

O Afeto na Vida em Grupo

Affection in Group Life

Área de Psicossociologia

Artigo publicado na Revista Brasileira de Análise Transacional, órgão oficial de divulgação científica da União Nacional de Analistas Transacionais UNAT-BRASIL
Ano 2023

LAUCEMIR SILVEIRA

Psicóloga (CRP 08-3335), Economista, mestre em Administração e Recursos Humanos, analista transacional didata para a área Organizacional pela UNAT-BRASIL. Especialista e didata em dinâmica dos grupos pela SBDG - Sociedade Brasileira de Dinâmica dos Grupos. Pós-graduada em Neurociências e Comportamento - PUC/RS. Consultora em desenvolvimento humano nas organizações, ênfase à gestão do comportamento humano em mudanças organizacionais. Diretora da Zoeh Desenvolvimento Humano. Email: laucemir@zoehdesenvolvimento.com.br

Resumo

Este estudo teórico aborda aspectos da vida afetiva na convivência grupal, considerando-se grupo o conjunto formado por duas ou mais pessoas em interação, com um objetivo e/ou tarefa em comum. Afeto engloba sensações, emoções, sentimentos e outros processos mentais e fisiológicos que dispõem o membro ao afastamento do grupo quando a experiência estimula desconforto ou desprazer e aproximação quando desperta o oposto. Utilizou pesquisa bibliográfica como metodologia, baseada em autores das neurociências e da Análise Transacional. Como resultado, sugere comportamentos associados a sensações, emoções e sentimentos que tendem a afastar ou aproximar o membro em relação ao grupo.

Palavras-chave: Afeto. Análise Transacional. Emoções e Sentimentos. Grupo. Sensações.

Abstract

This theoretical study addresses aspects of affective life in group coexistence, considering a group as a group formed by two or more people in interaction, with a common goal and/or task. Affection encompasses sensations, emotions, feelings and other mental and physiological processes that dispose the member to move away from the group when the experience stimulates discomfort or displeasure and approach when it awakens comfort or pleasure. It used bibliographical research as a methodology, based on authors in neurosciences and Transactional Analysis. As a result, it suggests behaviors associated with sensations, emotions and feelings that tend to distance or bring the member closer to the group.

Key words: Affection. Emotions and Feelings. Group. Sensations. Transactional Analysis.

Introdução

Foi de Max Pagés (1982) um dos primeiros escritos exitosos que fundamentaram uma teoria sobre grupos evidenciando o conceito de relação baseada na experiência afetiva da descoberta do outro quando esta é coletiva e a partir do encontro entre pessoas.

A vida em sociedade faz parte da espécie humana, que se junta em grupos compostos por indivíduos que necessitam relacionar-se para sobreviver e desenvolver-se. Os relacionamentos trazem à tona a necessidade de lidar com o diferente, com o que o outro pensa, sente, percebe da realidade, com suas formas diversas de agir e reagir. O movimento de um impacta no do outro, provocando sensações, emoções e sentimentos variados.

O grupo é caracterizado por seus integrantes possuírem objetivo e/ou tarefa comuns, necessitando interagir para realizá-los. As Transações e relações interpessoais são a base para sua estrutura social, constroem sua dinâmica e são impactadas por ela.

Este estudo buscou associar alguns comportamentos a sensações, emoções e sentimentos que favorecem a aproximação ou afastamento do membro em relação ao grupo. Utilizou como embasamento teórico autores das neurociências e da Análise Transacional.

As reflexões geradas podem contribuir para coordenadores de grupos, educadores e membros compreenderem o impacto de seus comportamentos como oportunidade para desenvolverem-se e contribuírem assertivamente com seus grupos.

O CAMPO AFETIVO

Na experiência afetiva a pessoa é afetada por algo interno ou externo a ela, demandando alguma reorganização. O campo afetivo engloba dinâmicas fisiológicas, emoções, sentimentos, paixões, motivações, humores, influenciando na forma como se pensa ou compreende algo ou interage com outros.

