

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

**VIVER A EXPERIÊNCIA DE SOLIDÃO - CONTRIBUIÇÕES DA
ANÁLISE TRANSACIONAL**

Relatório Final de Pesquisa

Orientadora: Ede Lúcia Ferreira Paiva

ADRIANO TESTA BERNARDI

VIVER A EXPERIÊNCIA DE SOLIDÃO - CONTRIBUIÇÕES DA
ANÁLISE TRANSACIONAL

Relatório Final de Pesquisa

Uberlândia – MG

2013

Uberlândia – MG
2013

ADRIANO TESTA BERNARDI

FACULDADE JK DE TECNOLOGIA
UNIÃO NACIONAL DE ANALISTAS TRANSACIONAIS-BRASIL
UNAT-BRASIL

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

VIVER A EXPERIÊNCIA DE SOLIDÃO - CONTRIBUIÇÕES DA ANÁLISE TRANSACIONAL

Relatório Final de Pesquisa

Uberlândia – MG
2013

VIVER A EXPERIÊNCIA DE SOLIDÃO - CONTRIBUIÇÕES DA ANÁLISE TRANSACIONAL

Sumário

Resumo.....	04
Introdução.....	05
Análise Transacional.....	07
Relatos de Solidão.....	10
Referências Bibliográficas.....	13

Palavras-chave: análise transacional, solidão, script de vida, desqualificação da realidade, estados de espírito, relações de poder, busca de um melhor entendimento da realidade, reconhecimento de valores, da concretos Script de vida e Desqualificação da Realidade, técnicas de análise de solidão para a análise das relações. Foi utilizado o método de análise de Script de vida e sua relação com um processo de desenvolvimento de vida e a construção de um comportamento pessoal sobre a análise transacional. *Palavras-chave:* análise transacional, solidão, script de vida, desqualificação da realidade.

Palavras-chave: análise transacional, solidão, script de vida, desqualificação da realidade.

Abstract

The study aims to discuss the question of the topic of loneliness, based on concepts of transactional analysis. The search was people who said they were experiencing loneliness and wanted to know more about a better understanding of the topic of the feeling of loneliness. The concepts Life Script and Disqualification of Reality, among others, were used for the analysis of the system. A aim proposed is to discuss the experience of loneliness and its relationship to various states of spirit, power, and construction of behavior attitudes, being the situation experienced by the subjects in the system.

Key Words: analysis of transactions, Life Script, disqualification.

VIVER A EXPERIÊNCIA DE SOLIDÃO - CONTRIBUIÇÕES DA ANÁLISE TRANSACIONAL

Adriano Testa Bernardi

adrianopsicochi@gmail.com

FACULDADE J K DE TECNOLOGIA

UNAT –BRASIL União Nacional dos Analistas Transacionais

Resumo

O presente trabalho teve como objetivo discutir a questão do sentimento de solidão, tomando como base conceitos da Análise Transacional. Os relatos de pessoas que se diziam solitárias serviram de parâmetro para a busca de um melhor entendimento da questão do sentimento de solidão. Os conceitos *Script de Vida* e *Desqualificação* da Análise Transacional serviram de referência para a análise dos relatos. Foi possível perceber a existência do *Script* de Solidão e sua relação com um processo intenso de desqualificação e manifestação de comportamentos passivos frente à situação apresentada pelos sujeitos dos relatos.

Palavras Chave: sentimento de solidão, *Script de Vida*, *desqualificação*

Abstract

This study aimed to discuss the question of the sense of loneliness, based on concepts of Transactional Analysis. The reports from people who said they were lonely served as a parameter to the search for a better understanding of the issue of the feeling of loneliness. The concepts *Life Script* and *Disqualification* of Transactional Analysis served as reference for the analysis of the reports. It was possible to perceive the existence *Script* Loneliness and its relationship to an intense process of disqualification and manifestation of behaviors liabilities facing the situation presented by the subjects of the reports.

