sozinha e tem um conjunto diferente de necessidades e maneiras de conseguir Carícias do que uma criança extravertida); e sobre as primeiras experiências com cuidadores e as conclusões que tirou delas. (...) Às vezes, as pessoas experimentam uma deficiência de Carícias na infância; elas são emocionalmente negligenciadas, ao expressar emoções não toleradas, ou apenas de certa maneira (por exemplo, a ira é permitida, mas não a tristeza). Para aliviar a dor, aprenderam a ignorar certas necessidades, o que aumenta a chance de ter problemas de interação social e de relacionamentos íntimos quando adultos (...) Todos usam um par de óculos coloridos: rosa, preto ou com vidro liso. Este é o filtro de Carícias. Ele garante que as Carícias admitidas combinem com a autoimagem existente. Portanto, enquanto uma pessoa diluirá a mensagem positiva, outra que é um mestre em evitar Carícias negativas - Muitas pessoas têm dificuldade em aceitar Carícias negativas condicionais e ouvi-las pelo que são. Elas reagem de forma defensiva. Em outras ocasiões, as pessoas produzem uma Carícia negativa muito maior.. Para reconhecer ou não determinadas Carícias, você pode controlar seu próprio Quadro de Referência. (...) Neurobiologicamente, os padrões de Carícias são registrados no cérebro. Por conseguinte, é compreensível que às vezes seja difícil quebrar um padrão de Carícias negativas. Se as pessoas estão acostumadas a um clima pobre de "Carícias" (o termostato é baixo), elas precisam se acostumar gradualmente a uma dose maior de Carícias.

[DENTRO DA AT – Um Manual Completo de Análise Transacional. Editado por William F. Cornell et al. Uberlândia. Editora Autonomia, 2023]

#491- Drops de AT – Triângulo da Compaixão

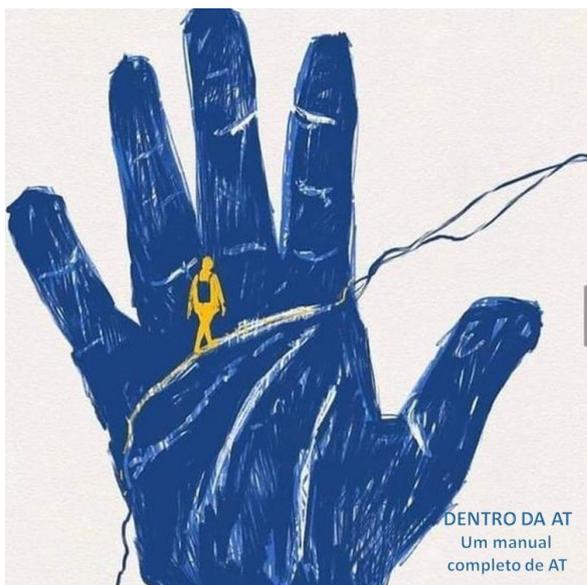


Karpman dá algumas instruções práticas sobre como observar o outro e o eu a partir da perspectiva do Triângulo da Compaixão: Começando com o outro: Observe a Vítima, compreenda e diga coisas como: Vejo que você se sente magoado, preso numa situação que parece insolúvel. Eu sinto muito mesmo! Observe o Salvador, dê sua apreciação e diga coisas como: Eu sei que você está tentando ajudar, mas não parece funcionar, então você se sentirá desvalorizado, não importa o que você tente. Desculpe-me por isso. Obrigado por tentar ajudar! Observe o Perseguidor, dê feedback e diga coisas como: Eu não consigo lidar com o jeito como você está falando e isso me frustra. Eu fico confuso e desagradável às vezes. Desculpa! Olhando para o eu: Tendo assumido o papel de Perseguidor, pedir desculpas e dizer coisas como: peço desculpas por gritar, quando não consigo pensar em mais nada para fazer. Eu posso ver que isso assusta você às vezes. Eu realmente sinto muito sobre isso! Tendo assumido o papel de Vítima, compreender e dizer coisas como: Sinto-me impotente e confuso para lidar com você, quando você fica bravo comigo. Então eu teimo e me recuso a me desculpar. Sinto muito! Tendo assumido o papel de Salvador, apreciar e dizer coisas como: Estou realmente tentando fazer as coisas melhor. Essa era minha intenção, pelo menos. Podemos discutir o que seria outra maneira de ajudar? Trabalhando com o Triângulo da Compaixão, todos os sentimentos dos seis papéis (Vítima, Salvador e Perseguidor para cada pessoa) obtêm validação, não apenas um ou nenhum. O Jogo para. A Intimidade torna-se uma possibilidade novamente.

[DENTRO DA AT – Um Manual Completo de Análise Transacional. Editado por William F. Cornell et al. Uberlândia. Editora Autonomia, 2023]

#492- Drops de AT: Nutrição e estrutura

Jean Risley Clarke (analista transacional da área educacional) explica a teoria da fome com base em duas dimensões: cuidado e estrutura. Com cuidados assertivos e de apoio, as necessidades da criança são reconhecidas e a criança é encorajada a pensar e a fazer o que é capaz de fazer. Muito cuidado traz risco de abuso, pelo qual a criança é usada para satisfazer as necessidades emocionais ou físicas dos pais. O cuidado insuficiente abrange o risco de cuidados condicionais, pelo qual a criança deve satisfazer as expectativas e os requisitos dos pais para receber Carícias. Negligenciar e mimar são formas de abuso. Quanto à dimensão da estrutura, as regras negociáveis são fundamentais. Estas são as regras que garantem segurança, ordem e estrutura. Algumas regras podem ser não negociáveis dentro de uma família. Outras se expandem ou mudam junto com o desenvolvimento da criança. Através destas regras, as crianças aprendem a pensar com clareza e a resolver problemas, ou a negociar e discutir com seus pais. Por um lado, há rigidez, reforçando a obediência através do medo e da crítica, que colocam a autoimagem da criança sob pressão. Por outro lado, existem "regras de marshmallow", cor de rosa, macias, tão flexíveis como doces, que uma criança não sabe onde está, com irresponsabilidade, desamparo e desesperança como consequência possível. E, finalmente, existe a total ausência de regras, o abandono, pelo qual as crianças aprendem que seus pais não estão disponíveis. Este modelo permite que os clientes e os educadores perguntem se ou onde se afastaram de suas crenças sobre o desenvolvimento e a estrutura, que padrões produziu isso e como isso continua a influenciar suas vidas privadas e profissionais.



[DENTRO DA AT – Um Manual Completo de Análise Transacional. Editado por William F. Cornell et al. Uberlândia. Editora Autonomia, 2023]

#493- Drops de AT: Uma Quarta fome

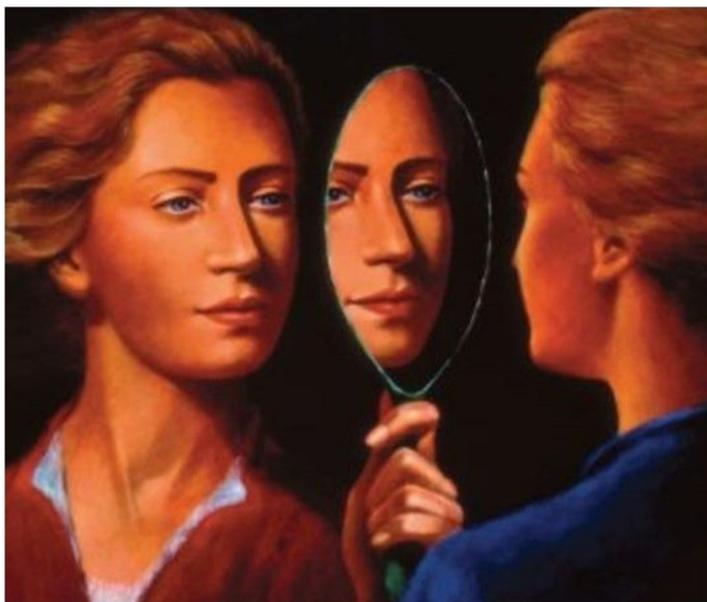
Fanita English é uma pensadora criativa dentro da AT. (...) Além da necessidade de estímulos, reconhecimento e de estruturação do tempo, ela também vê necessidade de satisfação da curiosidade, que é independente da necessidade de Carícias de outros. Ela está se referindo ao desejo, especificamente humano, de descobrir coisas e de entender como o mundo funciona. Com os bebês, isso é visível em sua necessidade de colocar tudo na boca e provar. Com os adultos, pode-se observar na sua criatividade, na sua vontade de criar ou inventar, ou de descobrir territórios inexplorados. Se essa necessidade é sensivelmente encorajada pelos pais, a criança aprenderá a gostar também de brincar e correr riscos como adulto - uma das condições necessárias para a intimidade! English situa esta fome no Adulto da Criança, A1, o Pequeno Professor.



[DENTRO DA AT – Um Manual Completo de Análise Transacional. Editado por William F. Cornell et al. Uberlândia. Editora Autonomia, 2023]

#494- Drops de AT: Comunicação e Projeção

Muitas vezes as pessoas têm a ilusão de estarem em contato com o outro, enquanto a comunicação realmente ocorre entre os Estados do Ego arcaicos projetados dos envolvidos. Cada pessoa vê o outro e a realidade através da lente do seu próprio Quadro de Referência, construído durante sua trajetória de vida. Sem estar ciente disso, muitas vezes você revive as experiências da primeira infância que você projeta no outro. Quando alguém está ciente dessas projeções, pode ocasionalmente parar e perguntar a si mesmo: "Estou reagindo ao efeito que o outro pretende ter sobre mim ou estou reagindo ao que eu estou imaginando como intenção? Estou ouvindo a intenção do outro ou estou ouvindo os sussurros do meu Script? " (...) A projeção é o mecanismo pelo qual ocorrem os fenômenos psicanalíticos complexos de transferência e contratransferência. Dentro da AT, descrevemos a transferência como a repetição de relacionamentos iniciais (muitas vezes com pais e outras pessoas significativas) no relacionamento com profissionais como professores, formadores/treinadores, terapeutas ou gerentes. Geralmente, envolve Transações Criança–Pai. A contratransferência é tanto a resposta do profissional à transferência do outro (muitas vezes as Transações entre Pai–Criança) quanto a própria repetição de relacionamentos iniciais no relacionamento com o outro (isto também pode ser Pai–Criança, mas também Criança–Criança ou Criança–Pai), pode ser que um professor, dado seu passado, precisa do cuidado do aluno, tanto quanto o aluno precisa do professor.



DENTRO DA AT
Um manual
completo de AT

[DENTRO DA AT – Um Manual Completo de Análise Transacional. Editado por William F. Cornell et al. Uberlândia. Editora Autonomia, 2023]

#495- Drops de AT: Diretrizes para Cooperação

O pressuposto fundamental em situações cooperativas é a igualdade. Quando dizemos que todos são iguais, não queremos dizer que todos são iguais, que não há diferenças entre os indivíduos; mas que nos esforçamos para alcançar direitos iguais. Nenhuma pessoa ou grupo de pessoas, em virtude de qualquer qualidade particular, característica ou realização individual, pode reivindicar algo se qualquer outro membro do grupo também não puder reivindicar. Este conceito de igualdade significa simplesmente que as pessoas têm direitos iguais com relação aos benefícios derivados da comunidade. (...) Com base nessa suposição fundamental de igualdade, as três diretrizes a seguir se mostram extremamente eficazes na criação de relacionamentos igualitários entre as pessoas. Todas têm o objetivo essencial de proibir certos comportamentos considerados destrutivos dessa igualdade: (1) Sem Jogos de Poder; (2) Sem mentiras; (3) Evitar que as desigualdades se estabeleçam por meio da Salvação. (...) Essas três diretrizes se equilibram criando uma situação em que as pessoas expressam e negociam seus desejos e vontades de maneira justa e equitativa, em vez de Jogos de Poder e coerção. Seguir essas diretrizes de cooperação é dar às pessoas a liberdade de exercer plenamente seu poder. Uma atmosfera de igualdade onde todos se veem plenamente considerados em todo o seu valor e onde têm todas as oportunidades de se expressar da melhor maneira possível sem infringir os direitos dos outros, é uma atmosfera ideal onde as pessoas podem desenvolver e aumentar seu poder.



