

FACULDADE JK DE TECNOLOGIA
UNIÃO NACIONAL DE ANALISTAS TRANSACIONAIS-BRASIL
UNAT-BRASIL
POS-GRADUAÇÃO EM ANÁLISE TRANSACIONAL

**O MÉTODO DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL COMO
FACILITADOR NO DESENVOLVIMENTO DA
INTUIÇÃO**

LETHICIA MENDES RIBEIRO

Uberlândia – MG

2013

LETHICIA MENDES RIBEIRO

O MÉTODO DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL COMO FACILITADOR NO DESENVOLVIMENTO DA INTUIÇÃO

Artigo de conclusão de curso apresentado à Faculdade JK de Tecnologia e à União Nacional de Analistas Transacionais-Brasil, como requisito parcial do curso de Pós-Graduação em Análise Transacional, para obtenção do título de Especialista em Análise Transacional.

Orientadora: Ede Lanir Ferreira Paiva e
Jane Maria Pancinha Costa

Uberlândia – MG
2013

O MÉTODO DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL COMO FACILITADOR NO DESENVOLVIMENTO DA INTUIÇÃO

LETHÍCIA MENDES RIBEIRO
Lethicia.ribeiro@hotmail.com

RESUMO

O presente trabalho aborda os estudos de Intuição realizados por Eric Berne e o Método de Educação Emocional desenvolvido por Claude Steiner. O objetivo desse artigo foi discutir o processo de Educação Emocional como facilitador da Intuição. Fizemos a aproximação e o diálogo entre Intuição e Educação Emocional e, finalmente, reconsideramos a possibilidade de apenas uma ser afetada pela outra. No decorrer do entrelaçamento, notamos que ambas são parceiras e se complementam.

PALAVRAS CHAVE: Análise Transacional, Intuição, Método de Educação Emocional, Emoção, Sentimento.

ABSTRACT

This work raises the Intuition studies made by Eric Berne and the Emotional Education Method developed by Claude Steiner. The article's objective is to debate the the Emotional Education process as a element that facilitates the Intuition development. We made an approximation and a dialog between Intuition and Emotional Education, then, finally, reconsider the possibility of one being affected by the other. As the approximation goes, we note that both are partners and complement each other.

KEY-WORDS: Transactional Analysis, Intuition, Emotional Education Method, Emotion, Feeling.

INTRODUÇÃO

Eric Berne, criador da Análise Transacional, demonstrou profunda curiosidade pelo tema da Intuição. Segundo ele, a Intuição revela a Criança "interna" que está por trás da maioria das atitudes.

De modo geral, as pessoas acham mais adequado atuarem de maneira racional e lógica na maior parte do tempo, isto é, com base no Estado de Ego Adulto. Entretanto, a Intuição é utilizada inicialmente nas relações para estimarmos impressões sobre as emoções ou intenções de alguém quando existem incertezas a respeito das mesmas. Além disso, quando cientistas, detetives e analistas de mercado estão em dúvida, costumam fazer uso de suas intuições para orientar seus atos e decisões. Contudo, o que determina resultados eficientes é a verificação minuciosa dos pressentimentos iniciais antes de tomarmos qualquer atitude.

Posteriormente, Claude Steiner criou o Método de Educação Emocional buscando restabelecer o contato direto e eficaz com o poder das emoções e intuições. Através desse método, deixamos de ser atordoados pelas mesmas, transformando-as em fonte de alegria para desenvolvermos relações favoráveis, afetuosas e profundas.

A Educação Emocional é constituída a partir de três princípios básicos: "capacidade de entender as emoções, de ouvir as outras pessoas e empatizar com suas emoções e de expressar emoções produtivamente" (STEINER, 1998, p. 23).

As emoções e as intuições se entrecruzam constantemente, mesmo que a pessoa não esteja consciente disso. Nossa cultura é tecida para formar pessoas adequadas ao imperialismo da razão e isso faz com que adotemos a crença de que é mais interessante ser racional do que intuitivo e emocional. Em um mundo voltado para a racionalidade é possível acreditar que aquelas pessoas que bloqueiam os sentimentos intensos conseguem mais benefícios e facilidades do que aquelas que são atordoadas por eles. Isto nos leva a algumas questões: por que não desenvolvemos nossas capacidades intuitivas? Seria pelo fato de estarem entrelaçadas com as nossas questões emocionais? Qual a importância desse entrelaçamento? Não usamos a intuição porque não temos habilidade de expressar e lidar com as emoções?

Diante destes questionamentos o objetivo deste estudo é discutir a relação entre Intuição e Educação Emocional tomando como referências as posições teóricas de Eric Berne e Claude Steiner.

INTUIÇÃO

A palavra “Intuição” vem do latim e sua etimologia é composta pelo verbo *tuere*, que significa “ter debaixo da vista” e pela preposição “in”, que significa “dentro de”, ou seja, intuir é ver o interior do que está debaixo dos nossos olhos e ir além das aparências objetivas.

