

FATEP – FACULDADE DE TECNOLOGIA PAULO FREIRE
UNAT - BRASIL – UNIÃO NACIONAL DE ANALISTAS TRANSACIONAIS
KELY CRISTINA VISCONI DA SILVA

CONSIDERAÇÕES ACERCA DA ESTRUTURAÇÃO SOCIAL DO TEMPO
NA CLÍNICA CONTEMPORÂNEA

CONSIDERAÇÕES ACERCA DA ESTRUTURAÇÃO SOCIAL DO TEMPO
NA CLÍNICA CONTEMPORÂNEA

UBERLÂNDIA-MG

2011

KELY CRISTINA VISCONI DA SILVA

CONSIDERAÇÕES ACERCA DA ESTRUTURAÇÃO SOCIAL DO TEMPO NA CLÍNICA CONTEMPORÂNEA

CONSIDERAÇÕES ACERCA DA ESTRUTURAÇÃO SOCIAL DO TEMPO NA CLÍNICA CONTEMPORÂNEA

Artigo apresentado ao programa de Pós-graduação em Análise Transacional da UNAT – BRASIL - União Nacional dos Analistas Transacionais - em parceria com a FATEP – Faculdade de tecnologia Paulo Freire, como requisito parcial para obtenção do título de especialista em Análise Transacional.

Área de concentração: Psicologia

Orientadora: Ede Lanir Ferreira Paiva

UBERLÂNDIA-MG

2011

CONSIDERAÇÕES ACERCA DA ESTRUTURAÇÃO SOCIAL DO TEMPO NA CLÍNICA CONTEMPORÂNEA

Kely Cristina Viscone da Silva¹

UNAT-Brasil – União Nacional dos Analistas Transacionais
FATEP – Faculdade de Tecnologia Paulo Freire/DF

RESUMO

A Análise Transacional estuda e analisa as trocas de estímulos e respostas na relação entre as pessoas. O presente artigo nos mostra algumas considerações sobre fomeis vitais, que podem ser usadas como estímulos fundamentais para a Estruturação Social do Tempo e como as formas de Isolamento, Ritual, Passatempo, Atividade, Jogos Psicológicos e Intimidade podem levar cada indivíduo uma qualidade de vida melhor. Dessa maneira, este trabalho tem como objetivo geral analisar de que forma a Análise Transacional pode contribuir para que haja uma melhor compreensão da Estruturação Social do Tempo na clínica contemporânea. Foram apresentados neste artigo alguns casos reais para ilustrar atendimentos na clínica contemporânea que utilizaram da Estruturação Social do Tempo.

Palavras-chave: Psicologia. Análise Transacional. Estruturação Social do Tempo. Psicoterapia.

ABSTRACT

The Transactional Analysis studies and analyzes the exchange of stimuli and responses between people. The current article shows us some considerations about vital hungers that may be used as essential stimulus to the Social Time Structure. And as the forms of withdrawal, ritual, pastiming, activities, games and intimacy can lead each individual to a better quality of life. On this regard, this work has the overall goal to analyze in which ways the Transactional Analysis can contribute to a better understanding of the Social Time Structure in the contemporary clinic. Real cases have been presented in this article to show treatments that have used the Social Time Structure.

Keywords: Psychology. Transactional Analysis. Social Time Structure. Psychotherapy.

Introdução

Percebendo que o homem necessitava estruturar melhor o seu tempo, Eric Berne, psiquiatra canadense, propôs alguns conceitos e termos novos que nos ajudam a retratar a nós mesmos, a nos situar, a ter uma visão sistematizada de nosso modo habitual de agir. Tais noções compõem a Análise Transacional (AT), o método psicológico de Berne, para quem, em termos estruturais, estímulos são necessários à sobrevivência do indivíduo. O ser humano

¹ Psicóloga, graduada pela Universidade Federal de Uberlândia. E-mail: kelyviscone@yahoo.com.br.

tem fome outras tão importantes quanto a do alimento. Precisamos comer, descansar, mas também necessitamos de outros nutrientes para nos sentirmos saciados. A necessidade de estruturar o tempo é uma delas.

