

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

**CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ANÁLISE TRANSACIONAL, PARA
OBTENÇÃO DO TÍTULO DE ESPECIALISTA EM ANÁLISE TRANSACIONAL**

CATIA MARIA CARRANO BORGES

SOLIDÃO ACOMPANHADA

RIO DE JANEIRO, MARÇO DE 2012

CATIA MARIA CARRANO BORGES

FOLHA DE APROVAÇÃO

LATIA MASTAY ASSUNTO INTERMED

SOLIDÃO ACOMPANHADA

SOLIDÃO ACOMPANHADA

Trabalho de Conclusão do Curso, apresentado
para obtenção do grau de pós-graduado no Curso
de Análise Transacional, para obtenção do título de
Especialista em Análise Transacional, Faculdade
de Tecnologia Paulo Freire / FATEP
Orientador: Prof. Luis Ferrari

Trabalho de Conclusão do Curso, apresentado
para obtenção do grau de pós-graduado no Curso
de Análise Transacional, para obtenção do título de
Especialista em Análise Transacional, Faculdade
de Tecnologia Paulo Freire FATEP
Orientador: Prof. Luis Ferrari

TRABALHO ACOMPANHADO

RIO DE JANEIRO, MARÇO DE 2012

FOLHA DE APROVAÇÃO
CATIA MARIA CARRANO BORGES

SOLIDÃO ACOMPANHADA

PALAVRAS-CHAVE: Análise Transacional, Solidão, Amor, Amor Próprio, Existencialismo e Ser.

Trabalho de Conclusão do Curso, apresentado para obtenção do grau de pós-graduado no Curso de Análise Transacional, para obtenção do título de Especialista em Análise Transacional, Faculdade de Tecnologia Paulo Freire FATEP
Orientador: Prof. Luis Ferrari

Rio de Janeiro, Março de 2012.

KEYWORDS: Transactional Analysis, Loneliness, Love, Existential Psychology and Self.

BANCA EXAMINADORA

Prof.

Prof.

Prof.

RESUMO: Considerando a dificuldade em relacionar-se como um dos grandes problemas da atualidade, este trabalho tem por objetivo tratar deste tema à luz da Análise Transacional, considerando a Solidão que pode ocorrer quando se está sozinho, mas também considerando que o fato de estar acompanhado, muitas vezes por várias pessoas, não garante que essa Solidão não pode estar sendo sentida. Além disso, utilizando os conceitos da Análise Transacional, procuramos entender porque a Solidão e o medo de amar podem estar intimamente associados. Para atender ao objetivo proposto foi utilizado, além do método de pesquisa bibliográfico, um blog chamado "Solidão Acompanhada Relacionamentos", armazenado em um espaço público, que permitiu que o tema fosse discutido por pessoas diversas.

PALAVRAS-CHAVE: Análise Transacional, Solidão, Medo, Amor, Posição existencial e *Script*

ABSTRACT: Considering the difficulty in relating like one of the major problems of our time this work have like goal talk about this in light of transactional analysis, considering the loneliness that can occur when we are alone, but also considering the fact that also when we are accompanied by several people, does not guarantee that solitude may not be being felt. Furthermore, using the concepts of Transactional Analysis, we try to understand why Loneliness and fear of love may be closely associated. To attain the goal was used in addition to the literature search method, a blog called "Solitude Accompanied Relationships", stored in a public space, which allowed the subject to be discussed by different people.

KEYWORDS: Transactional Analysis, Loneliness, Fear, Love, Existential Position and *Script*.

Atualmente, em todas as minhas áreas de atuação, tenho convivido com um grande número de pessoas envolvidas em redes sociais, sites de relacionamento e vários outros meios virtuais de interação, mas com pouco contato real e de qualidade com as outras pessoas. Essas pessoas muitas vezes estão espantosamente próximas do ponto de vista físico, às vezes convivendo na mesma sala, mas interagindo apenas virtualmente, sem olhares, sem palavras, sem riscos. Não que as ferramentas virtuais sejam ruins, muito pelo contrario. Acredito serem excelentes facilitadores, encurtando distancias e aproximando momentos. No entanto, ao se tornarem substitutas do contato real, podem sim tornarem-se extremamente prejudiciais.

