

FACULDADE JK MICHELANGELO

UNIÃO NACIONAL DE ANALISTAS TRANSACIONAIS
- UNAT – BRASIL

PÓS-GRADUAÇÃO EM ANÁLISE TRANSACIONAL

**O MÉTODO DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL COMO ESTRATÉGIA DE
INTERVENÇÃO CLÍNICA PARA OS CONFLITOS DA
ADOLESCÊNCIA.**

JANIRA VIEIRA MELAZO

UBERLÂNDIA – MG
2016

JANIRA VIEIRA MELAZO

O MÉTODO DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL COMO ESTRATÉGIA DE INTERVENÇÃO CLÍNICA PARA OS CONFLITOS DA ADOLESCÊNCIA.

Artigo de conclusão do curso apresentado à Faculdade JK/Michelangelo, União Nacional de Analistas Transacionais – UNAT – Brasil como requisito parcial do curso de Pós-Graduação para obtenção do título de especialista em Análise Transacional.

Orientador: Mary Luce M. de Souza Melazzo

UBERLÂNDIA – MG
2016

O MÉTODO DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL COMO ESTRATÉGIA DE INTERVENÇÃO CLÍNICA PARA OS CONFLITOS DA ADOLESCÊNCIA.

Janira Vieira Melazo
Faculdade JK/Michelangelo
UNAT-BRASIL – União Nacional dos Analistas Transacionais

Resumo

A adolescência se caracteriza por um período de mudanças e transição, que afeta os aspectos físicos, cognitivos, sociais, sexuais e emocionais do indivíduo. Apesar de levar em consideração todos eles, abordarei neste estudo o aspecto emocional e sua significância para o adolescente. Nesta fase do desenvolvimento os adolescentes começam a unificar os Estados de Ego, e pode ser um ótimo momento para serem educados emocionalmente, já que ainda não estão com sua estrutura de personalidade totalmente formada. Este é um período de rever e solidificar tudo que aprenderam e uma fase que pode gerar conflitos, mas que também favorece o desenvolvimento da autonomia e da independência quando vivida de forma emocionalmente saudável. Sendo assim, o presente estudo tem como foco uma proposta de aprendizado e consequente internalização do método da Educação Emocional, proposto por Steiner, como estratégia de intervenção clínica para os conflitos da adolescência.

Palavras-chave: Adolescência. Educação Emocional. Análise Transacional. Conflitos. Estados de Ego.

Abstract

Adolescence is characterized by a period of change and transition, which affects the physical, cognitive, social, sexual and emotional individual. Although taking into consideration all of them, I will consider this study the emotional aspect and its significance for the teenager. At this stage of development adolescents begin to unify the Ego States, and can be a great time to be educated emotionally, as they are not yet fully formed with his personality structure. This is a time to review and solidify everything they have learned and a phase that can lead to conflict, but also promotes the development of autonomy and independence when experienced emotionally healthy. Thus, this study focuses on a learning proposal and subsequent internalization of the method of Emotional Education, proposed by Steiner, as a clinical intervention strategy for conflicts of adolescence.

Keywords: Adolescence. Emotional Education. Transactional Analysis. Conflicts. Ego States.

O estudo científico sobre o desenvolvimento humano é relativamente novo e segundo Papalia (2006) teve início no século XIX, a partir dos esforços para se compreender como as pessoas mudam e quais características permanecem estáveis ao longo da vida. Levando-se em consideração as características dos indivíduos que permanecem estáveis e as que não, podemos dividir as etapas de desenvolvimento em: Infância, Adolescência, Idade adulta e Terceira Idade.

A infância foi a primeira etapa a ser estudada e somente no século XX, quando G. Stanley Hall, pioneiro no estudo das crianças, publicou *Adolescence*, é que a Adolescência começou a ser considerada um período separado do desenvolvimento (PAPALIA, 2006). Daí em diante, outros autores, como Erikson (1976), também passaram a considerá-la como uma fase distinta e os estudos sobre os aspectos físicos, sociais, cognitivos e da personalidade se tornaram mais efetivos.

