

A ANÁLISE TRANSACIONAL PODE AJUDAR A PESSOA ALTAMENTE SENSÍVEL A ADMINISTRAR SUA AUTO-ESTIMA E SUAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS?

Maila Turandot Flesch

Didata em Formação

**UNAT-BRASIL - UNIÃO NACIONAL DE ANALISTAS TRANSACIONAIS
FATEP - FACULDADE DE TECNOLOGIA PAULO FREIRE**

RESUMO

A teoria de Elaine Aron discute o conceito de “pessoas altamente sensíveis” e atribui esta sensibilidade a uma característica inata presente em 20% dos indivíduos de todas as espécies. O presente artigo traz uma proposta de utilização da Análise Transacional para trabalhar a retomada da auto-estima das pessoas com esse traço e também a relação terapêutica adequada para esses clientes. Acredito na importância da divulgação dessa característica inata principalmente para a comunidade terapêutica, de forma que terapeutas não a vejam como um traço neurótico, depressivo ou defensivo. A recomendação é de que a “sensibilidade do processamento sensorial” possa ser tratada como uma característica, dando suporte ao cliente para que recupere a sua auto-estima, aprenda a lidar de forma a ter benefícios e a fazer a regulação da super-estimulação.

Palavras Chave: Sensibilidade; processamento sensorial; Análise Transacional; auto-estima; relações interpessoais.

INTRODUÇÃO

Eu conheci o trabalho dessa autora através do livro Pessoas Altamente Sensíveis (ARON, 1996) em 2007 e venho usando o conceito em minha prática psicoterapêutica.

“Pessoas Altamente Sensíveis” são pessoas que têm alta “Sensibilidade no Processamento Sensorial”. Estes dois conceitos foram criados por Elaine N.

Aron para designar pessoas com tendência a perceber e processar estímulos sensoriais mais profundamente. Segundo a autora, esta tendência gera uma série de consequências que interferem na personalidade, nos relacionamentos e na auto-estima da pessoa.

Existe uma diferença importante na intensidade em que o sistema nervoso das pessoas é afetado na mesma situação e sob o mesmo estímulo. Essa diferença é em grande parte herdada e também pode ser observada em todos os animais superiores (ratos, cães, cavalos, macacos, humanos). Em cada espécie a porcentagem dos que são muito sensíveis aos estímulos é geralmente a mesma, em redor de 15% a 20%. Entre os traços de temperamento inatos, esse é o que causa as mais drásticas diferenças observáveis (ARON, 1996).

Essa sensibilidade no processamento sensorial não diz respeito aos órgãos sensoriais em si, mas a algo que acontece quando a informação sensorial é transmitida para ou processada no cérebro (ARON & ARON, 1997). É uma tendência de processar mais intensa ou profundamente os estímulos recebidos, bem como um limiar mais sensível aos estímulos. Devido a essa sensibilidade ou limiar mais baixo para estímulos, estas pessoas são sensíveis a cafeína, dor, fome, medicamentos, humor das pessoas, assustam-se mais facilmente, ficam impactadas com situações novas ou muito estimulantes, como multidões, barulho, prazos, mudanças de vida, tecidos ásperos, odores estranhos, excesso ou sobreposição de estimulação visual e outros. Para a autora, devido a tal processamento intenso ou profundo, as pessoas tendem a ser muito conscientes do ambiente onde se encontram, pensam ou refletem antes de responder ou agir, evitam situações de risco, estressantes ou de muita pressão, evitam filmes e notícias de violência e não gostam de competição. Além disso, têm dificuldade com devolutivas negativas sobre sua pessoa, atitude ou trabalho realizado, pois processam profundamente o que é dito (ARON & ARON, 1997).

Essa sensibilidade, também traz uma série de benefícios – as pessoas altamente sensíveis geralmente sentem que são mais conscientes da beleza e do prazer; mais aptos a perceber o humor das pessoas e o que precisa ser feito para melhorar um ambiente físico; apreciam a música e a arte; e a maior

parte é conscienciosa, ética e preocupada com a justiça social. Muitas vezes são vistos como criativos, intuitivos e detalhistas. Têm habilidades para lidar com plantas, animais, corpos, ou qualquer outra situação que requeira o uso de aptidões não verbais. Apresentam reações emocionais mais fortes do que outros, por exemplo, muitas relatam chorar facilmente, e na infância eram considerados sensíveis ou tímidos. Relatam ter uma vida interior complexa, uma rica experiência espiritual e sonhos vívidos.