Key Words: sense of loneliness, *Life Script*, *disqualification*

Introdução

A solidão como um tema emergente nos convida a um novo reposicionamento que nos permita visualizar outros aspectos das experiências de sentir-se só. A palavra solidão tem sua etimologia referindo-se ao termo "só", que por sua vez, vem do latim *solus* e pode significar tanto "desacompanhado" e "solitário" como "único" (CUNHA, 2001).

Yalom (1996) distingue aquilo que popularmente chamamos de solidão do isolamento existencial. Este autor entende a solidão como uma circunstância na qual as pessoas sofrem em razão de um "isolamento interpessoal", enquanto considera o Isolamento existencial como uma lacuna intransponível entre o eu e os outros, ou seja,

uma lacuna que existe mesmo na presença de relacionamentos interpessoais profundamente gratificantes. Estamos isolados não apenas dos outros seres, mas, na extensão em que constituímos nosso mundo, também do mundo" (YALOM, 1996, p. 10).

O conceito de solidão para Elias (2001), tem um amplo espectro, referindo-se a pessoas as quais o desejo de amor em relação aos outros foi muito cedo tão ferido e perturbado que, mais tarde, dificilmente podem reviver a experiência sem reviver os golpes anteriormente recebidos, ressentindo assim a dor das experiências do passado. Involuntariamente, pessoas assim afetadas ocultam seus sentimentos em relação aos outros. Outra forma de solidão, que é social no sentido mais estrito, ocorre quando as pessoas vivem num lugar ou têm uma posição que não lhes permite encontrar outras pessoas da espécie que sentem precisar. Neste, e em muitos casos afins, o conceito de solidão refere-se a uma pessoa que por essa ou aquela razão é deixada só. Tais pessoas podem viver entre outras, mas não tem significado afetivo para elas.

Sobre solidão, Kiley (1991) constatou que não só indivíduos isolados apresentam esse sentimento, mas sim existe a presença da solidão em indivíduos socialmente ativos e que mantêm redes de relacionamento onde a solidão não deveria ser configurada. Os indivíduos solteiros, casados, com ou sem vida social ativa estão sujeitos à solidão.

De acordo com Damásio (2005) a solidão pode ser entendida como

sentimento e não como emoção, pois é possível perceber que quando se pensa estar na solidão, o indivíduo compreende certo estado corporal, acompanhado pela percepção de pensamentos com certos temas e também pela percepção de certas formas de pensar; portanto, na solidão, o indivíduo é capaz de dizer que "sente-se só" ou "está solitário". No caso da emoção, Damásio traz três tipos: emoções de fundo, emoções primárias e emoções sociais, que não abordaremos nessa pesquisa, pois não é nosso foco central, mas considera a solidão um sentimento que pode estar ligado a qualquer dos tipos supracitados.

Segundo James (1988), o isolamento pode se dar tanto fisicamente quanto psicologicamente, sendo que essa ação pode ser movida tanto por uma necessidade como também por uma escolha. O isolamento psicológico segundo James refere-se a não presença emocional do indivíduo mesmo quando ele está fisicamente presente. O que pode levá-lo a fantasiar coisas, ficar em uma postura mais amuada, sonhando acordado, mergulhado em autopiedade ou mesmo planejando um projeto. Muitas vezes a pessoa pode responder sem estar ouvindo de verdade o que esta sendo dito fazendo às vezes um balançar de cabeça quando a outra pessoa fala.

Corroborando com James, percebemos que Yalom entende a solidão como uma das condições básicas do ser humano, sendo um sentimento que todos durante a vida, provavelmente teremos a oportunidade de entrar em contato.

Kiley (1991) cita que a solidão clínica é "uma reação emocional de uma pessoa ao perceber a discrepância entre os níveis esperados e os níveis obtidos no contato social" (1991, p. 29).

Para ampliar a minha visão acerca da solidão, tomei como objetivo neste estudo os conceitos de Desqualificação, *Script* de Vida, Passividade oriundos da Análise Transacional para interpretar relatos de pessoas que se consideram solitárias. O conceito de solidão que tomo neste estudo é aquele que diz respeito ao modo da pessoa se perceber na vida a partir dos elementos da sua realidade sócio-culturais e lingüísticos.

