

FACULDADE DE TECNOLOGIA PAULO FREIRE  
FATEP/DF  
&  
UNIÃO NACIONAL DOS ANALISTAS TRANSACIONAIS  
UNAT-BRASIL

Renata Seikel Ferrer

## Importância da empatia no tratamento de pacientes com Injunção “não sintas”

Petrópolis - RJ

Março, 2012

Renata Seikel Ferrer

## Importância da empatia no tratamento de pacientes com Injunção “não sintas”

**PALAVRAS-CHAVE:** Empatia, Injunção, “não sintas”, Injunção

### ABSTRACT

Artigo apresentado à Faculdade de Tecnologia

Paulo Freire FATEP/DF & União Brasileira

dos Analistas Transacionais UNAT-BRASIL

como requisito para conclusão do Curso de

Pós-Graduação em Análise Transacional, para

obtenção do título de Especialista em Análise

Transacional.

Orientador: Prof. Luiz Paiva Ferrari

Rio de Janeiro - RJ

Março, 2012

## RESUMO:

A empatia é a capacidade que temos de entrar em contato com as emoções das outras pessoas, é sentir como o outro sente. O presente trabalho tem como intuito aprofundar o conhecimento sobre emoções e empatia, com o auxílio da neurociência, e ilustrar sua importância no trabalho terapêutico de um Analista Transacional, em especial nos conceitos de *Script* de vida, Injunção e Permissão. Levando em consideração que a empatia deve permear a relação terapeuta-paciente, de maneira a facilitar o contato do paciente com suas próprias emoções.

**PALAVRAS-CHAVE:** Emoção, Empatia, Neurônios-Espelho, *Script*, Injunção, Permissão.

## ABSTRACT:

Empathy is the ability we have to get in touch with the emotions of others, to feel how the other feels. This paper is intended to deepen the knowledge about emotions and empathy, with the help of neuroscience, and illustrate its importance in the therapeutic work of a Transactional Analyst, in particular the concepts of life Script, Injunction and Permission. Given that empathy should permeate the therapist-patient relationship in order to facilitate the patient's contact with their own emotions.

## INTRODUÇÃO:

As emoções circundam nossas vidas diariamente, desde a concepção até o último suspiro. Estão presentes quando lemos uma história, nos relacionamentos com outras pessoas ou mesmo quando estamos sonhando. Estamos sempre em contato com emoções, sejam as nossas próprias ou de outros. (CYRULNIK, 2007)

No início de nossas vidas vivenciamos inúmeras emoções, todas muito intensas, as quais são frequentemente abafadas por padrões sociais que dizem, por exemplo: “meninos não choram”, ou “você fica tão feia chorando”.

“À medida que vamos nos adaptando a essas circunstâncias, somos forçados a conviver com nossas paixões frustradas e com mágoas sufocadas dentro de nós, sem sabermos o que fazer ou com quem falar a respeito. Não podemos revelar nossos sentimentos, não os entendemos e estamos ainda menos familiarizados com os das outras pessoas. Quando estamos em dúvida, ocultamos nossas emoções, mentimos sobre elas ou fingimos não senti-las. Crescemos acostumados a agir sem dar atenção ao nosso universo emocional, ou até mesmo agindo contra ele.” (STEINER)

Algumas pessoas, em casos de grandes traumas psicológicos, podem ter suas emoções congeladas, impedindo que sintam a dor daquele momento, porém incapacitando também de desfrutar do amor ou da felicidade que a vida propicia.

Em paciente que possuem tal dificuldade emocional é necessário que o terapeuta tenha uma boa capacidade empática e consiga entrar em contato com as emoções que esse traz para a terapia, e com isso permite que o paciente possa sentir novamente. Com o desenvolver do presente trabalho pretende-se aprofundar o conhecimento sobre empatia e sua utilização no trabalho terapêutico.



## UM POUCO MAIS SOBRE EMPATIA:

Empatia é a capacidade de conectar-se com as emoções daqueles que nos cercam, podendo ser considerada uma forma de intuição emocional. A capacidade empática faz com que as emoções alheias possam ressoar em nós, capacitando-nos à perceber intuitivamente os sentimentos, a intensidade e as causas por trás das emoções de outras pessoas.