Essa também é a minha experiência com Pessoas Altamente Sensíveis, há os dois lados dessa sensibilidade. Quando meus clientes altamente sensíveis iniciam a terapia eles relatam vários desses comportamentos e reações emocionais citados acima e sentem que há algo errado com eles, quando se comparam com as outras pessoas. Na medida em que desviamos a atenção da comparação com as outras pessoas e voltamos o olhar para a própria pessoa, a percepção de que há algo errado vai se desfazendo e o cliente conta que se sente diferente, muito sensível ou intuitivo. Portanto, na comparação com os outros a sensibilidade recebe uma conotação mais negativa, mas na apreciação da própria individualidade a sensibilidade recebe uma conotação mais positiva.

Percebo como a identificação dessa característica e o aprendizado sobre ela, sobre a normalidade das suas reações faz diferença e liberta a pessoa de um estigma de ser frágil, sensível demais, inadequada. Quando a pessoa passa a respeitar sua característica, pode rever a história que conta sobre si mesma, à luz de uma nova compreensão e principalmente, passa a fazer opções diferentes. Usando uma outra linguagem, o que era ego-distônico passa a ser ego-sintônico.

Elaine Aron partiu do significado que Jung dava ao conceito de sensibilidade inata, em que ele defendia a idéia de que algumas crianças nascem com uma maior sensibilidade (ARON, 2006). Com base nesse conceito e em estudos anteriores sobre introversão e sensibilidade, Aron realizou uma série de sete pesquisas usando diferentes amostras de população e medidas (ARON & ARON, 1997). Tais estudos identificaram uma variável central de sensibilidade no processamento sensorial e demonstraram sua independência

parcial da introversão e da emocionalidade, variáveis que tinham sido confundidas ou mescladas nos estudos anteriores realizados por pesquisadores da personalidade, além de encontrar um percentual de 30% de extrovertidos entre os indivíduos altamente sensíveis (ARON & ARON, 1997). O estudo mostra que a sensibilidade está relacionada, mas não é idêntica à introversão social. Para a autora, uma vez que interações sociais são uma fonte importante de estimulação, a introversão social seria uma estratégia lógica para reduzir a estimulação, favorecendo a suposição de uma correlação entre essas variáveis. A autora, ainda considera que muitos introvertidos não são altamente sensíveis, e sua introversão provavelmente tenha surgido devido a experiências relacionais ruins ou repetitivas. Os estudos mostraram, também, que muitos indivíduos altamente sensíveis não são introvertidos, e que muitos dos altamente sensíveis extrovertidos foram moldados para a extroversão através de sua convivência familiar, acostumando-se com grupos e pessoas estranhas. (ARON & ARON 1997).

A sensibilidade está relacionada, mas não é idêntica à emocionalidade. Faz sentido as pessoas sensíveis serem mais emocionais, uma vez que percebem mais estímulos e são mais facilmente superestimuladas. A pesquisa de Aron mostrou uma independência parcial entre sensibilidade e emocionalidade negativa. (ARON & ARON, 1997). Por outro lado, (LISS, 2005), relata ter encontrado uma forte correlação entre alta sensibilidade no processamento sensorial e ansiedade. Ela pondera que uma tendência fisiológica de processar informações num limiar mais baixo de estimulação pode predispor a pessoa a ficar mais alerta a possíveis riscos no ambiente e, portanto ser fisiologicamente mais reativa. Na correlação entre sensibilidade no processamento sensorial e depressão, o resultado foi positivo no caso de pais não atenciosos.

Tenho encontrado pessoas altamente sensíveis introvertidas e também extrovertidas, contudo na minha prática clínica tenho encontrado mais pessoas introvertidas. Com a terapia houve uma mudança positiva para maior exposição social, como falar em público, ter mais facilidade de estar em grupo, diminuir o medo da crítica, e maior aceitação de si mesmo. Quanto às emoções eu diria

que a pessoa aprende a lidar com a ansiedade e superar obstáculos, muda a intensidade da ansiedade, mas ela permanece em algum grau. Além disso, percebo que as pessoas altamente sensíveis, ficam facilmente irritadas quando estão no seu limiar de superestimulação, seja por fome, sono, dor ou outro fator de estimulação. Por outro lado, vários clientes mostram uma sensibilidade para o belo, para o afeto consigo ou entre terceiros, uma cena ou uma música que enlevam. É comum relatarem que ficam com os olhos marejados, e geralmente se incomodam com isto, pois isto denuncia a sua sensibilidade.