O estilo de cada um dependerá basicamente do tipo de estrutura de sua personalidade e da forma de como é estruturado o seu tempo. Neste sentido, podemos dizer que a Estruturação Social do Tempo possibilita a cooperação, a mediação de conflitos e contribui para a criatividade, desempenhando um papel fundamental e necessário para as organizações da vida. Resumidamente, abordaremos a fome de estrutura e as formas de Estruturação Social do Tempo. O presente artigo tem por objetivo relatar que utilizando os conceitos de Estruturação Social do Tempo, da Análise Transacional, é possível que o cliente se organize internamente de modo mais positivo, estabeleça uma interação com outras pessoas com melhor qualidade e maior quantidade. Uma interação que traz maior conforto e bem-estar – carícias positivas –.

Análise Transacional e a importância do contato físico

Berne (1988) afirma a importância do contato físico e entende o estímulo como a unidade básica da ação social. Para o autor, o contato físico é tão importante para sobrevivência do ser humano quanto ar que se respira.

O autor cita três impulsos ou fomes vitais. A primeira é a Fome de Estímulo – de onde provêm os estímulos sensoriais. Nesse sentido, é necessário estimular os sentidos: sonoro, visual, gustativo, olfativo e tátil. Para Berne, os seres humanos necessitam de sensações físicas e precisa poder variá-las. Essa Fome de Estímulo é satisfeita por afagos ou reconhecimento. É uma forma especial de estimulação de uma pessoa a outra. Os afagos, segundo Steiner (1976), são mais básicos do que o reconhecimento.

A segunda fome vital é a Fome do Reconhecimento – atos ou palavras em busca da aceitação social. Necessitamos que as pessoas nos identifiquem, nos cumprimentem e nos valorizem. Estas são algumas formas de obtenção do reconhecimento de nossa existência como parte de um todo.

A Fome de Estrutura, por sua vez, refere-se à organização do modo de fazer, evitando-se o tédio e a desorganização de estímulos, à programação do tempo disponível para evitar a incerteza quanto ao que fazer. As estruturas são pontos de referências e os seres humanos necessitam ter suas referências, ver o mundo de maneira organizada, e o prazer de poder saciá-las está em nós mesmos.

Krausz (1999) diz que o tempo é um bem irrecuperável, e é talvez por isso que a maioria das pessoas se queixe de falta de tempo, embora esse tenda a ser desperdiçado em função da consideração de real valor. De alguma forma, as pessoas consomem o seu tempo de vida. Pode o tempo ser bem ou mal utilizado pode aumentar ou diminuir a alegria de viver. Steiner (1976) diz que a Fome de Estrutura diz respeito à necessidade de estabelecer uma situação social na qual a pessoa possa interagir com outras. A Fome de Estrutura constitui uma elaboração de estrutura de tempo.

As seis formas de Estruturação Social do Tempo e como podemos fazer uso desse conhecimento

Berne (1988) distingue seis formas de Estruturação do Tempo Social, isto é, escolhe seis alternativas de comportamento social, que caracterizam o tipo de interação com outras pessoas. Os tipos de interação determinam as potências, a frequência e a qualidade dos toques ou carícias que as pessoas trocam entre si. Cada um com suas características, objetivos e consequências – positivas ou negativas. A Estruturação do Tempo Social constitui a maneira como cada indivíduo escolhe preencher seu tempo durante a vida e permite inferir sobre a quantidade e a qualidade dos estímulos trocados nos relacionamentos interpessoais. São formas de Estruturação Social do Tempo: Isolamento, Ritual, Passatempo, Atividade, Jogos Psicológicos e Intimidade.

Krausz (1999, p.108) observa que a primeira forma de estruturar o tempo é o Isolamento: “trata-se, pois, de ausência de comunicação, de envio e recebimento de estímulos” e nessa forma não há contato social. O ser humano sente a necessidade de ter um tempo determinado e reservado para estar consigo mesmo, organizar seus pensamentos, refletir sobre suas experiências, seus sentimentos, planejar, tomar decisões e poder navegar em suas fantasias. Entretanto, essa forma de Estruturação Social do Tempo pode ocasionar um *déficit* de toque ou carícias; o indivíduo se abstrai dos demais, retraindo-se em seu íntimo.