Numa abordagem sistêmica, Damásio (2018) salienta dois aspectos da mente. Um deles domina a existência e refere-se à percepção de situações reais do ambiente exterior, ou recordação de evento armazenado na memória, disponíveis na forma de imagens e mapas mentais (padrões gerados pelos canais sensoriais). Para Damásio (2022) tais imagens transportam conhecimento e significados por fluir na mente, individualmente ou combinadas, descrevendo atores e objetos, ações e relações, todo tipo de qualidades com e sem traduções simbólicas; elas podem vir a ser expressas em palavras e narrativas internas, ideias, e são elementos essenciais para a consciência.

O outro aspecto da mente acompanha essas imagens - “Este é o mundo paralelo do afeto, onde encontramos sentimentos viajando ao lado da imagem comumente mais dominante da

mente.” (DAMASIO, 2018, p. 118) - que pode ser sutil e despercebido, ou tão significativo que altera de forma opressora a parte dominante.

“Os conteúdos precisos da mente, que não são sentimentos, fluem com distinção, destacados do processo do afeto [...]”. (DAMÁSIO, 2022, p. 69). Mesmo sendo construídos de modos distintos, ambos interagem, estimulando mudanças mútuas. Para o autor, somente quando as chamadas imagens mentais são associadas a sentimentos e autoperspectiva, é que se tornam *experiências mentais*, ou seja, tornam-se conscientes.

Para Damásio (2018), afeto é como uma tenda que abriga a experimentação de todos os sentimentos possíveis e, também, as situações e mecanismos responsáveis por produzir as ações cujas experiências tornam-se sentimentos: como a regulação de um processo vital do organismo (se dormiu insuficiente, está febril etc), uma *resposta fisiológica* desencadeada pelo processamento de estímulos dos sentidos como gostos, odores, sensações táteis, estímulos auditivos e visuais (como barulho, temperatura do ambiente), ou resultante de impulso (fome, sede), motivações (interesses, objetivos) ou emoções (reações no corpo referentes a diferentes estímulos e que geram movimento).

O autor entende que na medida em que uma situação afetiva vai sendo repetida e representada em narrativas, em torno dela são construídos conceitos; conforme sua intensidade vai diminuindo, vai se tornando intelectualizada e sua fisiologia pode ser expressa em ideias e palavras.

Por exemplo, se a pessoa diz que está incomodada com algo, para o interlocutor a palavra *incômodo* parece apenas um nome ou conceito, mas, para a pessoa dona dessa experiência, há movimentos e sensações internos, aspectos da sua fisiologia e sentimentos que dão a ela o significado peculiar do que está vivenciando.

O campo afetivo compõe-se com os elementos objetivos da mente na construção da *subjetividade*, ao mesmo tempo em que são alimentados por ela. Esta é a dimensão psicológica do humano, parte inata e parte constituída na sua história, portanto peculiar do indivíduo. Ela abrange a complexidade e individualidade de seu conjunto de fenômenos mentais associados ao cérebro e corpo, de maneira que a mesma situação observada por pessoas diferentes leva a perspectivas diferentes.

Sentimentos Primários e Provocados

Recortando três componentes do campo afetivo - sensações, emoções e sentimentos, uma das questões deste estudo foi conhecer “qual a relação entre eles”?

O passo inicial na busca de esclarecer o processo que ocorre desde o estímulo até o sentimento foi do psicólogo e filósofo William James ao publicar, em 1884, o artigo “O que é a Emoção?”. Nele defende a tese de que em vez das alterações corporais serem causadas pelas emoções, elas é que seguem a percepção de um fato estimulante de maneira que emoção é a sensação desse fato enquanto ele ocorre. (MLODINOW, 2018).

Suas ideias estão alinhadas com pesquisas atuais, porém, na sua época, estudos subsequentes levaram a uma visão cognitiva das emoções, que perdurou até cerca de 1980, começando a mudar com a publicação “Sentimento e Pensamento: Preferências Não Exigem Inferências”, do psicólogo social Robert Zajonc. Nele o autor demonstra que simples reações emocionais podem ocorrer sem registro consciente de estímulos, propondo que a emoção pode existir antes da cognição e sem ela. (LEDOUX, 1998).