“ A medida que vamos descobrindo as diferentes emoções que sentimos, as variações na intensidade com que as sentimos e as suas razões, e à medida que a consciência de nossas emoções vai-se tornando refinada e sutil, começamos a perceber e intuir a complexidade e a sutileza das emoções daqueles que nos cercam.” (STEINER)

Segundo Kertész (1997), apenas 7% do que sentimos expressamos de forma verbal, enquanto 38% é percebido através do tom de voz e os outros 55% de forma não verbal. Fazendo com que a percepção dos significados não verbais das emoções e a interpretação adequada dos mesmos seja de fundamental importância para a relação interpessoal, a inteligência emocional e a capacidade empática. Para que sejamos capazes de interpretar esses sinais, não verbais, é necessário que tenhamos consciência de nossas próprias emoções e o que somos capazes de gerar nos outros.

Quando se trabalha como psicoterapeuta a empatia se faz de grande valor, visto que com ela podemos avaliar o conteúdo emocional por trás da fala do paciente, entrando em contato com seu mundo interno muitas vezes inalcançável pela consciência do mesmo.

## O PAPEL DOS NEURÔNIOS-ESPELHO:

Os neurônios-espelho são uma das descobertas mais importantes na neurociência dos últimos tempos. Eles estão presentes em partes fundamentais do cérebro (córtex pré-motor e nos centros de linguagem, empatia e dor) disparando ao realizarmos uma ação, assim como quando observamos alguém realizar a mesma. (LENT, 2008)

Estudos mostram a grande presença de tais células nas áreas do córtex pré-motor e parietal inferior, relacionadas com o movimento e a percepção, assim como no lobo parietal posterior, no sulco temporal superior e na ínsula, áreas correspondentes às nossas capacidades de compreender o sentimento de outras pessoas, entender a intenção e a usar a linguagem, verbal e não verbal.

Tais células são utilizadas não só para imitar diretamente determinadas ações e entender seu significados como, em especial, para aprender desde os primeiros sorrisos e passos até as expressões mais suaves e movimentos graciosos. Além de serem empregados para sentir o significado por trás de um sorriso ou sentirmos a dor de outras pessoas tanto em nosso cotidiano quanto de personagens de livros que lemos, filmes que assistimos ou fotos que apreciamos.

Esses neurônios representam papel fundamental quando percebemos intenções nos ajudando a compartilhar experiências com outras pessoas através do reflexo de suas expressões e emoções, proporcionando uma base biológica para a

empatia, nos ajudando a desenvolver as elaboradas formas de socialização, possibilitando o aprendizado da rede de significados que constituem a cultura humana e suas nuances. (LÓPES,2009)

### **SEGUINDO UM *SCRIPT*:**

Todos nós aprendemos formas de nos comportar que utilizamos durante toda a vida, e em determinadas situações temos comportamentos que não entendemos plenamente a razão, simplesmente foi assim que sempre fizemos, foi como aprendemos que deve ser feito, essa é a base do que em Análise Transacional chamamos de *Script* de vida.

Segundo Eric Berne (1988, pg. 336) , o *Script* de vida é “ Um plano de vida baseado numa decisão feita na infância , reforçado pelos pais, justificado por acontecimentos subsequentes e culminando com uma alternativa escolhida.”, sendo este um roteiro que guiará a conduta do indivíduo em seus aspectos mais importantes de sua vida e com um desfecho pré definido.

A formação do *Script* tem seu início na fase pré-natal, com influências da cultura familiar, da ordem de nascimento, da escolha do nome, da cena do nascimento entre outros eventos ocorridos nessa fase. A primeira programação do *script*, por sua vez, se dá durante a amamentação com a forma que mãe e bebê se ligam e as emoções envolvidas nesses primeiros contatos com o mundo, sendo reforçado pelas relações familiares durante a primeira infância.



No final da primeira infância já aprendemos as "leis" que irão reger nossas vidas. Entre elas estão as Injunções ou comandos negativos, que são passadas pelas figuras parentais, sendo repetidas com frequência em uma fase da vida onde as crianças vêem seus pais como seres mágicos e inquestionáveis.

A Injunção, é uma proibição, uma inibição do comportamento livre da criança, que varia em alcance, área de restrição e malignidade. Algumas irão afetar uma área pequena do comportamento, como "não fale alto", "não coma de boca aberta" ou "não ande descalço", enquanto outras podem ser muito limitantes, como "não vivas", "não seja importante" ou "não sintas". Podendo variar também em intensidade, dependendo das consequências que eram aplicadas quando uma ordem era desobedecida, e em malignidade, algumas tem efeitos que podem perdurar por toda a vida enquanto outras são situacionais. (STEINER, 2004)

#### **PROIBIDO DE SENTIR:**

Inúmeras vezes nos deparamos com mães e pais falando com seus filhos frases como "você já está bem grandinho para ter medo", "meninos não choram", "você fica tão feia com raiva", "não intendo por que você está tão feliz, pare de pular", entre outras que limitam a expressão emocional das crianças. Essas frases fazem com que a criança que as ouviu aprenda que não deve expressar o que sente, ou seja, recebe uma injunção "não sintas".