O Isolamento pode ser bom se gera carícias positivas, e distingue-se em dois tipos: o físico e o psicológico e ambos são formas de estruturar o tempo. Tanto o isolamento físico quanto o psicológico impossibilitam a troca de toques ou carícias. O indivíduo vive basicamente recordando o passado ou fantasiando o futuro. Podemos estar envolvidos ou pensando qualquer outra coisa enquanto nos falamos. Segundo Berne (1988), esse comportamento descreve uma atitude típica de defesa passiva. Atualmente, o Isolamento apresenta-se sob diversas facetas e serve de meio a vários objetivos. Um deles, provavelmente o mais primitivo, é a defesa passiva. As pessoas não se comunicam abertamente umas com as

outras. "Isso poderá ocorrer em situações tão diversas quanto um trem subterrâneo ou grupo terapêutico de esquizofrênicos retraídos" (KRAUSZ, 1999, p. 34).

Os Rituais, segunda forma de estruturação, são constituídos por condutas que permitem uma troca de reconhecimento, condutas realizadas pelas pessoas de uma forma repetitiva e mecânica. É uma maneira não comprometedora de estruturar o tempo. Através dos Rituais, o indivíduo estrutura o tempo sem se comprometer com a autenticidade e espontaneidade ou qualquer envolvimento mais intenso. São trocas estereotipadas e previsíveis, que exigem o cumprimento das normas sociais, tais como rituais de saudação ou despedida. Quando a pessoa estrutura o seu tempo preponderantemente através de Rituais como reuniões formais, recepções, casamentos, jantares de negócios, tende a sentir-se só, pois os Rituais permitem pouco envolvimento, fornecendo apenas carícias superficiais. Um exemplo de Ritual acontece no cumprimento "Oi, tudo bem?", em que a expectativa é obter a resposta "Tudo bem", cumprindo-se, desse modo, apenas uma função de relacionamento superficial, dando margem, então, às demais modalidades de Estruturação Social do Tempo. Segundo Berne (1988), as Transações constituídas pelos Rituais são de pouca informação.

Já as características essenciais dos Passatempos, terceira forma de Estruturação do Tempo, podem estar definidas em uma conversação semirritualizada, com uma série de Transações simples e complementares, nas quais as pessoas batem papos, trocam opiniões, pensamentos, sentimentos, e podem surgir como forma de deixar fluir o tempo. Permitem uma variação de assuntos adequados para as diferentes situações – como a busca de contatos ou aproximações com outras pessoas. Berne (1966), relata que os "Passatempos são semelhantes aos rituais, exceto pelo fato das Transações serem menos estereotipadas e previsíveis" (p. 190).

James (1982), por sua vez, considera os Passatempos como uma forma popular e útil de estruturar o tempo, os quais podem ser empregados e, em grande parte, programados por conversas a respeito de assuntos aceitáveis como política, esporte, marca de carros, família, saúde, televisão, comida, *internet*. Os Passatempos oferecem um modo conveniente para as pessoas se conhecerem melhor e fazer contatos, criarem situações propícias mais positivas do que negativas, mesmo sendo de baixa intensidade. Como relata Kertész (1987), deve-se deixar bem claro que, através do Passatempo, não se pretende resolver nenhum problema, mas simplesmente conversar sobre alguma coisa prazerosa. Os Passatempos, como relata Berne (1974), têm a função de estruturar o tempo e proporcionar estímulos como processo de seleção social, sendo uma forma de programação do tempo socialmente bem aceita.

Apesar de superficial, tem a vantagem de ser claramente verificável. Além disso, pode funcionar muito bem como um meio para a escolha de companhias sem o risco de um envolvimento maior. Os Passatempos aproximam as pessoas, enquanto impedem que se encontrem realmente, podendo levá-las a uma desqualificação mútua.