Com relação à infância e ao vínculo com os pais, os dados dos estudos conduzidos por ARON (ARON, 1997, estudos 1- 7), confirmaram o que já era esperado a partir dos estudos sobre introversão (ARON, 2006) e também pela teoria do apego (BOWLBY, 1980). A alta sensibilidade da criança quando associada a um ambiente parental ruim, resulta numa infância difícil, pois qualquer situação levemente problemática para a criança comum seria ainda mais perturbadora para a criança altamente sensível. Nos achados de Aron, quando o ambiente familiar é muito bom, há pouca ou nenhuma diferença entre os que são altamente sensíveis e os que não são; mas quando o ambiente familiar é pobre, as crianças altamente sensíveis têm uma infância infeliz. (ARON & ARON, 1997). (LISS, 2005) estudou a relação da sensibilidade no processo sensorial com o vínculo parental, ansiedade e depressão. Nos seus estudos confirma que as crianças altamente sensíveis são particularmente vulneráveis a pais não atenciosos e que a sensibilidade do processamento sensorial pode ser um traço de temperamento que interage significativamente com fatores ambientais.

A posição de Liss (2005) confirma o que eu tenho ouvido nas histórias clínicas desses clientes, muitos relatam a falta de sintonia dos pais, críticas dirigidas a elas ou um ambiente em que essas pessoas, na época crianças, se retiravam física ou psicologicamente por não conseguirem lidar com o que estava ocorrendo. É importante lembrar que estamos falando de duas características, maior percepção e maior processamento das informações. Ou seja, essas crianças são muito sensíveis a brigas, discussões e percebem inclusive as discussões disfarçadas entre os pais. Além disso, aquela informação é processada mais profundamente ou seja, a criança não desiste

de entender o que está acontecendo. Podemos dizer que a criança fica preocupada ou ansiosa. Algumas vezes a criança vai buscar o entendimento e faz perguntas, e recebe a resposta de que está tudo bem, isso a deixa mais confusa e desconfiada, pois contraria a sua percepção. Então ela oscilar entre "eu não entendo" ou "eles não me entendem", ambos afetam sua auto-estima.

A questão cultural também é relevante para a auto-imagem e auto-estima. Muitas culturas ocidentais valorizam um estilo de vida de muitas horas de trabalho, seguidas de *happy-hour*, cuidar dos filhos, estudar, manter os contatos sociais, praticar exercício, de preferência no mesmo dia. É a valorização da produção e da competição. A pessoa altamente sensível tem dificuldade em acompanhar todo esse ritmo e se cobra ou é cobrada por causa disso.

Apresento a seguir minha linha de trabalho na psicoterapia, a Análise Transacional e seus principais conceitos.

Análise Transacional

A teoria da Análise Transacional tem muito a contribuir para a recuperação da auto-estima das pessoas altamente sensíveis, tanto nos grupos de desenvolvimento, como no processo terapêutico. Trata-se de uma teoria psicológica individual e também social, criada por Eric Berne em 1957. Na psicoterapia propõe uma teoria da personalidade, de psicopatologia, de desenvolvimento e um método de psicoterapia para crescimento e mudança pessoal.

Sobre os 'estados de ego', conceito central da Análise Transacional, Berne (1961) escreve:

"Um estado de ego pode ser descrito fenomenologicamente como um sistema coerente de sentimentos relacionados a um dado sujeito e operacionalmente como um conjunto de padrões coerentes de comportamento; ou ainda, do ponto de vista pragmático, como um sistema de sentimentos que motiva um conjunto de padrões de comportamentos afins" (pg.17)

De acordo com a Análise Transacional a personalidade é formada por três estados de ego: Pai, Adulto e Criança.

Berne (1961, pg 71) descreve: "Um estado de ego Pai é um conjunto de sentimentos, atitudes, padrões de conduta que se parecem com os de uma figura parental". O estado de ego Pai, portanto, é composto por introjeções da personalidade dos cuidadores (pais, tios, avós, babá, professores) da forma como foram percebidos pela criança na época da introjeção. A introjeção é uma identificação inconsciente com as crenças, os sentimentos, as motivações, os comportamentos e as defesas do outro. Elas podem ocorrer em qualquer momento ao longo da vida e se não forem reexaminadas permanecem não conscientes ou não integradas ao ego Adulto. O estado de ego Pai pode também atuar como influência parental sobre o estado de ego Criança. (ERSKINE, 1994).

