

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

INTIMIDADE E POSIÇÃO EXISTENCIAL:  
ENTRELAÇAMENTOS TEÓRICO-CLÍNICOS PARA  
TRATAMENTO DE RELACIONAMENTOS AFETIVOS

**INTIMIDADE E POSIÇÃO EXISTENCIAL:  
ENTRELAÇAMENTOS TEÓRICO-CLÍNICOS PARA  
TRATAMENTO DE RELACIONAMENTOS AFETIVOS**

Este trabalho de pós-graduação  
Faculdade JK de Tecnologia e a União  
Nacional de Analistas Transacionais,  
para a qual se apresenta o curso de Pós-  
Graduação em Análise Transacional, para  
atender às exigências da legislação em  
Análise Transacional.  
Uberlândia, 2013

**ALISSON MACHADO BORGES**

Uberlândia – MG  
2013

**ALISSON MACHADO BORGES**

**INTIMIDADE E POSIÇÃO EXISTENCIAL:  
ENTRELAÇAMENTOS TEÓRICO-CLÍNICOS PARA  
TRATAMENTO DE RELACIONAMENTOS AFETIVOS**

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

Uberlândia – MG  
2013

## INTIMIDADE E POSIÇÃO EXISTENCIAL: ENTRELAÇAMENTOS TEÓRICO-CLÍNICOS PARA TRATAMENTO DE RELACIONAMENTOS AFETIVOS

Alisson Machado Borges

**Resumo.** Diante da transitoriedade e liquidez dos relacionamentos, percebe-se a fragilidade dos laços humanos. Este artigo propõe discutir relacionamentos afetivos a partir das perspectivas teóricas da Análise Transacional, Análise Bioenergética e Psicoterapia Transpessoal. O conceito de Posição Existencial é enfatizado por ser decisiva influência nos estilos de posicionamento, comunicação e vínculo. Estes conceitos são inter-relacionados com a Análise Estrutural, compondo uma proposta de estratégia psicoterapêutica facilitadora de relacionamentos afetivos mais íntimos. Enfatizamos a necessidade de mudança pessoal para uma Posição Existencial OK/OK Adulto e a construção de novos olhares de acolhimento, equalização e a valorização do ser humano em sua singularidade de modo a possibilitar formas de vinculação mais íntimas e autônomas.

Palavras chave:

relacionamento; intimidade; posição existencial; psicoterapia

**Abstract.** Face to the transience and liquidity of relationships, it is noticed the fragility of human bonds. This paper proposes discuss affective relationships from theoretical perspectives of Transactional Analysis, Bioenergetics and Transpersonal Psychotherapy. The concept of Existential Position is emphasized by being decisive influence on the positioning, communication and bonding styles. These concepts are interrelated with the Structural Analysis, composing a proposal of psychotherapeutic strategy facilitator of affective relationships more intimate. We emphasize the need of personal change for an Existential Position OK / OK Adult and build new perspectives of reception, equalization and valuing of the human being in its singularity to enable ways of linking most intimate and autonomous.

Key-words:

Relationship; intimacy; existential position; psychotherapy

Numa cultura em que há valorização daquilo que é rápido e passageiro, da satisfação instantânea e imediata, com resultados sem esforço prolongado, multiplicam-se interações voláteis, transitórias e impessoais. O percurso de transfigurações nos relacionamentos interpessoais, nos campos do casamento, família, sexualidade e intimidade, é descrito por Giddens (1993) por meio de um resgate sociológico do surgimento de novas organizações de vínculo.

Este autor ressalta que o ideal de amor romântico, culturalmente específico do final séc. XVIII, compreendia a idéia do envolvimento único, idealizado e permanente. Os processos de transmutação destes ideais estão relacionados diretamente à maior

reflexividade que predomina nas relações da atualidade, caracterizadas pela busca de igualdade sexual e emocional, abertura à negociação, comunicação livre e aberta por parte dos parceiros, sendo constituídas sobre um contrato móvel e mantidas enquanto houver aceitação e for conveniente para ambos, até que a insatisfação os separe.

