

FACULDADE JK/MICHELANGELO
UNIÃO NACIONAL DE ANALISTAS TRANSACIONAIS BRASIL
UNAT-BRASIL

PÓS-GRADUAÇÃO EM ANÁLISE TRANSACIONAL

DIVERTIDA MENTE UM RECURSO PARA TRABALHAR AS EMOÇÕES À LUZ
DA ANÁLISE TRANSACIONAL

GABRIELA BETANHO INÁCIO

UBERLÂNDIA – MINAS GERAIS

2015

GABRIELA BETANHO INÁCIO

DIVERTIDA MENTE UM RECURSO PARA TRABALHAR AS EMOÇÕES À LUZ
DA ANÁLISE TRANSACIONAL

Artigo de conclusão do curso apresentado à
Faculdade JK/Michelangelo e à União
Nacional de Analistas Transacionais – UNAT-
BRASIL como requisito parcial do curso de
Especialista em Análise Transacional.

Orientadores: Mary Luce M. de S. Melazzo

UBERLÂNDIA – MINAS GERAIS

2015

DIVERTIDA MENTE UM RECURSO PARA TRABALHAR AS EMOÇÕES À LUZ DA ANÁLISE TRANSACIONAL

INSIDE OUT A FEATURE TO WORK THE EMOTIONS IN LIGHT OF TRANSACTIONAL ANALYSIS

Gabriela Betanho Inácio

Faculdade JK/Michelangelo

UNAT – Brasil – União Nacional de Analistas Transacionais

Resumo

As tecnologias de imagem estão cada dia mais presentes no cotidiano das pessoas, a maioria tem acesso a filmes, séries, desenhos que têm trazido temas importantes que podem ser discutidos pela Psicologia. Este trabalho tem como objetivo central demonstrar que o filme de animação *Divertida Mente*, uma produção da *Pixar Animation Studios* e *Walt Disney Pictures*, e baseado na obra de Paul Ekman, um psicólogo americano, pode ser utilizado como recurso de trabalho para auxiliar no processo terapêutico de clientes de Analistas Transacionais, ou seja, demonstrar a aplicabilidade prática do filme no contexto da Teoria das Emoções Autênticas da Análise Transacional, ilustrando-a.

Palavras-chave: Análise Transacional, Emoções, *Divertida Mente*

Abstract

Imaging technologies are increasingly present in the daily lives of people, most have access to movies, series and drawings that have brought important topics that can be discussed by Psychology. This work has as main objective to demonstrate that the animated film *Inside Out*, a production of *Pixar Animation Studios* and *Walt Disney Pictures*, and based on the work of Paul Ekman, an American psychologist, can be used as a resource to assist in the therapeutic process of customers Transactional analysts that is, demonstrate the practical applicability of the film in the context of the theory of genuine emotions of transactional analysis, illustrating it

Key words: transactional analysis, emotions, *Inside Out*.

DIVERTIDA MENTE UM RECURSO PARA TRABALHAR AS EMOÇÕES À LUZ DA ANÁLISE TRANSACIONAL

Gabriela Betanho Inácio

UNAT - Brasil

Faculdade JK/Michelangelo

A ideia básica que orienta o presente trabalho é resultado de uma análise das questões relacionadas às Emoções e suas manifestações humanas, que me despertou atenção desde minhas primeiras experiências na área de Análise Transacional. Para este trabalho foi utilizado o filme de animação Divertida Mente com a intenção de ilustrar as manifestações das Emoções interna e externamente, como são sentidas e expressas no dia a dia.

A partir de meus estudos realizados para trabalhar conceitos de emoções, foi possível identificar a dificuldade que as pessoas, algumas vezes, apresentam em se relacionar emocionalmente e verdadeiramente consigo mesmas e com os outros. É fato que as pessoas ignorarem as próprias emoções e/ou dos outros. Saber identificar sentimentos e emoções em si e nos próximos e como afetamos e somos afetados pelas manifestações emocionais dos pares pode ser um primeiro passo para melhorar as relações interpessoais.

Para algumas pessoas, o “não sentir” pode provocar uma sensação de poder, força, controle, superioridade. Ao mesmo tempo, dificulta a intimidade, isso é entendido como um mecanismo de defesa, o que parece positivo para o indivíduo, como nos mostra Steiner (1998). Assim, tem-se a sensação de evitar a dor, de estar seguro, ou como colocado por Steiner (1998) estabelece muros psicológicos que facilitam o isolamento pessoal de experiências agradáveis e associadas à alegria, ao amor, a vínculos verdadeiros, tanto quanto distancia de situações e emoções desagradáveis.

Divertida Mente fala sobre as emoções e suas manifestações em pessoas de diferentes idades, inseridas num mesmo contexto, reagindo às mudanças de formas variadas, com foco em uma menina de 11 anos, Riley, que muda de cidade com a família. Ela precisa adaptar-se à nova vida lidando com mudança de casa, de escola, com perda de amigos, para complicar ainda mais, tudo ocorre no momento que ela

começa a entrar na adolescência, momento de mudanças importantes e intensas – biológicas, psicológicas e sociais.