Intuição é a “faculdade ou ato de perceber, discernir ou pressentir coisas, independente de raciocínio ou de análise” (HOUAISS, 2009, p.1103). Assim, a Intuição está além de qualquer raciocínio lógico, sendo uma possibilidade subjetiva para buscar um conhecimento que coincida com a realidade e favorecer a comunicação de sentimentos e emoções.

No campo científico, devido ao seu caráter racionalista, empirista e lógico, a Intuição é vista com cautela. Já que essa habilidade transcende o intelectual e o lógico, vai além da percepção física e objetiva, buscando desenvolver uma visão subjetiva dos fenômenos.

Apesar desse artigo não abarcar as contribuições que autores do campo da Filosofia têm sobre a Intuição, é importante salientar que o conceito é usado como alicerce para filósofos como Kant, Descartes e Locke. Porém, nesse artigo destaca-se a experiência clínica de Berne, que define de forma pragmática a Intuição como:

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. Este conceito de Intuição clínica subentende que o indivíduo pode saber algo sem saber como ele o sabe. (BERNE, 2008, p. 11 - 12)

Possuímos a capacidade de fazer julgamentos sobre assuntos diversos em várias áreas do conhecimento, ambientes ou relações, sendo que muitas das vezes esses processos acontecem sem uma explicação consciente e racional. Dessa maneira, um psicólogo clínico, em condições favoráveis, tem suas intuições a respeito do processo terapêutico de seu cliente, assim como um cientista investiga suas hipóteses mesmo que não consiga explicar racionalmente o surgimento das mesmas.

De mesmo modo, um psicólogo pode entrevistar um candidato que tenha todos os pré-requisitos para preencher a vaga. Porém, algo pode parecer desarmônico aos olhos do entrevistador que, mesmo sem saber explicar o motivo, reprova tal candidato. Nesse tipo de julgamento sobre a realidade, possivelmente o processo se dá pela integração de uma série de

processos cognitivos.

Berne (2008) apresenta quatro desses processos cognitivos que constituem o julgamento. No primeiro deles, os julgamentos se formam através do raciocínio lógico e da percepção verbalizada, que está ativamente direcionada. Por exemplo, analisar um paciente através dos conceitos da Análise Transacional pode ser um processo consciente e ativo.

Já o segundo acontece por meio de processos não verbalizados e observações apoiadas em conhecimento prévio elaborado e integrado à personalidade. Esses já possuem uma extensa utilização, passando a funcionar num nível anterior à consciência. Fazemos isso ao realizarmos ações automatizadas, como dirigir um automóvel. Primeiramente essa ação é apreendida passo a passo de forma consciente e, ao longo do tempo, o comportamento passa a ser exercido sem mantermos na consciência como tal processo é feito.

No terceiro processo cognitivo, os julgamentos podem ser formulados por meio de impressões sensoriais, cuja elaboração ainda não está ou jamais poderá estar na consciência. Segundo Berne (2008), ao adivinhar a profissão das pessoas esse processo intuitivo é feito continuamente. Suas adivinhações, fantasticamente acuradas, são baseadas em dados sensoriais que ele não consegue analisar ou verbalizar adequadamente.

Por fim, para Berne os julgamentos do quarto processo são formulados de maneira inexplicável, já que na época de seus estudos pouco era conhecido sobre percepções sensoriais.

Berne (2008, p. 12) relaciona o problema da Intuição especificamente com a seguinte questão: “a partir de que dados os seres humanos formam seus julgamentos sobre a realidade?” Para Rodrigues (1999), as informações adquiridas são processadas de modo a organizar uma estrutura coerente. Ao elaborarmos um julgamento sobre outra pessoa, o fazemos para ter sentido, seja esse subjetivo ou objetivo. Formamos um todo estruturado e com significado. De forma complementar, Berne define julgamento, como:

(...)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. (BERNE, 2008, p. 12)

Ao se interessar pelo processo intuitivo, Berne com suas observações chegou a uma espécie de fórmula introspectiva, que pode ser esboçada da seguinte forma:

As coisas são **automaticamente** organizadas logo abaixo do nível de consciência;

fatores subconscientemente percebidos são classificados, e caem automaticamente no devido lugar sendo integrados na impressão final e detalhadamente verbalizados com alguma incerteza. (BERNE, 2008 p. 28)

De acordo com ele, a Intuição se formula por uma percepção subconsciente e uma verbalização consciente. A funcionalidade da Intuição não percebe diretamente o que será verbalizado em palavras, mas sim uma atitude subconsciente perante uma realidade imprevisível. Em seguida, o Ego Adulto do intuitor pode traduzir essas percepções num julgamento sobre o assunto observado.

Por exemplo, quando um cliente chega ao consultório, o psicólogo subconscientemente pode perceber uma série de elementos que ainda não estão claros na sua consciência. Após elaborar seus palpites intuitivos, percebidos pelo Ego Criança, esses podem ser traduzidos em forma de julgamento pelo Adulto.

Outras contribuições quanto à funcionalidade da Intuição são apresentadas por Damásio (1996), que através de suas investigações no campo da neurociência, aborda a parte somática do funcionamento do cérebro relacionada com a Intuição. Para ele, quando os estados somáticos atuam em um nível consciente registram os resultados das respostas como positivos ou negativos, fazendo com que se evite ou que se prossiga uma determinada opção de resposta. Porém, esses estados somáticos podem também funcionar ocultamente, ou seja, fora da consciência. Esse mecanismo oculto seria fonte da Intuição por meio do qual chega à solução de um problema sem raciocinar e ainda almejando essa solução.