"O estado de ego Adulto caracteriza-se por um conjunto autônomo de sentimentos, atitudes e padrões de comportamentos adequados à realidade atual." (BERNE, 1961, pg.72) Apresenta desenvolvimento emocional, cognitivo e moral consistente com a idade atual; habilidade de ser criativo; e capacidade de contato pleno em relacionamentos significativos. O estado de ego Adulto considera e integra o que está ocorrendo momento a momento, interna e externamente (ERSKINE, 1994).

"O estado de ego Criança é um conjunto de sentimentos, atitudes e padrões de comportamento que são relíquias da própria infância do indivíduo" (BERNE, 1961, pg.72). Nesse estado de ego a pessoa percebe necessidades e sensações internas e o mundo externo como fazia numa idade prévia de desenvolvimento. "Isto inclui as necessidades, os desejos, os anseios e as sensações; os mecanismos de defesa; e os processos de pensamento, percepções, sentimentos e comportamentos da fase de desenvolvimento em que a fixação ocorreu" (Erskine, 1988).

Quando os termos Pai, Adulto e Criança estiverem escritos em letra maiúscula, referem-se aos estados de ego.

Esta descrição da personalidade formada por estados de ego indica um caminho para o terapeuta trabalhar a sensibilidade do processamento sensorial. Considerando que a sensibilidade é inata, ela estará presente e

influenciando a formação dos estados de ego. O terapeuta pode trabalhar com o cliente a sensibilidade do processamento sensorial em cada estado de ego. Quero ressaltar que no consultório provavelmente estaremos lidando com aquela porcentagem de pessoas altamente sensíveis que têm algum tipo de dificuldade devido a essa característica. A parcela de pessoas com processamento sensorial sensível que são extrovertidas e tiveram pais que propiciaram uma vinculação segura, provavelmente não virá ao consultório.

Concordo com Aron, que para ajudar uma pessoa com sensibilidade no processamento sensorial, é primordial fornecer a informação necessária para que ela conheça profundamente esse traço de sensibilidade e todas as implicações na forma como ela percebe e sente o ambiente. Quando trabalho nesse nível, estou fornecendo informação para o estado de ego Adulto. Ao receber novas informações a pessoa re-significa essa característica, de forma que ela pode perceber que ela é diferente da maioria das pessoas, mas que existem outras pessoas com a mesma característica, uma vez que essa característica é normal e inata para 20% da população. Além disso, quando ela é convidada a fazer um levantamento de como esse traço se manifesta na sua experiência e vida, ela explora várias reações consideradas erradas ou estranhas e pode compreendê-las de outra forma. Esse enfoque resgata e transforma a auto-imagem da pessoa.

Mas além dessa informação para o estado de ego Adulto, proponho um trabalho com os estados de ego Pai e Criança, para estabilizar a informação que foi recebida.

No trabalho com o estado de ego Pai, eu e o cliente fazemos um levantamento de suas crenças sobre essa característica. Podemos encontrar registros de cobranças e instruções para que a pessoa seja forte, críticas sobre sua sensibilidade, instruções para suportar ambientes ou atividades estimulantes e outros registros que não estavam alinhados com a necessidade da criança, mas com as crenças dos pais. Na infância essas falas vinham provavelmente de seus pais, professores ou outros adultos importantes. Mas com o tempo esses registros passam a fazer parte do estado de ego Pai do cliente, que atua num diálogo interno se cobrando e se criticando.

O trabalho com o estado de ego Criança da pessoa com sensibilidade no processamento sensorial, inclui um resgate das suas histórias de infância e como sentia a sua sensibilidade especial, naquilo que ele considera os aspectos positivos desta característica, como intuição, habilidade artística, e criatividade, bem como nos aspectos que considera negativos, seus medos, suas fantasias, o que pensava sobre si mesmo, e principalmente que decisões tomou por causa disso. Posso optar em fazer um trabalho de redescoberta, liberando a pessoa para novas formas de lidar com essas situações. De qualquer forma, conforme o cliente toma consciência dessas emoções e acontecimentos do passado, ele pode compreender e rever algumas das suas reações atuais e atualizá-las.