O objetivo do presente trabalho parte da observação decorre, em atendimentos clínicos, das dificuldades da clientela em compreender as Emoções e suas manifestações, bem como da necessidade de entender a importância de conhecer suas manifestações para buscar equilíbrio e crescimento emocional e pessoal.

Neste sentido o filme *Divertida Mente* pode ser utilizado como um recurso de trabalho para clarificar a teoria e facilitar o processo de mudança do cliente.

A TEORIA DE PAUL EKMAN SOBRE EMOÇÕES

Paul Ekman, professor de psicologia da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, pesquisador das emoções humanas e suas micro expressões, auxiliou o trabalho de criação do diretor Pete Docter, na concepção do filme *Divertida Mente*. Como consultor científico, seu trabalho foi dar embasamento teórico para que o filme fosse feito com uma pitada de realismo. Mas, trata-se de um filme de animação, o que permitiu que fantasia e ciência se misturassem.

Ekman (2008), explica que as emoções possuem características próprias que as diferem de outros estados mentais como os pensamentos e as ideias. As características das emoções as definem. Sendo assim, para o autor, a maioria das emoções tem um sinal pelo qual é possível ler na fisionomia e/ou no corpo a emoção que o outro sente. Ela tem um sinal característico e visível aos olhos. Outra característica que as define é que elas são acionadas automaticamente, de forma que a consciência seria incapaz de penetrá-las.

Outro atributo das emoções é que elas normalmente não são conscientes, há uma falta inicial de consciência quando vivenciamos a emoção. É necessário esforço para tomar consciência de uma emoção. Seguindo a caracterização, a emoção não é exclusiva do ser humano, pois outros animais também apresentam emoções. Por fim, as emoções podem durar poucos segundos, minutos ou até mesmo uma hora, mas nunca o dia inteiro; pois, se durar tanto tempo, é um estado de espírito, de acordo com Ekman (2008). As emoções têm um conjunto de sensações características de que, nem sempre, temos consciência. Para identificá-las precisamos ficar atentos às expressões faciais, escutar as palavras e observar os movimentos do corpo (EKMAN, 2008).

Para Ekman (2011), diversos tipos de perdas podem ativar a tristeza, que pode ser uma emoção de mais longa duração que as demais. Tristeza e angústia revezam-se repetidas vezes na manifestação, em determinados eventos. O autor diferencia tristeza e angústia: na primeira há resignação, desesperança, passividade. A pessoa triste, por vezes, parece não ter propósito, quando nada pode ser feito para recuperar o que foi perdido. Na segunda há protesto. A intenção é lidar ativamente com a fonte da perda. “A tristeza e a angústia podem ajudar a remediar a perda e, sem esses sentimentos, o sofrimento pode durar mais tempo” (EKMAN, 2011, p. 103). Nas referidas emoções a pessoa necessita de ajuda dos outros, de apoio social, de atenção dos amigos e de familiares; de acordo com Ekman (2011) embora não sejam emoções produzidas para atrair a ajuda dos outros, são expressões involuntárias, não deliberadas e que têm como uma de suas funções chamar a atenção dos outros para que queiram consolar, ajudar. Quando essa solicitação é atendida a pessoa elabora a perda e pode ficar bem. A tristeza tem, ainda, como função permitir à pessoa reconstruir seus recursos, conservar energia e dar significado à perda.

A raiva é a face do ataque, da violência, sua causa mais provável será “algo interferindo no que temos a intenção de fazer [...] a frustração em relação a alguma coisa, mesmo que seja um objeto inanimado” (EKMAN, 2011, p. 125). Essa emoção pode ir de um aborrecimento leve à fúria. Há diferenças na intensidade da raiva e, também, no seu tipo. Essa emoção é perigosa e ocorre associada com outra; pode ser precedida por algum medo, aversão ou outras. A pessoa tomada por essa emoção tem a intenção de fazer o mal, podem ser palavras raivosas, gritadas, proferidas agressivamente ou ir além do verbal chegando a ações físicas, de acordo com Ekman (2011).

A surpresa é a mais breve emoção para Ekman (2011), ela tem duração de alguns segundos. Essa seria uma emoção que pode ser agradável ou não e que se mistura ao medo, diversão, alívio, raiva, aversão, dependendo do momento. Nas proposições de Ekman (2011) o medo relaciona-se à “ameaça de dano físico ou psicológico, que caracteriza todos os gatilhos (tudo o que pode despertar tal emoção), temas e variações associadas ao medo” (EKMAN, 2011, p. 164). As pesquisas referentes a essa emoção mostram que a evolução humana permite-nos duas ações diante do medo: esconder/paralisar ou fugir. As experiências de medo podem ser diferenciadas em três fatores: *intensidade* – quão grave é o perigo, *timing* – a ameaça é

imediate ou iminente e *enfrentamento* – há algo a fazer que possa reduzir ou eliminar a ameaça (EKMAN, 2011. 168).

A aversão é uma emoção relacionada a gostos, cheiros, sons, tato, visão, ações, ou ideias relacionadas aos temas anteriores que pareçam desagradáveis ao indivíduo de acordo com Ekman (2011). A próxima emoção é o desprezo, que “se relaciona a aversão, mas é diferente” (EKMAN, 2011, p. 191) porque só pode ser sentida em relação a outra pessoa ou ação.