A internet e os modernos aparatos eletrônicos não são os vilões dessa história. As pessoas estão cada vez mais recorrendo a essa ferramental por estarem, muitas vezes, desacreditadas das relações humanas. O olho no olho, a intimidade, as relações verdadeiras vêm, infelizmente com certa frequência, sendo substituídas por passatempos e relações superficiais. Meu interesse nesse artigo é retratar por que razões isso vem acontecendo, e como podemos lidar com essa possibilidade de superficialidade na vida moderna, sem sermos “sugados” por ela.

Essas dificuldades em se relacionar com o outro de forma verdadeiramente íntima pode estar relacionada à Posição Existencial que adotamos. Se me sinto uma pessoa sem atributos interessantes, por exemplo, dificilmente vou achar que tenho possibilidade de fazer alguém se interessar por mim de verdade. O *Script*, ou modo como vivo minha vida, também tem influencia direta em como me relaciono, se permito ou não proximidade, se escolho viver em solidão ou solitude. O objetivo desse artigo é investigar se essas dificuldades em relacionar-se com intimidade podem ser agravadas de alguma forma pelas novas tecnologias, e pelo mundo moderno, ou se estas podem facilitar esse tipo de relacionamento, encurtando distancias e minimizando o medo do contato físico de imediato.

ANÁLISE TRANSACIONAL E SEUS CONCEITOS

A Análise Transacional foi apresentada, por Eric Berne, em 1958 e até hoje vem sendo utilizada com sucesso para desenvolvimento da compreensão dos problemas humanos, bem como na intervenção desses problemas. Através da Análise Transacional é possível investigar e aprimorar as relações humanas, pois sustenta que o indivíduo pode aprender a conhecer-se, a pensar e a decidir por si mesmo, a expressar suas emoções autênticas, ao invés dos Disfarces e das Emoções Aprendidas, criando uma boa comunicação entre os componentes afetivos e intelectuais da personalidade.

Todos nós nascemos com capacidade para desenvolver nossos potenciais e sermos autônomos e a Análise Transacional nos ajuda a identificar em que patamar estamos, e como podemos chegar a um nível saudável de autonomia e bem estar. Essa teoria é enfatizada por dez instrumentos: Estados de ego, Transações, Carícias, Posição existencial, Emoções, Estruturação do tempo, Jogos Psicológicos, *Script* de vida, Miniscript de vida e Dinâmica de Grupo.

ESTADOS DO EGO

São manifestações dos órgãos psíquicos através de três estados de Ego correspondentes que são eles: Pai, Adulto e Criança. pela figura abaixo.

O Estado de Ego Pai – Exteropsíquico - é formado a partir da influência parental. Guarda normas, valores, conceitos e modelos de conduta, recebidos pelos pais, familiares ou outras figuras de autoridade. Está sujeito a influência cultural e faz com que ações, modos de agir e regras sejam seguidos.

Estado de Ego Adulto – Neopsíquico - é formado pela aquisição de informações e o contato objetivo com a realidade. É a parte que toma decisões baseado nas experiências concretas, racionalmente.

Estado de Ego Criança – Arqueopsíquico - é formado pelos processos fisiológicos, experiências desde o nascimento, pensamento mágico, emoções e adaptações. É o primeiro ego a surgir no ser humano. Representa as emoções básicas.

TRANSAÇÕES

São ações sociais, que envolvem um estímulo e uma resposta, ou seja, a forma como nos comunicamos, como nos relacionamentos.

CARÍCIAS

Segundo Kertész, Carícias são estímulos sociais dirigidos de um ser vivo a outro, o qual, por sua vez, reconhece a existência daquele. Para Steiner as Carícias são estímulos dirigidos que transmitem aceitação incondicional - pelo que a pessoa é - e condicional - pelo que a pessoa faz ou tem. Temos necessidade de dar e receber Carícias, mas infelizmente, as incondicionais são raras, raríssimas. Tão raras que em muitos momentos as pessoas que as recebem não conseguem reconhecê-las, e as colocam no saquinho, sempre cheio, de carícias falsas. Aprender a reconhecer e a dar valor as Carícias incondicionais é uma tarefa a ser feita pelos olhos da nossa Criança. O ser humano tem necessidade de Carícias assim como tem necessidade de alimento. Com isso Berne (1961) sugere que temos quatro tipos de "fomes" vitais:

Fome de estímulo: Do qual provém os estímulos sensoriais da visão, da audição, do tato, olfato e paladar.

