

SINTO, LOGO SOU

Um estudo sobre o significado das emoções e suas funções

Adriana Montheiro
UNAT-BRASIL - UNIÃO NACIONAL DE ANALISTAS TRANSACIONAIS
FATEP - FACULDADE DE TECNOLOGIA PAULO FREIRE.

RESUMO

Emoção não é um conceito que se possa definir com precisão, mesmo que em linguagem comum se refira a estados afetivos. A teoria da Análise Transacional, criada por Berne e desenvolvida por seus seguidores, esta impregnada do conceito *emoção*. Procurando trazer mais luz a essas questões, o presente artigo traz a biopsicologia das emoções considerando seus objetivos e funções, sob o aporte da neurociência. Referenciamo-nos também a autores que fizeram uma revisão teórica da Análise Transacional a partir da biologia e do estudo da mente, como Allen e Hine. Trouxemos ainda autores com uma abordagem corporal como Reich e Levine por suas contribuições significativas tanto para a compreensão de como o sistema de script se insere no corpo, considerando a possibilidade de desenvolver uma posterior abordagem corporal sistematica dentro da metodologia de descontaminação do Adulto.

Palavras-chave: Análise Transacional, emoções, Eric Berne, neurociências,

Diretamente relacionado com o script de vida

Ainda hoje, emoção não é um conceito que se possa definir com precisão, mesmo que em linguagem comum, se refira a estados afetivos agradáveis – amor, afeto, alegria, prazer – ou desagradáveis – raiva, ciúme, medo, irritação, tristeza – que direcionam o indivíduo na aproximação ou no afastamento de uma meta.

Sob a luz da psicofisiologia, e considerando o atual enfoque da neurociência, emoções são respostas a estímulos internos ou externos, que geram excitação envolvendo alterações somáticas, percebidas como sensações mais ou menos pronunciadas, agradáveis ou desagradáveis, acompanhadas de estados afetivos que direcionam uma forma de comportamento específico (GOLEMAN, 2006; DAMÁSIO, 2004; BEAR, CONNORS E PARADISO, 2002; ROSSI, 1997). Fazem parte de um complexo sistema biológico responsável pela manutenção da vida e pela preservação da espécie, que podem promover saúde ou doença, podendo inclusive levar à morte (MACLEAN, 1984). Desencadeiam de forma sistêmica respostas mentais e fisiológicas resultando em manifestações viscerais, endócrinas e metabólicas, que, associadas a estados afetivos tão diversos como alegria, amor, ódio, medo, rivalidade, prazer, tristeza, depressão, euforia, determinam nosso estado de ânimo, ou seja, nossa motivação. Por estarmos motivados, agimos desta ou daquela maneira, colocamos o foco da nossa atenção ou aqui ou ali e conduzimos nossas vidas a uma determinada direção, escolhemos metas específicas, estruturamos comportamentos. A resposta emocional envolve componentes fisiológicos, psicológicos e sociais. A forma como se lida com elas determina a qualidade de nossas interações sociais. Allen (1998) lembra que as áreas do cérebro envolvidas com a emoção e com as experiências interpessoais são praticamente as mesmas sugerindo estarem associadas não apenas às injunções, mas também à permissão, à proteção. MacLean (1984) considera as emoções desagradáveis informativas de ameaças à autopreservação e à preservação da espécie, sendo desprazeroso lidar com essas ameaças. As emoções agradáveis, que causam prazer, são informativas da remoção dessas ameaças ou de desejos satisfeitos. LeDoux (1998) reforça este conceito ao esclarecer que toda informação sensorial chega primeira à amígdala – sistema que avalia de maneira implícita, não consciente, se existe perigo ou não e nos faz reagir instantaneamente caso ocorra uma ameaça, objetiva ou subjetiva, à existência. Simultaneamente, décimos de segundos depois, uma via de neurônios mais longa, informa às áreas cognitivas conscientes do neocórtex a natureza do estímulo. Só após o corpo já ter respondido fisiologicamente com uma série de produções bioeletroquímicas, podemos perceber o que está nos acontecendo, refletir e fazer ajustes sobre a melhor resposta para a situação.