Nesse contexto de transformações, Giddens (1993) discorre sobre o “relacionamento puro” apontando que

o termo ‘relacionamento’, significando um vínculo emocional próximo e continuado com outra pessoa, só chegou ao uso geral em uma época relativamente recente. [...] Um relacionamento puro não tem nada a ver com pureza sexual, sendo um conceito mais restritivo do que apenas descritivo. Refere-se a uma situação em que se entra em uma relação social apenas pela própria relação, pelo que pode ser derivado por cada pessoa da manutenção de uma associação com outra, e que só continua enquanto ambas as partes considerarem que extraem dela satisfações suficientes, para cada uma individualmente, para nela permanecerem. (p. 68-69)

Dessa forma, segundo Bauman (2004) e Giddens (1993) o relacionamento puro tende a ser, nos dias de hoje, a forma predominante de convívio humano de modo que ambos obtenham da relação benefícios que justifiquem a continuidade.

Os fundamentos deste tipo de relacionamento são o amor confluyente e a confiança, baseados na abertura e envolvimento emocional de duas pessoas, equilíbrio na doação e no recebimento, auto-revelação e autonomia, implicando em “uma negociação transacional de vínculos pessoais, estabelecida por iguais” (GIDDENS, 1993, p. 11). Esta reestruturação da vida íntima traz uma característica de impermanência e incerteza, ou seja, relacionamentos sem apoios externos e garantias de constância e estabilidade.

Bauman (2004) por sua vez, assinala que, nesta liquidez do mundo moderno, pode-se perceber a fragilidade dos laços humanos. A rapidez das mudanças e a imprevisibilidade afetam a capacidade de amar. Os relacionamentos estão cada vez mais flexíveis, podendo ser construídos e desconstruídos com facilidade, e a manutenção de vínculos duradouros tem sido uma tarefa desafiante.

Apesar da liberdade e independência que sugerem, as modalidades relacionais líquidas, estabelecem um cenário propício para surgimento de desconfianças e inseguranças.

As múltiplas possibilidades de conexões das relações virtuais em rede surgem e desaparecem numa velocidade crescente e em volume cada vez maior, despertando ambivalências entre solidão e compromisso, desprendimento e vinculação, liberdade e comprometimento.



Os desejos conflitantes de estreitar os laços e ao mesmo tempo mantê-los frouxos, por causa de uma aversão pela ligação permanente, caracterizam relacionamentos facilmente descartáveis.

Para Bauman (2004), nos casais da atualidade, as atenções tendem a estar centradas na polaridade existente entre as expectativas idealizadas de satisfação nos relacionamentos e a insatisfação real presente nos mesmos.

O compromisso incondicional “até que a morte os separe” parece cada vez mais uma armadilha que deve ser evitada. Investir fortes sentimentos na parceria e fazer um voto de fidelidade significa aceitar um risco enorme, pois estabelecer e manter um vínculo de afinidade exige esforço diário e empreendimento contínuo de ações confirmadoras

Assim, viver juntos ‘e vamos esperar para ver como isso funciona e aonde vai nos levar’ ganha o atrativo de que carecem os laços de afinidade. Suas intenções são modestas, não se prestam juramentos, e as declarações quando feitas, são destituídas de solenidade, sem fios que prendam nem mãos atadas. (p. 22-23)

Por isso são freqüentes os casais semi-separados que estão juntos, apenas quando há disponibilidade, em tempo parcial e flexível.

Considerando as dificuldades existentes na construção de vínculos a partir deste panorama de transformações, percebemos que existe uma possibilidade real de crescimento nas relações. O desenvolvimento da capacidade de amar e ser íntimo pode ser alcançado com um método terapêutico consistente e facilitador que possibilite lidar com a complexidade das interações humanas.

Diante disso, nosso objetivo é discutir os relacionamentos afetivos a partir de entrelaçamentos teóricos entre os conceitos de Intimidade de Berne (1976), Ligação Vital de Lowen (1997) e Amor Consciente de Wellwood (1991), apresentando uma proposta de estratégia psicoterapêutica baseada no tratamento de Posição Existencial.

## INTIMIDADE: reflexões e inter-relações conceituais

Para Berne (1985; 1976; 1977), a Intimidade é uma forma de contato social sincero e consciente, onde há entrelaçamento genuíno de personalidades, com capacidade de experimentar e fruir o que está aqui e agora, que ocorre com a ausência de dissimulação e diminuição da influência dos padrões sociais e restrições ulteriores.