Fome de reconhecimento: Do qual os atos ou palavras são estímulos especiais para o comportamento.

Fome de contato: Nesta categoria encontra-se a carícia física propriamente dita, não necessariamente apenas aquelas agradáveis, mas também a própria dor é considerada uma fome de contato.

Fome sexual: Do qual pode-se saciar todas as outras fomes.

POSIÇÃO EXISTENCIAL

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 (O que você diz depois de dizer ola? 1988). Na Posição Existencial OK-OK a pessoa se vê e vê o outro como uma pessoa com qualidades e limitações, mas com confiança e respeito mútuo. Quando essa é a Posição Existencial predominante dificilmente o individuo se contentará com uma relação superficial. A intimidade se faz necessária para que essa Posição seja mantida. Na Posição Existencial OK-NOK a pessoa se vê como capaz, confiável, especial, mas não vê o outro da mesma forma. Dessa forma a tendência a ter relações menos profundas é grande, pois o outro dificilmente atenderá as suas expectativas, por mais que tente. O foco tende a ser mais nos aspectos negativos do outro, do que nos positivos. Como não acredita nas potencialidades do outro, a entrega fica mais difícil, conseqüentemente a

intimidade também. Na Posição Existencial NOK-OK a pessoa vislumbra as qualidades do outro, respeita e confia, mas desqualifica suas necessidades e qualidades. Tem uma visão pobre de si mesmo, provavelmente com um alto índice de baixa autoestima. Nessa Posição Existencial o indivíduo tende a ver o outro como perfeito, podendo tornar a relação doentia, com ciúme excessivo, por exemplo. A última Posição Existencial, NOK-NOK, pode ser considerada como a Posição menos desejada, pois nesse caso o sujeito não acredita nem em si, nem no outro. Tende a gerar isolamento, depressão e pode até gerar certa tendência ao suicídio.

EMOÇÕES

Berne (1988) dividiu as Emoções em Autênticas e Falsas ou de Disfarce. As Emoções Básicas são alegria, medo, raiva, tristeza e afeto. Já as Emoções de Disfarce substituem as Emoções Autênticas por Emoções falsas.

ESTRUTURAÇÃO DO TEMPO

O tempo em que vivemos, desde quando nascemos, precisa ser preenchido de alguma forma, é uma necessidade. Mas a forma como preenchemos esse tempo é variada. Existem seis maneiras de estruturação de tempo, com aspectos positivos e negativos. São elas: Alheamento ou Isolamento, Ritual, Passatempo, Atividade, Jogos Psicológicos e Intimidade.

JOGOS PSICOLÓGICOS

É uma maneira negativa do ser humano estruturar o seu tempo. Está no limiar do inconsciente e são formados por uma série de jogadas, com truques, e um final fácil de ser previsto, no qual ninguém sai ganhando (Os jogos da Vida, 1974)

SCRIPT DE VIDA

O *Script* é um plano pré-definido de vida, decidido na infância, sob a influência parental e que determina aspectos importantes na vida do indivíduo. (REBAT, 2011) Quem sou eu, quem são os outros e como será a minha vida? Essas questões são respondidas com base nas suas experiências com o mundo, suas percepções e conclusões internas, em conjunto com as injunções, proibições e permissões parentais. Na maioria das vezes o *Script* fica em um plano inconsciente, e, embora façamos tudo para cumprir-

lo, não entendemos o motivo de estar agindo daquela forma. Com a Análise Transacional é possível conhecer nosso *Script*, tendo assim autonomia para seguir esse plano ou redefinir, mas de forma consciente.

MINISCRIP

É uma seqüência de condutas observáveis, que tem por objetivo livrar o sujeito do seu *Script*, mas acaba por reforçá-lo, tendo como aliados os comportamentos Compulsivos (Kahler, Taibi; Capers, Hedges; 1977).

Os Compulsivos são ordens parentais internas que iniciam uma série de condutas e sentimentos inadequados como culpa, ansiedade, frustração etc. Os Compulsivos muitas vezes prejudicam o modo como nos relacionamos, pois nos levam a agir de acordo com o *Script*, de forma inadequada, não de acordo com o que realmente desejamos. Os principais Compulsivos são:

Seja perfeito - Minucioso, detalhista, perfeccionista. Insiste tanto na perfeição que não aceita falhas nem em si, nem no outro. Como a perfeição é utópica vive em plena insatisfação.