Claude Steiner (1980) A Manual on Cooperation - ICP (Issues in Cooperation and Power)
Collective Inkworks Press – California USA

#496- Drops de AT: Traumas e cura por meio do relacionamento

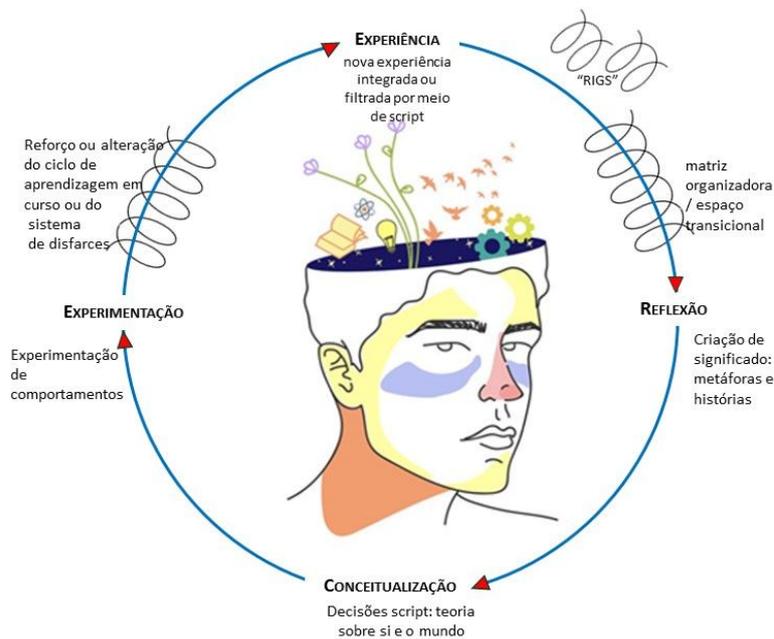
Muito já foi escrito sobre trauma e como eventos traumáticos podem deixar cicatrizes psíquicas que influenciam a capacidade de uma pessoa funcionar ao longo da vida. Normalmente, porém, não é o evento traumático em si que cria tais cicatrizes: é o evento não mitigado pela cura por meio do relacionamento. Uma única experiência abusiva é apenas isso - uma experiência. Para uma criança que pode passar por essa experiência em um relacionamento com um adulto carinhoso e sensível, a experiência se tornará apenas uma lembrança entre muitas outras. O que é realmente prejudicial é a ausência de um relacionamento saudável após tal experiência. Quando ficamos traumatizados pelas ações de outras pessoas ou por alguma circunstância da vida, precisamos de alguém confiável que ouça e responda à nossa dor. A natureza avassaladora e desamparada de uma experiência traumática ameaça nossa estabilidade cognitiva e emocional, bem como nossa segurança física: é natural e instintivo buscar ajuda quando tais experiências ocorrem.



[Richard Erskine, Janet Moursund, Rebecca Trautmann (2024), Além da Empatia, Uma terapia de contato-no-relacionamento, Editora Autonomia, Uberlândia (MG)]

#497 – Drops de AT: Script e o Ciclo de Aprendizagem

Scripts/planos de vida psicológicos são simplesmente teorias sobre o mundo. Tiramos conclusões sobre nossas experiências e as generalizamos em nossa própria teoria testada e pessoal. Adler (1927/1997) chamou isso de "lógica privada": Ela faz sentido para nós e responde às nossas perguntas internas, mesmo que pareça um absurdo para outras pessoas. Todos nós precisamos dessa "lógica", por mais distorcida que seja, para dar estrutura ao nosso pensamento. (...) A formação, o reforço e a atualização do script podem ser vistos como uma série de ciclos de aprendizagem, recriando continuamente nossas narrativas de vida. (.)O ciclo de aprendizagem fornece um modelo para entender o aprendizado infantil e o desenvolvimento do script na infância. (.)Ele também fornece um modelo para entender o processo de mudança ou atualização do script ao longo da vida.(.) Este é um processo constante e inevitável, parte da adaptação humana.(.) Construção, desconstrução e reconstrução podem ser percebidas como reflexão sobre experiência, conceitualização e experimentação. (.) Este processo ao longo da vida pode ser diagramado.



Trudi Newton (2006), Script, Psychological Life Plans, and the Learning Cycle - Transactional Analysis Journal volume 36, páginas 186-195 ; <https://doi.org/10.1177/036215370603600303>

#498- Drops de AT: Script e Shakespeare

Na vida de toda pessoa os acontecimentos dramáticos e os papéis que são aprendidos, ensaiados e representados desde o início, são determinados por um script – ou seja, por um drama de vida a respeito do qual a pessoa pode não estar consciente, mas que faz com que se sinta forçada a viver através dele. Uma pessoa interpreta seu script vivendo em uma sociedade que possui modelos dramáticos próprios. Como disse Shakespeare, o mundo é um grande palco. Tanto as culturas quanto as famílias e as pessoas seguem um roteiro. A vida de cada pessoa é um drama singular que pode incluir elementos dos scripts familiares e culturais. Interagindo, tais textos psicológicos afetam o drama de vida de cada pessoa e é desse modo que vai se desenrolando a história de todo um povo. “O mundo inteiro é um palco. E todos os homens e mulheres não passam de meros atores. Eles entram e saem de cena. E cada um no seu tempo representa diversos papéis” (de William Shakespeare em *As You Like It*, falado pelo melancólico Jaques no Ato II, Cena VII)



[Dorothy Jongeward e Muriel James (1976) *Vencer Juntos – Exercícios de Grupo em Análise Transacional* – Editora Brasiliense – São Paulo (SP)]

#499- Drops de AT: Interação versus Transação by Dr. Eric Berne

A palavra impacto está muito na moda. Todo mundo quer causar impacto. Agora, um impacto, para mim, não é um baque surdo. Bang! Bang! É isso que você deve fazer com seus pacientes, não fazer baques surdos. A frase "interação interpessoal" para mim geralmente é a marca de um idiota. Eu simplesmente não vejo sentido algum nessa expressão - exatamente o oposto: uma interação impessoal, uma superação interpessoal ou infração. Na verdade, essa é uma espécie de frase covarde porque significa: "Se eu usar muitas palavras grandes, não preciso realmente descobrir o que está acontecendo, e soa bem." Claro, minha tendência é propor o termo transação. O valor do termo transação é que você está comprometido com algo; você está dizendo que algo é trocado. Enquanto se você usar interação, você está dizendo: "Não sei, estou apenas indo em direção a isso." Transação significa: "Pelo menos cheguei ao primeiro estágio. Sei que quando as pessoas falam umas com as outras, elas estão trocando algo, e é por isso que as pessoas falam umas com as outras."



[Eric Berne, M.D.(1971) - Away from a Theory of the Impact of Interpersonal Interaction on Non-Verbal Participation, Transactional Analysis Journal, Volume 1, Issue 1, <https://doi.org/10.1177/036215377100100103>]

#500 – Drops de AT: Carícias – Metáfora, Ciência ou Método

Metáfora: Carícia é central e uma metáfora muito afortunada da Análise Transacional, um conceito que une toda a teoria em um sistema coerente.

Ciência: O conceito da Carícia e sua importância tem sido amplamente corroborados por investigações independentes na ciência de comportamento e apoiados por diferentes pesquisadores (Claude Steiner -Transactional Analysis: An Elegant Theory and Practice. The Script, March 2005)

Método: O emprego das carícias como um método de educação e psicoterapia, muito antes de qualquer validação científica, está minuciosamente apoiado por décadas de experiência de práticas que enfatizaram os cuidados carinhosos nos grupos de apoio que fomentam o contato e a interação.



[Claude M.Steiner com Agustin Devós Cerezo (2010) El Corazón del Asunto – Amor, Información & Análisis Transaccional – Editorial Jeder – Sevilla – España]

#501- Drops de AT: Checklist de adequação pessoal



O bebê chora e os pais adivinham o que o bebê requer e fornecem. Se eles adivinharam corretamente, o bebê vivencia alívio até que uma nova necessidade ocorra. Como o choro do bebê também gera algum nível de desconforto nos pais, o alívio é experimentado por ambas as partes nessa simbiose saudável.. Em uma forma abreviada, o paradigma pode ser desenhado da seguinte forma: Necessidade -> desconforto -> choro -> fazer algo -> alívio (...) Um adulto pode demonstrar adequação na seguinte progressão comportamental. Há uma necessidade que desperta algum nível de desconforto subjetivo (ou excitação). Essa "energia" é usada para pensar sobre si mesmo, outras pessoas significativas e a situação; desenvolver opções para satisfazer a necessidade; e fazer algo para satisfazer a necessidade. A experiência de alívio quando a necessidade é satisfeita com sucesso encerra a sequência. Esta sequência adulta se parece com: Necessidade -> desconforto -> pensar a respeito -> opções -> fazer algo -> alívio. Pode ser útil, diagnosticamente, para determinar onde na sequência um cliente está limitado ou passando por dificuldades. O paradigma também pode ser usado como um indicador para entender problemas de desenvolvimento e como uma lista de verificação para funcionamento saudável.

[Bill Falzett & Patricia Baker Falzett (1981) The Personal Adequacy Checklist, Transactional Analysis Journal, 11:2, 122-125, DOI: 10.1177/036215378101100205]

#502- Drops de AT: a importância da esperança

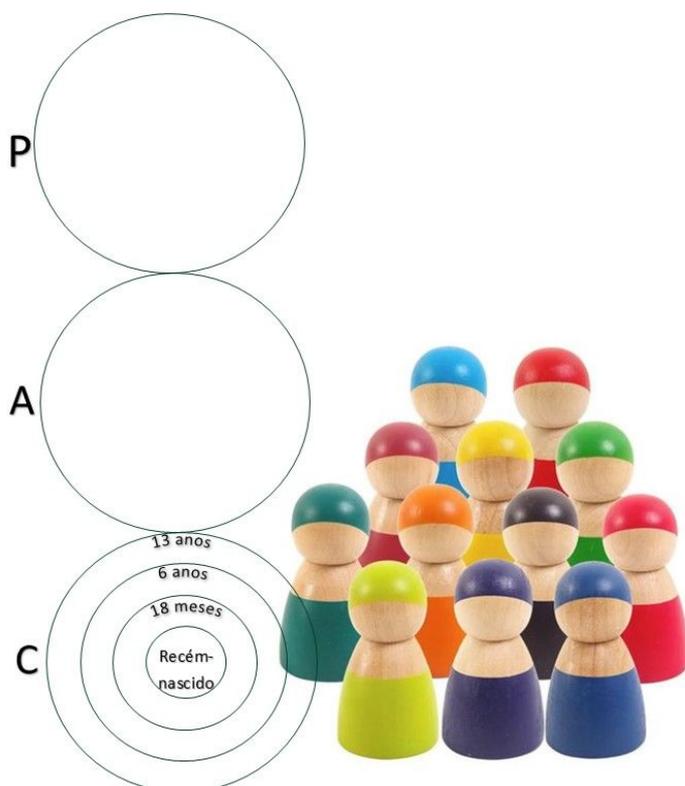
Para um funcionamento ótimo, os seres humanos precisam de um equilíbrio entre frustração e satisfação. Eles precisam explorar a energia criativa do estado do ego da Criança Livre e transformá-la em fins positivos em vez de negativos. No entanto, a satisfação não precisa superar a frustração para que a ação positiva seja possível. Se as pessoas puderem ver em suas vidas, por mais estéreis que sejam, alguma satisfação passada ou presente, elas estarão mais propensas a sentir alguma sensação de esperança e a encontrar maneiras de usar sua energia positivamente. Ao permitir que os clientes externalizem suas dificuldades no contexto da terapia, um espaço é criado no qual essas dificuldades podem ser transformadas. A esperança pode ser estabelecida e reforçada por meio de um foco no presente e à medida que os clientes experimentam uma resposta no relacionamento terapêutico que é diferente das respostas que receberam anteriormente em suas vidas.



[Anita Mountain (2000) The Relevance of Culture and Relationship Dynamics for Closing Escape Hatches in Therapy, Transactional Analysis Journal, 30:2, 159-168, DOI: 10.1177/036215370003000209]

#503- Drops de AT: Estado do Ego Criança

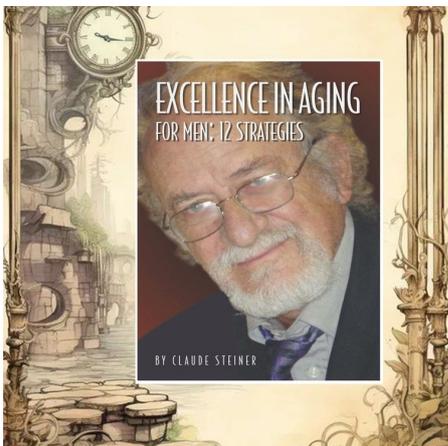
Quando estamos no Estado do Ego Criança, agimos como a criança que já fomos. Não estamos apenas encenando; pensamos, sentimos, vemos, ouvimos e reagimos como uma criança de 3, 5 ou 8 anos. Os estados do ego são estados de ser totalmente vivenciados, não apenas papéis. Quando a Criança é odiosa, amorosa, impulsiva, espontânea ou brincalhona, é chamada de Criança Natural. Quando é pensativa, criativa ou imaginativa, é chamada de Pequeno Professor. Quando é medrosa, culpada ou envergonhada, é chamada de Criança Adaptada. A Criança tem todos os sentimentos: medo, amor, raiva, alegria, tristeza, vergonha e assim por diante. A Criança é frequentemente culpada por ser a fonte dos problemas das pessoas porque é egocêntrica, emocional, poderosa e resiste à supressão que vem com o crescimento. Na análise transacional (AT), a Criança é vista como a fonte de criatividade, recreação e procriação: a única fonte de renovação na vida.