Segundo a OMS, Organização Mundial de Saúde e UNICEF, Fundo das Nações Unidas para a Infância, são considerados adolescentes, jovens entre 10 e 19 anos de idade, que tem como características principais o início da puberdade e mudanças fisiológicas e psicológicas. Esta definição da idade da adolescência, porém, pode ser questionada se levarmos em consideração a individualidade, a maturidade física, emocional, cognitiva e ainda, as leis que regem os países e que definem a maioridade legal e as atividades, como trabalho e casamento, que contribuem para que alguns adolescentes adiantem ou atrasem esta fase da vida. A ONU, Organização das Nações Unidas, considera como jovens aqueles com idade entre 15 e 24 anos.

Para Papalia (2006, p.493) “o período da adolescência, envolve turbulência emocional, conflito com a família, alienação da sociedade adulta, comportamento imprudente e rejeição dos valores dos adultos” e apesar desta ideia de rebeldia adolescente não ser observada em todos os adolescentes, é possível notar que são comportamentos mais comuns nesta etapa do que durante os outros períodos da vida.

Durante alguns anos trabalhei com adolescentes em uma escola de Ensino Médio e desde então o meu interesse por esta fase do desenvolvimento humano aumentou. Algo que me chamou a atenção foi o fato de muitos conflitos acontecerem nesta etapa, tanto entre os próprios adolescentes, como destes com os professores e também com membros de suas

famílias. Estes conflitos, que na maioria das vezes eram por questões escolares, muitas vezes não eram resolvidos de maneira adequada, pois não havia diálogo e entendimento das partes envolvidas.

Ao retornar para o consultório de psicologia, meu público alvo continuou sendo os adolescentes, porém estendendo até a idade de 30 anos. Percebi que os adolescentes e jovens que atendia se mostravam mais abertos e dispostos a enfrentar as questões que os incomodavam do que os clientes adultos. Acredito que isso aconteça devido ao fato destes adolescentes ainda não estarem com a sua estrutura de personalidade totalmente formada, facilitando um trabalho de conscientização e mudança.

A partir daí, surgiu o interesse pelo método da Educação Emocional como uma ferramenta durante o processo terapêutico, pois diante de muitos relatos observei como os conflitos internos e externos gerados nesta fase e a busca pela identidade são recorrentes, levando a uma dificuldade de comunicação e expressão das emoções, tanto em relação à família como nos diversos contatos sociais que mantem.

Este estudo tem como objetivo propor o método da Educação Emocional, para que possa ser aprendido e internalizado pelo adolescente e que ele possa buscar recuperar a consciência de como lidar com os sentimentos e estabelecer relações saudáveis com as pessoas o mais cedo possível, já que é um método que, como cita Steiner, visa “o entendimento das emoções, ouvir e empatizar com as outras pessoas e expressar as emoções de forma produtiva” (1998, p.23). Para isso é necessário clarificar as características desta fase do desenvolvimento, assim como expor como é o método da Educação Emocional.

A Adolescência

A adolescência é caracterizada como uma fase de diversas mudanças relacionadas aos aspectos físico, cognitivo, social e emocional. Autores como Erikson (1976), Levin-Landher, (1984), Bee (1987), del Casale (1986), dedicaram parte de suas obras para analisar as principais características destas mudanças. Neste estudo considerarei o aspecto emocional, onde a principal tarefa do adolescente é afirmar sua identidade.

Para Erikson (1976), o desenvolvimento psicossocial está dividido em estágios que levam ao ciclo vital completo. A adolescência é considerada por ele como um estágio importante, pois dela depende os outros estágios, como maturidade e velhice. Os adolescentes não formam sua identidade tomando outras pessoas como modelo, e sim modificando e sintetizando identificações anteriores para formar uma nova estrutura psicológica, maior do que a soma de suas partes. Para formar uma identidade, os adolescentes devem afirmar e organizar suas habilidades, suas necessidades, seus interesses e seus desejos para que possam ser expressos em um contexto social. Para ele, a identidade forma-se resolvendo três questões principais, a escolha de uma ocupação, a adoção de valores nos quais acreditar e segundo os quais viver e o desenvolvimento de uma identidade sexual satisfatória.