A pessoa que utiliza muito os Passatempos para estruturar o seu tempo pode, por aproximação, deslocar-se para outra forma de Estruturação Social do Tempo, a Atividade, cujos resultados podem ser observados como a forma mais comum, apropriada, confortável e prática de estruturar o tempo. Essa forma de estruturação temporal tem também como objetivo evitar o mal-estar, a ansiedade e o contato íntimo com as outras pessoas. É uma atividade a que comumente se chama trabalho (Krausz, 1999). O trabalho é a Atividade primordial de qualquer sociedade e, como tal, é empregado por seus membros como modo de sobrevivência, de autorrealização e/ou de programação do tempo. As Atividades estão relacionadas com tudo aquilo que o indivíduo faz com intuito de obter resultados – por exemplo, estudar para um exame, tomar café, fazer caminhadas ou regar as plantas.

Sendo assim, as atividades podem ser fontes de carícias positivas ou negativas; o indivíduo pode utilizar para manter contato com pessoas ou isolar-se. Quando uma Atividade é finalizada, poderá criar uma sensação de vazio, como por exemplo, um indivíduo que se aposenta e não encontra uma forma gratificante de estruturar o seu tempo. São positivas para o sucesso e negativas para os erros ou para afazeres não realizados. Do mesmo modo, assim como certos indivíduos estruturam seu tempo basicamente com atividade, outros o fazem com os Jogos.

Os Jogos Psicológicos são a quinta forma de estruturar o tempo. São claramente diferenciados do Isolamento, dos Rituais e Passatempos. Um Jogo Psicológico é uma série de transações e pode ser descrito como um conjunto repetitivo, superficialmente plausível e com uma motivação oculta que dá estrutura ao tempo. Um grande número de pessoas adere aos Jogos Psicológicos como sendo uma forma mais segura de estruturar o tempo. Os Jogos Psicológicos podem ser desonestos e propiciar carícias potentes em abundância, porém são classificados de baixa qualidade por serem negativos.

Berne (1977) desenvolve métodos de maneira simplificada para explicar como estruturar o tempo através dos Jogos. Eles podem ser tanto necessários, quanto desejáveis. O único problema é saber se, para certos indivíduos, oferecem o máximo de benefício. Podem ser descritos como transações complementares em nível social, psicológico ou acerto de contas de sentimentos negativos. É bom lembrar que a principal característica do Jogo Psicológico é o seu desfecho previsível. Mas porque as pessoas entram em Jogos

psicológicos, se eles são tão desagradáveis, nocivos e prejudiciais? Segundo Berne (1977), é porque, através dos Jogos, elas tentam satisfazer suas necessidades e buscam aparentes "vantagens" que as deixam cada vez mais insatisfeitas. Por um outro lado, todo "Jogo é basicamente desonesto, e seu desfecho tem certo caráter de dramaticidade" (BERNE, 1977, p.49). Um Jogo Psicológico estrutura o tempo de muitas maneiras. Por exemplo, "Se não fosse Você" é uma estrutura propícia a culpar o outro por suas não realizações e, mantém uma considerável e interminável comunicação de recriminações e reclamações, cuja peculiaridade é mostrar suas impossibilidades de ação por culpa de outrem.

A sexta forma de Estruturação Social do Tempo é a Intimidade, que pode ser definida como a forma de trocar carícias positivas. É a mais gratificante forma de convívio social. A espontaneidade, autenticidade, empatia e aceitação são as características fundamentais da Intimidade. É o nível mais profundo de um relacionamento entre os indivíduos com ausência de Jogos Psicológicos e Rituais. Como diz Berne (1988, p.36) "intimidade significa relacionamento espontâneo e livre de jogos, de um dar e receber livre e sem exploração". Ela pode ocupar apenas um período breve de tempo e, apesar disso, ser um momento de muito significado. Segundo Krauz (1999), embora a Intimidade seja o tempo em que duas ou mais pessoas se comunicam na profundidade da sua natureza humana, muitas vezes esta é evitada por se crer que há sempre um risco. A autora afirma que a Intimidade eleva fatores de autoestima e de manutenção de nosso bem-estar físico e emocional.