Avançando nesse campo de pesquisas, chega-se ao neurocientista contemporâneo António Damásio, que entende que todo processo mental de percepção, aprendizagem, memória, imaginação, raciocínio, julgamento, decisão, planejamento, criação, que ocorram como pensamento ou outro tipo de imagem, é acompanhado por sentimentos. Concebê-los como “[...] visitantes ocasionais da mente ou como sendo causados apenas pelas emoções típicas não faz juz à ubiquidade e à importância funcional do fenômeno.” (DAMASIO, 2018, p. 119).

O autor segue dizendo que o próprio sentido de *ser* possui um sentimento de existir. A remoção dos sentimentos subtrairia a capacidade de classificar imagens como belas ou feias, prazerosas ou dolorosas, elegantes ou vulgares etc. Nas palavras de LeDoux (1998, p.24) “As criaturas tornam-se almas de gelo [...]”.

Conforme Damásio (2018), qualquer processo sensorial serve de gatilho (paladar, olfato, visão, audição, sensações corporais e viscerais), seja captado no presente pela percepção ou buscado na memória - é vivenciado no corpo e pode gerar sensações e ser sintonizado por pensamentos. Como situações com grandes perturbações positivas ou negativas são menos frequentes, a maioria dos sentimentos demanda pouca atenção, mesmo onipresentes, de maneira que não se tem consciência da maior parte do ambiente afetivo.

Valência é a qualidade inerente da experiência para a pessoa, apreendida como agradável ou desagradável, positiva ou negativa “dependendo do estímulo específico e de sua participação na história de determinado indivíduo.” (DAMÁSIO, (2018, p. 125). *Agradável* está associado a bem-estar, indicando que a homeostase está dentro da faixa de eficácia para continuação da vida e sobrevivência; abundância de bem-estar em diversos modos e intensidades leva à experiência de prazer; já o mal-estar significa que algo não está certo na

regulação da vida e intensamente concentrado pode tornar-se dor, que precisa ser removida ou amenizada. “Valência julga a eficiência corrente de estados do corpo e o sentimento anuncia o julgamento ao proprietário do corpo”. (DAMÁSIO, (2018, p. 125).

Pode-se considerar homeostase como um complexo conjunto de procedimentos regulatórios com função de gerir e possibilitar a vida. A ela estão associados dois tipos de representações diferenciados por Damásio (2022).

- Aquelas que são designadas como sentir: “ter uma sensação” ou “detectar” estímulos sensoriais ou presença de algo, possível em todos os organismos vivos incluindo seres unicelulares (no humano: detectar a luz, temperatura, volume, cutucada), que *se refere ao exterior*. Ter uma sensação não é perceber ou construir padrões ou imagens na mente, ainda assim, ela propicia respostas inteligentes que contribuem para resolver problemas para a continuidade da vida.
- Outras representações tidas como sentimentos, que são “sentidas” e por elas se é “afetado”, *se referem a estados do interior do corpo*. Damásio (2022) exemplifica: não sentimos a mobília, mas percebendo-a podem surgir respostas emotivas que resultem em sentimentos. Estas representações exigem, além do corpo com sua inteligência biológica competente em organizar a vida para atender necessidades de homeostase, também a mente que requer um sistema nervoso que cria representações, imagens e mapas que viabilizam sentimentos e consciência.

Damásio (2022) entende consciência como experiência mental na qual seus conteúdos, são sentidos numa perspectiva singular do organismo que os sente, visto que a mente pertence a ele. Então os sentimentos revelam a ligação entre o corpo e a mente, com sua característica definidora de autorreferência.

Para Damásio (2018; 2022) os sentimentos são fenômenos que acompanham estados de homeostase do organismo e derivam deles. São de dois tipos: os *primários* ou *sentimentos homeostáticos*, que informam sobre parâmetros fisiológicos do estado e funcionamento interior viabilizando a regulação de funções dos órgãos internos requeridas para sobreviver, como fome, sede, dor, palpitação, prazer, desejo etc.