[Claude Steiner, Leonard Campos, Pearl Drego, Vann Joines, Susanna Ligabue, Gloria Noriega, Denton Roberts & Emilio Said (2003) A Compilation of Core Concepts, Transactional Analysis Journal, 33:2, 182-191, DOI: 10.1177/036215370303300210]

#504: Drops de AT – Script by Claude Steiner

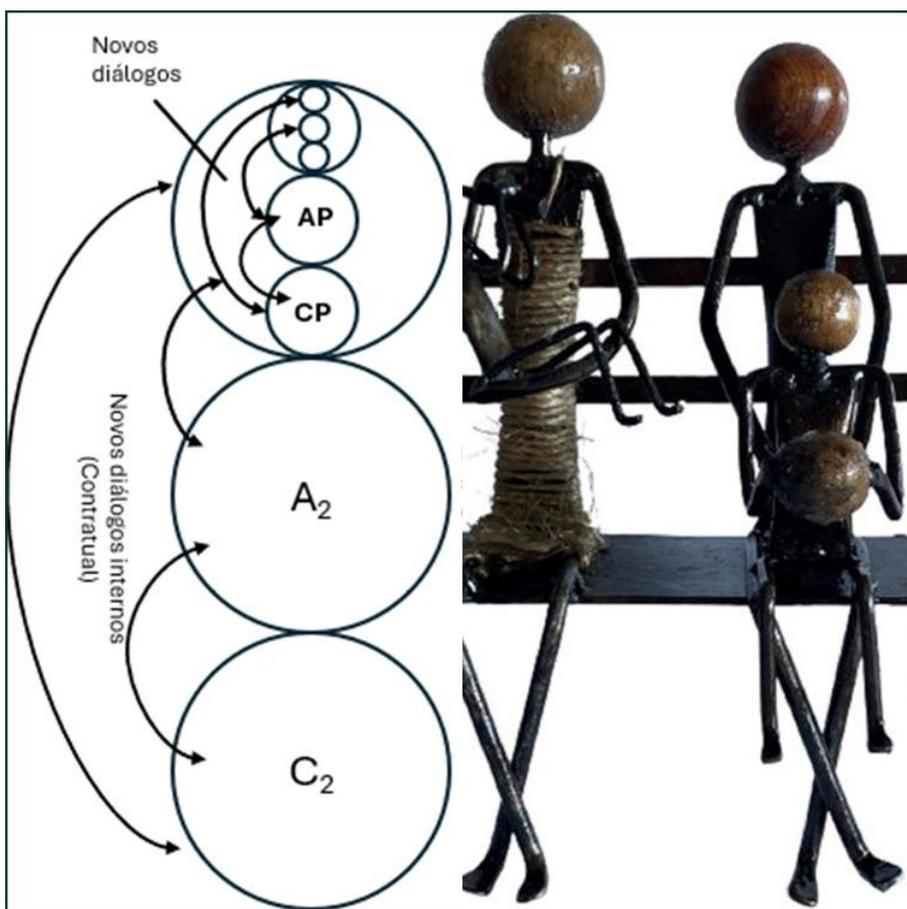
Um Script de vida se refletirá no comportamento diário do seu autor. A pessoa que assumiu a narrativa de depressão ao longo da vida escolherá amigos e parceiros que sejam congruentes com esse estilo de vida. Ela gravitará em torno de pessoas que a deprimirão com suas ações ou outras pessoas deprimidas que concordarão que "a vida é um inferno e depois você morre". As pessoas que escolhem uma narrativa pacífica irão se associar a pessoas não violentas com ideias semelhantes; e essas pessoas não violentas serão evitadas por aqueles que escolhem uma narrativa de violência. Da mesma forma, ao planejar uma vida curta ou longa, escolhemos nossas atividades, alimentos e "jogos" de acordo com o plano. Os Scripts de vida serão incorporados em nossos relacionamentos diários e em cada ação que realizamos, muitas vezes evidentes para o olho treinado. É como se as pessoas usassem seus lemas existenciais em seus moletons: "Vencedor", "Perdedor", "Eu sou estúpido", "Confie em mim" ou "Viva o hoje" na frente e "Otário" ou "Morra amanhã" na parte de trás, para todos verem. Os scripts tendem a persistir, mas são opcionais, e os prejudiciais podem ser redefinidos mais tarde na vida, quando mudam as condições que nos levaram a escolhê-los quando éramos jovens. "Um show pode ser encerrado e um melhor colocado na estrada", disse Berne. Mudar o script de alguém é alcançado ao decidir fazê-lo e, em seguida, o mais importante, aplicando as mudanças que decidimos fazer em nossos relacionamentos e comportamento diários. A vida é uma longa sequência de trocas humanas. Como analista transacional, acredito que as interações entre as pessoas, transação a transação, determinam a qualidade de suas vidas. O método infalível de mudar nossa vida é mudar a maneira como interagimos. Mude o seu comportamento interpessoal e, se necessário, mude as pessoas com quem você interage e sua vida, bem como sua expectativa de vida, vai mudar



Claude Steiner, PhD (2008) Excellence in aging for men: 12 strategies. Copyright © 2008 Berkeley, CA. Registrado no IP Rights Office Serviço de registro de direitos autorais nº 272736403 "

#505- Drops de AT: Reparentalização do Estado do Ego Pai

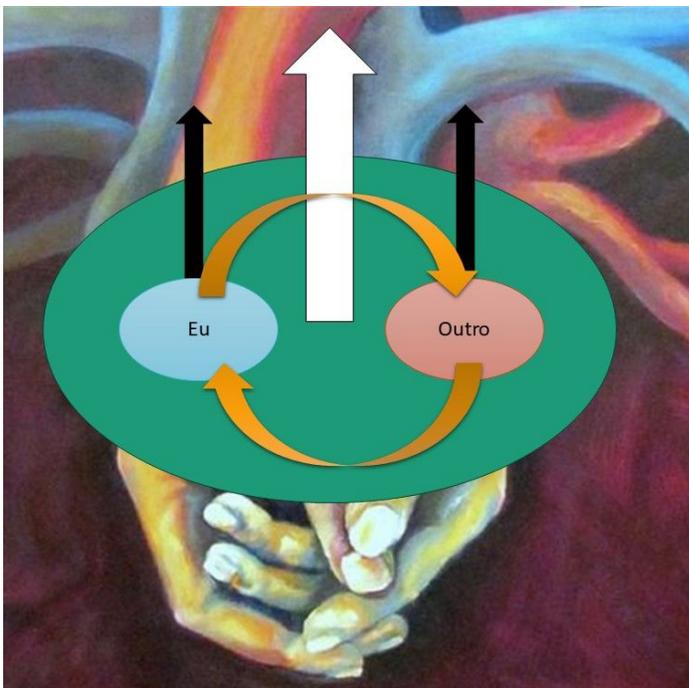
Reparentalizar o Pai é uma maneira de ajudar as pessoas a utilizar eficientemente partes de si mesmas que já estão ativas. Essas partes já têm um lugar especial e estabelecido em suas vidas, um lugar que pode levar anos para outros alcançarem. Uma grande quantidade de energia valiosa, portanto, está frequentemente disponível nessas partes, se as pessoas aprenderem a modificar e utilizar as atitudes e respostas existentes para que elas apoiem e não interrompam seu lidar adequadamente com suas questões de preocupação. Em nossa experiência, por causa da cooperação resultante, é frequentemente muito mais fácil usar a "reparentalização do Pai" do que tentar fazer as pessoas adotarem novas atitudes e respostas que são contrárias ao Pai existente.



[Ken Mellor & Graham Andrewartha (1980) Reparenting the Parent in Support of Redecisions, Transactional Analysis Journal, 10:3, 197-203, DOI: 10.1177/036215378001000304]

#506 – Drops de AT: Physis no Relacionamento

Em seu trabalho, Lee (2008) disse que “o poder está em nosso processo” e descreveu Physis como uma força de crescimento que evolui no relacionamento. Ao fazer isso, ela está intimamente conectada a Buber (1923/1969), o filósofo judeu que descreveu que o Eu surge do Tu: Enquanto eu me torno um Eu, eu digo Tu. Toda a vida real é encontro (...) Eu gostaria de trazer outro pensador dialético, o filósofo dinamarquês Søren Kierkegaard, e usar suas ideias para adicionar à ideia de Lee sobre vínculo. Kierkegaard afirmou que a síntese não é sobre se tornar um, mas sim a consciência da relação entre os dois (Keij, 2015). Neste caso, os dois são o Eu e o Outro. Na Figura, as duas setas pretas que surgem dos indivíduos são adicionadas. Elas representam a própria physis relacionada e conectada à physis do outro, mas ainda separada. (...) Em conexão uma com a outra, uma nova energia vital é gerada que pode nos dar uma sensação de "nós" e a ideia de criar uma physis compartilhada. Ao mesmo tempo, há a distinção entre "eu" e "você", por meio da qual nosso aprendizado individual e diferente é alimentado por nosso encontro.



[Lieuwe Koopmans (2020) A Fruitless Attempt to Cultivate Physis, Transactional Analysis Journal, 50:1, 81-92, DOI: 10.1080/03621537.2019.1690247]

#507- Drops de AT: Aceitação e cura

Ser ouvido, conhecido e compreendido por outra pessoa é uma força profundamente curativa para o cliente. Isso significa ser conhecido não apenas pelos sentimentos genuínos, mas também pelos sentimentos substitutos, que incluem a maldade, as manipulações, as dúvidas e os terrores, bem como os dons, a generosidade e a humanidade. Sendo conhecido e aceito por quem se é, então se pode mudar. Acho importante se afastar do que se tornou muito comum na AT, aceitar apenas o que é "real" e rotular as experiências como "genuínas" ou "não genuínas", como se alguém pudesse saber dessas coisas de qualquer maneira. Sentimentos de disfarce podem ser um conceito muito útil, mas apenas no contexto de um relacionamento de aceitação e compreensão. A ideia básica de Carl Rogers de que as pessoas precisam ser totalmente aceitas para seguir em frente é claramente relevante aqui. Para muitos clientes, o aspecto mais importante da psicoterapia é ser conhecido pelo psicoterapeuta melhor do que por qualquer outra pessoa.



Petruska Clarkson (1992) Transactional Analysis psychotherapy, na integrated approach. Routledge, Talor & Francis Group, London and New York.

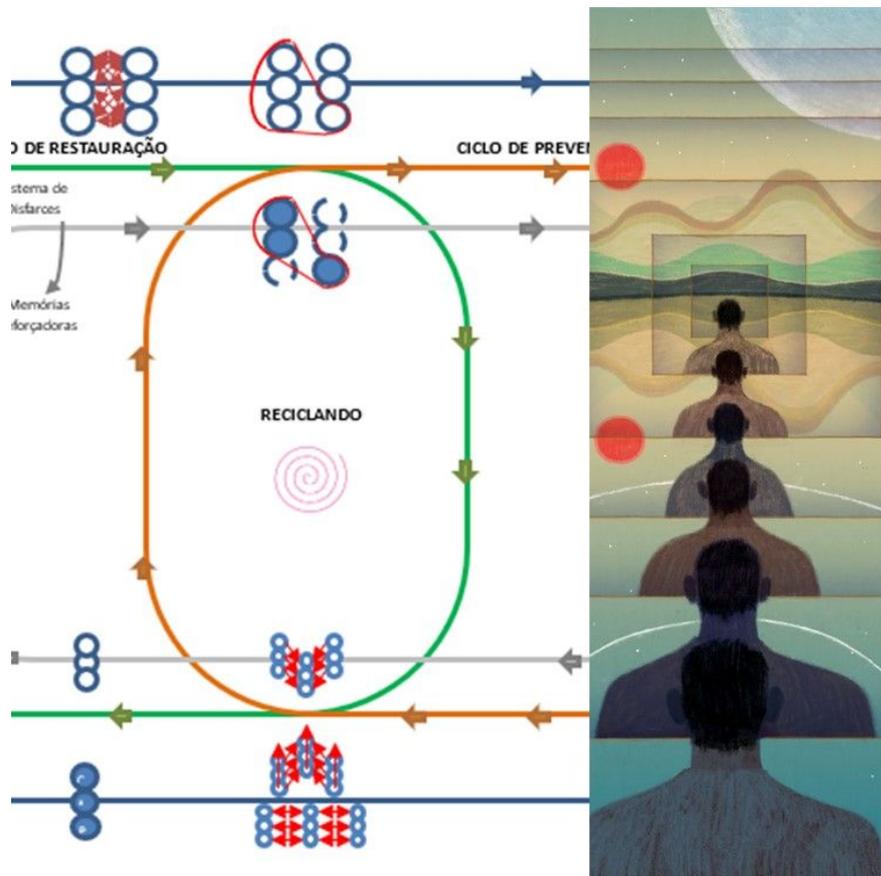
#508- Drops de AT: Physis e a Flecha da Aspiração



Ao combinar seu conceito de Physis (como uma força a ser considerada), com seu conceito de aspiração (como um anseio a ser salvaguardado), Berne estava descrevendo a vulnerabilidade que pode acompanhar nossos esforços para viver abertamente com integridade. Em nosso trabalho como profissionais, é importante respeitar as medidas de proteção que as pessoas tomam para proteger seus "jardins secretos", assim como poderíamos dizer que Berne tentou proteger os seus com ironia contundente. Ao mesmo tempo, algo no cerne, alguma força e visão, quer ser libertado, quer encontrar sua melhor expressão no mundo. Quando facilitamos processos de maturação, devemos analisar não apenas os scripts defensivos, mas também aqueles scripts que foram criados a partir de um senso de propósito e aspiração. Como Berne colocou docemente, "O objetivo da análise de script é ... abrir o jardim das suas aspirações para o mundo".