Steiner (1976) aponta que as influências parentais obstaculizam e constituem um ataque sistemático ao potencial de Intimidade, bloqueando a capacidade de dar e receber amor humano, o que caracteriza em sua classificação um *Script* de Falta de Amor.

Assim, a Intimidade é uma fonte de reconhecimento e um modo de Estruturação do Tempo muito almejado, contudo pouco experimentado. Este impasse deve-se à capacidade de vivência de Intimidade estar encapsulada na maioria dos indivíduos, aprisionados entre a apreensão pelo futuro e o desapontamento com o passado, pois “na proporção em que é desejada é também temida, já que torna os indivíduos felizes, mas também vulneráveis” (CREMA, 1977, p. 51).

Apesar das dificuldades em lograr tal estado de vinculação próxima, Berne (1977) aponta que “a verdadeira Intimidade é a única resposta completamente satisfatória aos anseios de estímulo, reconhecimento e Estruturação do Tempo” (p. 22) sendo assim, o nível de relacionamento de maior profundidade e a forma mais potente de troca de Carícias Positivas, pois

Numa relação íntima cada parceiro volta ao original e ingênuo Estado Criança do Ego, onde está livre de tais proibições parentais e exigências Adultas, e pode ver, ouvir e provar da forma mais pura que o mundo tem a oferecer. Esta liberdade da Criança é a parte essencial da Intimidade, [...]. (BERNE, 1976, p. 105)

Berne (1976; 1977) discorre sobre a importância da presença de cada um dos Estados de Ego: a Criança autêntica e livre, um Adulto observador, gerenciando o processo de forma consciente e responsável, mantendo o Pai longe quando necessário, e ainda, um Pai Permissor que apóia e estimula o relacionamento, auxiliando na diminuição do medo da Intimidade na Criança, pois

A intimidade é uma franca relação Criança-a-Criança sem nenhum Jogo nem exploração mútua. É instaurada pelos Estados de Ego Adulto das partes envolvidas [...]. Quando se torna mais claro esse entendimento, o Adulto gradualmente sai do cenário se o Pai não interfere, a Criança se torna cada vez mais descontraída e livre. As Transações íntimas de verdade acontecem entre dois Estados do Ego Criança. (BERNE, 1976, p. 104)

Esta perspectiva de integração da personalidade e liberação da Criança é um dos fundamentos da Análise Bionergética, uma abordagem psico-corporal que compreende de modo integrado a personalidade, processos vitais e a vida emocional do corpo, visando a recuperação da auto-expressão e da liberdade. Em convergência à definição berneana de Intimidade, o conceito de Ligação Vital de Lowen (1997) pode ser sintetizado como a vivência do amor, abertura e expressão emocional, que são consequências da libertação do indivíduo de tensões aprisionantes e limitadoras.

Cornell (1975) relacionou o processo de formação do Script e encorajamento com um silencioso diálogo interno, visceral e pré-verbal denominado Diálogo da Couraça que “tem o efeito de excluir a curiosidade e consciência intuitiva do Adulto na Criança (A1) e de inibição da expressão espontânea da Criança Natural, de modo a manter as adaptações de Script da Criança Adaptada” (p. 145). Dessa forma, liberar tensão crônica e sentimentos bloqueados, rompendo a rede restritiva de tensões interpessoais e físicas, é um modo de re-canalizar a energia do indivíduo e aumentar sua espontaneidade e flexibilidade.

Assim, tendo unido a sinceridade e espontaneidade da Criança, o comprometimento e a consciência do Adulto e a permissão e encorajamento do Pai, é possível a liberação e a recuperação da capacidade de entrega ao amor, podendo vivenciar a Intimidade com a participação e o funcionamento adequado de todos os Estados de Ego, o que denota aquisição de autonomia, conforme a definição de Berne (1977).

A partir de uma abordagem psicoterapêutica transpessoal, Wellwood (1991) compreende o relacionamento íntimo e consciente como um processo evolutivo conjunto, sendo um modo de atingir plenitude, vitalidade e expansão da consciência.

Para este autor, o Amor Consciente é um caminho de autodescobrimento e despertar, com a revelação de áreas de adormecimento e defesa, ou seja, modelos condicionados de personalidade que estreitam a percepção e bloqueiam a vivência de Intimidade.