Levin-Landher (1984) divide o desenvolvimento humano em sete estágios que formam um ciclo que vai desde a infância até a fase adulta. Os adolescentes neste ciclo, ocupam o Estágio Seis, ou o Poder da Regeneração. Este estágio, segundo ela, vai dos treze aos dezoito anos e é a fase de unificação dos Estados de Ego.

Segundo Berne (1985, p.17), Estados de Ego, pode ser descrito fenomenologicamente como,

“um sistema coerente de sentimentos relacionados a um dado sujeito e operacionalmente como um conjunto de padrões coerentes de comportamento ou, ainda, do ponto de vista pragmático, como um sistema de sentimentos que motiva um conjunto de padrões de comportamento afins”.

Neste estágio, o adolescente experimenta mudanças corporais, preocupação com o sexo e com as pessoas como seres sexuais e há o desenvolvimento de uma filosofia pessoal na direção de um novo lugar no mundo adulto.

Bee (1997) faz uma divisão na fase da adolescência em dois períodos, um que inicia aos 11, 12 anos e outro nos 16, 17 anos. Nesta segunda fase, ou juventude, as principais mudanças físicas e cognitivas já estão superadas, o sistema familiar modificou-se para permitir mais independência e liberdade, criando-se o início de uma nova identidade. Porém, para a maioria dos jovens, a definição da identidade é alcançada somente nos anos seguintes, de modo que o processo continua ao longo da vida. Esta autora também coloca a formação de parcerias sexuais como uma questão fundamental no final da adolescência.

del Casale (1986), considera o desenvolvimento evolutivo segundo os aspectos biológico, psicológico e social e divide-o em fases. A fase que vai dos 13 aos 16 anos é denominada Fase de revisão, confirmação ou retificação. Segundo este autor, neste período o indivíduo passa por manifestações diferentes, que são pequenos ensaios feitos em cada uma das idades, a partir de ângulos diferentes, apontando para o mesmo objetivo, que é de atuação, reafirmação ou retificação de Permissões ou licenças positivas e Mandatos, que são proibições entranhadas no indivíduo. Permissões e Mandatos são consequentes de mensagens parentais não verbais e verbais e que contribuem para a afirmação do eu.

O que percebo nos atendimentos que realizo com os adolescentes nesta segunda fase, é que na busca por uma identidade própria, eles trazem diversas preocupações com as questões sexuais, o estabelecimento de parcerias, o desejo por se estabelecerem enquanto indivíduos, com pensamentos, valores e atitudes autônomas e livres. Estas têm sido questões motivadoras para a busca da terapia. Nesta busca, os conteúdos emocionais emergem e os adolescentes nem sempre possuem os recursos adequados para lidarem com tais questões.

Steiner (1998) cita que muitas pessoas têm atitudes emocionalmente insensatas ou não entram em contato com os sentimentos de forma saudável, devido aos mecanismos de defesa que utilizam para evitar um trauma ou dor. Estes mecanismos ajudam a separar-nos da dor, porém também nos dissociam de nossos sentimentos mais profundos e podem impossibilitar-nos de desfrutar amor ou alegria.

Como exemplo de um atendimento com adolescentes, cito o relato de uma jovem de 19 anos que durante toda sua infância e início da adolescência sofreu com as críticas de seu irmão que zombava de seu nariz grande e de sua magreza sem conseguir se defender. Sentia-se feia e acreditava que ninguém iria achá-la atraente ou gostar dela algum dia. Em outro caso, uma jovem de 20 anos conta que sofreu com o preconceito por ser homossexual, sentindo-se rejeitada, porém não conseguia se abrir com a família e falar sobre o que estava vivendo. Nesses dois exemplos, ambas se sentiam inadequadas, não conseguiam lidar com suas emoções e expressar seus sentimentos, sendo que no primeiro caso surgiu o medo de que fosse rejeitada pelos homens e estabelecer relacionamentos e no segundo, que ficasse com raiva e se sentindo inferior no seu meio social.