[William F. Cornell and N. Michel Landaiche, III (2008). Nonconscious Processes and Self-Development: Key Concepts from Eric Berne and Christopher Bollas . Transactional Analysis Journal, Vol. 38, No.3, July 2008]

#509- Drops de AT: Ciclo de Reparação – a Análise Transacional no sistema de cura

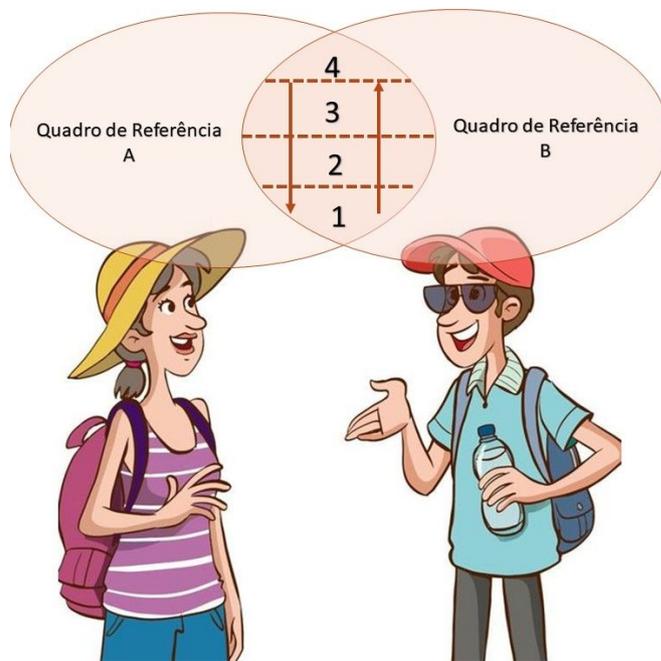


Assim como no reparo e na restauração, esse ciclo nos convida a ver as peculiaridades de cada pessoa como positivas e baseadas em recursos, a focar no que é certo em vez do que é errado, e a tomar decisões de construção, cooperação, autodeterminação e a qualificação de respostas autênticas. Os nomes dos modelos positivos — como "afirmações", "estilos de trabalho" e "triângulo vencedor" — assim como os próprios diagramas reforçam essa perspectiva encorajadora. (...) A Análise Transacional é tanto uma psicologia para promover o desenvolvimento saudável quanto um sistema de cura. Como designers de análise transacional, podemos nos tornar cientes das metáforas que usamos e das metáforas que queremos usar para apoiar nossa filosofia forte, radical, transformadora de vidas e transformadora do mundo. Podemos facilitar a mudança individual e pessoal por meio dos processos interno e externo. O nível social de intervenção é onde encorajamos e possibilitamos mudanças sociais que afetam o ambiente social, a estrutura que determina expectativas e responsabilidades.

[Trudi Newton (2007). The Health System: Metaphor and Meaning / Transactional Analysis Journal Vol. 37, No.3, July 2007]

#510- Drops de AT: Comunicação como estabelecimento de Quadros de Referências compartilhados

A comunicação pode ser definida um encontro de culturas (pessoal, profissional, regional, etc.). Este conceito não pressupõe que o entendimento mútuo seja normal. Ele espera que cada comunicador envolvido esteja predominantemente orientado para sua própria realidade. Para se comunicar efetivamente, é necessário estudar as realidades do remetente e do destinatário. O modelo pressupõe que criar uma realidade compartilhada é um esforço extra necessário. Se o entendimento mútuo e a influência falharem, as implicações e os interesses dos comunicadores devem ser estudados mais a fundo. Que sentido as mensagens fazem na realidade do outro? (...) São quatro os níveis do encontro comunicacional de modo que se possa estabelecer quadros de referência compartilhados: (1) perspectivas e fatos compartilhados a serem levados em consideração, (2) significado e relevância compartilhados de perspectivas e fatos, (3) entendimento compartilhado de como as coisas e as pessoas interagem, (4) entendimento compartilhado de responsabilidades e realizações. (...). Os problemas geralmente aparecem no nível 4, mas são devidos às incompatibilidades nos níveis 1,2,3.



(Bernd Schmid - The Role Concept of Transactional Analysis and Other Approaches to Personality, Encounter, and Cocreativity for All Professional Fields. TAJ Vol. 38. No.1. January 2008)

#511- Drops de AT: Injunções, Decisões e o Estado do Ego Criança



No início, não reconhecemos a distinção entre injunções e decisões da Criança; durante esse período, como outros terapeutas de AT, procuramos por "palavras exatas" das injunções e uma "cena exata" na qual a injunção foi dada. Vimos que, embora os pacientes se lembrassem de cenas e injunções iniciais notavelmente semelhantes, cada indivíduo reagiu de forma única. Nossos clientes não foram "roteirizados". Ninguém é "roteirizado". Injunções não são colocadas na cabeça das pessoas como eletrodos. Cada criança toma decisões em resposta a injunções reais ou imaginárias e, portanto, "roteiriza" a si mesma. (...) Se algo "der errado", como uma punição por sua atividade, ela pode tomar uma decisão A1 em resposta a uma injunção internalizada "Nunca mais faça isso". Se a criança falhar ou se machucar, uma decisão pode ser tomada pelo Pequeno Professor (A1), mesmo sem uma injunção externa. A Criança, neste caso, cria tanto a injunção quanto a decisão. Se a criança receber grande apoio positivo para a atividade, pode tomar uma decisão A1 positiva sobre continuar sendo um gênio em descobrir coisas, usar suas mãos, ser criativo, etc., em resposta a mensagens positivas da Criança dos pais.

[Robert Goulding & Mary Goulding (1976) Injunctions, Decisions, and Redecisions, Transactional Analysis Journal, 6:1, 41-48, DOI: 10.1177/036215377600600110]

#512- Drops de AT: Professores: amor à verdade e amor às pessoas

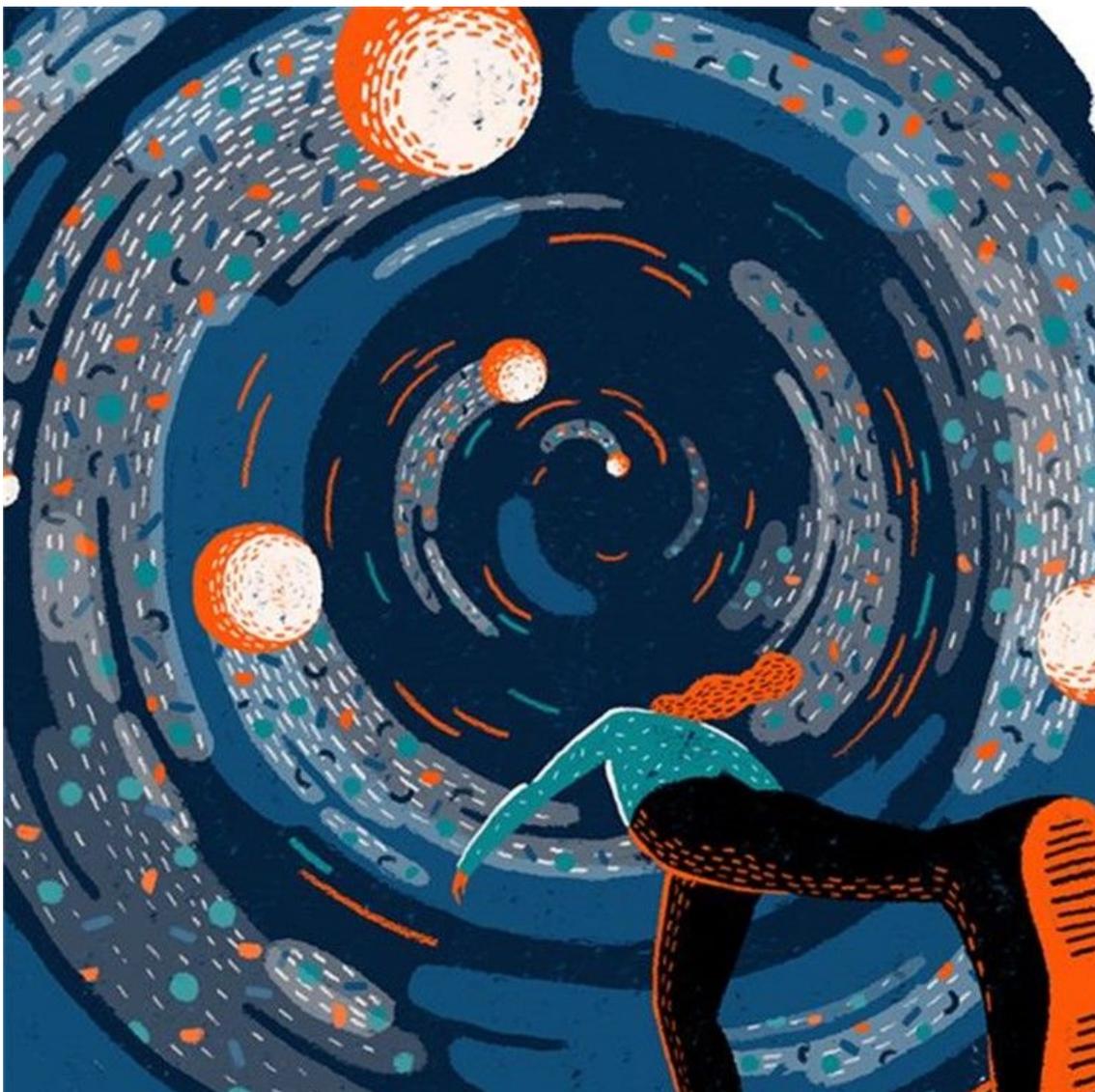


Uma combinação muito potente de poderes que os grandes professores utilizam consiste em comunicação, informação e amor. Com um bom professor, a comunicação é inspirada no amor à verdade e no amor às pessoas. Bons professores não intimidam, nem usam o controle como meio de persuasão. Em vez disso, explicam e, se os alunos não compreenderem, descobrem o porquê e tentam novamente. Seus alunos podem comparar livremente o que estão aprendendo com o que já sabem e se sentem encorajados a formar as suas próprias e bem fundamentadas opiniões. (p.149)

[Claude Steiner com Agustin Devós (2010) – El Corazon del Asunto – Amor, Información y Análisis Transaccional. Editorial Jeder, Sevilla, España]

#513- Drops de AT: Script e Construtivismo

O construtivismo sustenta que todos nós "participamos da cocriação do universo que vivenciamos e das realidades às quais respondemos". O significado evolui por meio do diálogo e o discurso cria sistemas; em outras palavras, estamos nisso juntos, em vez de sozinhos em um vazio sem sentido. A criação de scripts é parte desse processo; acontece tanto no nível individual quanto comunitário.