Quanto aos fatores que podem ser intuídos, para Berne (2008) existem no mínimo dois: atitudes frente à realidade e vicissitudes instintivas. Estes podem ser verbalizados em palpites intuitivos, por exemplo, sobre que grupo ocupacional alguém pertence e qual das várias opções de objeto uma pessoa escolherá.

Além disso, Steiner (1998) complementa que aparentemente existem indícios específicos relacionados a cada um destes fatores intuídos. Como por exemplo, a atitude do indivíduo diante a realidade imprevisível é basicamente detectada por pistas não verbais (gestos, postura corporal, sotaque, tom da voz, expressões faciais e outras).

Essa visão se aproxima também da perspectiva de Damásio (2000). Para ele, quando percebe-se que uma pessoa está "tensa" ou "desanimada" ou "entusiasmada" sem que nenhuma palavra tenha facilitado a identificação desses estados emocionais, o que detecta-se são emoções de fundo. Os indícios que possibilitam isso são detalhes sutis, como a postura do corpo, a velocidade e o contorno dos movimentos, mudanças mínimas na quantidade e na velocidade dos movimentos oculares e no grau de contração dos músculos faciais.

Outro aspecto que Berne ressaltou na época de suas pesquisas foi a importância de conhecermos as condições necessárias para induzir propositalmente a disposição intuitiva. Ele apenas pressupõe que um contato estreito e concentrado com realidade externa e a prática de um estado de alerta e de receptividade sejam relevantes. Porém, até o momento nenhum pesquisador foi capaz de enunciar quais são essas condições favoráveis.

EMOÇÃO E SENTIMENTO

Outra discussão relevante para esse artigo é a compreensão dos conceitos de emoção e sentimento, bem como entender suas influências nos processos emocionais envolvidos na Educação Emocional e no desenvolvimento intuitivo.

Para esse estudo, o princípio de que as emoções são intrínsecas e necessárias para compor a natureza humana é imprescindível. No método de Educação emocional o propósito é aprender como essas emoções podem ser nossas aliadas. Para isso, é preciso reconhecê-las em si e no outro, podendo ampliar nosso poder pessoal.

Para Steiner (1998), o que desperta as emoções pode nos parecer obscuro e irracional. Porém, todas as emoções possuem causa definida e, em geral elas estão relacionadas ao comportamento de alguém. Por essa razão, compreender que uma emoção ou outra pode ser estimulada nas pessoas faz parte de nos educarmos emocionalmente.

A partir do momento que as razões que desencadeiam uma determinada emoção são entendidas, podemos levar alguém propositalmente a sentir medo, raiva, vergonha e outras emoções negativas. Sendo assim, o objetivo da Educação Emocional é propositalmente estimular as pessoas a desfrutarem emoções de alegria, amor, orgulho e esperança.

Damásio contribui com essa percepção de Steiner ao dizer que:

Todos os mecanismos podem ser acionados automaticamente, sem uma reflexão consciente; a variação individual, considerável, e o fato de a cultura ter um papel na configuração de alguns indutores não impedem que as emoções tenham uma natureza fundamentalmente estereotipada e automática e uma finalidade reguladora. (DAMÁSIO, 2000, p.104-105)

Também para Steiner, os atos de uma pessoa podem ser indutores que acionam emoções numa segunda pessoa. Esta, por sua vez, também pode reagir, acionando emoções na primeira. Essas ações e reações constituem um ciclo emocional, que pode ser positivo e construtivo, ou destrutivo e negativo nas relações interpessoais.

Além disso, para Damásio (2000), algumas condições de estado emocional interno podem ser produzidas por processos físicos contínuos ou por interações do organismo com o ambiente no qual interage, ou ainda pela soma de ambas as coisas. Esses fatores causam reações que constituem emoções de fundo. Tais emoções permitem, entre outros, os sentimentos de fundo de tensão ou relaxamento, fadiga ou energia, bem-estar ou mal-estar, ansiedade ou apreensão.

Conforme esse autor, as emoções são conjuntos complexos de reações químicas e neurais, capazes de construir um padrão, ou seja:

A emoção é a combinação de um processo avaliatório mental, simples ou complexo, com respostas dispositivas a esse processo, em sua maioria dirigidas ao corpo propriamente dito, resultando num estado emocional do corpo, mas também dirigidas ao próprio cérebro, resultando em alterações mentais adicionais.
(DAMÁSIO, 1996, 168-169)

O propósito maior das emoções está ligado à conservação da vida. Por essa razão, todas as emoções desempenham um papel regulador, favorecendo, de diversas maneiras, a criação de circunstâncias benéficas para o organismo que experimenta esses processos emocionais.