No caso das adolescentes, elas encontraram mecanismos de defesa para conseguir conviver no meio social, pois mesmo infelizes com as situações que estavam passando, a primeira demonstrava que estava sempre disponível e assim atraía pessoas para perto de si e a segunda desempenhava o papel de tímida, e por este motivo não conseguia estabelecer relações. Por não entrar em contato com o que estavam sentindo realmente e por não se expressarem, impediram que sentimentos positivos pudessem surgir se os conflitos tivessem sido resolvidos. Se as adolescentes tivessem tido atitudes diferentes, utilizando o que Steiner (1998) chama de poder pessoal e colocando as emoções a seu favor, estas emoções seriam uma força que viabilizariam que qualquer diálogo, qualquer contato humano, qualquer associação, proporcionasse recompensas e não danos para todos os envolvidos, já que poderiam expressar-se de forma positiva e verdadeira. A Educação Emocional surge então, para ajudar as pessoas a conseguir o que estas adolescentes não conseguiram na época.

O que é Educação Emocional

É um método que surgiu do interesse despertado pelo encontro de Steiner (1998) com duas pessoas diferentes. Um deles foi Berne (1985), criador da Análise Transacional, que investigava as relações humanas através de como se davam as Transações. Ele definiu Transações como a unidade de ação social ou como acontecem as manifestações das relações sociais. O outro encontro foi em seu relacionamento com Hogie Wyckoff que durante sete anos mostrou a Steiner (1998) como era possível curar as pessoas de seus problemas emocionais, inclusive ele, mostrando a estas pessoas como ter atitudes diferentes com cada um em suas interações sociais. O estudo analítico transacional das emoções foi chamado de Educação Emocional.

A Educação Emocional compõe-se, segundo Steiner (1998), de três aptidões: a capacidade de entender as emoções, ouvir as outras pessoas e empatizar com suas emoções e expressar emoções produtivamente.

Entender as emoções ou ter consciência emocional significa saber o que estamos sentindo, saber o que os outros estão sentindo, descobrir a causa desses sentimentos e conhecer o efeito provável que nossos sentimentos exercem sobre o outro. Segundo Steiner (1998) esta consciência é parte fundamental da Educação Emocional.

É também importante para que possamos expressar as nossas emoções de forma produtiva que o outro esteja pronto para se comunicar. Para isso, é necessário perguntar ao outro se deseja escutar e caso a resposta seja positiva, falar o que está sentindo.

A sinceridade na expressão dos sentimentos é igualmente importante, pois um diálogo realizado a partir de mentiras causadas pelo medo de falar a verdade, pode ao invés de aproximar, afastar as pessoas. “Amar as pessoas em nosso entorno é fundamental, mas não suficiente; precisamos direcionar nossas relações para o que queremos alcançar e incluir a honestidade e a sinceridade em nossos atos diários” (COSTA, SANTOS e ALVES, 2012, p. 21). Para Steiner (1998), o aprendizado da Educação Emocional começa e termina no coração.

Costa, Santos e Alves (2012), citam três premissas básicas para todos os exercícios de Educação Emocional, que devem ser colocadas em prática antes de expressar nossas emoções: além de pedir permissão e ser sincero, enfrentar o Pai Crítico.

O Pai Crítico, que é a voz interna responsável por dizer que não somos pessoas boas e capazes e que prediz nosso fracasso nas ações a que nos propomos também nos impede de dar, pedir ou receber amor. O Pai Crítico pode se manifestar como julgamento opressivo sobre nós ou como julgamento opressivo sobre os outros. Identificar as afirmações do Pai Crítico ajuda-nos a diminuir o poder que este exerce sobre nossas atitudes.