O segundo tipo, os *sentimentos provocados* ou *emocionais*, resultam de respostas “emotivas”, fortes ou fracas, causadas por estímulos capturados pelos órgãos dos sentidos ou pela ação de impulsos, motivações e emoções; estes ocorrem quando o cérebro altera aspectos da configuração física em resposta ao mundo externo (real ou memorizado), como no medo, raiva, alegria, irritação. Fornecem impulso e incentivo para que a pessoa faça o que é apropriado à situação.

Todos esses sentimentos “[...] são dedicados a refletir o estado da vida no interior de um corpo, seja ele espontâneo ou modificado por uma emoção.” (DAMÁSIO, p. 103). Por exemplo, é possível localizar a experiência da dor física ou emocional em alguma parte do corpo. Eles protegem a vida informando sobre riscos e oportunidades para melhorar a homeostase.

Os Sentimentos Emocionais e Sua Expressão

São os sentimentos provocados, ou emocionais, que seguirão sendo abordados neste estudo, diferenciando-se o sentimento propriamente dito de emoção, na tabela abaixo, de acordo com a visão de Damásio (2004; 2018; 2022).

Quadro I – EMOÇÕES E SENTIMENTOS.

EMOÇÕES	SENTIMENTOS
<p>Ações internas involuntárias que ocorrem em conjunto, como contrações na musculatura lisa, alterações nos sistemas circulatório e respiratório, em secreções hormonais, postura e expressões faciais;</p> <ul style="list-style-type: none"> . desencadeada por eventos perceptuais ou evocados na memória; . em geral destinam-se a apoiar a homeostase, como na reação rápida ao que é percebido como ameaça (medo ou raiva) ou indicando estado de êxito (alegria); . são desencadeadas de modo automático e não consciente, sem a intervenção da vontade. <p>A pessoa percebe que a emoção está acontecendo, não por causa do estímulo que a desencadeia, mas porque o processamento da situação causa sentimento, isto é, experiências mentais conscientes do evento emocional. A partir do sentimento se pode entender ou não porque está se sentindo de certo modo.</p> <p>São manifestações automáticas, episódicas e de curta duração, que ocorrem no teatro do corpo - no rosto, na voz ou em comportamentos específicos, observáveis.</p>	<p>São experiências mentais das quais se tem consciência e seu conteúdo retrata o estado de órgãos e operações internas (ações das vísceras e estados das mucosas, resultantes da ação instantânea de moléculas químicas, bem como do grau de tensão ou relaxamento dos músculos voluntários).</p> <ul style="list-style-type: none"> . Não são puramente mentais, sendo híbridos da mente e do corpo, transitando de um para outro e vice-versa. . Acompanham e derivam de estados de homeostase do organismo, que podem ser primários / homeostáticos ou provocados por emoções. <p>Sua vivência pode ser sentida como positiva \ agradável ou negativa \ desagradável conforme a situação seja ou não conducente à continuidade da vida.</p> <p>Ocorrem no teatro da mente, sendo invisíveis para o público, como é o caso de algumas imagens mentais conhecidas apenas pelo seu proprietário. Podem ser conhecidos por outras pessoas se expressos em palavras.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Tendem a ter duração longa e intensidade baixa, não se associam a um estímulo imediato devido ao processo mental e sua dimensão subjetiva. Tendem a surgir quando se reflete sobre as emoções.</p> </div>

Fonte: a autora.

Damásio (2004) propõe que há uma cadeia complexa de acontecimentos que começa na emoção e termina no sentimento, separando a parte do processo que se torna pública (emoção)

da parte que se mantem privada (sentimento). Entende que emoções ocorrem antes de sentimentos porque essa foi a sequência na evolução biológica – elas foram construídas a partir de reações básicas voltadas para a sobrevivência e foram adaptadas pela evolução.

O estudo dos caminhos neurais da emoção leva a acreditar que o primeiro passo seja a avaliação inconsciente e implícita de um estímulo interno ou externo como tendo significado emocional, seguida de respostas fisiológicas (emoção) e, finalmente, da experiência consciente sobre o que ocorreu no corpo, que atribui sentido à emoção e que pode ou não persistir (sentimento).