Na nossa natureza humana trazemos codificadas emoções que são essenciais para a manutenção da vida e preservação da espécie. Cada uma delas tem uma linguagem, uma comunicação importante a fazer. A emoção que trazemos ao nascer é o amor – nos vincula à mãe, nos legitima e servirá

de molde para nossos vínculos sociais e com a natureza. Fala de contato físico, aproximação, prazer, paixão. Do aprendizado do amor chega-se à alegria, a emoção que conduz a expansão e ao compartilhar social: festas, danças, cantos, comemorações. Por sermos animais gregários, gostamos de viver em grupo. Buscamos outros parceiros para o exercício do padrão de comunicação emocional de cada um, que define um estilo de comunicar-se individualmente.

No início de nossas vidas o amor é essencial para a sobrevivência, é a certeza de permanência dos cuidados, da atenção, da referência de si mesmo que é espelhada no olhar carinhoso de quem cuida. A possibilidade da perda do amor ou sua falta fazem aflorar as emoções desagradáveis do sentir: medo, raiva, tristeza. Tristeza pela perda. Medo de não sobreviver. Raiva por não ter. Medo e raiva são emoções que falam de proteção. Medo fala ainda de acolhimento. A emoção de raiva, ligada ao instinto de agressividade, é essencial à defesa, manutenção e conquista de territórios. *Agressere*, do latim, significa *ir em direção à* (grifo nosso). Numa abordagem corporal, a agressividade se localiza na frente do corpo, peito aberto aos embates do cotidiano, com o foco em metas e objetivos desejados ou já alcançados (MONTHEIRO, 2009). Odent (2002) lembra que sua energia, associada à vitalidade e sexualidade, é fundamental à sobrevivência já ao nascermos. Sem ela o bebê não busca o seio, conquista primeira e essencial para sua sobrevivência. Se a injunção *não sintas raiva* aparece, a energia biológica, natural, advinda da agressividade é contida e se recolhe nas costas disfarçada em hostilidade, esta sim, impeditiva de se caminhar enfrente e destrutiva para quem sente e para quem está ao redor (REICH, *apud* DE MARCHI, 1970).

Na complexidade do conviver social, para que a vida se realize plenamente, sentimentos e emoções precisam ser usados com sabedoria, já que nossos *territórios* (grifo nosso) são muito mais subjetivos do que objetivos. E este é um aprendizado decorrente da educação emocional. "(...) sem aceitação e respeito por si mesmo não se pode aceitar e respeitar o outro, e sem respeitar o outro como legítimo na convivência, não há fenômeno social" (MATURANA, 2002).

Sentimentos básicos de segurança ou de insegurança se organizam a partir das emoções presentes em nosso contexto sócio-familiar e que somos estimulados a sentir, em nossos primeiros anos, aonde o cérebro emocional encontra-se mais ativo (GRENSPAN E BENDERLY, 1999). Moldam nossas inter-relações sociais futuras; estão relacionados com competências sociais e comportamentos adequados importantes para a realização na vida adulta, estruturando nosso *Script* de Vida. Segundo Berne (2007), definem noção de valor em relação a si mesmo, ao outro, ao mundo, estruturando a Posição Existencial básica. Se o *ser em formação* (grifo nosso) for respeitado, amado, considerado em suas necessidades no início de sua existência,

devolverá ao mundo respeito, amor, consideração. Caso contrário, emoções destrutivas substituirão o sentir natural e, sentimento de menos valia por si mesmo e pelo outro, desrespeito pela vida em geral, ódio e desprezo, vão direcionar as (inter)ações na sociedade e no mundo (REICH, 1988, 1986). Damásio (2004:176) alerta que, nestes casos, "o resultado é bem sabido: raiva, ressentimento, violência, todas as reações que facilmente reconhecemos como o embrião possível dos ódios tribais, do racismo e da guerra". Neste momento, trazemos a reflexão: não é exatamente isto que está acontecendo, em todo o mundo, nos dias atuais?