Trudi Newton (2006), Script, Psychological Life Plans, and the Learning Cycle - Transactional Analysis Journal volume 36, páginas 186-195 ; <https://doi.org/10.1177/036215370603600303>

#514- Drops de AT: Transferência



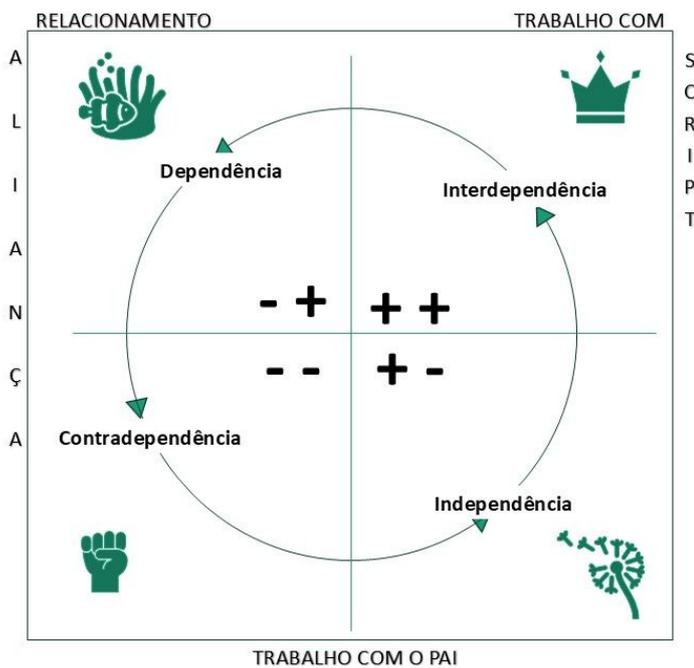
Tanto em grego quanto em latim, a palavra transferência significa "transportar". O fenômeno de "transportar" qualidades do que é conhecido (com base na experiência passada) para o que é análogo no presente provavelmente sempre foi uma característica da psicologia humana. Tais processos ocorrem entre marido e mulher, professor e aluno, cidadão e funcionário do estado. Assim, é importante reconhecer que transferência e contratransferência neste sentido são componentes ubíquos e necessários de qualquer processo de aprendizagem. Elas ocorrem sempre que emoções, percepções ou reações são baseadas em experiências passadas, em vez de no aqui e agora.(...)Devido à natureza do relacionamento psicoterapêutico, as projeções sobre a Criança do psicoterapeuta tendem a ser aquelas do tipo simbiótico estrutural de segunda ordem. Porque não é função do paciente cuidar do terapeuta, mas vice-versa, a justificativa para tal cuidado é geralmente baseada em uma fantasia, por exemplo, de que o psicoterapeuta precisa ser cuidado, porque está assustado. Da mesma forma, um relacionamento terapêutico deficiente pode surgir, por exemplo, quando o terapeuta mostra vulnerabilidade de forma inapropriada ou faz exigências ao paciente para tal cuidado. Para evitar o desespero de perceber e reviver o fracasso dos pais originais, o paciente pode passar para a transferência complementar de Criança para Pai.

[Petrüska Clarkson (1991|) Through the Looking Glass: Explorations in Transference and Countertransference - Transactional Analysis Journal, Vol. 21, No.2, April 1991]

#515- Drops de AT: Relacionamento terapêutico

A orientação psicológica na Análise Transacional é baseada na ideia de relacionamento, que, quando acompanhada de método, torna-se o relacionamento terapêutico. Berne escreveu sobre a "fome de reconhecimento", com a qual ele quis dizer fome tátil (ou de contato) e a motivação para se relacionar com outras pessoas. Erskine escreveu sobre a "fome de relacionamento" como um estímulo para a intimidade. O relacionamento fornece a motivação e constrói o contato e a experiência dos quais emerge o senso do self, do outro e da qualidade de vida. O relacionamento implica a necessidade de estruturar modelos para entender a experiência, para dar significado à experiência, seja ela interna ou externa. Satisfazer a fome de relacionamento depende da consciência das necessidades relacionais (estímulo interno), o que a pessoa pensa de si mesma ou de si mesma e dos outros em relacionamentos interpessoais (estrutura) e o comportamento dos outros em relacionamentos (estímulo externo).

[Maria Assunta Giusti (2002) Therapeutic Stages and Intervention Plans, Transactional Analysis Journal, 32:2, 92-106, DOI: 10.1177/036215370203200204]



#516- Drops de AT: Thanatos e as Injunções

Goulding e Goulding descreveram como os pais podem dar aos seus filhos várias injunções, incluindo Não Seja e/ou Não Exista. Se a injunção for aceita pela criança, ela pode tomar uma série de decisões iniciais que podem levar ao suicídio. Os Gouldings propuseram uma lista de sete decisões iniciais: (1)Se as coisas ficarem muito ruins, eu vou me matar. (2)Se você não mudar, eu vou me matar. (3)Eu vou me matar e então você vai se arrepender (ou me amar). (4)Eu vou quase morrer e então você vai se arrepender (ou me amar).(5) Eu vou fazer você me matar.(5) Eu vou te mostrar mesmo que isso me mate. (6)Eu vou te pegar mesmo que isso me mate. (...) Quando o executivo da personalidade, o Adulto, toma uma decisão, ele o faz em consulta com os estados do ego Criança e Pai. Ele é influenciado pelas crenças e desejos do Pai e pelas crenças e impulsos da Criança Livre e da Criança Adaptada. À medida que o thanatos sobe, a Criança Adaptada se torna mais influente na tomada de decisão geral da pessoa e o Adulto presta mais atenção a isso. A Criança Livre, é claro, se opõe a isso, e o estado do ego Pai pode ou não depender das visões particulares da pessoa sobre suicídio. Por exemplo, a pessoa pode ter a visão do estado do ego Pai de que o suicídio é um ato covarde que machucará seus entes queridos. Ou o indivíduo pode ter uma visão mais filosófica do suicídio e acreditar que as pessoas têm o direito de acabar com suas vidas quando e como quiserem. Todos esses aspectos da personalidade influenciam a tomada de decisão final do Adulto da pessoa, e à medida que a Criança Adaptada cresce em proeminência, o mesmo acontece com o potencial de suicídio do indivíduo.



[Tony White (2018) The Seven Suicide Decisions: Reassessing the Gouldings' Work to Include Suicidal Ambivalence and the Homicide/Suicide Dimension, Transactional Analysis Journal, 48:1, 59-72, DOI: 10.1080/03621537.2018.1397972

#517- Drops de AT: Script e programação parental

A programação parental determina quando e como os impulsos serão expressos, como e quando as restrições serão impostas. Utiliza os circuitos já instalados e os coloca em funcionamento de uma certa maneira para atingir certos resultados ou desfechos. Como resultado dessa programação, emergem novas qualidades, que são compromissos entre impulsos e controles. Fisiologicamente, programação significa facilitação, o estabelecimento de uma trilha de resistência reduzida. Operacionalmente significa que um dado estímulo evocará, com alto grau de probabilidade, uma resposta já estabelecida. Fenomenologicamente, a programação parental quer dizer que a resposta é determinada pelas diretivas parentais, trilhas sonoras previamente gravadas, cujas vozes podem ser ouvidas ao se escutar, com cuidado, o que se passa dentro da própria cabeça.



#517 Drops de AT – Script e Programação Parental

[Berne, Eric (1999) O que você diz depois de dizer Olá! – Nobel, São Paulo(SP)]

#518- Drops de AT: Script e diálogos internos



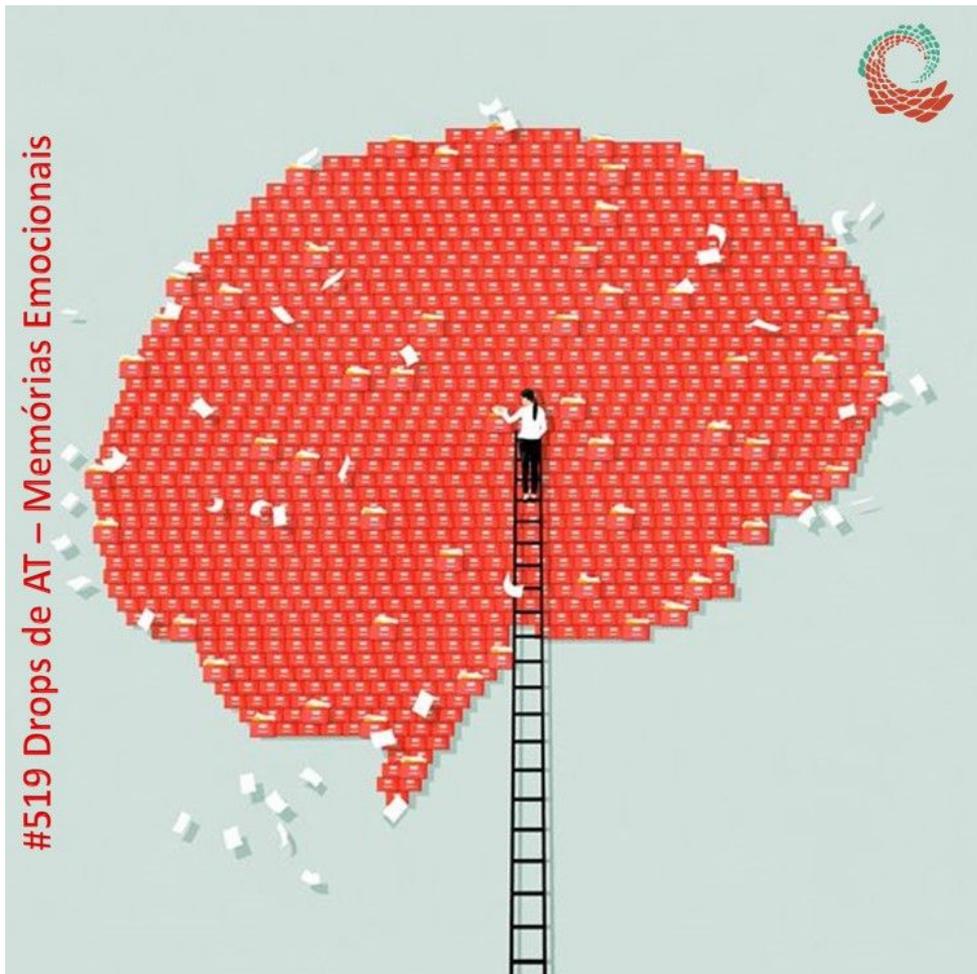
#518 Drops de AT – Script e Diálogos Internos



Ninguém poderá conhecer a quantidade infinita de diálogos, que foram armazenados nas cavernas obscuras da mente. Aí estão as respostas completas para as perguntas com as quais as pessoas jamais sonharam. Mas se o botão certo for apertado, às vezes o que jorra é pura poesia. O objetivo da análise do script é livrar as pessoas para que elas possam abrir o jardim das suas aspirações ao mundo. Isso é conseguido ao se transpor a Babel que existe nas suas cabeças até que a Criança possa dizer: “mas isto é o que desejo fazer e prefiro fazê-lo à minha maneira.”

Berne, Eric (1999) O que você diz depois de dizer Olá! – Nobel, São Paulo

#519- Drops de AT: Memórias emocionais



As figurinhas psicológicas existem como memórias emocionais que, provavelmente, assumem a forma de padrões moleculares num contínuo estado de agitação ou potenciais elétricos que giram de forma continuada numa circunferência. Nenhum deles se esgota completamente, até que haja algum tipo de descarga de energia acumulada. A velocidade com que as configurações ou potenciais declinam é provavelmente baseada, em parte, na genética e em parte no “condicionamento precoce”, que na nossa linguagem entra na categoria de programação parental. De qualquer forma, se uma pessoa saca as mesmas velhas figurinhas, de maneira repetitiva, para exibi-las à plateia, estas se tornam mais e mais esmaecidas e desgastadas, acontecendo o mesmo com a plateia.

[Berne, Eric (1999) O que você diz depois de dizer Olá! – Nobel, São Paulo]

#520- Drops de AT: Graus dos Diálogos Internos

Existem três "graus" do diálogo interno. No primeiro grau, as palavras correm pela cabeça de Jeder de forma sombria, sem movimentos musculares ou pelo menos nenhum perceptível ao ouvido ou ao olho nu. No segundo grau, ele pode sentir seus músculos vocais se movendo um pouco, o suficiente para que ele sussurre para si mesmo dentro da sua boca; em particular, há pequenos movimentos prematuros da língua. No terceiro grau, ele diz as palavras em voz alta. O terceiro grau pode assumir o controle em certas condições perturbadoras, de modo que ele anda pela rua falando sozinho, as pessoas viram a cabeça para assistir e provavelmente pensam que ele é "louco". Há também um quarto grau, onde uma ou outra das vozes internas é ouvida como se de fora do crânio. Geralmente é a voz dos pais (na verdade, a voz do pai ou da mãe) e essas são alucinações. Sua Criança pode ou não responder às vozes do Pai, mas em qualquer caso elas afetam algum aspecto do seu comportamento.