O componente inconsciente da emoção é regulado pelo *sistema nervoso autônomo* e *hipotálamo*. Já o seu componente consciente envolve as funções avaliativas do *córtex cerebral*. A *amígdala* (um grupo de núcleos aglomerados situado na profundidade dos hemisférios cerebrais) tem um papel central em relação a ambos os componentes: acredita-se que ela coordene a experiência consciente de sentir e a expressão corporal da emoção, particularmente do medo.

Kandel (2009) menciona que em situação de risco, o medo é sentido porque o córtex recebe sinais sobre o coração acelerado, tremor nos joelhos e suor nas mãos. Por outro lado, frisa que há sentimentos que se originam muito mais rápido do que as mudanças no corpo.

Lent (2019a) esclarece que o *córtex cingulado anterior* (parte frontal do cérebro) está relacionado com um sistema de alarme neural que detecta pistas de riscos à sobrevivência e recruta a atenção de recursos de enfrentamento para minimizar o perigo. Seus mecanismos são acessados tanto na dor física (decorrente da lesão corporal) quanto na dor social (resultante da perda real ou potencial de laços sociais com entes próximos ou um grupo social), o que sugere que o cérebro não diferencia esses dois tipos de dor.

Para Tieppo (2019), experiências de forte emoção ficam gravadas em memórias emocionais que possibilitam que o sistema nervoso reconheça situações similares e se antecipe nas respostas. A emocionalidade generaliza o evento e tudo que se parece com ele, funcionando como proteção, principalmente em situações que provocam dor.

Experimentos demonstram “[...] como o cérebro subliminar combina informações sobre nosso estado físico com outros dados originados de contextos sociais e emocionais para determinar o que se está sentindo.”. (MLODINOW, 2013, p. 222). Ainda que se julgue saber o que está sentindo e possua explicações aceitáveis, estas são parciais porque o conteúdo e as origens inconscientes desse conteúdo são desconhecidos.

Para treinar atores, Bloch (2012) pesquisou sobre padrões específicos de respostas autônomas, endócrinas e involuntárias características de algumas emoções.

Quadro 2 – ALGUMAS EMOÇÕES E SUA FISIOLOGIA.

<p>ALEGRIA – sugere celebração.</p> <p>Corpo solto, movimentos amplos, riso vindo da barriga. Rosto: sorriso expandido. Respiração: profunda e abrupta, movimento respiratório seguido por uma série de expirações breves que podem invadir a pausa expiratória. Postura: relaxada. A distribuição do tônus muscular fásico é bastante particular, com tendência a diminuir nos músculos extensores, especialmente nos grupos musculares antigravitacionais. Em consequência, durante o riso há tendência a sentar-se. Boca: aberta e a contração de músculos leva à exposição de dentes superiores. Bochechas soltas. Pálpebras relaxadas e olhos semicerrados.</p>
<p>AMOR – sugere aproximação, partilha, intimidade.</p> <p>Movimentos leves, suaves, mãos vão do centro do corpo para fora como distribuindo ternura, atitude de aproximação. Respiração em ritmo regular, de baixa frequência: profunda e lenta para inspirar e expirar. O ar entra e sai pela boca. Rosto: expressa paz, tranquilidade, amor. Músculos faciais relaxados. Boca semicerrada e os lábios relaxados formam um leve sorriso. Cabeça ligeiramente inclinada lateralmente. Postura de aproximação. Faz parte do padrão ativo o tocar suavemente, acariciar e sentir com as mãos. Vocalizações em sussurro, como sons de canção de ninar.</p>
<p>MEDO – sugere autoproteção diante de ameaça real ou imaginada.</p> <p>Corpo tensionado, principalmente músculos implicados na extensão da cabeça. No medo passivo há paralização do corpo, em posição encolhida, como de evitação, com braços e mãos levantados em gesto de autoproteção. No medo ativo a reação é de “arrancar”: ir para trás ou para baixo. Mãos abertas, em reação de proteção e afastamento do estímulo. Respiração irregular: puxa ar rápido, como em susto, soltando-o aos poucos (hipopneia). Suspiros ocasionais. Olhos arregalados, muda foco rápido, pupilas dilatadas. Expressão facial com aumento da tonicidade dos músculos faciais, com grande abertura da boca e dos olhos, que sobressaem, com as pupilas fortemente dilatadas.</p>
<p>RAIVA – sugere defesa de território físico ou emocional (valores).</p> <p>Corpo tensionado, punhos fechados, na altura da barriga. Bate um pé contra o chão, depois o outro, com força. Vai em direção ao foco eleito, com potência. Respiração: curta, com ciclos de alta frequência e grande amplitude. Inspira e expira pelo nariz, dilatando e contraindo bruscamente as fossas nasais. Tônus muscular aumentado em todos os músculos extensores do corpo (antigravitacionais), em particular naqueles relacionados com postura de ataque. Cabeça lançada para a frente. Rosto: músculos faciais tensionados com lábios e mandíbula tensamente apertados; dentes cerrados, sobrancelhas como “gavião”. Olhos semicerrados devido à contração dos músculos palpebrais superiores.</p>