Ekman (2011) acredita que existam mais de dezesseis emoções agradáveis, como relata no livro “A Linguagem das Emoções”, porém, assume que a maioria das pesquisas, inclusive a dele, têm como objetivo principal as emoções negativas, que causam problemas. Ainda assim, ele cogita a existência de dezesseis emoções agradáveis, salientando que há necessidade de mais pesquisas sobre o tema. As referidas emoções que aparecem em seu livro são: os cinco prazeres sensoriais – visual, tátil, olfativa, auditiva, e gustativa - diversão, contentamento, entusiasmo, alívio, *assombro*, êxtase, *fiero*, *naches*, elevação, gratidão e *schadenfreud* (EKMAN, 2011). Todas essas emoções relacionam-se a conquistas, vitórias, feitos, realizações, prazeres, alegrias, bem estar, sensações agradáveis no corpo – como o relaxamento dos músculos- pensamentos e sentimentos positivos.

Paul Ekman definiu várias emoções em seu livro “A Linguagem das Emoções”, as negativas ou perturbadoras foram pesquisadas por ele, com foco em suas manifestações e microexpressões. As emoções positivas, como relata o psicólogo americano, precisam ser melhor estudadas.

ANÁLISE TRANSACIONAL E AS EMOÇÕES

A Análise Transacional:

é uma teoria da psicologia individual e social, é também uma filosofia de vida, uma tomada de posição quanto ao ser humano, e um conjunto de técnicas de mudança positiva [...] chama-se Transacional por estudar, analisar, as trocas de estímulos e respostas, ou transações, entre os indivíduos (KERTÉSZ, 1987, p. 13).

Para Berne (1988), Estados do Ego são sistemas coerentes de pensamento e sentimento, manifestos por padrões de comportamentos correspondentes. Cada Estado do Ego é um tipo de entidade diferenciada, de alguma forma, do resto dos conteúdos psíquicos, inclusive de outros Estados do Ego que existiram há muitos anos ou a poucos

momentos, ou que estão simultaneamente ativos. A maneira mais conveniente e provavelmente mais correta de dizer isto é falar de cada Estado do Ego como possuidores de uma fronteira que o separa de outros Estados do Ego (Berne, 1961, p. 37).

Para Allen (1999, 2009), um Estado do Ego é uma rede particular de neurônios ativada, um perfil de ativação de determinada rede neural que inclui modos específicos de processamento de informação ativada e também o que estes neurônios estão processando. Fica evidente que cada um destes módulos tem regras específicas e problemas particulares que procura resolver, o que inclui um perfil específico de Sensações, Emoções e Sentimentos para cada rede.

Ainda para Allen (1999, 2000), a construção dos Estados do ego depende do ambiente e Estados do Ego são co-construídos interpessoalmente. A experiência interpessoal altera a estrutura do cérebro e as conexões entre neurônios, modelando desta forma os processos mentais. Podemos pensar então, que as Emoções são determinantes e determinadas pelos Estados do Ego.

É possível relacionar a compreensão de Berne à cadeia complexa descrita por Damásio (2004) e às redes neurais referidas por Allen (2000), propondo entender Estados do Ego como redes neurais específicas nas quais Sensações, Emoções, Sentimentos, Comportamentos e Pensamentos relacionados são co-construídos interpessoalmente na evolução humana.

Antônio Damásio, neurocientista, destaca-se atualmente através de estudos no campo da neurociência, abordando a precedência da emoção sobre o sentimento. O pesquisador fala-nos de uma cadeia complexa que se inicia nas emoções e termina nos sentimentos.

Damásio oferece-nos bases biológicas para a compreensão das Redes de Estados do Ego e das Emoções Primárias citadas na linguagem Transacional. Acrescentar o nível das sensações à definição de Estados do Ego como redes neurais amplia a compreensão relacional sistêmica na qual estamos inseridos.

Segundo Costa (2011), no que tange à Teoria das Emoções, na literatura analítica Transacional, a terminologia encontrada refere-se ao termo “Sentimento” ao invés de “Emoção” (NÁBRÁDY, 2005), diferenciando Sentimentos Autênticos de Sentimentos de Disfarce. Por vezes, há referência a Sentimentos e Emoções como sinônimos, referindo-se então às cinco Emoções Básicas, também denominadas

Naturais, Primárias ou Autênticas: Medo, Raiva, Tristeza, Alegria e Afeto (PEDREIRA, 1997).

Segundo Costa (2011), as emoções permeiam a história humana, sendo centrais nas comédias e tragédias gregas, na obra de filósofos como Aristóteles e na primeira compilação escrita, a Bíblia.

No meio científico, a primeira grande contribuição ao estudo das Emoções foi a de Charles Darwin em 1872. Ele desenvolveu uma série de análises a partir do relato de observadores das expressões em seres humanos e animais, inaugurando o estudo dos aspectos biológicos do comportamento.

No campo da Psicologia, Willian James, na segunda metade do século XIX, afirmou que as Emoções se produziram a partir de estados corporais, ao invés de serem consequência de um estado mental. Para ele, a modificação corporal ocorreria antes da consciência da emoção propriamente dita, o que tem sido corroborado por estudos atuais de Antônio Damásio.