Além da compreensão do relacionamento bem sucedido como satisfação interpessoal básica em áreas como companheirismo, segurança, sexo e auto-estima, na perspectiva integrativa transpessoal, os relacionamentos são percebidos num panorama ampliado, envolvendo comunhão, contato direto e sem máscaras na profundidade dos seres.



Isso ocorre quando há sincronia e interpenetração dos campos bioenergéticos, sensibilidade e compartilhamento, proporcionando ligação ao outro e à vida em sua inteireza, com o reconhecimento da “luz incandescente dentro da outra pessoa” (Berne, 1976), também denominado Núcleo Interno por James & Savary (1982) manifestando as potencialidades de criatividade, bondade e força interiores.

Isso foi vislumbrado por Berne (1988) quando descreveu as Aspirações Autônomas, como uma forma de transcendência dos padrões restritivos do *Script* que resultam dos diálogos internos, por meio da escuta do desejo essencial do *Self* real, pois

O inverso do *Script* é a pessoa real vivendo num mundo real. Essa pessoa é provavelmente o *self* real, aquele que pode passar de um Estado de Ego para o outro. Quando as pessoas chegam a conhecer-se bem, elas penetram pelo *Script*, atingindo as profundezas onde o *Self* real reside, e é esta parte do outro que elas amam e respeitam e com a qual podem ter momentos de intimidade real [...]. (p. 225)

Assim, no entrelaçamento dessas três perspectivas teóricas, a Intimidade pode ser compreendida como uma ligação vital, intercâmbio sincero e contato transformador nos níveis corporal, psíquico e energético onde há encontro de duas individualidades na integralidade do Ser.

## POSIÇÃO EXISTENCIAL

Do conjunto de conceitos e técnicas da Análise Transacional, selecionamos o conceito de Posição Existencial por ser decisiva influência nos estilos de posicionamento, comunicação e vínculo, proporcionando amplitude de compreensão acerca do indivíduo em seu processo de desenvolvimento nas relações.

A Posição Existencial pode ser entendida como uma forma de auto-conceito, modo de posicionamento e valorização diante de si, dos outros e do mundo. Berne (1988) discorre sobre uma posição básica adotada pelo indivíduo possível de ser detectada, definindo-a como “um conceito de ‘oquidade’ e ‘não oquidade’ que justifica uma decisão” (p. 356).

Estes conceitos de oquidade já estão sendo implantados nas experiências precoces – gestação, nascimento, amamentação, treinamento dos esfíncteres – como esboços breves que são a primeira programação do *Script*. Esta se dá a partir de convicções adquiridas a respeito de si mesmo ou dos outros a sua volta, tendo a



probabilidade de permanecer por toda a vida. Com base nisso a criança toma sua decisão de vida e adota uma posição básica. Depois com base no que ouve e lê, seleciona uma predição ou um plano. Assim a partir da Posição Existencial fazem-se os Jogos, pois cada uma já transporta consigo seu próprio tipo de *Script* e desfechos.

English (1975) discorre assim como Berne, acerca de uma postura existencial individual, contínua e concorda a respeito da idade de três anos na qual as posições são fixadas, tendendo a uma estabilidade, a não ser que sejam trabalhadas.

No que diz respeito à origem da Posição, a autora diz que o ciclo dos sentimentos OK e não OK representam aspectos da experiência global do mundo da criança, compondo uma parte vital do desenvolvimento, diferenciação e emergência do *self*.

Entre as idades de 2 ou 3 anos a criança desenvolve uma das duas posições defensivas – Depressiva ou Arrogante – adotando-a como alicerce da sua personalidade e fundação para seu *Script*. Ela gasta uma proporção maior de tempo em uma do que na outra, para escapar dos sentimentos de falta de esperança e desespero da posição Niilista, aliviando a sensação de frustração, isolamento e separação. As posições adotadas tendem a ser opostas à do principal cuidador, compondo um processo simbiótico e ficam mais evidentes em momentos de stress e necessidades nos quais o indivíduo reverte a elas. Assim, a idéia de um posicionamento defensivo com relação à posição não Ok total, foi uma ampliação da teoria proposta por Berne.