Seja forte - Não pode demonstrar fraquezas, sentimentos. Considera-se auto-suficiente e sendo assim, não pode pedir ajuda.

Seja apressado - Sempre correndo, vive nervoso, estressado e com isso corre, mas não atinge nenhum objetivo.

Seja esforçado - Está sempre fazendo algo mais. Inseguro e ansioso nunca o que faz é suficiente, precisa mostrar que pode fazer mais para ter valor. O esforço é muito mais importante que o resultado.

Agrade Sempre - Preocupado em agradar os outros, não pode fazer o que quer, ou mostrar o que sente, pois isso poderia não satisfazer o outro. Acredita que para ser aceito é preciso concordar, sempre. Submisso, não discute seu ponto de vista, muitas vezes nem o leva em consideração.

Conforme falado no tópico anterior todo ser humano tem necessidade de Carícias, e um déficit das mesmas pode facilitar o comportamento Compulsivo, para se conservar a Posição Existencial Não OK.

DINÂMICA DE GRUPO

Para Berne grupo "é qualquer agregação social com um limite externo, e pelo menos um limite interno".

A SOLIDÃO E O MEDO DO AMOR

Somos solitários porque erguemos paredes, ao invés de pontes.
(TANNER, Ira J., 1973, p. 44)

Falar de solidão não é um assunto fácil, muito menos prazeroso, mas extremamente necessário. Principalmente na atualidade no qual as pessoas estão cada vez mais individualistas, mas não como se pensa comumente por maldade, ou egoísmo. E sim por medo. A solidão é uma das experiências mais comuns que passamos e, em contrapartida, a menos compreendida. Atualmente essa patologia - sim, é uma patologia, faz sofrer, debilita, vem aparecendo cada vez com mais frequência, e com a mesma frequência vem sendo ignorada. Até porque é extremamente difícil distinguir solidão de outras questões, como nostalgia, melancolia e até estar só. No entanto são questões completamente diferentes. Nossos períodos de isolamento podem estar entre os momentos mais gratificantes da vida. É possível estar sozinho e não sentir solidão do mesmo jeito que é muito comum estar acompanhado de diversas pessoas e extremamente solitário. Por mais incrível que possa parecer a solidão mais intensa encontra-se justamente dentro da família, quando a comunicação já não flui mais. Por trás da falta de comunicação há quase sempre um medo do amor. O amor envolve risco, exposição, entrega. Sair da zona de conforto. Razões que nos levam a sentir medo do amor! Por medo de amar culpamos as pessoas, assumimos o papel de vítima, muitas vezes mais fácil de ser assumido do que o de responsável, e simplesmente reagimos.

A Análise Transacional foi extremamente eficaz no estudo dessas questões, pois o uso dos seus conceitos facilitou e esclareceu. Pensando em Estados do Ego, por exemplo, fica claro que o medo que sentimos de amar e de sermos amados vem da Posição Não-OK da Criança. Essa Posição faz com que não consigamos acreditar que o outro possa achar algo de interessante em nós. Se isso não vai acontecer, claro, não será possível o outro encontrar algo em mim que o faça sentir amor. Em contra partida nesse momento já estarei completamente entregue. Consequência: Sofrimento e dor. Se isso tudo já é dado como certo, se arriscar pra que? É quase uma necessidade provarmos que não somos dignos de amor. Inconscientemente manipulamos as atitudes alheias para que confirmem para nós os nossos próprios medos do amor. Até os afagos positivos recebidos podem ser transformados em negativos com essa finalidade. Por exemplo, ao ser elogiado por um trabalho bem feito ao invés de acolher o elogio a resposta seria "Ora,

qualquer um seria capaz de fazer a mesma coisa, até bem melhor". Assim, quanto mais ganhamos, mais perdemos. As "agressões" que recebemos servem para manter os nossos medos ativos e a nossa autoimagem negativa. Não sabemos como lidar com bons sentimentos a nosso respeito quando nossa autoimagem é Não-Ok. Para que possamos aceitar receber Carícias positivas do outro, precisamos primeiro assumir uma Posição Ok dentro de nós mesmos. Na infância a avaliação que fizemos a nosso respeito foi feita baseada somente em sentimentos. Agora não, essa avaliação pode, e deve ser feita, no acúmulo de informações que colhemos ao longo do tempo. A Posição OK-OK não é um porto seguro permanente, uma linha de chegada no qual a vitória utopicamente é certa. É uma luta constante. Nossa atitude dentro dessa luta é que vai determinar o grau da nossa solidão.