Ainda de acordo com Damásio, Emoções são públicas – reveladas no rosto, na voz ou em comportamentos específicos – e Sentimentos são privados – são invisíveis para o outro, como são também outras imagens mentais. Todo organismo vivo nasce com a capacidade de encontrar fontes de nutrição, incorporar e transformar essa nutrição, manter um equilíbrio químico compatível com a vida, manter a estrutura do organismo e defendendo-se de lesões físicas. Isso acontece automaticamente e se constitui em homeostasia.

Damásio propõe imaginar a máquina da homeostasia como uma árvore alta e larga, na qual os ramos são os fenômenos automáticos de regulação da vida. Nos ramos mais baixos estão os processos de metabolismo que mantém o equilíbrio químico interior, organizando o ritmo cardíaco, a pressão arterial, o armazenamento e a distribuição de proteínas, lipídios e carboidratos. Nesses ramos estão também os reflexos básicos como o de alarme e os tropismos – escolha da luz e evitação do frio e do calor extremos pelo organismo. E ainda nesses ramos, o sistema imunológico que defende o organismo de ameaças internas ou externas. Nos ramos médios estão os comportamentos associados à noção de prazer e dor, incluindo as reações de aproximação e retraimento. Este funcionamento é automático. Um pouco mais acima, na árvore, estão algumas pulsões e motivações, como fome, sede, curiosidade, comportamentos exploratórios, lúdicos e sexuais. Próximo ao cume Damásio relaciona

as Emoções propriamente ditas, que considera as jóias da regulação automática da vida. Este é o esforço implacável de autopreservação presente em qualquer ser vivo. Ainda segundo Damásio, o genoma garante que estes dispositivos estejam ativos no momento do nascimento ou pouco depois, sem depender da aprendizagem – esta interfere na determinação das ocasiões em que estes dispositivos serão usados.

No filme em questão, todo esse processo descrito por Damásio pode ser verificada através das Ilhas de Personalidade de Riley e sua ligação com os departamentos inconscientes e conscientes da mente.

Emoção de Fundo – seu diagnóstico depende de manifestações sutis como a frequência, precisão e amplitude de movimento dos membros e do corpo e das expressões faciais, assim como a cadência do discurso e a música da voz. As Emoções de Fundo são o resultado imprevisível do desencadeamento simultâneo daqueles processos regulatórios que incluem ajustamentos metabólicos e reações que ocorrem continuamente como resposta a situações exteriores. Disso depende nosso bem-estar ou mal-estar.

Emoções Primárias incluem medo, raiva, nojo, surpresa, tristeza, felicidade, ou seja, aquilo que vem em nossa ideia quando pensamos “emoção”. São imediatamente identificadas em seres humanos e em seres não humanos. Como Ekman, Damásio também considera o “Nojo” como Emoção Primária.

Emoções Sociais incluem simpatia, compaixão, embaraço, vergonha, culpa, orgulho, ciúme, inveja, gratidão, admiração, espanto, indignação, desprezo. Reações regulatórias e componentes das Emoções Primárias são partes integrantes das Emoções sociais. Estas também não são exclusivas dos seres humanos. Além das Emoções Sociais Inatas, existe uma outra classe de reações cuja origem não é consciente e que é formada pela aprendizagem durante o desenvolvimento individual: aquilo que aprendemos a gostar ou passamos a detestar. As reações inatas e aquelas aprendizagens parecem se inter-relacionar-se intimamente no poço sem fundo do nosso inconsciente.

Uma Emoção propriamente dita é uma coleção de respostas químicas e neurais que formam um padrão distinto. O resultado imediato destas respostas é uma alteração temporária do estado do corpo e do estado das estruturas cerebrais que mapeiam o corpo e sustentam o Pensamento. O resultado final das respostas é o organismo se colocar em circunstâncias que levam à sobrevivência e ao bem estar.

Seguindo ainda a ideia de Damásio, na ponta dos diversos ramos do cume da árvore estão localizados os sentimentos. A Emoção é perturbadora do corpo que se espalha e se amplifica, devido a um Estímulo Emocional Competente (ECC) que leva à recordação de estímulos relacionados que são também ECC. Em relação ao estímulo inicial, a continuação e intensidade do estado emocional estão à mercê do desenrolar do processo cognitivo. O fluxo de conteúdos mentais provoca respostas emocionais, que ocorrem no domínio do corpo ou dos seus mapas cerebrais e que, por fim, conduzem aos sentimentos.

De acordo com Pedreira (1997), nascemos com as cinco Emoções Autênticas, cada uma manifesta-se independente da outra, não existe possibilidade de duas ou mais Emoções manifestarem-se ao mesmo tempo, porque cada uma exige uma condição diferente para revelar-se, apresentando como resultado uma liberação bioquímica diferente.