Para descontaminar e integrar o ego Adulto trabalhamos com o relato do cliente, tom de voz, postura, fisiologia, ouvindo cuidadosamente para identificar as contaminações. Por exemplo, quando um cliente relata estar aborrecido porque foi a um programa, pois se sentiu obrigado a ir (Criança), questionamos porque ele se sentiu obrigado (geralmente aparece um padrão de cobrança ou manipulação), o que aconteceria se ele não fosse (fantasia da Criança sobre a punição ou abandono e rejeição), o que ele gostaria de ter feito naquele dia (contato com sua Criança Livre), com que frequência ele faz coisas se sentindo obrigado, com que frequência ele faz coisas que gosta, e se imagina a possibilidade de fazer diferente. Assim, com a descontaminação ele deixa de agir na Criança Adaptada (parte do estado de ego Criança que se submete às solicitações de terceiros) e retoma a responsabilidade por suas ações e opções.

Essa integração do ego Adulto permite que a pessoa receba e processe todas as informações sobre a sensibilidade no processamento sensorial e com isso vá modificando a imagem de si mesma, para uma imagem mais positiva, recuperando sua auto-estima e a disponibilidade para os relacionamentos interpessoais.

Posição Existencial e vínculos afetivos

Pais adequados, atentos às necessidades da criança e presentes geram um vínculo seguro. A teoria do apego de Bowlby relaciona quatro tipos de

vínculos inseguros – ansioso, desorganizado, evitante, de isolamento. Nesses casos a criança não teve suas necessidades atendidas, sejam elas fisiológicas, afetivas ou cognitivas. Após as primeiras experiências de vinculação, a tendência da criança é desenvolver uma representação mental bastante duradoura a respeito do que esperar do outro. A criança passa a se adaptar ao estilo de vinculação dos pais como uma forma de sobrevivência. Mais tarde essa forma de vinculação se instala como um “programa” e passa a ser usado na relação com outras pessoas.

Correlaciono essa idéia com o conceito de posição existencial da Análise Transacional. A posição existencial é a visão que a pessoa tem de si mesmo, do outro e da vida, podendo ser OK-OK, OK-NOK, NOK-OK ou NOK-NOK. A pessoa com posição existencial OK-OK vê a si mesmo e o outro como confiáveis, estáveis, tendo qualidades e limitações e a relação é de respeito mútuo. Numa relação parental positiva, onde os pais estão atentos às necessidade e ritmos da criança, a pessoa com sensibilidade de processamento sensorial pode desenvolver essa posição. Os vínculos inseguros de Bowlby podem ser relacionados às outras posições: OK/NOK, NOK/OK e NOK/NOK. Teoricamente as posições existenciais mais prováveis da pessoa com sensibilidade no processamento sensorial, seria NOK/OK, onde ela se vê como menos capaz, importante, do que os pais; ou NOK/NOK em que ela perceberia a si mesma e aos pais como não capazes, instáveis, não confiáveis. A posição OK/NOK seria no caso da pessoa ver a si mesmo como capaz, confiável, especial e ver os pais como não confiáveis, não capazes. Esta posição é menos provável na criança, mas pode surgir mais tarde se for bem aceita em outros grupos e desenvolver um vínculo seguro com outra pessoa. A posição existencial básica é formada nas relações da infância, posteriormente no dia a dia a pessoa assume diferentes posições existenciais, de acordo com a situação que vive, mas a posição básica é mais frequente.

Aron comenta que:

Embora todos indivíduos altamente sensíveis tenham o mesmo temperamento básico, as implicações desse temperamento para o resto de suas vidas depende de fatores ambientais. Indivíduos sensíveis de ambientes familiares que apóiam seu

temperamento parecem ser bem sucedidos em suas vidas e competentes/hábeis em fazer da sua sensibilidade um recurso. O contrário também faz sentido, pois pessoas que são mais sensíveis a seu ambiente também serão mais reativas a uma parentalização ruim. (ARON 1997, p.365)

Além disso, a mesma autora comenta que:

Pessoas Altamente Sensíveis que tiveram vínculos seguros na infância desenvolvem recursos e habilidades para administrar a hiper-estimulação. O que leva a bons relacionamentos interpessoais e auto-estima positiva. Crianças que tiveram vínculos inseguros ou evitantes, passam a ter que encontrar formas de lidar com esses pais e sendo uma "Pessoa Altamente Sensível" o impacto é ainda maior. Precisavam de compreensão, não de mais problemas. (ARON, 1996, p. 72)