Outra reação bastante comum é fazer do outro seu objetivo principal. Como do jeito que sou não agrado, passo a ser o que o outro quer, ou o que achamos que o outro quer. Vivemos em muitos momentos tão absortos em nos fazermos agradáveis e simpáticos para os outros que passamos a não saber mais o que sentimos, o que gostamos, o que queremos, o que somos. Como consequência o sentimento de Solidão se instala, e não conseguimos nem entender direito o motivo. Sou amado afinal, mas não eu, e sim o personagem que criei.

A Posição Existencial Não-Ok da Criança é formada muito cedo, contribuindo para que o *Script* seja não serei amado do jeito que sou, não sou digno do amor de ninguém. Essa decisão pode precisar dos Compulsores para ser confirmada, ano após ano. Por exemplo, com o Compulsor "Seja forte" posso me defender não demonstrando o que sinto.

Aparentando independência, segurança e confiança, atraímos amigos (e também companheiros ou companheiras), que estão mais interessados em nos usar para apoiar seus egos claudicantes do que em amar-nos.

(TANNER, Ira J, 1973, p. 32)

Uma atitude de alguém na mais tenra infância, que despertou esse tipo de sentimento e certeza, pode voltar a acontecer já na idade adulta, confirmando e trazendo a tona a mesma sensação desagradável. Por exemplo, se fomos segurados de forma fria e negligente quando criança, e concluímos que essa é uma atitude de desamor, ao sermos abraçados de forma um pouco menos carinhosa ou que lembre o toque da infância, o mesmo sentimento de desamor se manifestará, e com ele o pânico. Afinal, fiz de tudo por esse relacionamento, o que fiz para não ser amado? Ninguém será capaz de me amar.

A dor da Solidão pode ser ainda mais terrível que a dor física. Não há medicamento que possa curá-la, mas muitos artifícios são utilizados com o objetivo de atenuá-la como psicotrópicos, calmantes, antidepressivos, álcool, isso sem citar as drogas ilícitas. Esses artifícios não resolvem, mas muitas vezes impedem de chegar a atitudes mais radicais, como o suicídio. O medo do amor pode estar não só no cerne da solidão, como de outros comportamentos como ciúme, narcisismo, competição, mentiras, etc. Quanto menos dispostos a arriscar, mais solitários nos tornamos. Como a necessidade de Carícias é uma necessidade tão vital como o alimento e o medo do amor paralisa nos encontramos em um terrível impasse no qual a solução pode ser as relações superficiais. Contentamo-nos assim em estar com pessoas apenas fisicamente, afinal, nada atende mais nossa necessidade de amor do que o contato físico, no sexo, ou relações sabidamente mentirosas. Acabamos decidindo pelo outro, sei que se ele me conhecer não gostará de nada em mim, e assim mantemos uma distancia segura. Solidão não é a separação das pessoas em um estado físico, mas a separação emocional. Essa é uma defesa, usada nem sempre de forma consciente, pela maioria dos solitários.

O amor é uma doce armadilha da qual ninguém sai sem lágrimas.
BERNE, Eric, 1976, p.108

Viver só, sempre, não pode ser considerado saudável. Crescemos através da interação com as pessoas. Pessoas extremamente solitárias muitas vezes recorrem a subsídios desesperados, como ligar pra um call center de uma empresa, apenas para falarem com alguém, e receberem algum tipo de atenção individualizada. Com o crescimento do uso da internet e com a nova era tecnológica várias barreiras foram quebradas e distâncias encurtadas. Essa foi uma grande vitória contra a Solidão, ou pelo menos na tentativa de minimiza-la. O uso das redes sociais e dos sites de relacionamento ameniza a dor de quem não consegue relacionar-se no concreto com a mesma facilidade do virtual. Não estou dizendo com isso que as redes sociais e sites de relacionamento servem unicamente a esse objetivo e que com isso seu uso é negativo. Pelo contrário, acredito que possa, sendo utilizado de forma complementar, ajudar nos relacionamentos “*face to face*”, com intimidade, quase como um ensaio, um exercício, o que considero muito positivo.