O Método

Cultivar a Abundância é o Estágio Um da Educação Emocional. Este estágio liberta o homem das opressões que o impede de partilhar amor, permitindo a satisfação de suas reais necessidades e a expansão de seu ser. “É em nossos corações que nos sentimos bem quando estamos felizes, apaixonados ou alegres. É aí que nos sentimos mal quando estamos tristes, zangados e angustiados”. (COSTA, SANTOS e ALVES, 2012, p.29).

Todos nós necessitamos de carinhos positivos, tanto físicos e verbais, como também carinhos em ação. Dar carinho, pedir carinho, aceitar e rejeitar carinho e dar carinho a nós mesmos são as etapas deste estágio. Através da Educação Emocional aprendemos a distinguir entre aqueles que desejamos e que nos fazem sentir bem e aqueles que devem ser rejeitados por nos causarem dor e desconforto.

No Estágio dois, o Panorama Emocional deve ser examinado. “Todos nós temos o direito inquestionável de sentir tudo o que sentimos. A forma de expressar nossas emoções é o que faz a diferença nos relacionamentos”. (COSTA, SANTOS e ALVES, 2012, p.31).

É importante que ao expressar nossas emoções, tenhamos a consciência do que isso pode causar no outro e, portanto, é necessário fazer isso de forma construtiva, aprendendo a forma adequada de comunicarmos ao outro o que sentimos em relação a uma determinada ação sua.

Na Educação Emocional, a seguinte fórmula deve ser usada: *Afirmção de Ação-Sentimento: Quando você (ação), eu sinto (emoção).*

Exemplo: Quando você duvida de mim, eu fico triste.

Quando você me trata como criança, eu sinto raiva.

Nesta etapa, devemos evitar julgamentos, justificativas e prolixidade, além de sermos respeitosos, objetivos e claros. Quem ouve a afirmação, não diz nada, pois tanto quem a fez, como quem a recebeu precisam de um momento de silêncio para ocorrer a assimilação do que foi dito.

Como cita Steiner (1998), à medida que for ampliando sua Educação Emocional, você será capaz de sentir as emoções do outro fazendo uso de sua intuição. Aprenderá a afirmar seus palpites intuitivos e, sua intuição irá amadurecer e ganhar empatia.

Um palpite intuitivo pode ser validado total, parcialmente ou invalidado, porém ao buscar a verdade, por menor que seja já é uma oportunidade de fazer algo especialmente amoroso. Steiner (1998) chama isso de buscar o grão da verdade, que é algo que possa explicar por que alguma suposição ocorreu a alguém.

A etapa mais difícil da Educação Emocional é Assumir a Responsabilidade pelos erros que cometemos em nossos relacionamentos. Todos nós cometemos erros ao mentir, prejudicar o outro, trair a confiança de alguém. O ideal, de acordo com este método, é entender porque cometemos os erros e tomar providências para corrigi-los.

Segundo Steiner (1998, p.118)

“Muito poucas pessoas possuem habilidade emocional suficiente para pedir desculpas de maneira sincera e não defensiva. A ideia de pedir desculpas com toda sinceridade infunde pavor ao coração do homem comum. Aprendemos a acreditar que recuar é sinal de fraqueza e humilhação”.

Sendo assim, uma série de obstáculos devem ser superados para que então possamos assumir a responsabilidade e oferecer um pedido de desculpas sincero. O primeiro deles é admitir para nós mesmos que cometemos um erro, depois assumir seu erro para o outro, sentindo e expressando de forma autêntica o pesar e finalmente, admitir a necessidade de promover a reparação.