A criança com sensibilidade no processamento sensorial que tem pais ou cuidadores atentos e respeitosos quanto às necessidades dela, aprende a manter o contato interno e se auto-regular. Por exemplo, quando estiver super-estimulada (irritada devido a excesso de fome, sono, dor (contato interno) barulho, luzes, brincadeiras com outras crianças (contato externo), os pais provavelmente vão perceber e tomar uma atitude para re-estabelecer o equilíbrio da criança. Esses pais colocam o foco na necessidade da criança. Bowlby, na teoria do apego, nomeia isso de vínculo seguro. Dessa forma a criança com o tempo vai aprendendo a perceber o seu nível ideal de estímulo e a se auto-regular. Assim sendo, quando ela tem o aprendizado precoce de como se auto-regular, através de um vínculo seguro, ela tem recursos para buscar um nível ideal de estimulação, respeitando seus limites ou garantindo momentos para se recuperar, o que corresponde à posição existencial OK/OK.

A criança altamente sensível que tem pais ou cuidadores menos atentos a ela, ausentes, ego-centrados, impacientes, passivamente agressivos ou de fato agressivos, não terá a mesma sorte. Essa criança numa situação de excesso de estimulação, seja interna ou externa, entra num processo de

escalada dessa excitação, seja através da agitação, com choro, grito ou agitação física, ou no outro extremo se "apagando", indo dormir ou se isolando. A criança que dorme ou se isola não requer nada dos pais, então não haverá problemas com eles, mas ela aprende uma forma de estar no mundo e vai tirar conclusões sobre si mesma, sobre os outros e sobre a vida, que não são positivas. Isso corresponderia à posição existencial NOK/NOK. A criança que entra em agitação provoca uma reação desses pais, que fazem algo para conter esse comportamento, muitas vezes algo desagradável para a criança, como gritar com ela, dar bronca, bater, apertar, pôr de castigo. Nesse momento a criança se aflige, pois os pais são percebidos como cruciais para sua sobrevivência física e emocional. Nesses casos há a ruptura do contato interno. Muitas vezes há também a ruptura do contato na relação como uma forma de defesa. A relação não é aprendida como um porto seguro, mas como fonte de ansiedade, perigo ou ausência. Em outras palavras, quando o aprendizado precoce é para satisfazer as necessidades dos outros, devido a uma vinculação insegura, a criança aprende a desqualificar suas próprias necessidades. Podemos dizer que houve uma ruptura de contato interno e ela passa a desrespeitar os seus limites. Na Análise Transacional isso é chamado de posição existencial NOK/OK.

Quando há contato interno e externo, e o contato na relação, as experiências são continuamente integradas e as necessidades são satisfeitas. Se a experiência da necessidade emergente, por exemplo estresse ou fome, não é satisfeita ou não é resolvida naturalmente (ex. descanso ou comida), haverá a busca por uma solução artificial que disfarce o desconforto da necessidade não satisfeita (ex. isolamento, evitação, raiva).

Esta resolução artificial pode se tornar uma reação de sobrevivência, relacionada a uma decisão de script. Estas resoluções artificiais são evidentes na rejeição do afeto, nos padrões de comportamentos repetitivos, nas inibições neurológicas no corpo e nas crenças que limitam a espontaneidade e a flexibilidade para resolver problemas e se relacionar com outras pessoas. Cada interrupção defensiva ao contato bloqueia a consciência. (ERSKINE, 1980).

Como vimos acima, algumas pessoas provavelmente precisarão de um trabalho diferenciado, além da identificação, levantamento e aprendizado cognitivo sobre esse traço de sensibilidade.

Aqueles que não tiveram suas necessidades respeitadas ou atendidas, e não tiveram um vínculo seguro, provavelmente perderam boa parte do contato consigo mesmo, com o mundo externo ou com o outro na relação.

Inicia-se então um trabalho sensível de explorar as sensações corporais e sentimentos do cliente. O objetivo é ampliar a sintonia consigo mesmo. Uma vez retomado esse contato interno, será necessário aprender a sentir e respeitar seus limites e seu ritmo, perceber seu ponto ideal de estimulação, experimentar formas de restabelecer seu equilíbrio fisiológico e emocional, com técnicas de respiração, meditação, caminhada e outros. Lembrando que aqui estamos visando a integração do sensório, do emocional.