A expressão da emoção – aspecto psicológico, e a atuação – aspecto cultural, são aprendidos e podem ser educados, norteados, contidos ou liberados. O componente fisiológico das emoções estará presente no corpo, quer se perceba ou não. As emoções biologicamente naturais precisam de permissão e proteção para que sejam resolvidas, descarregadas ou elaboradas – sob a supervisão do Estado de Ego Pai e a adequação do Estado de Ego Adulto (BERNE, 2007, 1985). As emoções substitutas sempre contêm uma proibição, estão intimamente associadas às injunções.

Steiner (2001) destaca que pessoas não treinadas para decodificar suas sensações, na verdade, estão sob forte influência emocional, e que seu corpo expressa a emoção por elas:

Curiosamente, os outros em geral têm uma percepção melhor das emoções desse tipo de pessoa do que ela mesma. Embora o indivíduo neste estado não seja capaz de perceber as próprias emoções, aqueles que convivem com ele podem captá-las graças a indícios como a expressão facial, o rubor e o tom de voz. Se lhe perguntarem como está se sentindo, provavelmente ele relatará apenas indiferença ou insensibilidade. Suas emoções encontram-se numa espécie de congelamento profundo, inacessíveis à consciência (STEINER, 2001:44).

Conceitos éticos e noção de valor sobre si, sobre o outro e sobre o mundo, são apreendidos durante esse processo de educação e socialização, que envolvem permissões, e injunções em diferentes níveis. Hine (2004) esclarece que "mente e cérebro criam representações de eventos que acontecem no mundo exterior ou que emergem de eventos internos do corpo/mente. Damásio (2004) e Goleman (2006) consideram esta aquisição fundamental para a elaboração de contratos sociais e para lidar com conflitos. Dependendo do grupo social onde o homem estiver inserido e da época em que viver, o peso de determinadas atitudes será inteiramente diferente. Basta trazer o tabu da virgindade feminina e os comportamentos referentes à sexualidade nas diferentes épocas e culturas. A atitude recatada de uma jovem

há quarenta anos seria rejeitada por qualquer adolescente cosmopolita de hoje, por estar fora de seu repertório comportamental.

A própria estrutura do pensamento, a formalização do pensar, sem considerar o conceito pensado, também é aprendida e, principalmente, apreendida pela modelagem, através da convivência, pela aprendizagem implícita, não-consciente (MELLOR e SCHIFF, 2006; HINE, 2004; ALLAN, 1996, 1998). Assim, um oriental, um matuto do interior, um cosmopolita desenvolvem o processo de pensar, a estrutura de captação da realidade, inteiramente diferentes entre si, e não apenas conteúdos e conceitos discrepantes (ROSSI, 1997). Há muito os neurocientistas ressaltam a interferência da cultura na plasticidade adaptativa e multipotencial do cérebro/mente:

Há outros fatores que podem modificar significativamente a sequência das condutas emocionais/afetivas, tanto no desenvolvimento animal ou humano, como durante a fase adulta. Estes fatores podem se resumir na estimulação ambiental, onde, por ambiente se considere não somente o aspecto físico ou a complexidade estrutural do território onde vive o organismo, mas principalmente, a produção social, afetiva e emocional e as interações das pessoas que habitam numa área, compondo uma complicada teia de influências recíprocas (VALZELLI, 1983:48).

Mas o sentir é igual a qualquer ser humano. O que varia – de novo pela aprendizagem cultural – é a exteriorização dos sentimentos. Pode-se pensar no expansivo latino, no contido oriental, no frio nórdico, no exuberante italiano, no reativo espanhol como características peculiares de lidar com seus sentimentos e emoções. Cada um deles pode aprender a conter seus sentimentos em diferentes graus e estilos ou a exteriorizá-los de uma forma exagerada, teatral. Mas, aqui ou na China, o sentimento de perda envolve dor; frustração envolve mágoa; o sentimento de afeto envolve desejo de proximidade. Ou seja, o que é biológico, real, natural, não condicionado no ser humano é o seu sentimento. Cada um de nós é o que sente. Parafraseando Descartes, *sinto, logo sou* (grifo nosso).