As Emoções Autênticas são todas boas, mesmo as que parecem desagradáveis têm funções específicas e úteis. O Medo tem como estímulo primário um perigo ou ameaça; sua resposta será a fuga ou luta; conduta adequada dos outros, dos próximos, a necessidade será de proteção. Na Raiva, por sua vez, o estímulo será um obstáculo; sua resposta será a agressão ou a superação ou defesa; a necessidade será de compreensão, de permissão para expressá-la. Na Tristeza, o estímulo será uma perda; a conduta será reflexão, encolhimento, desânimo, choro, paralisia, recuperação; a necessidade será de aconchego, proteção, acolhimento, colo, permissão. Na Alegria, o estímulo será uma aprovação, uma conquista; a resposta será aproximação, entusiasmo, disposição; a necessidade será de compartilhar. Já no Afeto/Amor, o estímulo será fome de contato, a resposta será serenidade, contentamento, retribuir, partilhar, compartilhar; necessidade de pertencimento, aceitação, proteção (PEDREIRA, 1997).

E Pedreira (1997) as descreve com sendo inatas, naturais, ou seja, são geneticamente programadas, originam-se no aqui e agora, são breves, desencadeadas por estímulos ambientais e contagiantes.

Ainda de acordo com Pedreira (1997) podemos diferenciar três tempos das emoções desde o disparo ou estímulo até o efeito físico. São eles: sentir, expressar e atuar – “O sentir é um processo intrapsíquico. Todo ser humano vem programado geneticamente para sentir todas as Emoções Básicas”. “O expressar é traduzir a emoção por palavras. É humano, pois se trata de um processo verbal”. “O atuar é a expressão

corporal das Emoções, ou seja, o modo como a emoção é sentida ou verbalizada, exprime-se através da linguagem do corpo” (PEDREIRA, 1997, p. 28-29).

Kertész (1987) diferencia as Emoções usando os seguintes critérios: estímulo, duração, tipo de reação e intensidade. Sendo assim, as emoções Naturais são originadas a partir de estímulos no aqui e agora, no presente. São breves e fugazes em sua duração; produzem reação em pico, têm intensidade proporcional ao estímulo inicial.

Pode-se perguntar então, quais as vantagens de se conhecer as Emoções Autênticas? Atualmente, têm-se falado muito em Educação Emocional, e como expôs Costa, Santos & Alves (2002), esse é um processo que busca a consciência emocional, que se refere ao conhecimento do que estamos sentindo, saber nomear, identificar nossas emoções, saber o que os outros estão sentindo, descobrir as causas desses sentimentos, conhecer o efeito provável que nossos sentimentos exercem sobre os outros.

Quando se conhece as Emoções e os efeitos que elas provocam em si e nos outros, pode-se desenvolver um poder pessoal para qualificar a vida. Elas são poderosas, como afirma Steiner (1998) e a Educação Emocional é a chave para o Poder Pessoal – que está relacionado às relações estimulantes e gratificantes que nos proporcionam sentimentos de encorajamento e otimismo. Assim, as Emoções funcionam a favor do sujeito/portador. A proposta da Educação Emocional é entender as Emoções, sentir empatia pelas pessoas e manifestar Emoções construtivamente para expressar o que sentimos, pensamos ou imaginamos. E convidar o indivíduo a olhar para dentro de si. Tanto interna quanto externamente, as Emoções nos envolvem (COSTA; SANTOS & ALVES, 2012, p. 13-15).

BREVE RELATO DE DIVERTIDAMENTE

A animação referida é iniciada com o nascimento de Riley - a personagem principal da animação - e de suas emoções. Nasce primeiro a Alegria e em seguida a Tristeza. Com o tempo surgem a Nojinho, o Medo e o Raiva. A história é concentrada no período em que a menina está com onze anos e muda-se de sua cidade natal, Minnesota, para São Francisco por causa do emprego do pai.

Isso desencadeia uma série de mudanças internas. A menina tem em sua mente, como os demais personagens do filme, cinco emoções representadas como personagens da trama, que moram no seu cérebro, onde fica a central de controle, de onde todas as

atividades da criança são monitoradas e controladas. Essas emoções são: 1) o Medo, representado por um indivíduo esguio e roxo que protege e mantém a segurança da menina, sempre atento para identificar qualquer possível risco. Transmite a impressão de ser um tanto ansioso e neurótico; 2) o Raiva, um baixinho encarnado, que é bem explosivo e não tolera quando as coisas saem do planejado. É impulsivo e esquentadinho, mas se preocupa com as questões relacionadas à justiça ou à falta dela; 3) a Nojinho, uma personagem esnobe e verde, que é responsável por cuidar que Riley não se envenene fisicamente - ao ingerir alimentos e bebidas - ou socialmente - nas escolhas dos grupos a que deseja pertencer, nas escolhas de roupas, amigos, e tudo que se refere à sua vida social. É sincera e ligada à moda; 4) a Tristeza, uma personagem baixinha e de cor azul, que parece chata e desanimada no começo do filme, mas logo se percebe que é fundamental para o bem-estar físico e emocional da personagem. Ela é necessária e não pode ser isolada, ignorada, ou mandada embora; 5) a Alegria figura dourada e brilhante, inicialmente, tem o maior tempo no controle e cuida para que a criança seja feliz, determinada, otimista.

Quando Tristeza e Alegria entram em conflito físico por uma memória e acabam sendo sugadas para a imensidão do cérebro onde se perdem e iniciam uma viagem pela mente da criança. É quando começa a aventura no labirinto das memórias. Alegria e Tristeza precisam encontrar uma forma de retornar à sala de controle que, por sua vez fica, sob o comando da Nojinho, do Raiva e do Medo, o que acaba por gerar problemas sérios na vida externa de Riley. As emoções estão desequilibradas e perdidas; a menina chega a não demonstrar as emoções de forma congruente, nada faz sentido para os que a cercam, na verdade nem ela consegue saber o que está acontecendo, vai-se perdendo como pessoa, suas características de personalidade são abaladas com toda a confusão.