Restabelecido o contato interno, a pessoa pode experimentar novas formas de relacionamento. Na minha experiência clínica, encontro pessoas que evitam o contato com o outro, mas também encontro pessoas que pelo contrário se adaptam ao outro, não colocam limites. Nesse momento, encorajo a pessoa a experimentar novas formas de se relacionar. Como ela já descobriu e aprendeu a respeitar seu nível ideal de estimulação, ela pode experimentar estar em contato com o outro e ao mesmo tempo estar em contato consigo mesmo, encontrando o equilíbrio confortável para ela. Para algumas pessoas o trabalho maior será em se abrir, para outras será aprender a dizer não, colocar limites. De qualquer forma, ambas irão explorar a possibilidade de estar presente, próximas, com intimidade, e se sentirem seguras.

SOBRE A PSICOTERAPIA

Considero importante que o terapeuta se questione qual o objetivo da psicoterapia, penso que o objetivo não é transformar a pessoa sensível, tão gregária ou resiliente ao estresse quanto uma pessoa não tão sensível.

No meu ponto de vista, o papel da psicoterapia para as pessoas altamente sensíveis é oferecer um vínculo seguro entre terapeuta e cliente, com envolvimento, sintonia e respeito para que a pessoa explore e

compreenda a sua sensibilidade, aproveite o que esta característica pode lhe trazer de positivo e aprenda a lidar com as situações de hiper-estimulação.

"Um terapeuta sintonizado com o cliente em termos de afeto e ritmo dá ao cliente a experiência que ele necessita de uma ligação sensível, respeitosa, consistente e confiável. Padrões inseguros de apego podem se tornar seguros nesse tipo de relação terapêutica." (ERSKINE, 2009,p.214)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acredito na importância da divulgação dessa característica inata tanto para o público leigo, bem como para a comunidade terapêutica, para que seja reconhecida como uma característica e não como um traço neurótico, depressivo ou defensivo.

Quero ressaltar, ainda, um certo cuidado para introduzir esse assunto e aplicar o questionário. Na maior parte das vezes o reconhecimento dessa característica como algo normal é um alívio para o cliente. Mas quando o cliente está muito fragilizado, como no caso da síndrome do pânico, transtorno de ansiedade ou depressão, essa informação pode ser compreendida como mais uma fragilidade da sua personalidade. Portanto, se não houver uma quantidade mínima de estado de ego Adulto disponível para ouvir e processar essa informação, é melhor o terapeuta não informar ao cliente naquele momento.

Sugiro pesquisas brasileiras usando o questionário de Aron (ARON, 1997), pois na clínica encontramos várias pessoas com esse perfil.

Referências Bibliográficas:

- Aron, E. N. & Aron, A (1997) *Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality*, **Journal of Personality and Social Psychology**, p.345-368
- Aron, E.N. (2002) *Use a sensibilidade a seu favor – Pessoas Altamente Sensíveis*, Editora Gente p.29

- Aron, E.N (2006) *The Clinical Implications of Jung's Concept of Sensitiveness*, **Journal of Jungian Theory and Practice**, Vol.8 No.2, p 11-43
- Liss, M. e at. (2005), *Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety and depression*, **Personality and Individual Differences**, Volume 39 (2005) p. 1429-1439
- Berne, E. (1961) **Análise Transacional em Psicoterapia**, Summus, 1985
- Berne, E. (1972) **O que você diz depois de dizer Olá?**, Nobel, 1988
- Erskine, R. G. (1980), *Script cure: Behavioral, intrapsychic and physiological*, **Transactional Analysis Journal**, Vol 10, Nº 2, Abril 1980, p.102-106
- Erskine, R.G. (1988), **Integrative Psychotherapy in Action**, Newbury Park, CA: Sage Publications
- Erskine, R. G. (1994), *Vergonha e Justificação*, **Transactional Analysis Journal**, Vol 24, Nº 2, Abril 1994, p.86-102
- Erskine, R. G. & Trautman, R. L (1996) *Methods of an Integrative Transactional Analysis*, **Transactional Analysis Journal**, Volume 26, Nº 4, October 1996, p. 316-328
- Erskine, R.G. (2009), *Life Scripts and Attachment Patterns*, **Transactional Analysis Journal**, Volume, 39, Nº.3, July 2009, p.207-218