A natureza não hierarquiza funções básicas, ligadas à manutenção da saúde e à preservação da vida. Para funcionar de uma maneira integrada, o homem precisa conhecer e aprender a administrar todos os aspectos do ser, todas as áreas de sua personalidade sem priorizar nenhuma delas. Todas são importantes e vitais para termos saúde, vida longa e, principalmente, prazer de viver. Sem o corpo, não sentimos, pensamos, agimos. Sem a emoção, nos tornamos robotizados, guiados por conceitos idealizados de outrem, sem um líder interno que oriente nosso caminho. Sem as funções intelectuais superiores, voltamos a ser animais, sem vontade ou determinação, reagindo aos estímulos do mundo. Sem a espiritualidade (Goleman, 2006, 1999, 1995),

perdemos o sentimento de pertencimento, do que é comum a todos os homens, tornando-nos solitários e apáticos.

Sensações e percepções de estímulos formam a base de toda comunicação humana. Sensação é a expressão de nossa fisiologia, produzida pela ação de um estímulo externo ou interno sobre um receptor sensorial, transmitida a áreas sensoriais do cérebro pelas vias neuronais. Precisa ser percebida, decodificada e resignificada. O treinamento da senso-percepção faz-se necessário uma intermediação satisfatória entre o intrapsíquico e o interrelacional (LEVINE, 1999). Necessidades sociais envolvendo interações com amigos, no trabalho, na família, moldam a forma de reagir a estímulos do dia a dia desde os primórdios da vida, organizando circuitos de retroalimentação positiva e negativa, sintonizados aos vários aspectos do Sistema Nervoso – sensação, emoção, sentimento, pensamento, ação.

Segundo a neurocientista Candace Pert (1999), as emoções, utilizando-se de comunicadores químicos, são responsáveis pela interface entre o psíquico e o físico. Estão intimamente associadas a respostas psiconeurofisiológicas que sofrem interferência do processo de aculturação. Os estados afetivos resultantes da emoção possuem um ponto em comum: são geradores motivacionais de aproximação ou de afastamento e estão estreitamente relacionados com o estado de vigilância. Emoções como raiva e medo geram um aumento no estado de ativação física e mental. Acionam o circuito de alarme que ativa os receptores sensoriais para que captem dados sobre o que nos ativou para avaliarmos se vamos fugir ou lutar. São emoções de defesa e manutenção de território, fazendo parte das estratégias de sobrevivência necessárias à preservação da saúde de manutenção saudável de nossos vínculos sociais (BEAR, CONNORS E PARADISO, 2002).

Por outro lado, a tristeza gera uma redução dos estados de vigilância levando o foco da atenção para lembranças do passado, sem interesse pelo o que está acontecendo ao redor. O amor concentra a atenção em um foco específico. Por isto, a *paixão que cega*, (grifo nosso) impede de olhar a realidade objetivamente e pode levar a atitudes anti-sociais.

Como vimos, as emoções direcionam a intensidade e o foco da atenção – mais ou menos atento, e a quê. Com uma vigilância muito baixa, o estímulo, a mensagem sensorial não consegue passar. Com uma vigilância muito alta, passa um número muito grande de informações (mensagens) sensoriais, gerando uma sobrecarga de estímulos internos, impedindo o indivíduo de atuar seletivamente frente aos estímulos vindos do lado de fora (LEVINE, 1999). Quando uma emoção é muito forte, pode levar a um nível de vigilância ou muito forte ou muito fraco que vai interferir na capacidade de perceber e decodificar a informações sensoriais captadas naquele momento, ocorrendo o que Gottman, *apud* Goleman (1995), chamou de "inundação emocional".