A Intimidade acontece entre amantes, irmãos, pais, amigos, companheiros de escola ou de trabalhos. Nela são compartilhadas emoções, sensações e pensamentos sem defesa e por meio dela se garante um resultado construtivo em um clima de confiança. É através da Intimidade que contraimos a energia para o desenvolvimento de nossa personalidade. Um dos objetivos da Análise Transacional descrita por Berne (1985) é a recuperação da capacidade do indivíduo de relacionar-se com outras pessoas, rompendo barreiras que os separam através da Intimidade. Os resultados de um clima de Intimidade num ambiente social é o aumento da colaboração e melhoria da comunicação e o maior entusiasmo. É essa energia que dá forças para a conservação da saúde mental. Muitos indivíduos vivem, apesar do Isolamento, dos Passatempos, Rituais e Jogos Psicológicos, graças a essa carga emocional que trazem dentro de si desde a infância, época em que recebemos a maior quantidade de carícias físicas, devido à Intimidade em que vivemos com nossos pais.

Trabalhando a Estruturação Social do Tempo com o cliente

Com a prática clínica pude perceber como cada cliente estrutura seu tempo de modo particular, percebendo assim “suas fomes”. Nos relatos que ora apresento foram omitidos alguns dados para que os clientes fossem preservados e não identificados. Segue um relato.

Trabalhando com uma cliente de dezessete anos de idade, pudemos perceber – terapeuta e cliente – o quanto o Isolamento estava presente em seu convívio familiar. Por contrato terapêutico, acordamos que, inicialmente, ela iria se sentar à mesa com seu pai, a madrasta e com os dois filhos da madrasta na hora das refeições – o que antes não fazia comumente. Estabelecemos que passaria no local de trabalho de seu pai ao menos uma vez por semana, já que o mesmo é autônomo, sendo possível uma pequena visita dela sem prejuízo ao trabalho dele. Além disso, acordamos que atenderia aos telefonemas de sua mãe, os quais aconteciam sempre aos domingos à tarde, que telefonaria para seu irmão mensalmente, e por fim, conversaria com sua madrasta inicialmente sobre assuntos banais e do cotidiano. O tempo social dessa adolescente começou a ser preenchido, desta forma, com mais Rituais e Passatempos, num desejo de que, no futuro, a cliente conseguisse estabelecer relações familiares com maior quantidade e qualidade de carícias positivas.

Já os Rituais estavam excessivamente presentes nas relações de uma cliente de sessenta e quatro anos de idade. Com a apresentação teórica das seis formas de Estruturação Social do Tempo, ela mesma percebeu o quanto sua vida estava sendo pautada em rituais. Começou, então, ir à casa de uma vizinha que sempre a convidava para uma visita. As duas começaram então a fazer bolos e presentear uma à outra quase que cotidianamente. Com o tempo, começaram a sair juntas para alguns bailes e para a missa.

O Passatempo, para outra cliente, de trinta e sete anos de idade, era utilizado como forma de evitar a Intimidade. Havia namorado apenas uma pessoa no passado por um período de um ano. Relatou, durante os primeiros atendimentos, que já havia feito terapia anteriormente, mas que quando começavam a falar de assuntos ligados à sexualidade ou a possibilidade de estabelecer relações mais íntimas com outras pessoas, mesmo como forma de confiança ou amizade, ela acabava abandonando a terapia, muitas vezes sem nem avisar ao terapeuta. Após algum tempo em contato com a terapia e conhecendo a Estruturação Social do Tempo, traçamos como forma de exercícios escritos em diários, lidos durante as sessões, pequenas metas a serem mudadas, tais como convidar pessoas de seu trabalho para visitá-la em casa. A cliente iniciou um envolvimento afetivo, estabeleceu relações mais prazerosas com uma colega de trabalho e com uma prima que estava mais próxima a ela.

Em outro caso, a Atividade como forma de Estruturação Social era marcante na vida de um cliente de trinta e três anos de idade. Ele se sentia sobrecarregado, mas, ao mesmo tempo, tentava se ocupar cada vez mais para não ter de enfrentar a sensação de vazio e solidão. Sentia que seu reconhecimento era advindo apenas do papel social que exercia e de seu trabalho, e não por si mesmo. Essa pessoa já tinha estado em processo terapêutico por outras vezes e, em alguns momentos de sua vida, utilizou medicação antidepressiva e ansiolítica. Atualmente não faz uso de medicação, está em processo terapêutico com abordagem em Análise Transacional e busca caminhos para estabelecer novas relações familiares, sobretudo com sua filha de onze anos de idade. Está avaliando a possibilidade de mudança no ramo profissional.