Com relação à posição OK-OK, Berne (1988) a aponta como uma das posições possíveis de ser adotada pelos indivíduos saudáveis e vencedores na vida, enquanto que para English (1975) a maioria das pessoas não pode entrar novamente na posição original OK porque os sentimentos OK precoces são peculiares da infância. Segundo a autora, Eu Sou OK, Você é OK (Adulto) é a melhor posição existencial que pode ser alcançada, pois caracteriza-se pela capacidade de lidar com o desespero quando ao encarar limitações e frustrações, percebendo a incapacidade de fazer mudanças mágicas. Esta posição resulta das tentativas de confrontar e superar os sentimentos de desespero com ajuda do Ego Adulto ou de uma figura parental externa.

Assim, é possível perceber predominância de semelhanças no posicionamento de ambos os autores, contudo na teoria proposta por Fanitta English é acrescentada uma

Quinta Posição, única posição de total Oqueidade possível de ser adquirida na idade adulta

“EU Ok Você OK Adulto envolve o uso do Adulto no levantamento de nossas limitações e as dos outros sem ter que recorrer a fantasias mágicas. [...] Se nós aprendemos a usar nossos Adultos e encontrar maneiras de lidar com a frustração realisticamente, nós podemos chegar na Quinta Posição a qual é OK-OK Adulto. Mesmo a partir desta posição nós somos suscetíveis de cair na nossa posição defensiva preferida em momentos de stress, e é útil saber qual das duas tende a ser nosso tipo particularmente, uma vez que nós tendemos a procurar parceiros de um tipo complementar.” (ENGLISH, 1975, p. 418)

Na perspectiva das escolas relacionais e integrativas (Harley, 2005) a posição é compreendida como um conceito estrutural que representa um momento da organização psíquica ou um Estado de Ego, enfatizando os aspectos inconscientes – relações objetais, experiências precoces e conflitos psicológicos – que embasam as Posições Existenciais.

Através de um processo integrativo de partes cindidas, de resolução das fixações e conflitos inconscientes referentes a cada estágio, há possibilidade a vivência de formas de amor mais maduras, com capacidade de perceber e amar o outro como ser inteiro. A autora diz que relações boas e amorosas com os pais durante a infância tornam possível transferir o amor maduro para outras pessoas mais tarde.

Assim, nesta perspectiva de desenvolvimento pode-se concluir a importância do entendimento da Posição Existencial, estabelecida a partir dos dramas familiares dos primeiros anos de vida, por serem estas experiências precoces as matrizes dos padrões vinculares posteriores, principais determinantes de relacionamentos futuros e de toda escolha de companheiros (Berne, 1985).

A partir de um enfoque da Análise estrutural de segunda ordem a Posição Existencial estaria ancorada nos conteúdos do Pai da Criança (P1) relacionado às injunções do Script (Berne, 1985; Steiner, 2010). Esta ênfase dada a Posição Existencial, compreendida numa perspectiva estrutural, de organização psíquica e integração do Estado de Ego Criança, justifica-se pelo fato de que as experiências vivenciadas, a dinâmica relacional e as possibilidades de conexão nos relacionamentos afetivos serão influenciadas pelos conteúdos trazidos na estrutura dos Estados de Ego, pois estes fornecerão o material que irá compor os cenários, onde desenvolver-se-ão os diferentes níveis de Intimidade.

Numa inter-relação entre Posição Existencial e Intimidade, James & Savary (1982) apontam que a aceitação mútua e o sentido de igualdade exigidos para

Intimidade parecem faltar às pessoas que adotam Posições Existenciais defensivas, para as quais relações íntimas raramente são possíveis. “A total expressão da Intimidade está mais aberta às pessoas ‘confiantes’ para quem as posições de vida são Eu estou OK – Você está OK” (p. 329)

De modo semelhante, as perspectivas trazidas por Berne (1985; 1988), English (1975) e Harley (2005) podem ser relacionadas com a Intimidade, pois no tratamento de questões que envolvem relacionamentos afetivos a Posição Existencial é percebida manifestando-se em influências na forma de vinculação, integração egóica, posicionamento frente ao outro, modalidade de comunicação e aceitação, tendo sido fundamental para compreender a construção da dinâmica predominante no relacionamento. Nesse sentido o posicionamento OK – OK (Adulto) possibilita lidar realisticamente com as frustrações, imperfeições e limitações pertinentes ao relacionamento, encontrando maneiras de crescimento e desenvolvimento a partir dos impasses e dificuldades.