Assim, não se aperceber ou negar uma emoção, não susta o circuito neuro-hormonal que ela deflagrou. Ao contrário, qualquer emoção muito intensa deixa o corpo e a mente a mercê de mecanismos de *biofeedback*

descompensados. Ou seja, vai interferir na percepção do que de fato está acontecendo naquele momento, provocando uma visão distorcida dos dados objetivos da realidade.

De atuação instintiva, biologicamente natural nos primeiros anos de vida, o desenvolvimento do ser perpassa, dialeticamente, por interações emocionais norteadas por estimulações externas ou decorrentes de pulsões, até poder ser conhecida, compreendida e elaborada por uma mediação intelectual. Tal mediação sofre influência direta das crenças e valores assimilados durante a inserção no campo social e vai determinar a qualidade das interações do futuro adulto, a partir de forma de como aprendeu a lidar com seus sentimentos e emoções. Assim, natureza e ambiente interferem de maneira recíproca e complexa na formação da personalidade pelas interações emocionais desde a mais tenra infância, sofrendo variações a cada estágio do desenvolvimento (BERNE, 2007; DAMÁSIO, 2004, 2000, 1995; GREENSPAN E BENDERLY, 1999).

No processo educacional, o senso comum não diferencia o sentir, o perceber, o expressar, e o atuar a emoção. No entanto, emoção não tem idade; está ligada ao cérebro emocional, antigo, pré-determinado geneticamente. Educar emocionalmente é ensinar a perceber, reconhecer e lidar com a gama infindável de possibilidades do sentir. Por falta de informação, não existe um aprendizado emocional que ensine a lidar com as emoções de forma a facilitar e potencializar seus objetivos, já que cada uma delas traz em si uma função. Cada cultura, cada grupo familiar vai aceitar determinadas emoções como boas, permitindo-as e incentivando-as e, vai proibir outras as considerando erradas e más (BERNE, 2007; 1985. STEINER, 2001; ENGLISH, 2006). Passará essas mensagens de forma direta ou, como é mais comum, de forma indireta, através das Injunções, modelando o comportamento emocional (Berne, 2007) podendo a proibição ocorrer em aspectos psicológicos e sociais. As proibições mais severas impedem a percepção do funcionamento fisiológico ligado ao sentir. E, como demonstrado anteriormente, as emoções são forças biológicas instintivas, necessárias a preservação e manutenção da vida e da espécie. Não se dar conta delas, não cessa o mecanismo fisiológico de produção bioquímica (PERT, *apud* MOYERS, 1995). Uma vez que a emoção não possa ser reconhecida e/ou expressa também não poderá motivar o comportamento social ligado a sua satisfação. Em substituição, a pessoa pode desenvolver sintomas como enxaqueca, palpitação, enjôo, por exemplo, (Erskine e Zalcman, 2006), sendo essa a origem dos problemas psicossomáticos, bastantes frequentes em criança com dificuldades na escola como dores de cabeça, enjôos, vômitos, diarreias. Ou ainda, em lugar da emoção inicial, sentir outra. Por exemplo, por não poder entrar em contato com sua raiva - o que a motivaria a transformar a situação que a incomoda - a pessoa torna-se excessivamente "boazinha" ou excessivamente agitada. Essa situação ilustra uma das possibilidades para o amplo diagnóstico de hiper-agitação e transtorno do déficit de atenção, em crianças na fase escolar. A