O filme ainda faz alusão a uma série de aspectos do funcionamento do cérebro, entre eles: memórias - que são representadas por bolas com imagens das cenas vividas e que tem as cores roxa, vermelha, verde, amarela e azul, as quais representam a emoção predominante no momento; aspectos da personalidade - que são expostos como Ilhas com características da personalidade; processo de pensamento - traduzido como um comboio ferroviário; criação de sonhos - ilustrados com um *set* de filmagem; imaginação - como uma área criativa dentro da mente; inconsciente - em que as figuras se tornam abstratas, sem formas realistas.

Com a Alegria no controle dos comportamentos de Riley, a emoção dourada não permite que a Tristeza tenha voz, não vê sua importância e as outras emoções também não. A própria Tristeza não se valoriza e nem entende por que existe. A emoção azul – Tristeza – não pode tocar em nada, principalmente nas Memórias Base, que são momentos importantes e que moldam aspectos da personalidade. A confusão começa aí, a Tristeza, no filme, também quer ver, tocar e sentir as memórias, mas, com isso, passa a modificá-las, tornando-as azuis e, conseqüentemente, a memória torna-se triste, mas como a menina “nunca fica triste”, as outras emoções tentam isolá-la, por saberem que não podem mandá-la embora. Ao reprimir uma emoção Autêntica, o corpo todo, inclusive os processos inconscientes mentais, sofrem modificações.

No desenrolar do filme, é possível perceber a mudança de humor da criança, os conflitos e as emoções relacionadas aos referidos conflitos. Sem a Alegria e a Tristeza na sala de controle, as emoções percebidas externamente são medo, aversão, desprezo e raiva, o que deixa os eventos incongruentes para os que a cercam. Os acontecimentos não fazem sentido e Riley decide voltar para o lugar antigo, a cidade onde nasceu, parecendo ser essa a melhor saída para que a Alegria volte a reinar na vida de Riley, então ela foge de casa.

Os pais de Riley percebem que ela ainda não voltou da escola, entram em contato com a professora e descobrem que ela não foi à aula e tentam falar com a menina, que não atende ao telefone. Ao mesmo tempo, Alegria e Tristeza conseguem voltar para a central de controle do cérebro e a emoção azul assume, com o consentimento dos demais, o controle da situação. Então Riley recupera a consciência e o equilíbrio emocional, chora, volta para casa, é acolhida pelos pais que estavam muito preocupados.

Nos braços dos genitores a menina consegue expressar o que está sentindo, toda sua tristeza e insatisfação com a mudança. Ela é acolhida, ouvida e, juntos, conversam sobre as reais emoções de cada um com todas as mudanças, conseguem se adaptar e viver com mais tranquilidade na nova cidade.

TEORIA DAS EMOÇÕES DE PAUL ECKMAN E DA ANÁLISE TRANSACIONAL

As Emoções agradáveis e desagradáveis podem ensinar sobre as formas de se estar no meio social; nenhuma delas é unicamente negativa. A Teoria da Análise Transacional aborda as Emoções de forma positiva, simples, natural, objetiva,

educativa, ao propor uma maneira identificar em si e nos outros as Emoções e suas manifestações. Pode-se saber o que esperar, como agir, o que é necessário para o desenrolar da situação, de forma assertiva.

Por serem breves e inconscientes, as Emoções podem gerar situações complicadas ou conflitantes. Mesmo o comportamento ou a atitude de ignorar uma Emoção pode gerar problemas de relacionamento, saúde e/ou comunicação. Já se sabe que as doenças psicossomáticas são fruto da negação ou da ignorância do que sentimos.

Divertida Mente é um filme de animação, inicialmente, para crianças e, por isso, precisava utilizar uma linguagem fácil e acessível aos pequenos. Então o Peter Docter e colaboradores, simplificaram e agruparam algumas emoções descritas por Ekman (2011). Assim, no filme, são apresentadas cinco emoções – a Tristeza que foi baseada nos conceitos de tristeza e angústia; o Raiva baseado na raiva mesmo; o Medo que agrupa as características da surpresa e do medo; a Nojinho que se define pela aversão e desprezo; a Alegria que contém todas as dezesseis emoções agradáveis.

No filme e na Teoria da Análise Transacional são apresentadas cinco Emoções. Em ambas as apresentações as emoções são inatas, nascemos com elas. No filme é possível ver o nascimento de Riley, no qual, as emoções vão aparecendo em sua mente e construindo uma central de controle dos comportamentos que fica no cérebro, são as redes neurais formando-se através das experiências vividas pela criança.

Para Ekman (2011) e para a Análise Transacional as Emoções têm uma breve duração e só podem existir uma de cada vez. Às vezes, uma pode dar origem à outra, mas não é possível sentir duas Emoções ao mesmo tempo, assim como se pode observar no filme, apenas uma das emoções assume o controle, dependendo da situação em que se encontra Riley. Em Divertida Mente a personagem Alegria pode ser usadas para fazer um paralelo com a Emoção Alegria da Análise Transacional.