Resumindo, os dez mandamentos da Educação Emocional são: 1- não farás Jogos de poder (manobras de controle, que se destinam a tirar da outra pessoa algo que é seu e que imaginamos que, de outra forma que não a manobra, ela não vai estar disponível para nos dar). 2- não permitirás que te manipulem. 3- não incorrerás em mentiras por omissão ou comissão. 4- defenderás os teus sentimentos e as tuas vontades. 5- respeitarás os sentimentos e desejos do outro. 6- buscarás o valor das ideias alheias. 7- pedirás desculpas e oferecerás reparação por teus erros. 8- perdoarás os erros do teu próximo. 9- não aceitarás falsas desculpas. 10- cumprirás estes mandamentos segundo teu melhor julgamento. (STEINER, 1998, P.167).

Tenho observado, que alguns adolescentes que atendo, buscam a Educação Emocional sem saber que existe um caminho mais objetivo e assertivo. Chegam ao consultório querendo se relacionar melhor com os pais, parceiros e amigos, diminuindo os conflitos e acreditam que a autoconfiança e boa autoestima os ajudarão neste processo. No entanto, percebo que a falta de consciência emocional muitas vezes os impedem de refletir sobre as situações do cotidiano e por isso, proponho que o Questionário de Consciência Emocional, proposto por Steiner (1998, p.39) e adaptado por Costa, Santos e Alves (2012, p.40) seja respondido antes do início do processo de Educação Emocional.

A partir da aplicação do questionário, os adolescentes são levados a pensar sobre suas respostas, levando em consideração suas emoções e sentimentos e colocados em contato com

os conceitos da Análise Transacional, no se refere ao que ocorre em seu interior ou Estados de Ego e como se dão as Transações entre os indivíduos. Somente depois que estes conceitos estão internalizados é que proponho os próximos passos da Educação Emocional.

Considerações Finais

Percebo nos atendimentos clínicos realizados no meu consultório, que já nos primeiros contatos com o método os adolescentes demonstram uma grande vontade de mudar, quando enxergam que podem fazer diferente daquilo que aprenderam. Começam a colocar em prática o que vão internalizando em todos os âmbitos de sua vida, como na escola ou universidade, em casa, nos meios sociais e muitos relatam que passam a viver uma vida com mais autoconfiança e honestidade, melhorando a autoestima, diminuindo os medos e a ansiedade.

Observo que enfrentam algumas barreiras, principalmente na família, pois tais mudanças por vezes, obrigam os pais a olharem para si e para suas próprias atitudes. Os adolescentes enfrentam boicotes e falta de compreensão, sendo sinônimos, às vezes, de rebeldia. Em alguns casos, é necessária uma orientação à família para falar sobre o processo e desmistificar as mudanças.

Considero que o método da Educação Emocional contribui de forma significativa para aqueles adolescentes e jovens que buscam autonomia e independência emocional e um estudo mais aprofundado, com validação através de pesquisa, poderia confirmar todas as vantagens que a Educação Emocional pode oferecer para a vida destes indivíduos.

Referências Bibliográficas

- Disponível em: http://www.unicel.org/brazil/pt/br_sowcr11web.pdf – acesso em 11/02/2016.
- Disponível em: <http://www.adolescenciaesaude.com> – acesso em 16/02/2016.
- Bee, H. O ciclo vital. Tradução. Porto Alegre: Artmed, 1997.
- Berne, E. Análise Transacional em Psicoterapia. São Paulo: Summus, 1985.
- Costa, J. Costa, B. Alves, T. Das emoções aos sentimentos, construindo um caminho com coração. Porto Alegre: Letra Vida, 2012.
- del Casale, F. Ajuda-me a crescer. São Paulo: Summus, 1986.
- Erikson, E.H. Identidade: Juventude e crise. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.
- Levin-Lander, Pamela. O Ciclo do Desenvolvimento in Prêmios Eric Berne. Belo Horizonte: Unat-Brasil, 1999.
- Papalia, D. Olds. S. Feldman, R. Desenvolvimento humano. Tradução. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- Steiner, C. Educação Emocional. Tradução. Rio de Janeiro: Objetiva, 1998.