emoção biologicamente natural é inibida e transformando-se, por exemplo, em hostilidade, é expressa de maneira sutil e disfarçada. Aprofundando o esclarecimento, a emoção de raiva está ligada à agressividade saudável, necessária para defesa e a conquista de território, ou seja, de metas e objetivos sociais. Sem um aprendizado de como lidar com sentimentos e emoções, ou seja, sem uma mediação cognitiva, pode tornar-se avassaladora e destrutiva. O medo, que biologicamente faz parte dos mecanismos de proteção, em casos extremos, pode paralisar o comportamento. O amor e seus afetos, fundamental para o estabelecimento de circuitos neuronais geradores de confiança básica e segurança emocional, quando falta ao pequeno ser em formação, é substituído pela raiva (da falta) e pelo medo (de morrer sem nutrição afetiva), que, como vimos, são respostas biológicas de defesa e de sobrevivência (BERNE, 2007; STEINER, 2001). Tornam-se destrutivos quando se tornam fixos, bloqueados e bloqueadores, filtrando qualquer outro tipo de sentimento ou emoção. Desta forma, o organismo congela num circuito emocional de ameaça onde precisa atacar ou fugir para permanecer vivo (LEVINE, 1999). Quando isto acontece a todo um grupo cultural, formam-se os guetos e a violência é a lei, aprendida e apreendida desde a mais tenra infância.

Qualquer emoção reflete o que é inerente ao próprio ser, fala de sua identidade. O que interfere é a forma como cada pessoa aprende a lidar com o que sente. São tantas as possibilidades neste caleidoscópio interno de sensações, sentimentos, emoções, conceitos de certo/errado, que Berne (1977, 1978, 1985, 2007, 2008), ao desenvolver a teoria da Análise Transacional, postulou a existência de vários *eus* dentro de cada ser. Ele denominou Estado de Ego, cada um deles apresentando uma maneira específica de pensar, sentir e comportar-se e tendo sua origem em circuitos e redes específicos do cérebro (ALLEN, 1996). Quando não orientados pelo processo educacional em consonância com as fases evolutivas e suas necessidades, que se comunicam pelo repertório emocional, podem ocorrer contradições significativas e perturbadoras. Cada um destes Estados de Ego, quando atuando de forma dissociada, gera ansiedade e conflitos que consomem importante energia, desviando a pessoa das metas anteriormente escolhidas, inserindo o ser num *Script* limitador. Em alguns casos, podem até criar uma atitude paralisada frente a decisões cruciais (Levine, 1999), levando ao estresse e/ou à depressão; as duas faces da mesma moeda que falam da incapacidade de lidar objetivamente com a vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Contrariando o senso comum, biologicamente falando, não existem emoções destrutivas. Destrutiva é a maneira como se aprende a lidar com os sentimentos, com as sensações e emoções. Aprende-se desde pequeno a julgar o que se sente e a enquadrar em um sistema simplista de certo/errado a

multiplicidade do sentir. Na verdade, as *emoções negativas* estão em desarmonia com a realidade objetiva e as possibilidades subjetivas. São formas de agir/reagir decorrentes de um aprendizado emocional disfuncional, condicionadas num circuito pré-consciente, registrado no cérebro emocional, em redes neuronais reverberativas. Esses sentimentos precisam ser identificados como desatualizados e em desacordo com a realidade circunstancial para então ser possível desenvolver um novo circuito de resposta mais adequado ao momento, com padrões mais assertivos que viabilize o caminho da concretização de planos e metas.

Em última análise, é a busca da manutenção da saúde, já que não perceber ou negar uma emoção, não susta o circuito neuro-hormonal que ela deflagrou. Ao contrário, deixa o corpo e a mente a mercê de mecanismos de *biofeedback* descompensados, causadores de disfunções e doenças psicossomáticas.

Portanto, trabalhar sobre emoções é trabalhar sobre o *Script*. Sensações e emoções são anteriores à palavra e a semântica corporal revela-se como expressão e comunicação complementar à linguagem oral, envolvendo transações internas e externas. O conhecimento e a consciência do corpo é um processo ativo e dinâmico, inter-relacionado com emoções e sentimentos. Entendemos que a compreensão desses mecanismos possibilita desenvolver uma metodologia para interferir diretamente no sintoma – físico ou psicológico – já que ambos são indissociáveis e que atuam sempre simultaneamente, ajustados por mecanismos - micros ou macros - de *feedback*.