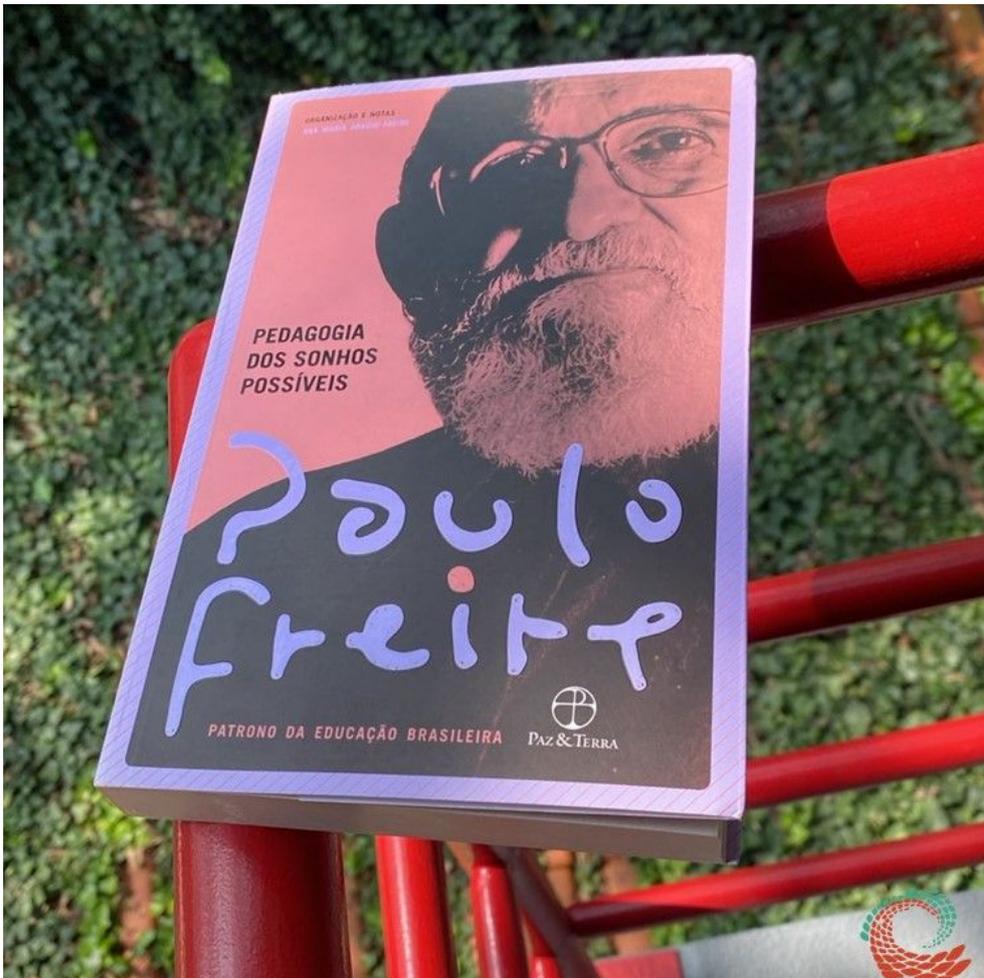
Eric Berne, M. D. (1972) - What Do You Say After You Say Hello? The Psychology of Human Destiny , Grove Press, New York - USA

#521- Drops de AT: Transações de Permissão, Potência e Proteção

As transações são: (1) Atraia o Adulto ou espere até que este esteja ativado. (2) Alie-se ao Adulto. (3) Apresente o seu plano e verifique se o Adulto concorda com ele. (4) Se tudo estiver claro, dê a Criança permissão para desobedecer ao Pai. Isto deve ser feito de maneira clara e em imperativos simples, sem “sei”, “e” ou “mas”. (5) Ofereça proteção à Criança contra as consequências. (6) Reforce isto dizendo ao Adulto que está tudo bem. (...) (A) Permissão significa licença para abandonar o comportamento que o Adulto deseja abandonar ou a libertação de um comportamento negativo. (B) Potência significa poder de confrontar. “Se” e “mas” não têm significado de potência para uma Criança. Qualquer permissão que contenha um “se” na forma de condição ou ameaça não vale nada, se for condicionada, qualificada ou reduzida por um “mas” também nada vale. (C) Proteção significa que durante esta fase o paciente pode telefonar ao terapeuta para que este aplique sua potência outra vez num momento de necessidade. Seu poder protetor reside tanto no timbre de sua voz quanto naquilo que diz.

[Eric Berne, M. D. (1972) - What Do You Say After You Say Hello? The Psychology of Human Destiny , Grove Press, New York – USA]

#522- Drops (dos amigos) da AT: Interconhecimento – Educação relacional



Também acredito na força das verdadeiras relações entre as pessoas para a soma de esforços no sentido da reinvenção das gentes e do mundo. E não há como negar que a experiência dessas relações envolve, de um lado, a curiosidade humana, centrada na própria prática relacional, de outro a curiosidade alongando-se a outros campos. O envolvimento necessário da curiosidade humana gera, indiscutivelmente, achados que, no fundo, são ora objetos cognoscíveis em processo de desvelamento, ora o próprio processo relacional, que abre possibilidades aos sujeitos da relação da produção de interconhecimentos.

Paulo Freire, org. Ana Maria Araújo Freire (2021) Pedagogia dos Sonhos Possíveis, Paz & Terra, Rio de Janeiro (RJ)

#523- Drops de AT: O poder sem jogos de poder

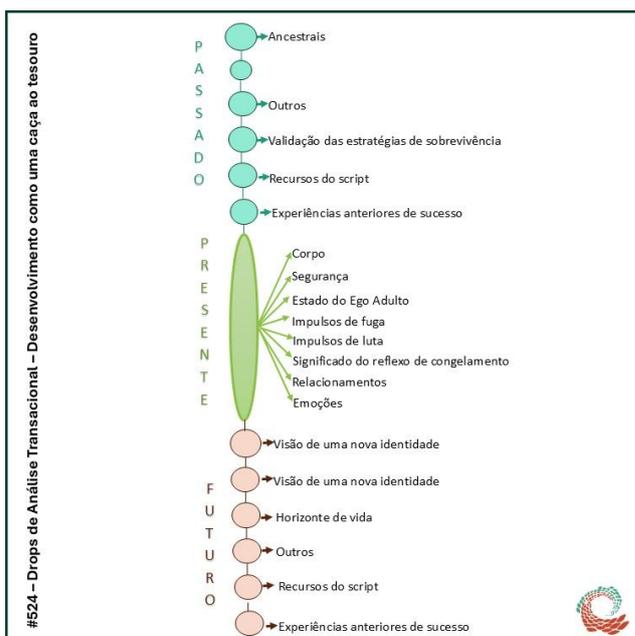
Descobri que renunciar a privilégios embora seja desconfortável e amedrontador, também pode ser divertido. Comecei a observar que ser justo frequentemente é melhor do que impor e que o prazer de partilhar o que existe compensa o ter que se contentar com menos. Finalmente, observei também que a renúncia dos privilégios levava as pessoas a me tratarem com mais afeto e respeito. (...) Na medida em que ultrapasso minha ilusão de poder, percebo que ainda desejo ser poderoso, mas meu objetivo agora é ser forte, sem desrespeitar. Quero cooperar com os outros para que possamos crescer poderosos conjuntamente. Não desejo tratar qualquer pessoa, ser vivo ou qualquer porção de terra como minha propriedade exclusiva, para ser usada à vontade para meus propósitos egoístas. (...) Almejo contribuir tanto quanto retiro de qualquer situação. Quero falar com a eloquência de um poeta e pensar com a sensatez de um sábio. Desejo viver confortavelmente com os amigos íntimos que amo e com minha família. Quero viajar, me sentir aquecido no inverno e confortável no verão, usufruir do trabalho pesado, comer alimentos deliciosos e saudáveis e celebrar no meu tempo de lazer. Desejo ser amado por muitos e odiado por ninguém. Quero ser justo, atencioso, prestativo. Quero ser guiado por minha consciência em todas as minhas ações. Almejo envelhecer, ficar com a pele áspera e ser respeitado pela minha vida e por meus feitos. Desejo ser apreciado por meus colaboradores e por meus concorrentes. Quero estar completamente alerta aos meus poderes e à porção de terra em que habito. Desejo todas estas coisas sem fazer jogos de poder com os outros, sem abusar do poder e desejo o mesmo para você. E não apenas para você, mas todos nós que habitamos este planeta daqui para frente e para sempre.



[Claude Steiner com Agustin Devós (2010) El otro lado del poder – Análisis Transaccional del Poder Personal. 2ª. Edición. Editorial Jeder. Sevilla, Espanha]

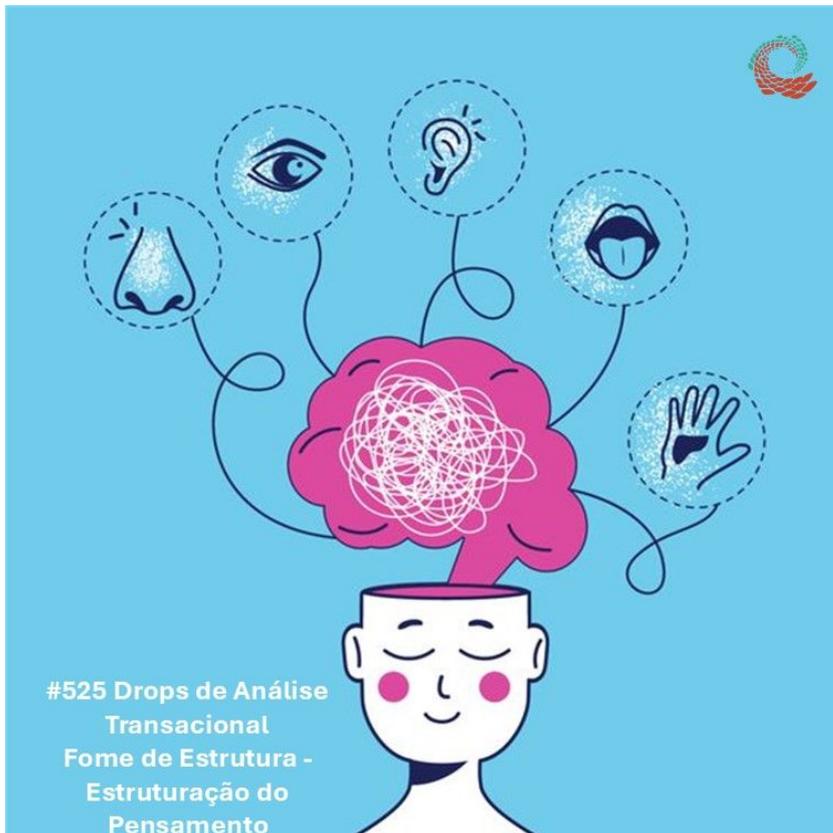
#524 – Drops de AT: Desenvolvimento como uma caça ao tesouro

É particularmente interessante considerar toda a vida do cliente com o objetivo de identificar e desenvolver seus recursos. O período para isso pode se estender para o passado até o nascimento ou mesmo além dos ancestrais da pessoa, bem como para o futuro até a morte ou além, dependendo da perspectiva do cliente e de sua ideia do que acontece após a morte. (...)No presente: Corpo (a recepção do cérebro de sinais do corpo — influenciam nossas reações ao ambiente. Explorar os sentimentos viscerais dos clientes pode apoiar a construção da confiança em suas próprias sensações); Segurança: promover uma sensação de segurança, reduzindo assim os níveis de estresse; Estado do Ego Adulto (Acesso à sua capacidade de pensar e às suas próprias percepções e sentimentos corporais); Impulsos de fuga: (validação da insegurança, do medo ou da hesitação como mecanismos naturais de defesa como uma maneira de perceber e determinar independentemente se e em que grau se deve fugir ou recuar para dominar uma determinada situação); Impulsos de Luta (ser capazes de aproveitar essa energia para servir aos interesses de segurança e as próprias necessidades sem colocar a si mesmos ou aos outros em perigo); Reflexo de congelamento (Aprender a avaliar melhor e mais realisticamente os perigos atuais e se proteger do perigo e também percebê-lo); O relacionamento: um tesouro que salva vidas (Oqueidade para desenvolver uma atitude de validação em relação a si mesmos e aos outros e, assim, serem motivados e capazes de dar mais passos de desenvolvimento); Emoções: Um Tesouro Bem Conhecido : (as emoções sempre geram um impulso para uma ação construtiva na medida em que a pessoa permite a ativação do estado do ego Adulto).



[Liselotte Fassbind-Kech (2013) Counseling as a Treasure Hunt Abstract Transactional Analysis Journal 43(1) 24-37 DOI: 10.1177/0362153713486101]

#525- Drops de AT: Fome de Estrutura- Estruturação do Pensamento



Assim como sentimentos e crenças podem ser estruturados, o pensamento também pode. É possível pensar verbal, espacial ou sinestésicamente. Cada pessoa demonstra uma maneira alternativa de pensar ou processar informações. Cada pessoa também escolhe sua estratégia com base em fatores genéticos e suas experiências iniciais. Cada pessoa tem uma estratégia preferida e, sob certas condições experimentais, é possível estimular o indivíduo a mudar essa estratégia. Isso demonstra que cada pessoa decide e imita como vai pensar. Ela limita seus processos de pensamento aprendendo a ignorar certas informações e lidando com as informações atendidas de várias maneiras. Ao fazer isso, ela evita o caos de ser sobrecarregada se aceitasse todos os estímulos. Ou seja, ela tem que estruturar como pensará. A evidência da existência de uma fome de estrutura psíquica é provavelmente melhor resumida pela maneira como recém-nascido aprende a perceber o mundo. (...) Para sobreviver, a criança deve pôr fim a confusão gerada pela abundância de estímulos. Ela faz isso estruturando seus pensamentos, sentimentos e crenças. Ou na terminologia da AT, ela faz isso criando um script para si mesma. Esse script ou estrutura limitará suas percepções do mundo.