Quando nos conscientizamos dos processos emocionais básicos e praticamos o Método de Educação Emocional proposto pelo Steiner, podemos passar da insensibilidade emocional ou do caos desesperador para uma vida emocionalmente equilibrada, positiva e centrada no coração. Pois, através da consciência emocional e da percepção e acolhimento dos sentimentos e intuições, ensinadas nesse método, é possível estimular um ambiente rico em amorosidade.

Com tal método é possível aprender quando, como e onde expressar os próprios sentimentos, de que maneira eles influenciam outras pessoas e desenvolver a verdadeira empatia, assumindo a responsabilidade pelas consequências dos sentimentos. Dessa maneira, os papéis sociais que desempenhamos são envolvidos por um ambiente de aceitação e amorosidade nas diversas interações: familiar, conjugal, profissional, afetiva, sexual e social.

EDUCAÇÃO EMOCIONAL

A Educação Emocional pode parecer para alguns o afrouxamento das amarras emocionais, gerando um medo pertinente de perder o controle sobre a vida. Devido à nossa

necessidade de sentir segurança durante esse processo, é relevante liberar e também compreender, administrar e controlar nossas emoções.

De primeiro momento, pode parecer que esse processo vai cansar quem o segue. Na verdade ele irá energizá-lo, visto que, ao fazer um bloqueio emocional, empenhamos bastante energia para manter as emoções “controladas” sem serem expressas. Isso é feito para guardar traumas que geram vergonhas, reprimir impulsos afetuosos por medo de rejeição ou sufocar lembranças dolorosas. Porém, isso acontece quando alguém não tem consciência da força energética imposta para reprimir as emoções e o desgaste que isso acarreta.

As defesas e bloqueios emocionais criados diante de situações difíceis e traumáticas geram sofrimento emocional. Caso esses não sejam canalizados saudavelmente, podem levar a uma insensibilidade emocional com o intuito de “proteção”. Porém, esses muros emocionais nos impedem tanto de entrar em contato com os sentimentos e intuições quanto de compreendê-los e equilibrá-los.

Ao conseguir expressar inteligentemente os sentimentos desagradáveis como raiva, medo e tristeza libertamos os sentimentos agradáveis que estavam sufocados, como amor e alegria. Além disso, ouvir e acolher a expressão emocional do outro nos gera aproximação e evita preocupação e sofrimento. Essa perspectiva é estimulante, mas devemos evitar agir de modo imprudente, descontrolado e impulsivo. Portanto, precisamos avançar de maneira prudente, nos abrindo protegidamente e seguindo o passo-a-passo do método.

Os benefícios em praticar a Educação Emocional são inúmeros: ambiente favorável à expressão emocional e racional; equilíbrio de excessos emocionais; expressão pacífica das emoções; diálogo produtivo e saudável e, o mais relevante nesse artigo, o favorecimento do desenvolvimento da Intuição.

Para Steiner, os indícios de uma pessoa inteligente emocionalmente se revelam pelo conhecimento das emoções próprias e alheias, percepção da intensidade e da causa dessas emoções e a capacidade de lidar com as próprias emoções por estar sintonizado com elas. Assim, é possível lidar com situações emocionais hostis que, em sua maioria, tem como desfecho discussões acaloradas, fúria, mentiras, agressão e mágoas atribuídas a outras pessoas.

O Método de Educação Emocional se constitui de três estágios compostos cada um de quatro etapas de treinamento, organizados por ordem de dificuldade. Nesse artigo, o segundo estágio “Examinando o Panorama Emocional” é o mais relevante para relacionar com o conceito de Intuição.

O primeiro estágio é “Abrir o Coração”, órgão que representa simbolicamente a sede

das emoções. Esta deve ser libertada dos impulsos e bloqueios que impedem o fluxo do amor e da alegria. Para isso acontecer, o autor sugere quatro etapas: dar carinho, pedir carinho, aceitar e rejeitar carinho e dar carinho a si mesmo.

O segundo estágio, o mais relevante para a construção desse artigo, tem por finalidade “Examinar o Panorama Emocional”. Ao fazer isso, passamos a perceber como estamos nos sentindo, com qual intensidade e o porquê. É importante conscientizar-nos da dinâmica das emoções percebendo o modo que outras pessoas as vivenciam e como as atitudes de alguém suscitam emoções nos outros. Esse estágio subdivide-se em quatro etapas: fazer as afirmações de Ação/Sentimento, aceitar uma afirmação de Ação/Sentimento, revelar nossos palpites intuitivos e confirmar um palpite intuitivo.

O último estágio se resume basicamente em “Assumir a Responsabilidade”, algo extremamente necessário para mantermos as mudanças alcançadas nos estágios anteriores. Em relacionamentos que estão prejudicados, é essencial ter atitudes firmes, responsáveis, com intuito de reparar o que foi desgastado. É preciso que os envolvidos reconheçam o conflito, assumam os erros e negligências, corrijam-nos e executem saídas positivas para transformar a situação. Falar sobre essas ações é evidentemente mais fácil do que realizá-las. Raramente temos a habilidade emocional de nos desculpar com sinceridade e com atitudes reparadoras eficazes.