Pode-se observar uma relação entre Ekman e Damásio quando descrevem algumas Emoções, a exemplo medo, raiva, nojo, surpresa, tristeza que são descritas por ambos em suas pesquisas.

Para Ekman (2011), no filme Divertida Mente e para a Análise Transacional, as Emoções são caracterizadas e disparadas de forma semelhante, são acionadas automaticamente, não se pensa antes de agir, são mecanismos automáticos de avaliação das situações. Tanto as Emoções prazerosas como as desagradáveis podem ser positivas ou negativas dependendo da situação, com elas podemos aprender novas formas de agir

e reagir. As Emoções possuem sinais próprios que podem ser vistos no rosto, no corpo, no tom de voz, na postura, nos gestos, nas palavras; possuem intensidades variadas, podem ser leves e brandas ou vigorosas e impositivas. Por se tratarem de manifestações da atividade cerebral, podem se relacionar à aprendizagem.

As proposições de Ekman (2011) e suas pesquisas são baseadas nas manifestações externas que as emoções geram, como elas se revelam no corpo e o que podemos observar de comum nas manifestações. O que se pode observar em sua teoria é que ela se perde em quantidade de definições de emoções: sete emoções desagradáveis e dezesseis agradáveis. Algumas delas assemelham-se muito, parecem próximas umas das outras. Talvez agrupá-las facilitasse o entendimento. Por exemplo, a tristeza e a angústia podem caminhar juntas, assim como a surpresa e o medo; aversão e desprezo; êxtase, *naches* e *fiero* que estão associadas à conquista, ao orgulho.

A Análise Transacional nessa questão é mais simples, objetiva e considera as memórias, as aprendizagens, a forma de educação de cada indivíduo e também sua programação genética quando se trata de Emoções. As características das manifestações físicas das Emoções descritas por Ekman (2011) podem ser observadas nas características apontadas por Pedreira (1997) na Análise Transacional, ao se observar, por exemplo, que Medo tem relação com o perigo para ambos, Tristeza tem como estímulo algum tipo de perda, a Alegria está relacionada às conquistas, a Raiva é causada por algum obstáculo.

Com a teoria dos Estados do Ego de Berne (1988) podemos explicar como ocorre a Formação da personalidade de uma pessoa. Utilizando o filme é possível exemplificar o processo, vendo surgir os Estados de Ego Pai, Adulto e Criança e suas diferenças de características em cada personagem, como atentar para a constituição interna do pai e da mãe da criança, que são diferentes das vistas na menina. A formação da personalidade está relacionada a aspectos ambientais, genéticos e às formas como sentimos e vivenciamos as situações através de nossa relação com os outros

O filme possibilita a explicação das Emoções, permite a observação do tema com imagens, facilitando, assim, a discussão do assunto no ambiente clínico, voltado para o cotidiano dos clientes. Divertida Mente pode ser usado como um recurso de trabalho, para expor aos pais e aos clientes – independente da idade – de forma clara e simples, o que são as Emoções, como elas se manifestam, o que elas provocam, quais as respostas adequadas para cada uma e qual sua importância, conduzindo ao encontro de

soluções adequadas para as dificuldades emocionais e para os conflitos que a falta de comunicação das Emoções gera.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode ser observado um avanço das pesquisas sobre o comportamento humano e o crescente interesse dos estúdios de animação por desenhos mais realistas, na busca de levar mensagens aos espectadores, os resultados das investigações são utilizados de forma parcial e de modo lúdico na criação das obras cinematográficas infantis. Com o avanço da tecnologia e da informação há uma facilidade das pessoas de acesso às mídias como cinema, documentários, desenhos, séries. Diante desta realidade, os filmes podem ser utilizados como forma auxiliar o trabalho dos terapeutas clínicos no processo de aprendizagem de uma nova maneira de estar nas relações.

Todas as Emoções apresentadas na Análise Transacional podem ser colocadas como necessárias e adaptativas para os seres humanos. As pessoas são capazes de pensar sobre o que sentem, refletir e buscar mudanças quando julgarem necessário. As Emoções não são exclusividade dos humanos, mas o pensar sobre elas sim, o aprender conscientemente com elas sim, a possibilidade de mudar os comportamentos também.

Trabalhar com o tema das Emoções dentro de um filme de animação, ver cada uma delas personificada, com seus gestos, expressões, pode acelerar o processo de aprendizagem sobre o assunto. Sua utilização é possível tanto com pessoas na fase adulta como na infanto-juvenil. A utilização do Divertida Mente no trabalho das áreas clínica, escolar, corporativa, permite mostrar de forma divertida, simples, ilustrativa a compreensão das emoções na vida das pessoas e buscar entender, trabalhar o crescimento pessoal frente a elas.