Fonte: a autora, a partir das ideias de Bloch (2012).

Bloch ensina atores a acessarem padrões fisiológicos da emoção, principalmente a respiração, postura e expressão facial, que induzem à resposta emocional com coerência.

Tieppo (2019) salienta que as respostas físicas mais comuns na emoção são desencadeadas por circuitos encefálicos que, além de ativar o sistema nervoso autônomo, também atuam sobre os músculos esqueléticos e musculatura da face provocando diferentes expressões faciais características de cada emoção.

O pesquisador Darwin (2000) já havia proposto que a expressão de emoções básicas – alegria, medo, raiva, repulsa, tristeza e surpresa – era similar em pessoas de diferentes culturas, mesmo as que viviam em lugares remotos e sem contato com a civilização, o que descartava a possibilidade de terem sido aprendidas. Sua proposição foi confirmada posteriormente pelo

psicólogo Eckman (2011) que demonstrou que pessoas de diferentes culturas, incluindo nativos sem linguagem escrita, têm um entendimento semelhante do significado emocional de uma gama de expressões faciais.

As expressões faciais e sorrisos espontâneos não podem ser fingidos porque acessam musculatura coordenada de forma subliminar, sobre a qual não se tem controle consciente, diferente de quando se cria um sorriso ou expressão, que envolve contração de outros músculos. (MLODINOW, 2018). Atores do método dramático contornam isso buscando realmente sentir a emoção que devem manifestar.

As seis emoções acima mencionadas por Darwin são consideradas inatas, comuns a todas as pessoas independente de aspectos culturais e associadas a reações de sobrevivência. As secundárias, ou sociais, são mais complexas e dependem da cultura, experiência prévia e época em que o indivíduo está inserido, como culpa e vergonha. As emoções de fundo, relacionadas com o bem ou mal-estar, calma ou tensão, são induzidas geralmente por estímulos internos, gerados por processos físicos ou mentais contínuos. (LENT, 2019a).

Mesmo não sendo uma emoção primária, acredita-se que o amor tenha sido fator fundamental para a sobrevivência da espécie humana. Para Maturana (2005, p. 24), ele é a emoção que constitui a base para “[...] aceitação do outro como legítimo outro na convivência.”

O AFETO NAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS E GRUPAIS

Os elementos do campo afetivo compõem-se com os processos objetivos da mente, contribuindo para entender e dar significado à vida, incluindo os relacionamentos que fazem parte dela. Em especial a emocionalidade e sensações associadas que dão brilho, sonoridade, sabor e ritmo interno às vivências, sejam experimentadas como positivas ou negativas, facilitadoras ou limitantes.

Quando alguém sente conforto ou desconforto na presença de outra pessoa ou num movimento grupal, a mente está comparando dados e fazendo julgamentos a partir dos quais atribui algum valor à experiência através do pensamento composto por seus elementos cognitivos e afetivos.