Desse modo, assumir a responsabilidade pelos próprios atos e corrigir os comportamentos inadequados é a fase final do processo de Educação Emocional. Tal fase subdivide-se, por sua vez, em quatro etapas: pedir desculpas pelos próprios erros, aceitar ou recusar pedidos de desculpas, pedir perdão e conceder ou negar perdão.

Seguindo com o aprofundando do estágio “Examinando o panorama emocional” supracitado, a primeira etapa é iniciada pelo aprendizado de fazer “Afirmativa Ação/Sentimento” sem julgamentos, acusações ou teorias. De modo simples, é resumir sem demasia sentimental em uma frase o que sentimos como consequência da ação de outra pessoa. É ser firme e, precisamente, dizer: “Quando você age, eu sinto uma emoção”.

Steiner ressalta que, para aplicação dessa etapa, é relevante distinguirmos emoções primárias de secundárias. Do mesmo modo, Damásio (2000, p. 103) traz em seus estudos similar distinção ao afirmar que:

A menção da palavra emoção em geral traz à mente uma das assim chamadas emoções primárias ou universais: alegria, tristeza, medo, raiva, surpresa ou repugnância. As emoções primárias facilitam a discussão do problema, mas é

importante notar que existem muitos outros comportamentos aos quais se após o rótulo "emoção". Eles incluem as chamadas emoções secundárias ou sociais, como embaraço, ciúme, culpa ou orgulho, e também o que denomino emoções de fundo, como bem-estar ou mal-estar, calma ou tensão. O rótulo "emoção" também foi aplicado a impulsos e motivações e a estados de dor ou prazer.

Para Steiner (1998), distinguir emoção dos julgamentos atribuídos às ações do outro é de extrema importância para avaliarmos corretamente a emoção básica sentida diante das ações alheias. Então, se um cliente diz que se sentiu rejeitado quando o amigo não o convidou para a festa de aniversário dele, é preciso ajudá-lo a perceber que rejeição é o que ele julga que esse amigo fez ao invés de ser uma emoção. Em seguida, o fazemos identificar qual a emoção básica ele sentiu: "Quando meu amigo não me convidou para o seu aniversário, eu senti tristeza".

Praticar as afirmativas de ação/sentimento é vantajoso por esclarecer o conflito emocional parte por parte, levando em conta o que uma pessoa sentiu diante das atitudes da outra. Essa ação simplificada evita culpabilizações, reações defensivas, julgamentos ou acusações. Às vezes, uma reação emocional pode ser considerada insignificante pelos demais, porém essas reações aparentemente triviais conduzem a questões emocionais mais profundas - conflitos pessoais ou constantes desequilíbrios num relacionamento.

Além do mais, educar-se emocionalmente está ligado diretamente com a linguagem. Por essa razão, precisamos compreender o que cada palavra significa para que sua utilização seja coerente. Compartilhando afirmativas de ação/sentimento eliminamos a confusão entre os conceitos de ação e motivação. A diferença entre esses dois conceitos está no fato de que motivação significa atribuir um motivo para uma determinada ação.

Portanto, nessa etapa é necessário nos ater na descrição pura e simples dos atos sem criar hipóteses sobre o motivo, finalidade ou intenção da ação. Isso nos pede uma atitude humilde, pois para saber tais coisas é preciso perguntar ao outro e aceitar que não há alguém melhor para responder sobre as suas ações do que a própria pessoa.

Se, por exemplo, alguém diz: "Quando você interrompeu minha explicação eu senti raiva", foi realizada uma simples descrição da ação. Porém, se é dito: "Quando você interrompeu minha explicação, desconsiderando a minha opinião, eu senti raiva", é feito uma descrição da ação tanto quanto uma atribuição ao motivo da mesma.

Essa ânsia em saber a motivação que o outro teve em sua ação, na maioria das vezes, gera julgamentos incorretos e acusações destrutivas que incitam sentimentos exagerados e desnecessários. É importante que a diferença de ação e motivação esteja bem esclarecida para que, nas etapas posteriores, a expressão das intuições seja feita da forma mais assertiva e clara possível.

Outra confusão frequente nesse processo é a utilização equivocada dos conceitos sentimento e pensamento. Às vezes, o que julgamos sentimentos são na verdade “achismos”, suposições ou crenças sobre a ação do outro, ou seja, pensamos ao invés de sentir. Por exemplo, a afirmação “Quando você foi embora repentinamente e sem avisar, eu achei que você estava me ignorando” expressa um pensamento. Isso difere da afirmação “Quando você foi embora repentinamente e sem avisar, eu senti tristeza”, que emite uma emoção.

Essas confusões citadas acima, se dão basicamente por dois motivos: a necessidade de imputar a culpa ao outro e a tentativa mágica de ler seus pensamentos sem ao menos dar-lhe o justo direito de confirmar o que se passa dentro de si. A afirmativa de ação/sentimento, então, evita a crença errônea de ser possível afirmar os pensamentos e motivações de outras pessoas com exatidão.