[Tony White (2000) Transference Based Therapy: Theory And Practice . TA Books - Australia]

#526- Drops (dos amigos) da AT: Sistemas motivacionais & Carícias

De uma perspectiva neurobiológica, somos criaturas inerentemente sociais inclinadas à ressonância e à cooperação. Parece que o elemento central de toda motivação é encontrar ou fornecer reconhecimento interpessoal, validação ou cuidado. Os sistemas motivacionais desligam quando não há chance de cuidado social e ligam quando o oposto é verdadeiro, quando o reconhecimento ou o amor estão em jogo.



Bauer, J. (2007). Prinzip menschlichkeit [Principle of humanness]. Hamburg, Germany: Hoffmann and Campe Verlag.

#527- Drops (dos amigos) da AT: Consciência, Transcendência, Totalitarismo

Um fator importante para um ser humano viver como um ser humano é que o pano de fundo da nossa vida é permeado pela consciência do fato de que, em princípio, não conhecemos nem a nós mesmos nem aos outros, em outras palavras, que as pessoas são transcendentales(*). (...) A aceitação factual da transcendência das pessoas é uma pedra angular importante do tratamento moralmente aceitável das pessoas. Por exemplo, é incompatível com a tomada de posições de juiz, pois como você pode julgar alguém se não sabe quem ele ou ela é. A transcendência de uma pessoa é ainda uma condição para um diálogo adequado que inclui também a crítica: somente se distinguirmos entre a pessoa e seus atos, feitos, podemos liderar um diálogo crítico com os outros, pois posso dizer à outra pessoa: "O que você fez não é bom, mas isso não implica que você mesmo, você como tal, seja mau, que sua pessoa seja má." Aceitar a transcendência de uma pessoa é ainda uma condição necessária para o respeito da consciência humana, da espontaneidade e criatividade da pessoa. (...) A espontaneidade e a criatividade têm sido consideradas pelos totalitarismos como uma ameaça. Eles tentaram transformar a natureza humana em seres sem espontaneidade, mas isso só levou à supressão das pessoas como pessoas e à criação de uma sociedade caracterizada por letargia, apatia, solidão, sentimento de impotência e irresponsabilidade. Também hoje podemos dizer que seguir a própria consciência é a melhor defesa contra a manipulação e o instrumentalismo. A verdadeira liberdade não se exemplifica em situações nas quais tudo é permitido, mas, sim, é exemplificada por pessoas que são realmente capazes de seguir o que consideram melhor de acordo com sua consciência e sua razão. Ou, para colocar em outras palavras, nas circunstâncias em que sua dignidade é respeitada pelos outros e por si mesmas.

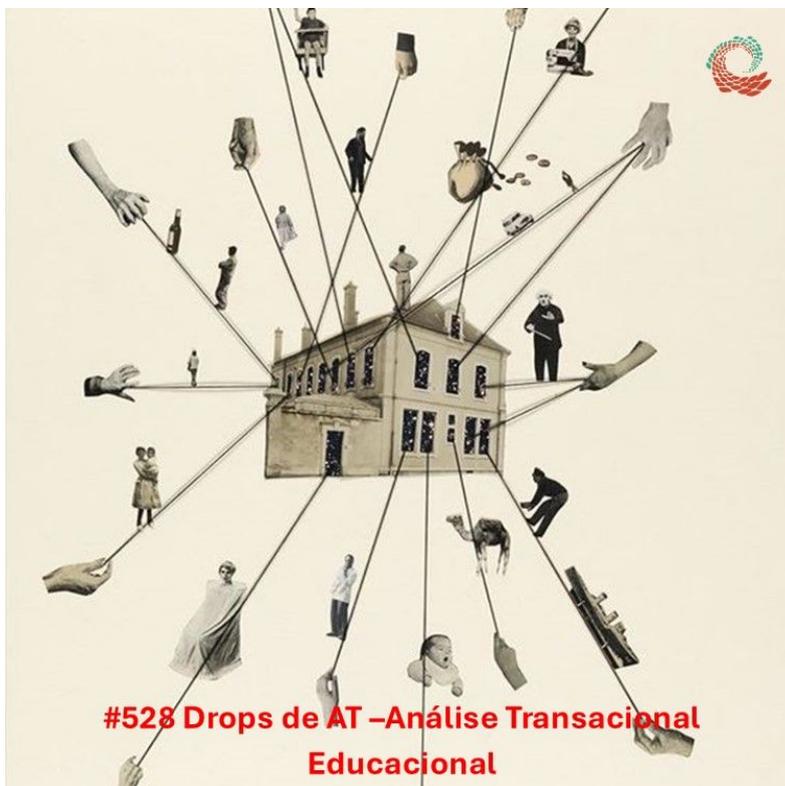
(*) A transcendência é a capacidade e o desejo de romper limites, de ir além, superar e violar os interditos. (N.T)



Bojan Žalec (2011) SYNTHESIS PHILOSOPHICA - University of Ljubljana, Faculty of Theology, Poljanska 4, SI-1000 Ljubljana bojan.zalec@guest.arnes.si

#528- Drops de AT: Análise Transacional Educacional

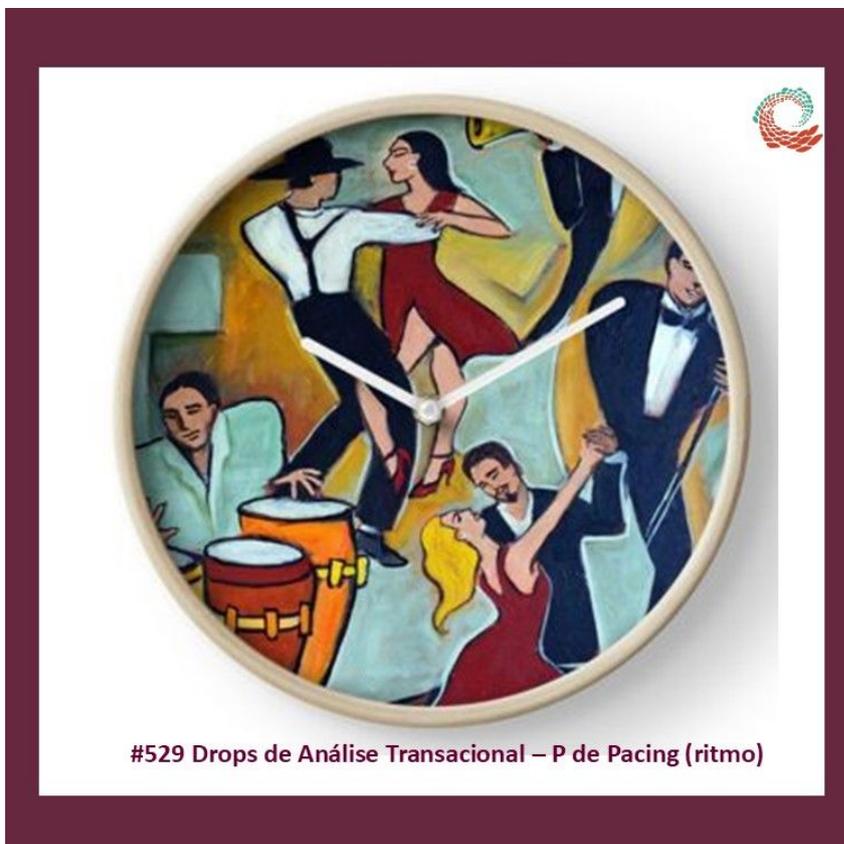
Quando o potencial da AT como uma ferramenta para professores e alunos foi reconhecido, os profissionais começaram a se movimentar para o ambiente educacional em todos os níveis, da pré-escola até a faculdade, pós-graduação e desenvolvimento profissional contínuo. (...) "o papel da escola no processo de formação do script e da posição existencial não pode ser subestimado". Ao observar um novo grupo de crianças ou um novo aluno entrando em uma sala de aula, parecia que uma posição no grupo era definida em algum momento entre o primeiro dia e a primeira semana na escola. O professor desempenha um papel importante em ajudar uma criança a ter um bom começo ou em reajustar a posição do aluno na sala de aula, através do uso de algumas técnicas básicas da Análise Transacional. (...) Antes que o processo de aprendizagem possa ocorrer, os professores podem muito bem se tornar cientes dos principais elementos do script de vida do aluno... Os professores podem desenvolver as habilidades para ajudar o aluno a se desembaraçar das transações cruzadas, a entender as mensagens ulteriores e a tomar novas decisões construtivas.



[Nadine Emmerton and Trudi Newton (2004) The Journey of Educational Transactional Analysis from Its Beginnings to the Present - Transactional Analysis Journal, Vol. 34. No.3. July]

#529- Drops de AT: P de Pacing (ritmo)

A psicoterapia bem-sucedida acompanha o ritmo (pacing) do paciente em termos de seu processo de desenvolvimento. O foco das operações terapêuticas variará em diferentes estágios de desenvolvimento, de acordo com o ponto em que o cliente foi interrompido durante o crescimento, e as intervenções só podem ser potentes, permissivas e protetoras se estiverem em sintonia com o estágio de desenvolvimento psicológico do cliente. (...) A psicoterapia que não combina com a cadência, com o andamento e com o ritmo do cliente provavelmente falhará. (...) Na teoria da Análise Transacional, podemos aplicar o ritmo (pacing) a cada operação terapêutica e, assim, permitir a máxima eficácia dentro de cada sessão. Cada intervenção tem que se encaixar em um sistema coerente com outras intervenções que preparam o caminho para ela ou que reforçam sua eficácia. A investigação é necessária antes da confrontação e a confrontação precisa ser seguida pela confirmação. Também podemos aplicá-lo a pedaços maiores do processo psicoterapêutico: nenhum contrato antes do contato e nenhuma desconfusão antes da descontaminação.



Willem Lammers (1997) P for Pacing, Transactional Analysis Journal, 27:1, 55-56, DOI: 10.1177/036215379702700112

#530- Drops de AT: Script Corporal

Berne chamou as respostas corporais de protocolos do período pré-verbal. (Berne, 1972). E esse conjunto de protocolos fundamenta o script corporal. De acordo com Berne, "Protocolo é um julgamento pré-verbal, a imagem da realidade que é criada pela tensão interna associada às necessidades existentes". Tensão temporária e isolamento para autopreservação se tornam um padrão de contração muscular crônica em resposta à programação parental constante. Fisiologicamente, o sistema é controlado pelo fechamento em resposta à dor e abertura em resposta ao prazer. Assim, a formação do script é apoiada pelo diálogo interno silencioso protetor em bebês e crianças entre a Criança Adaptada e Livre. Esse diálogo pré-verbal protetor leva à supressão da expressão espontânea da Criança Livre e à manutenção da adaptação do script da Criança Adaptada. Manter as defesas musculares requer enormes quantidades de energia que bloqueiam a expressão de sentimentos.



[Bulhakova K. G., Isaieva N.V., Sevalneva Z.V. (This article has been published: - Journal of the Practical Psychologist scientific and practical journal Moscow 2016 - EATA Newsletter №124 February 2019)]

#531- Drops de AT: Script – possibilidades corporais e relacionais

Em essência, Berne sugeriu que o protocolo é um nível latente de organização somática e relacional que precede a formação do script e opera fora da percepção consciente. Pesquisas contemporâneas de observação infantil sugerem que os protocolos relacionais são estabelecidos bem antes dos cinco anos de idade. (...) O comportamento baseado em protocolo não é uma forma de comunicação ulterior, semelhante a um jogo, mas uma memória implícita (não-verbal) profundamente convincente de padrões relacionais primários vividos através da imediação da experiência corporal. Os protocolos funcionam como modelos contínuos e inconscientes para fazer julgamentos sobre figuras e encontros significativos em nossas vidas. Contudo, os protocolos não são necessariamente patológicos; eles incorporam uma capacidade humana inata de dar um sentido inconsciente à vida com os outros. Só se tornam problemáticos quando interferem na capacidade de gerar novas possibilidades corporais e relacionais.



William F. Cornell & N. Michel Landaiche III (2006)
Impasse and Intimacy: Applying Berne's Concept of Script Protocol, Transactional
Analysis Journal, 36:3, 196-213, DOI: 10.1177/036215370603600304
Página 189 do Prêmios III – Disponível na UNAT-BRASIL

#532- Drops de AT: Conluio nos Grupos: Vamos Jogar Juntos!