## ESTRATÉGIA PSICOTERAPÊUTICA

Diante disso é importante tecer considerações práticas acerca de quais contribuições podem ser oferecidas pela Análise Transacional na análise e intervenção nos relacionamentos afetivos, consistindo numa estratégia psicoterapêutica facilitadora de relacionamentos com maior Intimidade.

Berne (1985) diz que “as relações entre as pessoas não são acidentais e amorfas, mas apresentam motivação e estruturas definidas que determinam seus rumos e funções”. (p. 121) Ele discorre sobre a Análise das Relações que se dá através de diagramação e análise dos vetores conjuntivos ou disjuntivos entre os diferentes Estados de Ego, “uma vez que na realidade, não existe o que se chama “relação” no sentido popular e estático da palavra, mas apenas certas influências predominantes que variam de tempos em tempos entre os nove vetores possíveis [...]” (p. 126)

Nesse sentido, o autor especifica quatro possibilidades qualitativas numa relação: algumas pessoas sentem-se bem juntas (Simpatia); algumas sentem prazer em brigar ou discutir entre si (Antagonismo); algumas não podem se suportar (Antipatia); e algumas não tem nada a se dizer (Indiferença). Esse método é útil e necessário para compreensão da viabilidade da relação, tendo valor informativo e preditivo.



No que diz respeito à Terapia de Casamentos, ele considera pouco aconselhável o tratamento simultâneo de um casal, dando preferência ao trabalho individual das questões que envolvem o relacionamento, evitando triangulação e Jogos. Também apresenta a possibilidade de terapia de casal em grupo, analisando Jogos, as reações repetitivas diante das situações e os contratos que compõem a estrutura do casamento.

Assim, considerando que o relacionamento íntimo envolve a vivência simultânea de vários níveis de conexão, proponho uma estratégia psicoterapêutica, baseada em experiência clínica, com objetivo de direcionar o tratamento de questões de relacionamento afetivo, enfatizando o tratamento da Posição Existencial.

Inicialmente, é importante identificar a principal Posição Existencial defensiva na qual há predominância. Acerca da modalidade diagnóstica, enfatizo que a simplificação e redução deste conceito a elementos comportamentais e aspectos conscientes empobreceram a conceitualização proposta por Berne. O comportamento e a postura manifesta no aqui-agora são importantes fontes indicativas, contudo o diagnóstico de Posição Existencial por um viés estritamente comportamental não contempla a totalidade da riqueza e a profundidade que este conceito comporta.

Analisar cada posição a partir dos quatro níveis de diagnóstico, percebendo-a como um estágio de desenvolvimento e integração do Estado de Ego Criança, permite compreender como o indivíduo lidou com as dificuldades de cada etapa, onde ficou fixado e as estratégias que foram usadas pra resolver os conflitos inconscientes de sua infância.

Este entendimento mais profundo, acerca das Posições Existenciais básicas como fornecedoras de descrições sintéticas do desenvolvimento, enfatizadas em seus aspectos estruturais é relevante, para a teoria e prática de Análise Transacional.

Na sequência do processo, procede-se com a identificação do padrão relacional predominante, analisando o modo de combinação entre diferentes Posições Existenciais de cada um dos parceiros na dinâmica do relacionamento.

Isto pode ser relacionado com o conceito de Simbiose Estrutural, pois por existir uma tendência à complementaridade de Posição Existencial nos relacionamentos, pode-se configurar um relacionamento simbiótico complementar (Paranóide/Depressiva). Sendo que quando ocorre de haver um padrão de relação com Posições Existenciais similares (Paranóide/Paranóide; Depressiva/Depressiva) isso pode caracterizar um relacionamento simbiótico competitivo.

À medida que o relacionamento se desenvolve pode ocorrer uma oscilação entre esses diferentes padrões relacionais, contudo um destes prevalecerá como principal configuração, estando ligado à posição defensiva predominante dos seus componentes.

A próxima etapa consiste em realizar um levantamento das áreas de força e fraqueza do relacionamento, analisando os principais aspectos tais como, área afetiva, sexual, companheirismo, organização da vida prática, etc. de modo a estabelecer onde há maior necessidade e prioridade de trabalho.

Após essa identificação, o trabalho é realizado nas convicções, decisões, sentimentos e visões de mundo, que fortalecem e confirmam as convicções constituintes da Posição Existencial, fundamentados num paradigma de desvalorização, desigualdade e escassez, responsáveis por sustentar padrões rígidos e disfuncionais de relacionamento.