Além disso, as pesquisas de Damásio (2000) agregam outra contribuição para esse método, principalmente, para essa etapa. Ele apresenta em seus estudos o processamento *continuum* da percepção emocional, que se divide em três etapas: um estado de emoção, que pode ser desencadeado e executado inconscientemente; um estado de sentimento, que pode ser processado inconscientemente, e um estado de sentimento que se torna consciente para quem o sente. Ou seja, o termo sentimento se refere a uma “experiência mental privada” de uma emoção, enquanto o termo emoção designa o conjunto de reações estereotipadas e automáticas muitas delas externamente observáveis.

Esse conhecimento aplicado à Educação Emocional significa que não podemos observar um sentimento em outra pessoa, embora, como um ser consciente, seja possível observar os próprios sentimentos. Enquanto, no que diz respeito aos sentimentos alheios, precisamos perguntar para a pessoa que os sente para, então, percebê-los.

Para finalizar essa etapa, vale ressaltar a seguinte pergunta: Como posso praticar a afirmativa ação/sentimento com pessoas que não conhecem o método? Diante disso, às vezes se faz necessário ajudarmos o outro a perceber como se sente diante de uma atitude sua. Para isto, empenhamos para evitar julgamentos, acusações e inibições em busca de facilitar a adaptação do que outro está dizendo ao modelo da ação/sentimento. Como possível exemplo vivido em um diálogo de casal, podemos citar:

- Marido: “Achei muito desrespeitoso você sair repentinamente e sem me avisar. Não admito esse tipo de atitude”, falou irritado.
- Esposa: “Espere! Ajude-me a te compreender melhor, me parece que você ficou com raiva quando eu fiz isso?”.
- Marido: “Você me desrespeitou ao fazer isso”.

- Esposa: “Calma, quero saber como você se sentiu diante da minha ação?”.
- Marido: É realmente fiquei com raiva quando você saiu repentinamente e sem me avisar.

Assim, se queremos acolher os sentimentos alheios, precisamos ter uma escuta atenta e intuitiva. Isso é fundamental para dar seguimento à próxima etapa “Aceitando uma Afirmativa de Ação/Sentimento” sem reagir defensivamente contra a informação emocional que outro está oferecendo.

Nesse segundo momento, confirmamos que a etapa foi aprendida quando conseguimos aceitar a mensagem emocional enviada por outra pessoa sem retrucar. Ao receber uma afirmativa de ação/sentimento, é imprescindível atentar-nos a emoção citada como consequência do ato que lhe antecedeu. Os primeiros impulsos defensivos são: culpa, negação, justificativas ou até mesmo pedidos de desculpas sem intuito real de reparação. São exemplos de respostas defensivas: “Você ficou triste com só isso?”; “O que há de tão ruim em precisar sair sem avisar?” e “Nossa, você esta muito sensível ultimamente, já que está assim, então desculpa né?”.

Porém, tudo isso é inapropriado. O que realmente importa é incorporar a informação dada, ou seja, as emoções que nossas atitudes provocaram em outra pessoa. O objetivo, então, é entender a relação entre nossa atitude e o que outro sentiu. Não precisamos necessariamente concordar prontamente com o outro, mas sim respeitá-lo em seus sentimentos.

Além disso, o interesse é perceber a interação emocional ao invés de rapidamente assumirmos a culpa ou a responsabilidade. Isso acontece quando empatia e mutualidade são suficientemente desenvolvidas para pedirmos desculpas sinceras e repararmos significativamente.

Ter um diálogo emocionalmente educado é uma questão de revezamento. Primeiro os sentimentos do outro são reconhecidos diante de nossa ação. Depois que esse sentimento estiver sido aceito, podemos também expressar o estamos sentindo. Na maioria das situações, precisamos acalmar os ânimos, sabendo nos calar e ter paciência de ouvir primeiro para depois falarmos nossas impressões sobre o que ouvimos.

A terceira etapa desse estágio, denominada “Revelando Nossos Palpites Intuitivos”, enfatiza a prática da Intuição como algo primordial na Educação Emocional. Enquanto ainda não há informações suficientes para confirmar descobertas relevantes sobre as intenções ou atitudes próprias e alheias, a Intuição é a base para checá-las.

Por conseguinte, algo acontece nas relações que implica numa tendência a confiarmos mais nas nossas próprias intuições do que na informação dada pelo outro. A comunicação

frequentemente é insuficiente para sanar todos os questionamentos, necessidades ou falhas que resultam da interação com o outro. Então, diante dessa comunicação incompleta, buscamos compreender o outro em suas atitudes, motivações ou comportamentos e adivinhar, a partir das informações já adquiridas, aquilo que ainda não sabemos.

Numa interação, mesmo que perguntamos ao outro seu motivo para agir de uma determinada maneira, provavelmente ele não estará apto a nos dar uma resposta sincera e que satisfaça nossa inquietação. Por isso, as faltas desse conhecimento sobre o outro são completadas com aquilo que a Intuição oferece como resposta. Porém, a Intuição é de ordem subjetiva e abstrata e isso impede de ela seja vista como algo irrevogável ou como verdade comum a todos. Sendo assim, nós é imprescindível verificar o que é intuído e adequar à expressão disso ao que estamos vivenciando na realidade.