O afeto embasa os vínculos, a percepção e entendimento de si mesmo, de outros e das ações e relações, opera nos comportamentos por influenciar diretamente na forma como se pensa e compreende algo e é transportado pelas Transações.

A Transação Como Fenômeno Interpessoal e Grupal Que Viabiliza Aprendizagem

O sistema nervoso muda a todo minuto pela capacidade de neuroplasticidade do cérebro, que processa de forma dinâmica as influências que recebe dos ambientes externo e interno. Esse conjunto de fenômenos “[...] representa as raízes biológicas da aprendizagem e do ensino, porque oferece explicações em diferentes níveis de como o cérebro que ensina pode modificar o outro que aprende.” (LENT, 2019b, p. 1)

A consciência de que a influência é mútua e que as relações interpessoais e grupais são espaço para aprendizagem de todos no momento presente é relevante para educadores, psicoterapeutas, gestores, mentores, coaches e outros profissionais que facilitam aprendizagem em grupo e cuja *presença* é fundamental para os resultados.

Berne (1988) contribuiu com o conceito de Transação, que é a unidade básica da ação social, representada por um estímulo e uma resposta entre personalidades.

Assim como os neurônios transportam informações entre si ao longo do sistema nervoso e cérebro, as Transações conduzem dados e significados entre pessoas, seus cérebros e mentes, nas relações interpessoais e grupais.

Os tipos de Transações demonstram que alguns estímulos são potentes para desencadear determinadas respostas, onde o conteúdo e forma do estímulo incitam o interlocutor a acessar determinadas trilhas neurais.

Essa concepção está coerente com a ideia de Lent (2019b) de que, nas interações, cada pessoa estimula a modificação das percepções e reações do outro em tempo real. O contato social é recíproco e dinâmico, onde a informação flui bidirecionalmente entre os cérebros interativos, que transformam continuamente seus mecanismos funcionais e morfológicos através do tempo.

Diante dos conceitos apresentados sobre o campo afetivo, pode-se dizer que toda Transação possui afeto envolvido e intenção não consciente associada à trilha neural que produziu o estímulo ou a resposta transacional. A pessoa pode pensar que disse ou fez algo aleatoriamente e somente perceber a parte oculta da Transação naquelas de tipo Ulterior, Transferencial, Contratransferencial ou de Redefinição, mas a subjetividade sempre está presente e possivelmente buscando atender necessidades latentes que constroem aquele estímulo ou resposta e o encadeamento transacional subsequente.

LeDoux (1998, p.30) afirma que “[...] o próprio entendimento do porquê de nossos atos não é necessariamente conhecido pela personalidade consciente.”. Ele salienta a assertiva de Sigmund Freud ao mencionar a consciência como a ponta do *iceberg* da mente, e entende que as emoções são mais facilmente influenciáveis quando não se tem consciência dessa influência.

Berne (1995) posiciona a consciência como uma das capacidades para o exercício da Autonomia, somada à espontaneidade e intimidade que se alicerçam na confiança.

A dinâmica das Transações mostra que aspectos não verbais imprimem o sentido para o conteúdo do texto falado. Ideia reforçada quando Mlodinow (2018) diz que quando há incoerência entre as comunicações verbal e não verbal, esta segunda pode revelar mais do que as palavras bem escolhidas e até ir contra elas.

Mlodinow (2018) cita pesquisas que mostram que o desempenho acadêmico dos alunos é afetado pelas expectativas dos professores, mesmo quando estes tentam tratar todos com imparcialidade. Enquanto se está decodificando o significado da linguagem, em paralelo a mente analisa, julga e é afetada por características da voz e de outros sinais não verbais.

Experimento usando ressonância magnética funcional isoladamente ou junto com rastreamento ocular e pupilometria em crianças e professora mostrou que, além do conteúdo, importa ao aluno a riqueza afetiva da transmissão dele, veiculada pela expressão facial da professora. Isso envolve o contato mental usando a linguagem oral, escrita ou outras formas, somadas ao contato sensorial (visual, auditivo, tátil) e comportamentos motores sincronizados na comunicação. (LENT, 2019b).