Análise Transacional

Análise Transacional é uma teoria da personalidade criada por Eric Berne em meados de 1950, sendo uma teoria de ação social, baseado no estudo de Estados de Ego. Berne diagramou e explicou através de uma forma simples e direta a estruturação e o funcionamento da personalidade humana. (BERNE, 1985)

Berne afirmou que todos nós temos um *Script* de Vida que dirige inconscientemente nosso comportamento ao longo da vida. Segundo Berne "*Script* é um programa continuado, desenvolvido no início da infância sob influência Parental que dirige o comportamento do indivíduo nos aspectos mais importantes da sua vida." (1988, p. 332)

Segundo Berne (1988), quando as necessidades da criança não foram satisfeitas tanto por restrições parentais ou por traumas do meio ambiente, é possível então, observar a expressão do organismo através de uma pressão ou tensão que são gerados e manifestados comportamentalmente, de forma a chamar a atenção para as necessidades que não foram satisfeitas, a isto Berne chamou de programa continuado.

Berne relata que a autonomia é de fato, o oposto do *Script*; define então o "Não-*Script*" como um comportamento que o indivíduo tem que é reversível ao cumprimento do programa estabelecido na primeira infância, portanto, sem um tempo programado, sem datas específicas e que é efetivamente desenvolvido mais tarde na vida, não seguindo diretivas parentais específicas; nesta situação, o indivíduo passa a lidar de forma diferente com suas culpas, receios, iras, mágoas e inadequações, buscando sem pressa recomeçar seus objetivos de vida, ao invés de seguir o esperado de seus pais, o que levaria segundo Berne a um acúmulo de selos emocionais, o que justificaria então o comportamento dentro do *Script*.

Segundo Berne (1988), a decisão do *Script* é uma explicação que a criança insatisfeita dá a si mesma frente ao desconforto que sente quando as emoções planejadas para suprir suas necessidades não são expressas; a partir disso, a criança então faz um fechamento cognitivo, no qual simbolicamente substitui a necessidade insatisfeita e os sentimentos concomitantes com uma explicação para si mesma sobre o porquê de sua necessidade nunca ter sido satisfeita, se auto-protegendo. Nesse processo, a criança cria uma *gestalt* incompleta e vai a todo instante buscar completá-la através da substituição do desconforto sentido, com seu

argumento interno, simbólico, o que Berne chama de *gestalt* fixada, que é manifestado através, por exemplo, de um pensamento inconsciente tal como: "há alguma coisa errada comigo" ou eu "vou me machucar se eu pedir o que eu quero"; a partir da decisão, a criança irá iludir-se como forma de manutenção da decisão, justificando então sua Posição Existencial, mantendo esta ilusão na vida adulta como uma fantasia.

De acordo com Berne (1988) a função materna é essencial para a sobrevivência dos bebês; sendo os bebês simultaneamente seres biológicos e sociais, necessitam serem atendidos em suas necessidades básicas tais como fome, sede, movimento, estímulos, contato físico, segurança, abrigo e também em suas necessidades sociais através do reconhecimento, afeto, orientação, aceitação e proteção.

Segundo Berne (1988), ficar solitário é um dos desfechos trágicos que o indivíduo pode decidir na primeira infância e passar sua vida toda buscando inconscientemente cumprir essa programação tendo comportamentos evitativos, fantasiando coisas que o auxiliam a afastar-se das situações e pessoas, de forma que ao final, caso não haja nenhuma intervenção terapêutica, conseguirá seu desfecho, a solidão, isolando-se física e ou psicologicamente de forma a manter então seu quadro de referência interno, justificando assim sua Posição Existencial, de forma a entender quem são os outros e quem é ele mesmo no mundo.

Considerando a posição de Berne sobre o *Script* de Solidão, percebe-se que o indivíduo irá ao longo de sua vida, utilizar-se inconscientemente de estratégias para alcançar o desfecho do *Script* que neste caso poderia ser o isolamento tanto físico quanto social, através de comportamentos justificados internamente condizentes com sua diretriz da decisão do *Script*, de forma que suas ações para consigo mesmo, com os outros e com o ambiente caminhem para a confirmação da solidão.