Diante disso, a consciência de que o julgamento da realidade pode estar sujeito a prováveis contaminações enfatiza a necessidade de examinar ainda mais nossos palpites intuitivos e reações emocionais. Berne (1985) apresenta em seus estudos uma disfunção do Adulto na sua capacidade de avaliar a realidade, o que ele chama de Contaminação do Adulto. Nessas condições, o Pai ou a Criança ou até mesmo ambos penetram-se e incluem-se nas fronteiras do Ego Adulto, tornando-as confusas. Esta invasão descontrolada de mensagens impede o Adulto de agir de modo autônomo e coerente com a realidade. Conforme o tipo de contaminação, o Adulto distorce a realidade utilizando os preconceitos do Pai ou as ilusões da Criança como se fossem informações válidas.

Ao sair da insensibilidade emocional para nos educar emocionalmente, também abandonamos uma vida emocional obscura e negativa em direção a uma vida emocional consciente e positiva. Contudo, ao percorrermos esse caminho, tendemos a criar intuições paranóides a respeito dos outros e dos acontecimentos. Então, podemos validar essas intuições se o grão de verdade existente nelas for identificado.

Se essas intuições negativas e desvinculadas da realidade permanecerem, elas progredirão para fantasias paranóides. Primeiramente fantasias porque são criações mentais exacerbadas e desconectadas com a realidade externa, e paranóides por serem geralmente uma percepção ampliada, porém distorcida da realidade e carregada de exageros equivocados de uma partícula de verdade. Além disso, a fantasia paranóide se difere da dita paranóia, que são ilusões persecutórias que a caracterizam como um tipo de loucura.

Voltando ao exemplo da pessoa que saiu sem avisar, o outro que se incomodou com essa ação pode colocar sua Intuição em ação e agravar de forma crescente as motivações da outra pessoa, começando a se perguntar: Ele saiu sem avisar por estar com pressa? Ou por

estar com raiva de mim? Ou por não querer mais falar comigo?

Desse modo, buscamos razões para ação de alguém levantando hipóteses exageradas e fomentando fantasias paranóides em relação ao outro. Sendo assim, é importante revelarmos nossos palpites intuitivos para evitarmos conclusões precipitadas sobre a ação da outra pessoa, uma vez que pode não ter consciência de que isso está acontecendo. Assim, se a intuição for inválida para o sujeito, ele pode esclarecer o motivo real de sua ação ou simplesmente negar a Intuição revelada, nos deixando confusos e desconfiados. Além disso, quando nossas impressões são desprezadas e desmentidas como se fossem inteiramente erradas, suspeitamos que podemos estar sendo enganados ou que o outro não tem consciência de suas próprias motivações.

A participação direcionada do ego perceptivo é outro aspecto apontado por Berne (2008) que afeta a Intuição. Ou seja, quando procuramos propositalmente indícios sensoriais verbalizados previamente, o processo intuitivo fica prejudicado, mesmo que a sua naturalidade possa ser imediatamente retomada. Na experiência clínica de Berne, a Intuição clínica funciona mal com pessoas conhecidas do intuitor e funciona melhor com as totalmente estranhas.

Como já citado, para Berne (2008) a Intuição é criada por uma percepção subconsciente e uma verbalização consciente. Do mesmo modo, Steiner apresenta que os indivíduos têm consciência de muitas coisas que ainda não foram ditas por serem desconsideradas e negadas pelas outras pessoas. Dessa maneira, não revelar as próprias intuições resulta em arriscar-nos a adivinhar as motivações alheias sem ao menos verificá-las. Assim, essas intuições podem se transformar em fantasias paranóides, podendo consequentemente gerar ressentimentos. Ao acreditar fortemente nessas motivações negativas do outro, há risco de até mesmo rompermos relacionamentos.

Em resumo, o que mostra a eficácia dessa etapa é a checagem precisa dos palpites intuitivos. Por exemplo, ao receber um novo cliente em consultório, o psicólogo pode ter uma série de sensações, impressões e palpites sobre o processo psicológico desse sujeito nas primeiras sessões. Porém, antes de fazer qualquer diagnóstico ou afirmação sobre o caso, é preciso verificar tais intuições com a abordagem teórica utilizada e, principalmente, com a própria pessoa que está sendo atendida.

Concluindo, a quarta etapa consiste na “Confirmação de um Palpite Intuitivo”. Ao aceitar a Intuição de alguém, precisamos identificar a veracidade da mesma que, por mais ínfima que seja, é existente nesse palpite intuitivo.

Como já mencionado, tendemos a reagir negando, repelindo ou justificando as

intuições alheias sobre nossas ações. Diante disso, muitos desistem de falar suas intuições para evitar o julgamento do outro ou de ferir os sentimentos de alguém. Com isso, a prática da Educação Emocional nos convida a respeitarmos a Intuição do outro, a analisarmos profundamente nossas próprias dificuldades de receber o que o outro nos fala, a buscarmos pelo grão de verdade e, em seguida, a conseguirmos falar nossa visão sem desrespeitar a do outro.

Por fim, é inviável dizer que a Intuição é totalmente certa ou totalmente errada, pois para analisarmos interações subjetivas é necessário evitarmos conclusões impensadas e impulsivas. É preciso que essa percepção subjetiva esteja de algum modo coerente com a realidade objetiva dos fatos.