Tal injunção pode levar a casos onde a pessoa é proibida de sentir uma determinada emoção, trocando-a assim por uma emoção de ~~disfarce~~ disfarce, ou por



sintomas físicos como palpitação, dores no corpo, enjoo, tonteira, etc. Em outros casos a pessoa não consegue decodificar os sinais físicos do que sente, só percebendo que algo está acontecendo quando alguma doença se manifesta.

Socialmente a pessoa com “não sintas” possui diferentes maneiras de atuação, sendo elas: a não expressão do que sente, a atuação a respeito do que sente e a falta de controle de suas emoções.

### **DANDO PERMISSÃO:**

Em Análise Transacional entende-se por Permissão uma Transação específica entre terapeuta e paciente, que tem com objetivo mudar a direção de determinado comportamento, que antes poderia parecer impossível, por estar arraigado em seu *script* de vida. “ Uma intervenção que dá ao indivíduo uma licença para desobedecer a uma injunção parental se este estiver preparado, disposto e capaz, ou o libera da provocação parental” (BERNE, 1988, pg. 355).

Ao seguir seu *script* de vida, o paciente se encontra em constante dialogo interno, entre os desejos de sua Criança e as injunções e provocações do Pai. No caso de pessoas com Injunções “Não sintas”, a cada vez que se deparam com uma situação onde uma emoção é ativada, dá-se início à um dialogo interno que faz com que essas emoções sejam suprimidas, sendo que quanto maior for a

mobilização de energia da Criança maior será a repreensão que essa sofrerá pelo Pai.

Para que a Criança seja capaz de receber a permissão para fazer algo contra suas injunções e suportar o fenômeno de "ressaca" por parte do Pai ainda energizado é fundamental que o Adulto seja catexizado, pois é a única força entre o Pai e a Criança.

Uma mudança no *Script* necessita fundamentalmente que o paciente tenha a permissão para desobedecer suas injunções e provocações Parentais. Em um primeiro momento é indispensável que forme-se uma aliança entre o Adulto do terapeuta e do paciente, através de confirmações e dados da realidade, só então é possível que a permissão dada pelo Adulto do terapeuta e direcionada à Criança do paciente, possa ser cumprida. Contudo, após ir contra tal proibição a Criança necessita de proteção contra a ira do Pai contrariado, somente com tal é possível que a mudança se mantenha.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

No trabalho com alguns pacientes podemos perceber uma grande dificuldade de entrar em contato com suas emoções, em alguns casos se alegram com uma situação triste ou não conseguem vivenciar suas vitórias, entre tantos outros casos onde as emoções não conseguem ser expressas e/ou sentidas plenamente. E através da empatia podemos auxiliar esses pacientes a perceber o que estão sentindo e expressar tais emoções.

O interesse pelo tema se fez maior quando em uma sessão com um paciente que tinha uma forte Injunção “não sintas” e que nunca tinha chorado a morte do pai, ainda na infância, contava-me uma história com o pai e empaticamente emocionei-me deixando rolar uma lágrima, quando o paciente percebeu que eu estava emocionada com a história ele sentiu-se permitido a sentir essa dor que a tantos anos o acompanhava e finalmente chorar a morte desse pai querido.

Portanto expressar sua emoção empática no ambiente terapêutico pode ser uma ferramenta de permissão valiosa, e caso se emocione não peça desculpas, pois assim você estará tirando a permissão do outro emocionar-se também.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- BERNE, Eric. **O que você diz depois de dizer olá?** São Paulo: Nobel, 1988.
- CYRULNIK, Boris. **Os alimentos afetivos: o amor que nos cura.** São Paulo: Ed. WMF Martins Fontes, 2007.
- LENT, Roberto ( Org.). **Neurociência da mente e do comportamento.** Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan, 2008.
- LEDoux, Joseph. **O cérebro emocional.** Rio de Janeiro: Objetiva, 1998.
- LÓPES, José Maria F. Para crescer e multiplicar. *Viver mente & Cérebro*, ed. desvendando o cérebro, 2009, p. 11 - 15.
- STEINER, Claude. **Educação emocional.** Rio de Janeiro; Artenova, 1997.
- \_\_\_\_\_. **A Problemática Existencial das Crianças.** UNAT-BRASIL, < >, 2004