Em minha prática profissional costumo pedir aos clientes adultos que assistam ao filme como uma tarefa terapêutica. A vivência da situação permite-me perceber que a maioria aceita a empreitada sem resistência. Com alguns trabalho as definições de Emoções e com outros clientes o filme possibilita uma introdução ao tema. Nas sessões seguintes, a pessoa já tem uma ideia do que são as Emoções, de como se manifestam. E então, peço que me diga com qual personagem se identificou mais, qual das Emoções acredita estar no controle de si a maior parte do tempo, com quem ou quais situações relacionam tal Emoção no controle a maior parte do tempo. Por vezes utilizo visualizações onde o cliente fica de frente com a Emoção controle dele e podem

conversar e descobrir coisas juntos, inclusive encontrar novas formas de agir que considere mais assertivas.

Com os clientes crianças a tarefa de assistir ao filme é deles e dos pais, com os responsáveis pela criança que o tema será trabalhado na orientação de pais, para lidar de forma assertiva com as Emoções que o(a) filho(a) demonstre. Com o público infanto-juvenil trabalho com colagem, com pintura enquanto falamos sobre o filme. Ao cliente cabe escolher o personagem que deseja trabalhar, ao fazer a escolha, já conversamos sobre suas opiniões acerca do filme, o que mais lhe agradou e o que desagradou, quais emoções acredita que o controlam, aos pais, aos irmãos e a outras pessoas com as quais se relaciona. Com crianças introvertidas o resultado pode ser muito positivo, elas se sentem à vontade para falar, identificam-se com facilidade, isso facilita nosso vínculo e o trabalho terapêutico posterior.

Livros, textos, filmes – de animação ou não – são recursos de trabalho muito eficientes. A escolha certa pode facilitar e potencializar o processo terapêutico de um cliente, levando-o a entender a teoria que trabalhamos e a perceber o que acontece em sua vida e à sua volta, para assim, buscar novas formas de ser – ou de estar – consigo mesmo e com quem convive.

REFERÊNCIAS

- BERNE, Eric. *O que você diz depois de dizer olá?* São Paulo: Nobel, 1988.
- _____. *Sexo e Amor*. Trad. Pedro Lourenço Gomes. 2ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 1988.
- COSTA, Jane M. Pancinha. Sobre sensações, emoções e sentimentos: uma contribuição para o embasamento teórico da Análise Transacional. REBAT, Ano XXI, abril 2011.
- _____; SANTOS, Bárbara Haro dos Santos; ALVES, Tânia Caetano. *Das emoções aos sentimentos: construindo um caminho com o coração*. Porto Alegre: Letra & Vida/Editora da Cidade, 2012.
- EKMAN, Paul. *Consciência Emocional: uma conversa entre Dalai Lama e Paul Ekman*. Trad. Cristina Yamagami. São Paulo: Prumo, 2008.
- _____. *A Linguagem das e Emoções*. Trad. Carlos Szlak. São Paulo: Lua de Papel, 2011.
- KERTÉSZ, Roberto. *Análise Transacional ao vivo*. Trad. Beatriz Sidou. São Paulo: Summus, 1987.
- PEDREIRA, Antônio. *A hora e a vez da competência emocional, levando inteligências às emoções*. Salvador: Casa da Qualidade, 1997.
- _____. *Gramática das emoções – Uma emocionante redescoberta gramatical pela Análise Transacional*. 3ed Salvador: A Priori, 2013.

PIXAR. <http://www.pixar.com/about/Our-Story> visitado em 14/02/2015.

_____. http://www.pixar.com/features_films/Inside-Out visitado em 29/07/2015.

STEINER, Claude. *Educação Emocional* – Um programa personalizado para desenvolver sua Inteligência Emocional. Trad. Terezinha Batista dos Santos. 7ed Rio de Janeiro: Objetiva, 1998.

A PIXAR E O FILME ““DIVERTIDAMENTE””

1. “DivertidaMente”

➤ Dados Técnicos

Título do Filme Original: “Inside Out”

Título em Português: ““DivertidaMente””

Ano de produção: 2015

Classificação: livre

Gênero: animação/comédia/família

➤ Equipe Técnica:

Direção: Peter Docter e Co-direção: Ronnie Del Carmen

Produção: Pixar Animation Studios e Walt Disney Pictures

Produtor: Jonas Rivera e Produtor executivo: John Lasseter

Roteiro: Michael Arnt e Peter Docter

Elenco/vozes: Amy Poehler como Alegria, Bill Hader como Medo, Lewis Black como Raiva, Mindy Kaling como Nojinho, Phyllis Smith como Tristeza, Kaitlyn Dias como Riley, Diane Lane como mãe da Riley, Kyle MacLachlan como pai da Riley.

➤ Sinopse

“Crescer pode ser uma jornada turbulenta, e com Riley, uma menina de 11 anos de idade, não é diferente. Ela é retirada de sua vida em Midwest quando seu pai começa em um novo trabalho em San Francisco. Como todos nós Riley é guiada por emoções – Alegria, Medo, Raiva, Nojinho e Tristeza. As emoções vivem na sede, o centro de controle dentro da mente de Riley, onde a ajudam e aconselham através da vida cotidiana. Conforme Riley e sua emoções se esforçam para se adaptar à nova vida em São Francisco, começa uma agitação no centro de controle. Embora Alegria, a principal e mais importante emoção de Riley, tente se manter positiva, as emoções entram em conflito sobre qual a melhor maneira de viver em uma nova cidade, casa e escola” (<http://www.pixar.com> visitado em 14 de fevereiro de 2015).