Diversos autores da Análise Transacional esclareceram sobre as possibilidades de mudança e tratamento de Posição Existencial. Berne (1988) dizia que

“as quatro posições existenciais básicas raramente poderão ser alteradas pelas circunstâncias externas. Mudanças estáveis devem vir de dentro, ou espontaneamente ou sob algum tipo de influência terapêutica, tratamento profissional ou amor, que é a psicoterapia da natureza”. (p.84)

Schlegel (1998) aponta que o tratamento “pode ser realizado através da mobilização do Adulto e da tomada de decisão consciente e responsável e/ou por esclarecimento psicodinâmico com permissão e redescisão”. (p. 128) A partir da avaliação da ‘proximidade do paciente com o Adulto’ e do tratamento prévio, o terapeuta pode escolher uma orientação mais cognitiva, focada em Descontaminação ou uma orientação psicodinâmica atingindo níveis mais profundos da psique.

O trabalho de Erskine e Zalcman (1982) converge a essa perspectiva entendendo que a Posição Existencial defensiva, é mantida por emoções e crenças de *Script* que são todas as contaminações do Adulto pela Criança e pelo Pai baseadas nas decisões de *Script*, o que limita e dificulta a vivência de maior Intimidade nos relacionamentos.

Acredita-se também que uma mudança de Posição Existencial, sendo esta a fundação do *Script*, envolva um trabalho integrativo em seus vários níveis de abrangência. Através de terapia corporal e exercícios físicos ocorre modificação no nível fisiológico, já as alterações de postura, gestos, tom de voz e aquisição de habilidades sociais trazem mudança a nível comportamental, e por sua vez, a consciência e expressão de emoções e sentimentos, e ainda, a mudança nas crenças de

*Script* proporcionaria transformações no nível intrapsíquico, em seus aspectos afetivo e cognitivo.

O modo de tratamento adotado em minha prática envolve inicialmente o processo de Descontaminação e fortalecimento do Adulto, através da especificação da queixa e delimitação dos Contratos de tratamento com relação às necessidades e prioridades de trabalho, facilitando o planejamento, direcionamento e organização do processo terapêutico.

Na etapa inicial utilizo as Operações Terapêuticas, explicação e diagramação dos Estados de Ego para facilitar a Análise Estrutural. Procuro promover a tomada de consciência dos Diálogos internos que ocorrem entre Pai e Criança, fundamentados nos Compulsões (P2) e Injunções (P1), resultando em sentimentos de superioridade e/ou inferioridade, presentes no Estado de Ego Criança, relacionados à Posição Existencial predominante.

Numa etapa posterior utilizo técnicas de respiração (Lowen, 1997) para desbloqueio emocional e ampliação de consciência, em exercícios de visualização onde trabalho com cenas de Redecisão e Permissões adequadas às necessidades de cada cliente.

Acredito também, que para mudança de Posição Existencial há necessidade de Desconfusão da Criança, através da análise do material inconsciente inerente ao protocolo do *Script* que evidencia-se nos sonhos, na relação de transferência e contra-transferência, e principalmente no contato e acolhimento presentes na relação terapêutica.

Tenho experienciado em minha prática clínica processos de mudanças significativas para posição Existencial OK/OK Adulto, onde os clientes vão recuperando de modo gradativo, a capacidade de valorização de si e do outro em formas de vínculo, posicionamento e comunicação onde se relacionam como indivíduos emocionalmente iguais.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das demandas que tem chegado ao contexto psicoterapêutico, referentes às dificuldades de vivenciar relacionamentos mais íntimos, percebo uma predominância de relacionamentos caracterizados pela superficialidade, desvalorização, desigualdade, rigidez, escassez em reconhecimento e ligações parciais pouco satisfatórias. Portanto, diante de tal realidade, a busca de opções viáveis e mais satisfatórias faz-se indispensável, pois ao mesmo tempo em que essa fragilidade na criação de laços mais profundos constitui uma limitação à vivência de Intimidade, também apresenta-se como possibilidade de reinvenção da mesma. A transitoriedade e liquidez dos relacionamentos instiga a construir novos olhares que acolham suas ambivalências, conseguindo extrair soluções e formas de vinculação mais íntimas.