Para que o *Script* de Vida mantenha-se em seu curso, é necessário que o indivíduo possa cumprir seu roteiro de vida de forma a alcançar ao longo de sua vida, o desfecho final, sendo que um deles é ficar solitário; para isso, é preciso que o indivíduo ao longo de toda uma vida, não considere os problemas cotidianos internos ou externos que se apresentam, fazendo com que de forma inconsciente, seu *Script* fortaleça-se ao ponto de uma grande decisão, chegando ao seu desfecho; para que isso ocorra satisfatoriamente a favor do *Script*, observamos então, que a

pessoa irá desqualificar os problemas internos e externos que surgem ao longo de sua vida, tendo comportamentos passivos em relação aos mesmos.

Comportamentos Passivos são comportamentos passíveis de observação, que têm como objetivo conservar o padrão simbiótico do indivíduo com o intuito de manter seu quadro de referência em relação ao que pensa sobre si mesmo, sobre os outros e sobre o ambiente e ou situação em que vive. (SCHIFF, 1986)

Segundo Schiff (1986), os comportamentos passivos podem se manifestar de quatro formas diferentes, sendo que há uma elevação gradual de energia envolvida nas diferentes formas desse comportamento; o primeiro comportamento é quando o indivíduo frente a um problema não faz nada a respeito, demonstrando que seu Estado de Ego Adulto possui pouca catexia e provavelmente não está sendo usado naquele momento. O segundo tipo de comportamento passivo acontece quando o indivíduo não consegue buscar seus próprios objetivos e se adapta ao que ele acha ser o objetivo ou meta do outro, agindo de forma a superadaptar-se à situação ou problema. Na terceira manifestação dos comportamentos passivos, o indivíduo não se sente capaz de resolver os problemas apesar de saber que pode resolvê-los e entra então em uma agitação no intuito inconsciente de manter a simbiose. No quarto tipo de comportamento passivo, temos então a incapacitação ou violência no qual o indivíduo irá descarregar sua energia acumulada como uma tentativa de manter a simbiose, não se responsabilizando por seus atos, sentindo-se incapaz frente ao ambiente ou problema apresentado.

Os comportamentos passivos estão diretamente ligados a forma que o indivíduo lida com seus problemas e através de suas ações, poderá resolvê-los, adiá-los ou ainda negá-los de acordo com seu quadro de referência interno.

De acordo com Mellor e Schiff (1986), a desqualificação ocorre quando a pessoa age como se algum aspecto do self, dos outros ou da situação da realidade tivesse menos significado do que realmente tem; na desqualificação o indivíduo pode então ignorar aspectos de si mesmo, dos outros ou da situação da realidade; pode também desqualificar os estímulos, o próprio problema e as opções que tem para resolver o problema; e também o indivíduo pode desqualificar o modo tanto da existência, do significado, da possibilidade de mudança e da habilidade pessoal.

O tema solidão pode ser relacionado com o conceito de *Script de Vida*, particularmente o *Script de Solidão*, conceitos estes, desenvolvidos na Análise Transacional – AT.

BERNE (1988) diz que a solidão pode ser identificada clinicamente e acomete grande número de indivíduos que buscam terapia.

Relatos de Solidão

Neste estudo trago recortes de uma pesquisa¹ (BERNARDI, 2012) realizada na IES- Centro Universitário do Triângulo – UNITRI, com vistas a analisar relatos de pessoas que se dispuseram a falar sobre sua solidão, tomando como referência conceitos da Análise Transacional. Selecionei para o atual estudo os relatos de 13 colaboradores os quais afirmaram ter sentido solidão antes dos oito anos de idade.