O processo de compreensão mútua necessita de inúmeros progressos até alcançar uma existência emocionalmente educada. O diálogo aberto e sincero proposto pelo método de Educação Emocional contribui para esclarecer os mal-entendidos, que desgastam as relações.

Além disso, para Steiner (1998), a amorosidade é a principal fonte que centra esse conjunto de ensinamentos. Essa atitude de amor nos orienta nas três esferas mais relevantes: o Amor a si mesmo, o Amor ao próximo e o Amor à verdade. Para ele, essas três fontes de poder são base de um estilo de vida centrado na afetividade.

O Amor a Si mesmo – Individualidade Firme – é um atributo que nos garante a segurança de andar pelo próprio caminho diante das imposições e vontades alheias. É conseguir proteger nossa própria singularidade pessoal e manter-nos firmes e conectados aos propósitos e convicções que favoreceram nosso caminho pessoal, afastando-nos de possíveis desvios.

O Amor ao Próximo – Lealdade Inabalável – flui saudavelmente quando em harmonia com o Amor Próprio. Esse sozinho pode se tornar egoísmo e o Amor abdicado nos leva a salvarmos o outro e a renunciarmos a nós mesmos. Para os dois coexistirem, é preciso lealdade ao compromisso com as outras pessoas e uma conexão com as verdadeiras emoções próprias e alheias.

O Amor à Verdade – Honestidade Consciente – discerne informações válidas coerentes com a realidade de informações mentirosas e ilusórias. Pois, mesmo possuindo abundância de informação, essas podem ser de fonte duvidosa e estar contaminadas por preconceitos e ilusões. Sendo assim, é preciso ativamente buscar a verdade para existir plenitude no Amor a Si e ao Próximo.

Portanto, é importante que a Educação Emocional seja praticada num ambiente com amorosidade, respeito e sinceridade. Assim, podemos desenvolver habilidades intuitivas e

emocionais de forma segura e eficaz. O segundo estágio desse método tem principal relevância no que diz respeito ao desenvolvimento da Intuição, levando em conta, a valorização, expressão e aceitação dessa capacidade perceptiva, que muitas das vezes é ignorada ou desconsiderada devido a supervalorização das capacidades de raciocínio lógico e análise objetiva dos fatos.

CONSIDERAÇÕES

Neste estudo buscamos fazer a aproximação entre Intuição e Educação Emocional para compreender melhor o modo como ambas se entrelaçam.

A base das ações emocionalmente educadas é a empatia amorosa. As relações vão se tornando mais satisfatórias, sinceras e assertivas devido ao fortalecimento e ampliação de nossas capacidades empáticas e intuitivas desenvolvidas durante as etapas da Educação Emocional.

Sobretudo, a Educação Emocional é um método que primeiramente age na área pessoal, pois primeiramente mudamos na relação conosco e conseqüentemente ampliamos os recursos próprios para interagirmos com os outros. Assim, a interferência da Educação Emocional se expande para as demais áreas da vida como relações amorosas, educação dos filhos e relações no trabalho.

Com o desenvolvimento das habilidades intuitivas através da Educação Emocional podemos sentir as emoções alheias, afirmar palpites intuitivos e verificar se a verdade existente nessas intuições é confirmada pelo outro. Desse modo, nossa parte mais intuitiva ganha espaço para amadurecer e receber empatia das pessoas.

Um diálogo emocional e eficiente coloca em sintonia a compreensão mútua das questões emocionais. Os indivíduos aprendem a perceber qual será o sentimento mais provável das pessoas em determinadas situações e o que pode colocá-las à vontade. Por essa razão, mesmo que a princípio a Intuição pareça uma percepção abstrata e arriscada sobre questões que mal temos consciência, exercitá-la promove as relações interpessoais.

Ao final desse estudo não podemos afirmar que é a Educação Emocional que favorece o desenvolvimento da Intuição; tampouco podemos afirmar o contrário. As posições teóricas dos autores referidos nos permitiram visualizar as duas como parceiras e complementares, já que as duas parecem se favorecer mutuamente.

REFERÊNCIAS

BERNE, Eric. **Intuição e os Estados de Ego**. São Paulo: Publicação de circulação restrita da União Nacional dos Analistas Transacionais – UNAT-BRASIL, 2008.

_____. **Análise Transacional em psicoterapia**. 2ª ed. São Paulo: Summus, 1985.

DAMÁSIO, Antônio. **O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si**. Revisão técnica Luiz Henrique Martins Castro. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

_____. **O erro de Descartes emoção razão e o cérebro humano**. Revisão da edição portuguesa Antônio Branco. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

HOUAISS, Antônio; VILLAR, Mauro Salles. **Dicionário Houaiss da língua portuguesa**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

RODRIGUES, Aroldo. **Psicologia Social/** Aroldo Rodrigues, Eveline Maria Leal Assmar, Bernardo Jablonski. 18ª ed. Reform. – Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 1999.

STEINER, Claude. **Educação Emocional**. Tradução de Terezinha Batista dos Santos. Rio de Janeiro: Objetiva, 1998.