Aprender a fala do corpo é aprender a linguagem das emoções e dos sentimentos; é aprender a decodificar corretamente sintomas e sinais, focalizando a interação entre o psiquismo e as mudanças fisiológicas resultantes da interação do organismo com o meio; interno ou externo, já que a experiência humana está enraizada nas energias do corpo. Aumentando o fluxo de informações na comunicação mente↔corpo, os bloqueios que inconscientemente foram criados a partir de, principalmente, mensagens não verbais - injunções, podem conscientemente ser dissolvidos pela ação do Adulto integrado, considerando as crenças e valores do Pai e as necessidades e desejos da Criança e seus sub-estados. É uma forma de atualizarmos nossa história, afastando-nos do *Script* e de suas manifestações somáticas e/ou psicológicas.

Muitos acontecimentos que formaram ou transformaram nossa estrutura, no momento atual podem não nos ser mais úteis, funcionando como limitações. Eliminando estes padrões, dissolvendo tensões, ampliamos o pulsar plasmático, ganhamos flexibilidade, expansão interna e uma nova consciência física e emocional. O diálogo entre a informação consciente e a sabedoria inconsciente, passa a acontecer com suavidade e naturalidade. É possível então reconectar o próprio fluxo para segui-lo, percebendo e integrando dentro e o fora de si, num contínuo movimento interativo de expansão/recolhimento. Isto permite que a pessoa sinta, perceba o seu sentir,

adeque pela volição a expressão e a ação de seus sentimentos/emoções, considerando a realidade *do aqui e agora* com o Adulto Integrado. Desta forma, pode-se resgatar o desenvolvimento natural do ser humano, para a construção dos potenciais de consciência, espontaneidade e intimidade.

ALLEN, Jerry. *Guia de Análise Transacional 2 - um guia para a prática*. São Paulo: Editora Brasileira de Análise Transacional, São Paulo, 2011. 171 p. 1.ª edição.

ALLEN, Mary. *CONCEITOS Básicos e Práticos*. Michael Marmarstein, apresentando o sistema novo. 2ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2002.

ALLEN, Eric. *Intuição e atenção ao ego*. São Paulo: Publicação da comissão de Análise de União Nacional das Análises Transacionais - UNAT, 2008.

_____. *O que você diz depois de 1945 está a paragem do sistema*. São Paulo: Nobel, 2007.

_____. *Análise Transacional em psicoterapia*. São Paulo: Sistema, 1988.

ALVAREZ, Antonio. *Em busca do Sistema: prazer e dor na vibração dos sentimentos*. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

_____. *O sistema da consciência: do ego e do sistema à construção do eu*. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.

_____. *O ego da Destruição: o ego e o sistema humano*. 11ª edição. Portugal: Publicações Europa-América, 1985.

ARONSON, Richard e LAING, R.D. *Os sistemas da dor*. Primeira edição. Porto Alegre: Editora Nova, 1970. Análise Transacional - UNAT, 2008.

BOLLEMAN, David. *Inteligência racional e irracional: os sistemas humanos*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

_____. *ICP*. *Exercícios que ajudam a entender o ego e o sistema*. São Paulo: Nobel, 1978.

_____. *Inteligência emocional: A teoria e a prática que explicam o que é ser inteligente*. 11ª edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

GREENSPAN, Stanley e BOLLEMAN, David. *A construção da mente: as origens da inteligência e as suas aplicações à sua transformação*. São Paulo: Rocco, 1999.

_____. *Guia de Análise Transacional 2 - um guia para a prática*. Editora Brasileira de Análise Transacional, São Paulo, 2011. 171 p. 1.ª edição.

LEDOUX, Joseph. *O sistema humano*. São Paulo: Elsevier, 1989.

LEVINE, Peter. *O sistema da dor*. São Paulo: Nobel, 1978.