Os indivíduos tinham muito conteúdo na explicação da pergunta nº 04 “A que você atribui essa situação, descreva a situação”, onde era pedido para explicarem a situação, o que nos leva a pensar que os traumas mantêm-se não resolvidos. Dos 13 indivíduos selecionados, 07 fizeram referência ao afastamento dos Pais, 01 à briga dos pais, 01 à timidez, 01 à dependência emocional, 01 à enfermidade, 01 à mudança de cidade, 01 a ter trago na alma.

Na questão 05 “O que você gostaria de ter feito naquela situação para parar o sofrimento?”, aflora o pensamento mágico da Criança, ficando claro nas respostas que a magia da solução partir de algum Estado de Ego, e provavelmente os que resolveram no Estado de Ego Criança permanecem no Script de Solidão, pois resolveram apenas para fazer o fechamento cognitivo, porém emocionalmente ficaram presos naquela situação específica. Alguns relatos selecionados: “ser adulto para entender o que eles faziam; me fortalecer; que minha mãe tivesse voltado para me buscar; ter tido o entendimento do sentimento de solidão; queria sumir para não fazer besteira. Mesmo tendo na atualidade de sua trajetória de vida condições de decidir diferente, não buscam essa solução.

Na questão nº 06 “O que você fez no lugar do que queria?”, fica evidente que a passividade esta presente na maioria das respostas (12 indivíduos), o que demonstra que mesmo que tenha percebido opções, o indivíduo não foi capaz de usá-las; dentro dos quatro comportamentos passivos propostos por Schiff, fica claro que os indivíduos selecionados mantiveram-se nos primeiros dois tipos que são: não fazer nada e superadaptar-se a situação vivida; dentro destas respostas, 02

¹ Esta pesquisa obedeceu e cumpriu todas as exigências éticas para pesquisa com humanos, tendo sido aprovado pelo Comitê de Ética.

participantes relataram ainda continuar tendo a mesma reação nos dias atuais, o que nos evidencia o *Script* de Vida atuando fortemente. Alguns relatos exemplificam: "me entreguei algumas vezes ao desânimo e a confusão; saí da casa e encontrei minha família; me isolei e mais tarde me agitei; chorava em silêncio na hora de dormir; apenas chorei muito; dormi.

Na questão nº 07 "quantas vezes você já sentiu solidão", é possível perceber que há possibilidade da pessoa estar repetindo os padrões da infância na atualidade, visto que continua re-sentindo a solidão no presente. Sendo este então outro preditor forte de possibilidade de estar cumprindo o *Script*, visto que Berne dizia que quem não tem autonomia esta no *Script*. Dos treze participantes selecionados para a análise e discussão do tema solidão com AT, Dez (10) pessoas disseram que mais de cinco vezes, duas (02) disseram entre 3 a 5 vezes, Uma (01) disse de 1 a 2 vezes.

Na questão nº 10 "Que pessoa abrandaria o sentimento de solidão?", há um indício de que a resposta positiva desejada pelo participante venha do meio externo para suprir a necessidade e ou motivação que ficou em aberto na situação original vivenciada pelo mesmo. Há uma tendência nas respostas demonstrando que através de uma ação afetuosa e ou uma validação da pessoa, poder-se-ia suprir as necessidades não atendidas citadas pelo participante. Algumas das respostas que obtive: "meu namorado atualmente, na época não me lembro de ninguém; um parceiro, companheiro; minha mãe, contudo eu mesma consegui abrandar o sentimento de solidão, embora desejasse que ela o fizesse; uma pessoa acolhedora, marido, amigos; minha mãe; acho que não existe alguém nem pessoa, penso que não vivi uma fase da vida que provocou uma lacuna".

Evidencia-se a presença da solidão mesmo quando o indivíduo está em meio a outras pessoas, assim como esta exercendo uma atividade, não consegue livrar-se do sentimento de solidão, pensando então que poderia haver algo inconsciente que levaria este indivíduo ao desfecho desse sentimento, o que para a AT poderia ser o *Script* de Solidão atuando em sua vida.