Para isso fazem-se importantes continuadas reflexões acerca do conceito de Intimidade, cujas descrições conceituais na teoria de Análise Transacional carecem de ampliação, por estarem ainda fortemente vinculadas ao modelo de casamento heterossexual, não acompanhando a emergência das novas possibilidades de sexualidade e configurações de relacionamento.

Acredito que a Análise Transacional com seu pressuposto filosófico da Okeidade de confiança no potencial humano, pode dar significativas contribuições teórico-práticas, possibilitando relações nas quais haja ligação ao outro em sua inteireza, recuperando a capacidade de ser íntimo. Ainda que permeado por esse contexto de fraqueza, debilidade e a vulnerabilidade das parcerias pessoais, existe a possibilidade de aquisição de autonomia na construção de relacionamentos íntimos para além das suas limitações e fragilidades humanas. Isso implica na habilidade de lidar com a insatisfação, limitação e complexidade, convivendo com a imperfeição que permeia as interações humanas.

Assim, apesar da instabilidade e volatilidade das relações, a criação de núcleos sólidos de okeidade, esperança, confiança, valorização, apresenta-se como ponto de referência para aqueles que ainda anseiam por desenvolver a capacidade de amar como propósito da existência. Portanto, a Análise Transacional pode contribuir de modo eficaz para equalização dos relacionamentos e a valorização do potencial e da singularidade humana, os quais são elementos intrínsecos à transformação e vivência de maior Intimidade.

## REFERÊNCIAS

- BAUMAN, Zygmunt. Amor Líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2004.
- BERNE, Eric. O que você diz depois de dizer olá? São Paulo: Nobel, 1988.
- \_\_\_\_\_. Análise Transacional em Psicoterapia. São Paulo: Summus, 1985.
- \_\_\_\_\_. Os Jogos da Vida. Artenova: 1977.
- \_\_\_\_\_. Sexo e amor. Rio de Janeiro: José Olympio, 1976.
- CREMA, Roberto. Manual de Análise Transacional. Brasília: Teledata, 1977.
- CORNELL, William. Wake up "Sleepy": Reichian Techniques and Script Intervention. Transactional Analysis Journal, 5:2, April, 1975.
- ERSKINE, Richard G. & TRAUTMANN, Rebecca L. O Processo da Psicoterapia Integrativa. In: UNAT – BRASIL. Prêmios Eric Berne 1971-1997. 4. ed. Porto Alegre: Suliani Editografia, 2010
- ERSKINE, Richard. & ZALCMAN, Marilyn J. Sistema de Disfarce: um modelo para análise dos Disfarces. In: UNAT – BRASIL. Prêmios Eric Berne 1971-1997. 4. ed. Porto Alegre: Suliani Editografia, 2010
- ENGLISH, Fanitta. I'm Ok – You're Ok (Adult). Transactional Analysis Journal, 5:4, October, 1975.
- GIDDENS, Anthony. A transformação da Intimidade: Sexualidade, Amor e Erotismo nas Sociedades Modernas. São Paulo: Editora da Universidade Estadual Paulista, 1993.
- HARLEY, Ki. A conexão perdida: posições existenciais e desenvolvimento infantil de Melanie Klein. REBAT. Porto Alegre: Suliani Editografia, 2005.
- JAMES, Muriel & SAVARY, Louis. Um novo eu: autoterapia pela Análise Transacional. São Paulo: Ibrasa, 1982.
- LOWEN, Alexander. Alegria: a entrega ao corpo e à vida. São Paulo: Summus, 1997.
- MOISO, Carlo. Os Estados do Ego e transferência. In: UNAT – BRASIL. Prêmios Eric Berne 1971-1997. 4. ed. Porto Alegre: Suliani Editografia, 2010.

SCHLEGEL, Leonhard. O que é Análise Transacional. REBAT. Ano VII nº 1, junho de 1997. Ano VIII nº 1 junho de 1998.

STEINER, Claude. Script e Contra Script. In: UNAT – BRASIL. Prêmios Eric Berne 1971-1997. 4. ed. Porto Alegre: Suliani Editografia, 2010.

STEINER, Claude. Os papéis que vivemos na vida. Rio de Janeiro: Artenova, 1976.

WELLWOOD, John. A Viagem do Coração: o relacionamento íntimo como caminho para o amor. São Paulo: Siciliano, 1991