REFERÊNCIAS

- ALLEN, James. Biologia e Análise transacional: integração de uma área negligenciada. **Revista Brasileira de Análise Transacional**. São Paulo: ano VI, nº 1, junho 1996.
- ALLEN, James. Biologia e Análise transacional II: um apanhado analítico sobre neurodesenvolvimento. **Revista Brasileira de Análise Transacional**. São Paulo: ano VIII, nº 1, junho 1998.
- BEAR, Mark; CONNORS, Barry e PARADISO, Michael. **Neurociências: desvendando o sistema nervoso**. 2ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- BERNE, Eric. **Intuição e estados de ego**. São Paulo: Publicação de circulação restrita da União Nacional dos Analistas Transacionais - UNAT-Br, 2008.
- _____. **O que voce diz depois de dizer olá: a psicologia do destino**. São Paulo: Nobel, 2007.
- _____. **Análise Transacional em psicoterapia**. São Paulo: Summus, 1985.
- DAMÁSIO, Antônio. **Em busca de Espinosa: prazer e dor na ciência dos sentimentos**. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.
- _____. **O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- _____. **O erro de Descartes: emoção, razão e cérebro humano**. 11ª edição. Portugal: Publicações Europa-América, 1995.
- ERSKINE, Richard e ZALCMAN, Marilyn. Os sistemas de disfarce. **Prêmios Eric Berne**. Porto Alegre: União Nacional dos Analistas Transacionais - UNAT-BRASIL, 2006.
- GOLEMAN, Daniel. **Inteligência social: o poder das relações humanas**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2006.
- _____. (Org.). **Emoções que curam: conversas com o Dalai Lama sobre mente alerta, emoções e saúde**. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.
- _____. **Inteligência emocional. A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. 15ª edição. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.
- GREENSPAN, Stanley I. e BENDERLY, Beryl Lieff. **A evolução da mente: as origens da inteligência e as novas ameaças a seu desenvolvimento**. São Paulo: Record, 1999.
- HINE, Jenny. Estruturas cerebrais e Estados de Ego. **Revista Brasileira de Análise Transacional**. Porto Alegre: Ano XIV- nº 1 – Junho, 2004.
- LEDOUX, Joseph. **O cérebro emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1998.
- LEVINE, Peter. **O despertar do tigre: curando o trauma**. São Paulo: Summus, 1999.

MACLEAN, Paul. **Evoluzione del cervello e comportamento umano: studi sul cervello trino**. Torino: Giulio Einaudi Editore, 1984.

DE MARCHI, Luigi. **Wilhelm Reich: biografia de uma Idea**. Milán, Sugar Editore:1970).

MATURANA, Humberto. **Emoções e linguagem na educação e na política**. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2002.

MELLOR, Ken e SCHIFF, Eric. Redefinição. **Prêmios Eric Berne**. Porto Alegre: União Nacional dos Analistas Transacionais-UNAT-BRASIL, 2006.

MONTHEIRO, Adriana. **Comunicação e educação emocionais: oficinas para educadores**. Dissertação (Mestrado) – Centro Universitário Plínio Leite, Niterói, 2009

MOYERS, Bill (org.). **A cura e a mente**. Rio de Janeiro: Rocco, 1995.

PERT, Candace. **Molecules of emotion: why you feel the way you feel**. USA: Touchstone Book, 1999.

ODENT, Michel. **A cientificação do amor**. Florianópolis: Saint Germain, 2002,

REICH, Wilhelm. **A função do orgasmo**. 14ª edição. São Paulo: Brasiliense, 1988.

_____. **Análisis Del Carácter**. 3ª edição. Barcelona: Paidós Studio, 1986.

ROSSI, Ernest Lawrence. **A Psicobiologia da cura mente-corpo: novos conceitos de hipnose terapêutica**. 2ª edição. Campinas: Editorial Psy, 1997.

STEINER, Claude. **Educação emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

VALZELLI, Luigi. **Psicobiologia de La agresion y la violencia**. Madrid: Alhambra Universidad, 1983.

SÃO PAULO - SP
JULHO / 2018