A solidão sendo considerada como um sentimento por Damásio nos faz refletir que o indivíduo então irá pensar e sentir sobre este sentimento, o que nos leva a entender que quando o *Script* de Solidão está atuando no indivíduo, o mesmo tende a reproduzir o sentimento básico da infância, tendo sinais e sintomas repetitivos, onde através de um movimento inconsciente, irá buscar solucionar sua

falta, de forma que alcance um estado de conforto interno, dando manutenção ao equilíbrio de sua vida e suas relações com o mundo e com os outros.

A partir do contato com o sentimento de solidão é que poderemos perceber qual foi a decisão de *Script* que o indivíduo tomou quando se deparou com o acontecimento que o fez sentir só e também qual foi a ação realizada frente a situação.

Percebemos que quando há desqualificação interna do sentimento em questão, o indivíduo pode apesar de querer ir rumo à solução, faz o movimento contrário e aprofunda no negativo do sentimento, o que poderíamos pensar na confirmação do *Script* de Solidão.

Quando 80% dos indivíduos socialmente ativos que participaram da pesquisa, afirmam recordarem que já sentiram solidão, pode-se perceber então o quão frequente esse sentimento está presente no ser humano e também perceber as várias formas que cada indivíduo vai codificando e construindo sua história de acordo com seu quadro de referência e experiências (BERTUOL, 2011).

Experimentar solidão é inerente ao ser humano, entretanto algumas pessoas não só experimentam esse sentimento, como fazem dessa experiência o seu modo de vida.

A solidão como um estado passageiro e momentâneo pode ser triste e ligada a sentimentos negativos, porém é uma situação que pode ser revertida, já o *Script* de Solidão, identificado em alguns participantes, é trágico e traz sofrimento à pessoa que fica só, aos seus parentes e amigos.

Foi possível perceber quão mobilizados alguns participantes ficaram ao se deparar com as perguntas do questionário, podendo perceber visivelmente a emoção presente através de lágrimas, suspiros, olhares perdidos no nada e também em falas, tais como: "nossa, me fez lembrar um momento muito triste de minha vida", ou ainda "não achava que a solidão estava ainda tão doída", "isso é muito difícil para mim", "pesou aqui dentro", "estou me sentindo estranha".

Considero, então, que o *Script* de Solidão se faz presente na vida adulta das pessoas. Fica perceptível que talvez as pessoas ainda esperem por uma solução mágica para aliviar suas dores.

Ressalto a importância da psicoterapia focada na AT como tomada de consciência e intervenção frente ao *Script* de solidão, pois é na Análise do *Script* de vida que o indivíduo poderá rever suas decisões e reais necessidades, promovendo

uma mudança de paradigma, alterando assim, o curso de suas escolhas e consequentemente seu futuro; saindo da programação do *Script*, passando a exercer a autonomia sobre si mesmo e a espontaneidade sobre a vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERNARDI, Adriano Testa. **Solidão – um *script* de vida**. Trabalho de conclusão do curso de graduação em Psicologia. Centro Universitário do Triângulo-UNITRI, Uberlândia, 2012

BERNE, Eric, 1919-1970. **O que você diz depois de dizer olá: a psicologia do destino**, São Paulo: Nobel, 1988.

BERTUOL, Márcia Beatriz. Imagens do Ego e Protocolo do Script – a comunicação no início da vida. **REBAT- Ver Bras. De Analise Transacional**, Ano XXI, nº1, abril 2011.

CUNHA, Antonio. **Dicionário Etimológico da língua portuguesa**. São Paulo: Nova Fronteira, 2001.

ELIAS, Norbert. **A sociedade de corte: investigação sobre a sociologia da realeza e da aristocracia de corte**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2001.

DAMÁSIO, António. **Em busca de Espinosa: prazer e dor na ciência dos sentimentos**. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

JAMES, Muriel e JONGEWARD, Dorothy. **Nascido para vencer: Análise Transacional com experiências Gestalt**. 15. São Paulo: Brasiliense, 1986.

KILEY, Dan. **Vida a dois, vida solitária. Como curar sua solidão oculta**. Rio de Janeiro, Rocco, 1991.

YALOM, Irvin D. **O executor do amor**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.