Os Jogos Psicológicos são comumente percebidos em atendimentos clínicos. Lembro-me aqui de uma mulher de trinta e quatro anos de idade que jogava principalmente o tipo “se não fosse você” com o marido de quarenta e dois anos de idade. Apresentei à cliente as formas de Estruturação Social do Tempo e, principalmente, o Jogo Psicológico que ela mais utilizava. Apesar do conhecimento disso, ela preferiu continuar utilizando-se do Jogo. Deixou a psicoterapia dizendo-me: “Sei que é ele quem deveria vir aqui para mudar, por isso não virei mais”. Ela continuou se queixando dos afazeres domésticos, não voltou a estudar, como inicialmente afirmava querer, não fez sua lipoaspiração – apesar de ter conseguido o consentimento do marido após algumas sessões – e não mudou o modo de se relacionar com seu filho adolescente de quatorze anos de idade. Aqui não percebo como falha nem da abordagem da Análise Transacional e nem entendo como ineficaz a Estruturação Social do Tempo, mas identifico um processo natural de amadurecimento de escolha de cada indivíduo. Essa cliente, nesse momento, e não sem avaliar também a minha contribuição, ainda não conseguiu estabelecer um modo diferente de conseguir carícias autênticas e positivas. Espero que possa, a seu tempo, caminhar para isso.

Com relação à Intimidade, faço aqui um breve relato de um garoto de onze anos de idade que, em virtude de um câncer desenvolvido em um membro inferior, foi submetido a amputação. O atendimento ocorreu no dia subsequente à cirurgia. A criança me disse, no atendimento, ter algo importante a dizer. Afirmou confiar totalmente em minha resposta, dizendo “você nunca mentiu pra mim, eu sei disso”. A seguir, perguntou-me onde seria o velório de sua perna, já que haviam lhe dito que ela tinha morrido e, por isso, foi preciso retirá-la. Nesse momento, compartilhamos, ele e eu, um momento de grande Intimidade. Foram compartilhados dores, emoções, medos, fantasias, mitos e verdades, em um clima de muita confiança para nós dois.

Com a utilização da Análise Transacional, no que tange a Estruturação Social do Tempo, avalio que obtive bons resultados para a vida de meus clientes. Sei de limitações individuais e acredito que se fazem necessários outros estudos e relatos a fim de contribuir para a utilização desses conceitos na prática clínica.

Considerações Finais

Os conceitos transacionais de Berne devem ser adaptados para a clínica contemporânea. Não basta repetirmos as mesmas experiências de Berne, pois trabalhamos com pessoas de outra época, de outra cultura e de outra realidade social. Vejo, portanto, o quanto necessário é buscarmos uma adaptação das propostas bernianas para a nossa realidade.

No presente trabalho relatado, expus, de forma ainda tímida, o meu modo de utilizar os conceitos da Análise Transacional na clínica. Ressalto, entretanto, que novos estudos sejam realizados para que possamos saber quais são as formas mais favoráveis de trazer os pressupostos de Berne para o nosso tempo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERNE, E. *Análise transacional em psicoterapia*. São Paulo: Summus, 1985.

_____. *O que você diz depois de dizer olá?* São Paulo: Nobel, 1988.

_____. *Os jogos da vida: análise transacional e o relacionamento entre as pessoas*. São Paulo: Nobel, 1977.

_____. *Principles of Group Treatment*. New York: Oxford University Press, 1966.

JAMES, M. *Um novo "EU": autoterapia pela análise transacional*. São Paulo: IBRASA, 1982.

KRAUSZ, R. *Trabalhabilidade*. São Paulo: Nobel, 1999.

KERTÉSZ, R.. *Análise transacional ao vivo*. São Paulo: Summus Editorial, 1987.

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

PSICOTERAPIA COM ANÁLISE TRANSACIONAL E SUAS
POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÃO EM CASO CLÍNICO