A intimidade é uma franca relação Criança-a-Criança sem nenhum jogo nem exploração mútua.
BERNE, Eric, 1976, p.104

A Solidão está sempre relacionada à maneira pela qual reagimos às pessoas e aos acontecimentos. Por essa razão, para encontrar uma maneira de estudar como as pessoas reagem a determinadas situações, criei um blog chamado “Solidão Acompanhada Relacionamentos” – www.solidaoacompanhadarelacionamentos.blogspot.com, para falar de assuntos ligados ao tema e que abrisse espaço e incentivasse a pessoas diferentes em idades, profissões e pensamentos a expor suas opiniões. O blog foi criado no fim de novembro de 2011 e até fevereiro de 2012 foi acessado por 1782 pessoas. Nesse tempo os assuntos abordados foram: Exposição nos sites de relacionamento; Conflito entre o que somos e o que fazemos; *Script*; Família e a sede da maternidade; Finitude; Medo de Ser Feliz e Mudanças. O resultado foi excelente. Cada post teve em média cinco comentários que comprovaram os estudos teóricos realizados utilizando a Análise Transacional. O uso da internet foi defendido, já que atualmente as Atividades, Rituais e até Passatempos ocupam tanto a nossa vida que o tempo investido nas relações interpessoais fica cada vez mais escasso. Além disso, a aparente descrença no ser humano também fica evidente, e a internet seria considerada até como uma “arma investigativa” contra armadilhas. No entanto, de forma geral, todos concordam que é difícil ser feliz sozinho todo o tempo. Que relacionar-se, ainda que difícil, é imprescindível. Por esse motivo o assunto abordado como “Vitrine Virtual”, que trata da exposição e da procura em sites de relacionamentos, também foi bem discutido. Encontrar alguém especial não é fácil. O trânsito caótico das grandes cidades, a exaustão causada pelo excesso de trabalho, acabam dificultando ainda mais, afinal, decidir sair, arrumar-se, escolher um lugar, descolar uma companhia, estacionar, pegar fila...ufa! Melhor ficar em casa e esperar que o “tal” encontro aconteça em algum lugar no qual é imprescindível estar, ou, sentar no computador e navegar no conforto, até de pijama, pelas milhares de ofertas de pessoas em busca de um relacionamento, sério ou casual. A tecnologia tem mesmo mudado o modo como as pessoas se encontram, se comunicam e desenvolvem seus relacionamentos. A seleção criteriosa muitas vezes atrapalha, mas, aumentando a fome de Carícias, a tendência é que a seleção deixe de ser tão criteriosa assim.

Ter pressa para encontrar alguém especial talvez seja o maior espetáculo para encontrá-lo.
RAMALHO, José Antonio, MANTEGARI, Daniela, 2009, p.60

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pressa da maternidade em algumas mulheres, e o formato das novas famílias foi amplamente discutido, com opiniões divergentes e complementares. Embora possa parecer obsoleto, muitos querem ainda o modelo mais simples de família, e de felicidade. No entanto os novos “modelos” familiares vem surgindo, ocupando espaços, e permitindo que a felicidade venha de outras formas, em novas oportunidades. Até porque, quando o relógio biológico apita, o medo de não dar tempo de ser mãe muitas vezes se sobrepõe a uma decisão do Adulto, que questiona se o desejo de ser mãe realmente existe. É quase uma imposição social. Com isso, espermias “comprados” também não costumam ser muito bem vistos e o papel de pai é atribuído a quem, muitas vezes nem cumpriu àqueles critérios básicos. A essa altura já não importa mais.