O conluio ganhou um nome ruim por algumas razões muito boas. (...) O significado psicológico da palavra "conluio" traz outra dimensão - o inconsciente. A raiz latina de conluio é colludere, literalmente, jogar junto. A maioria das transações interpessoais, bem como os passatempos sociais mais ornamentados, Jogos e Scripts nos quais nos encontramos envolvidos, são tudo menos assuntos abertos e diretos. A vida humana fornece uma matriz maravilhosa para reproduzir nossos padrões pré-conscientes e profundamente inconscientes. Para um profissional, conluio significa influenciar e ser influenciado pelo grupo de clientes sem estar ciente disso (por exemplo, fazer o que o grupo inconscientemente quer que se faça, como desempenhar involuntariamente um papel designado no drama do grupo). (...) O conluio pode ser gratificante ou doloroso. Por exemplo, quando um grupo deseja evitar a tensão interpessoal, às vezes tenta seduzir seu profissional a "descansar" e "aproveitar nosso tempo juntos". Quando um grupo precisa de um inimigo, ele pode tentar seduzir seu profissional, como uma criança mimada provocando um pai indulgente para sentir frustração e raiva, fornecendo assim ao grupo um alvo adequadamente desprezível enquanto o protege contra a exploração de sentimentos desconfortáveis associados a necessidades de ternura e proximidade. (...) Gerenciar o processo de conluio é uma função de acessibilidade relativa através de duas fronteiras - uma interna e outra interpessoal. Do ponto de vista da psicologia profunda, gerenciar o limite interno envolve a consciência e o diálogo entre os domínios consciente e inconsciente. Da perspectiva da Análise Transacional, administrar o limite interno envolve permanecer acessível à experiência dos estados do ego Pai e Criança enquanto permanece em contato executivo com o Adulto. A dimensão interpessoal, ao contrário, envolve o gerenciamento da fronteira entre cliente e profissional.

[Gianpiero Petriglieri & Jack Denfeld Wood (2003) The Invisible Revealed: Collusion as an Entry to the Group Unconscious, Transactional Analysis Journal, 33:4, 332-343, DOI: 10.1177/036215370303300408]

#533- Drops de AT: Como os homens maus ganham seguidores



Um líder mau sabe que há três tipos de pessoas, a quem ele deve apelar antes de ter sucesso, três tipos de pessoas com três objetivos diferentes, todos eles egoístas e em grande parte inúteis para a sociedade, que podem ser transformados em vantagem por homens inescrupulosos, que sabem como usar o egoísmo das outras pessoas. (1) Os egoístas, os frios e sedentos de poder. Estes seguem o mau líder por ser a maneira mais provável de obter o que querem. (2) Os buscadores do ego, os fracos que buscam segurança apoiando-se em uma personalidade mais forte. Qualquer líder forte e inabalável pode ganhar alguns seguidores entre esses dois grupos. Ao primeiro ele promete poder, ao segundo ele oferece apoio e um sentimento de segurança, mesmo que apenas tomando decisões por eles e poupando-os dessa tarefa tediosa e angustiante para a qual eles estão tão mal equipados. (3) O terceiro grupo, os egocêntricos, aqueles que não buscam poder e nem decisão, mas aprovação: as ovelhas humanas. Significa muito para eles obter a aprovação dos seus vizinhos. (...) Um bom líder mantém seus seguidores demonstrando a verdade do ensinamento através do Princípio da Realidade, apelando continuamente para seus Superegos e sua Physis, seu desejo de fazer o certo. Ele os convence de que somente mantendo o bem comum em mente eles podem atingir maturidade e felicidade para si mesmos. O que faz um líder maligno manter seus seguidores é diferente. Ele primeiro prende os Superegos dos seus seguidores de modo a atender seus próprios fins, para que eles pensem que é um dever o que o líder quer que eles façam.

[Eric Berne, M.D (1947) The Mind in Action (Appendix B – Man as a political animal), Simon and Schuster, New York]

#534- Drops de AT: Análise Transacional e o Avanço da Democracia

A Análise Transacional — com sua linguagem popular, pragmática, simples e utilitária — é uma teoria e prática pró-democracia e consciente do poder. A Análise Transacional enfatiza a observação e o diálogo detalhados do Adulto, a abertura sobre o comportamento interpessoal, a não violência, a cooperação e a igualdade. É uma atividade profundamente democrática que promove a igualdade e o compromisso no nível mais pessoal. A alta estima que Berne tinha pelo estado de ego Criança — que, como ele costumava dizer, "é a melhor parte da personalidade", o locus da espontaneidade, da consciência e da intimidade — acrescenta um apoio retumbante ao indivíduo criativo e engenhoso. O resultado é uma abordagem profundamente progressista da experiência humana. O anseio das pessoas por liberdade e justiça social pode encontrar consolo nas ideias, práticas e métodos de treinamento dos analistas transacionais. É por isso que, na minha opinião, a Análise Transacional esteja se proliferando tão dramaticamente, um fato que acredito que deixaria Eric Berne orgulhoso.



[Claude M. Steiner, M.D (2010) Eric Berne's Politics: "The Great Pyramid" - Transactional Analysis Journal Vol. 40, No. 3-4, July-October]

#535 – Drops de AT: Regras do Casamento

1. FALE, FALE, FALE. Seu (sua) parceiro(a) não consegue ler sua mente. Isso também pode ser lido como "expressar, expressar, expressar".
2. PEÇA, PEÇA, PEÇA. Peça o que você quer e precisa. Pergunte sobre o bem-estar do(a) seu(sua) parceiro(a). Continue perguntando, continue aprendendo tudo o que há para saber sobre ele ou ela.
3. TOQUE, TOQUE, TOQUE. Toque calorosamente com suas mãos, seus olhos e seu tom de voz. Seja caloroso(a), especialmente quando você se sente justificado por ser frio(a).
4. ESCUTE, ESCUTE, ESCUTE. Os relacionamentos amorosos nos dão a oportunidade de aprender a ouvir, realmente ouvir. Este é o poder de estar presente. Ouvir cura.
5. PEÇA DESCULPAS OU SE CORRIJA EM TODA OPORTUNIDADE POSSÍVEL. Isso não é dizer: "Estou errado(a), você está certo(a)". Isto está dizendo: "Eu conheço você e me importo o suficiente para estar atento(a) a você e a seus sentimentos."
6. VENHA A SE CONHECER BEM O SUFICIENTE PARA QUE VOCÊ SEJA CAPAZ DE PROTEGER SEUS ENTES QUERIDOS DE VOCÊ MESMO. Se você acredita que não é capaz de infligir danos emocionais profundos porque é legal ou bem-intencionado(a), pense novamente. Proteja o outro.
7. QUANDO EM DÚVIDA, SEJA CALOROSAMENTE CURIOSO. Isso o ajudará a mudar da frieza do Mundo Prático ou da intensidade do Mundo da Sobrevivência para o calor do Mundo Emocional. O amor é caloroso.



[John McNeel (2019), <https://www.aspiringtokindness.com/>]

#536- Drops de AT: Fronteiras dos Grupos

Um grupo é uma agregação de pessoas que tem uma fronteira com o mundo em geral (fronteira externa) e que é organizado em membros e líderes, separados por uma fronteira interna. (...) a força da fronteira externa é em grande parte uma função da potência do líder. Fronteiras externas firmes fornecem uma sensação de segurança e proteção para a Criança do membro do grupo, deixando claro que o processo do grupo está sob controle. Em um grupo de líder único, a fronteira interna é uma função bastante direta da Potência do líder e será diminuída se o líder permitir ser fisgado em jogos. Em um grupo de dois líderes, a Potência coletiva dos líderes também é uma função da compreensão dos membros do grupo sobre o relacionamento e o grau de clareza entre os próprios líderes. Há também fortes indícios de que, onde a disparidade entre o treinamento, experiência e responsabilidade dos líderes é grande (e os efeitos dessa disparidade não são tratados), a força da fronteira interna será diminuída. (...) A Criança estabelece a fronteira externa psicológica ao experimentar o líder como Potente: ou seja, capaz de proteger a Criança dos membros do perigo, incluindo danos do Pai dos membros. (...) Parece que onde a fronteira interna é fraca, a fronteira externa é vivenciada pela Criança como uma cerca na qual os membros estão em um espaço inseguro. Em um grupo com uma fronteira interna forte (um grupo seguro a fronteira externa é vivenciada como um muro mantendo a ameaça externa do lado de fora

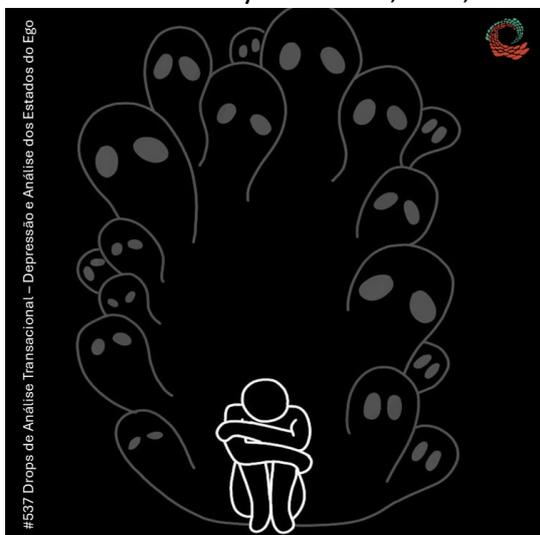
[Howard M. Gurowitz, Ph.D (1975) GROUP BOUNDARIES AND LEADERSHIP POTENCY - Transactional Analysis Journal 5:2, april]



#537- Drops de AT: Depressão e Análise dos Estados do Ego

Da perspectiva da AT, uma análise estrutural revela várias características. O estado do ego Pai de pessoas deprimidas exhibe várias falhas fundamentais. Seu alto Pai Crítico externo permite que elas externalizem a responsabilidade pelo sofrimento. Isso ocorre por meio da crítica a outros significativos e da percepção de que eles estão traindo a confiança da pessoa deprimida. (...) Esse estado do ego Pai disfuncional é ainda mais prejudicado por um alto Pai Crítico interno, que garante que padrões e expectativas pessoais irracionais sejam firmemente estabelecidos. Assim, cada vez que a pessoa falha, ela se sente culpada e mais deprimida. Essa característica do estado de ego Pai é frequentemente referida pelos teóricos psicanalíticos como o superego rigoroso ou severo. O desequilíbrio no estado do ego Pai Nutridor de pessoas deprimidas garante que elas cuidem dos outros em detrimento de si mesmas, uma estratégia de relacionamento com um sabor frequentemente masoquista. Elas se sentem incapazes de amar e cuidar de si mesmas, e a autoimagem é de ser totalmente ruim. O Adulto disfuncional da pessoa deprimida promove uma ambivalência considerável e transmite um sentimento de frustração ao terapeuta, que é frequentemente convidado a catexizar seu próprio Adulto para neutralizar essa ambivalência. O estado de ego Criança desempenha funções importantes para manter o doloroso status quo. Em particular, a intensidade da Criança Adaptada desamparada convida à salvação dos outros, e o terapeuta frequentemente acaba desempenhando papéis no Triângulo Dramático. (...) A Criança Adaptada é usada como uma forma de ferir de volta aqueles percebidos como a causa do sofrimento da pessoa. Raramente há uma expressão saudável da energia da Criança Livre; a emoção predominante de raiva tende a ser voltada tanto para dentro quanto para fora de uma forma doentia sendo esta última deslocada para outros significativos. A Criança Livre permanece negligenciada e faminta por Carícias.

[Raman Kapur (1987) Depression: An Integration of TA and Psychodynamic Concepts, Transactional Analysis Journal, 17:2, 29-34, DOI: 10.1177/036215378701700206]



#537 Drops de Análise Transacional – Depressão e Análise dos Estados do Ego

#538- Drops de AT: Mestres, Seguidores e o Poder Autocrático

Inicialmente, o Mestre parece ser um pai atencioso, nutritivo e encorajador para seus Seguidores, um ajudante mágico com uma resposta para todos os problemas, uma fonte de segurança e proteção. Durante os estágios iniciais e intermediários do relacionamento, os Seguidores realmente se sentem seguros e até autossuficientes. No entanto, é uma ilusão baseada em premissas falsas. No final das contas, o resultado não é autossuficiência, mas um relacionamento no qual nada é feito para encorajar a independência da "criança" que, em vez disso, é mantida em um estado de necessidade. Para usar a descrição de Fanita English, o relacionamento é "como comer comida sem vitamina Isso só exacerba a fome ainda mais, como o vício em drogas que falsamente parece energizar enquanto induz à fome". O Mestre induz dependência nos Seguidores reforçando a frustração, aumentando medos e inseguranças, generalizando-os para incluir uma grande população-alvo e, então, convidando os Seguidores a se tornarem imersos em uma força gloriosa e poderosa maior do que eles. (...) Normalmente, os Mestres, sejam eles reacionários ou radicais, difamam o presente e criticam os moderados e conservadores que o preservariam, ou os liberais que o mudariam cuidadosamente. Eles tentam converter esses forasteiros ou, falhando nisso, os define como contribuintes para o problema.

[Alan Jacobs (1987) Autocratic Power - Transactional Analysis Journal Vol. 17, No.3. July 1987]



#538 Drops de AT – Mestres, Seguidores e o Poder Autocrático