### Na defesa de 1990:

A APLICAÇÃO DOS INSTRUMENTOS DA ANÁLISE TRANSACIONAL NA ORIENTAÇÃO VOCACIONAL

1. Maria Fernanda Loureiro Cardoso

### Na defesa de 1993:

LIDERANÇA E ESTADOS DE EITO

UMA PROPOSTA DE FORMAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO PARA LÍDERES DO SÉCULO XXI

3. Francisco Sérgio Soares Batista Ribeiro Viçoso

### Na defesa de 1994:

EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA E ANÁLISE TRANSACIONAL

1. Renata Rosal Torres

### Na defesa de 1996:

IMPORTÂNCIA DA EMPATIA NO TRATAMENTO DE PACIENTES COM DIJUNÇÃO "NÃO ENTÃO"

5. Graça Maria Gustavo Borges

### Na defesa de 1998:

SOLIDÃO ACOMPANHADA





**FATEP**  
FACULDADE DE TECNOLOGIA PAULO FREIRE

**FACULDADE DE TECNOLOGIA PAULO FREIRE**  
**CURSO DE ANÁLISE TRANSACIONAL**  
**ATA DA BANCA EXAMINADORA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DO**  
**CURSO – TCC**

Aos vinte quatro dias do mês de março do ano de dois mil e doze, estão reunidos neste recinto, situado à Rua Prof Álvaro Rodrigues nº 203, Botafogo na cidade do Rio de Janeiro, RJ, Professor Especialista José Silveira Passos, o Coordenador do Curso Professor Mestre Luiz Paiva Ferrari e o Professor Especialista Ede Lanir Ferreira Paiva para juntos, deliberarem sobre o Trabalho de Conclusão de Curso dos alunos (as):

**1. Erika Neves Chermont**

Na defesa do tema:

**A APLICAÇÃO DOS INSTRUMENTOS DA ANÁLISE TRANSACIONAL NA ORIENTAÇÃO VOCACIONAL**

**2. Maria Fernanda Loureiro Currás**

Na defesa do tema:

**LIDERANÇA E ESTADOS DE EGO**  
**UMA PROPOSTA DE FORMAÇÃO E APRIMORAMENTO PARA LÍDERES DO SÉCULO XXI**

**3. Francilene Souza Matos Nunes Victorio**

Na defesa do tema:

**EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA E ANÁLISE TRANSACIONAL**

**4. Renata Seikel Ferrer**

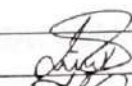

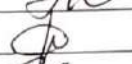
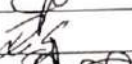
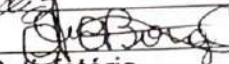
Na defesa do tema:

**IMPORTÂNCIA DA EMPATIA NO TRATAMENTO DE PACIENTES COM INJUNÇÃO “NÃO SINTAS”**

**5. Catia Maria Carrano Borges**

Na defesa do tema:

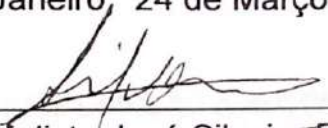
**SOLIDÃO ACOMPANHADA**

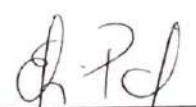
Aluno(a)	Grau final (%) (0,0 a 10,0)	Desempenho (0% à 49% - NS) (50% à 89% - S) (90% à 100% - PS)	Situação Final (aprovado ou Reprovado)	Ciente do(a) aluno(a)
1	10,0	PS	APROVADO	
2	10,0	PS	APROVADO	
3	9,0	PS	APROVADO	
4	7,0	S	APROVADO	
5	10,0	PS	APROVADO	

OBS: PS Plenamente satisfatório – S – Satisfatório – NS – Não Satisfatório


E, para surtir os efeitos legais e educacionais, eu, Professor Especialista José Silveira Passos, Presidente da banca, lavrarei a presente ata que será abaixo por mim assinada e pelos demais integrantes da Banca Examinadora.

Rio de Janeiro, 24 de Março de 2012 .

  
 Prof. Especialista José Silveira Passos  
 Presidente da Banca

  
 Prof Especialista Ede Lanir Ferreira Paiva

De acordo:

  
 Prof Mestre Luiz Paiva Ferrari  
 Coordenador do Curso