Nos temas mais densos como fim e medo, as opiniões foram menos pessoais e mais coloquiais. Citações escondiam as emoções e faziam transparecer o medo de expor o que está no fundo do nosso ser, tão bem escondido. Em todos os comentários a Criança Livre aparece menos do que a Criança Rebelde, por exemplo. Ao blog somei a experiência na clínica, e o resultado foi o mesmo. Pessoas procurando ajuda para se relacionarem com o outro, e principalmente, consigo mesmo. Situações em que o Pai Crítico está tão presente que a Criança não tem permissão de agir.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Solidão não é um tema novo, que acabou de surgir. Mas talvez nunca tenha sido tão gritante a necessidade de falarmos sobre ela. Na era digital, na qual é fácil se “esconder” atrás de um *tablet*, *notebook* ou de um simples celular a dificuldade em relacionar-se vem sendo protegida por diversas maneiras de não passarmos por riscos. Vemos famílias inteiras, grupos, sentados em uma mesa de restaurante, absortos em notícias diversas na tela do telefone, mas sem trocar palavras, gestos e até olhares com quem está ali, do seu lado. No entanto, essa ilusória segurança, nos joga nos braços dessa impiedosa solidão. E aí, muitas vezes, ficamos tão acostumados com ela que desenvolvemos um grande, um profundo medo do amor.

Ficar sozinho, em contato com si próprio pode ser muito positivo. No entanto isolar-se, trocar o contato real pelo virtual, mantendo o medo do outro, da troca e da entrega pode ser extremamente nocivo. Com o uso da Análise Transacional fica mais simples identificar essas dificuldades, trabalhá-las e redefini-las, se for o caso.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERNE, Eric. **Sexo e Amor**. Rio de Janeiro: Livraria José Olympio, 1976

_____. **Análise Transacional em Psicoterapia**. São Paulo: Summus, 1985

TANNER, Ira J. **Solidão: O Medo do Amor**. Rio de Janeiro: Editora Record, 1973.

MANTEGARI, Daniela; RAMALHO, José Antonio. **Amar.com**. São Paulo: Editora Gente, 2009.

Blog: www.solidaoacompanhadarelacionamentos.blogspot.com



FACULDADE DE TECNOLOGIA PAULO FREIRE
CURSO DE ANÁLISE TRANSACIONAL
ATA DA BANCA EXAMINADORA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DO
CURSO – TCC

Aos vinte quatro dias do mês de março do ano de dois mil e doze, estão reunidos neste recinto, situado à Rua Prof Álvaro Rodrigues nº 203, Botafogo na cidade do Rio de Janeiro , RJ, Professor Especialista José Silveira Passos, o Coordenador do Curso Professor Mestre Luiz Paiva Ferrari e o Professor Especialista Ede Lanir Ferreira Paiva para juntos, deliberarem sobre o Trabalho de Conclusão de Curso dos alunos (as):

1. Erika Neves Chermont

Na defesa do tema:

A APLICAÇÃO DOS INSTRUMENTOS DA ANÁLISE TRANSACIONAL NA ORIENTAÇÃO VOCACIONAL

2. Maria Fernanda Loureiro Currás

Na defesa do tema:

LIDERANÇA E ESTADOS DE EGO

UMA PROPOSTA DE FORMAÇÃO E APRIMORAMENTO PARA LÍDERES DO SÉCULO XXI

3. Francilene Souza Matos Nunes Victorio

Na defesa do tema:

EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA E ANÁLISE TRANSACIONAL

4. Renata Seikel Ferrer

Na defesa do tema:

IMPORTÂNCIA DA EMPATIA NO TRATAMENTO DE PACIENTES COM INJUNÇÃO “NÃO SINTAS”

5. Catia Maria Carrano Borges

Na defesa do tema:

SOLIDÃO ACOMPANHADA

Aluno(a)	Grau final (%) (0,0 a 10,0)	Desempenho (0% à 49% - NS) (50% à 89% - S) (90% à 100% - PS)	Situação Final (aprovado ou Reprovado)	Ciente do(a) aluno(a)
1	10,0	PS	APROVADO	
2	10,0	PS	APROVADO	
3	9,0	PS	APROVADO	
4	7,0	S	APROVADO	
5	10,0	PS	APROVADO	

OBS: PS Plenamente satisfatório – S – Satisfatório – NS – Não Satisfatório

E, para surtir os efeitos legais e educacionais, eu, Professor Especialista José Silveira Passos, Presidente da banca, lavrarei a presente ata que será abaixo por mim assinada e pelos demais integrantes da Banca Examinadora.

Rio de Janeiro, 24 de Março de 2012 .

Prof. Especialista José Silveira Passos
 Presidente da Banca

Prof Especialista Ede Lanir Ferreira Paiva

De acordo:
 Prof Mestre Luiz Paiva Ferrari
 Coordenador do Curso