A chamada teoria da mente (TM) é uma aptidão humana para entender o que outras pessoas pensam e sentem, compreender seu comportamento passado e prevê-los no presente e futuro. Há um componente racional e consciente na TM, mas parte dessa teorização ocorre de forma subliminar a partir de processos rápidos e automáticos da mente inconsciente.

Vasopressina e ocitocina são hormônios que regulam vínculos com os semelhantes. A ocitocina, que promove o amor e conexão após o sexo e o parto, também é produzida quando as pessoas experimentam contato social positivo entre si. É liberada nos abraços e no ambiente social mais abrangente pode favorecer confiança e bem-estar. (MLODINOW, 2018)

Segundo Mlodinow (2018), ao ser induzido um estado de espírito positivo, independente dos meios utilizados, as pessoas tendem a interagir com as outras e a se ajudarem mais. “Pessoas que se sentem bem consigo mesmas são mais cooperativas na administração de situações e mais propensas a encontrar soluções construtivas para seus conflitos.”. Resolvem melhor seus problemas, são mais motivadas para o sucesso e tendem a persistir diante de desafios.

A Dinâmica dos Grupos e o Afeto

Além da regulação da vida com alimento, temperatura, prevenção ou tratamento de doenças, Damásio (2022) menciona a necessidade de nutrir relações sociais agradáveis com as

peças do convívio para que o mundo social não perturbe o processo de manutenção da vida com base nas necessidades homeostáticas.

Mlodinow (2018) menciona que a rejeição social ou falta de ligações sociais afeta o ser físico, constituindo o principal fator de risco para a saúde, comparado aos efeitos de cigarro, pressão arterial alta, obesidade e falta de atividade física. Nesse sentido, os grupos são uma oportunidade para suprir essa carência humana e outras que podem ser atendidas nos relacionamentos - como a de estruturação do tempo que Berne (1988) associa a três fomes: de estimulação sensorial, reconhecimento e estrutura.

Os membros buscam atender, nas relações interpessoais no grupo, suas necessidades relacionais. Erskine (2004) relaciona oito delas como básicas: de sentir-se seguro no relacionamento, valorizado, aceito, compreendido (reciprocidade), de expressar sua singularidade (autodefinição), impactar o outro (seus pensamentos, emocionalidade, forma de agir), que o outro inicie algumas vezes, dar amor (expressar estima, apreciação pelo outro). Se essas necessidades são atendidas, o relacionamento tende a prosperar e suportar o desenvolvimento das partes envolvidas. Se não o forem, nem parcialmente, o relacionamento torna-se tóxico e há impacto no senso de valor como membro do seu grupo social.

Silveira (2019, p. 100) conceitua grupo como “[...] um conjunto de pessoas em interação, que se diferenciam do seu ambiente por fronteiras que podem ser constitucionais, psicológicas ou espaciais, possuindo de forma explícita ou implícita um objetivo ou tarefa em comum que lhe dá senso de identificação e estimula sua interdependência.” A sobrevivência do grupo está relacionada ao interesse dos membros em nele permanecerem e ao atendimento das condições socioemocionais e de estrutura organizacional que deem sustentação à realização dos seus propósitos.

Os membros do grupo interagem para *pensar* sobre suas questões e criar soluções para dilemas grupais, e isto é acompanhado do *sentir*. Os dois níveis são indissociáveis, na medida em que a interação é necessária para a execução das atividades e que, nos relacionamentos, sua subjetividade está presente moldando sua forma de sentir e perceber os fatos, situações, outros membros e seus comportamentos, assim configurando a qualidade afetiva dos relacionamentos.

Bales (1950, apud MOSCOVICI, 2013) observou que as participações dos membros de grupo ocorriam em duas áreas, na sua interação em atividades voltadas para decisão e resolução de problemas: de Tarefa e Socioemocional. A cada instante o indivíduo raciocina ou sente ou faz ambos juntos, o que serve de base para que esse fato ocorra.

Quando o grupo funciona na área da Tarefa, trata de questões objetivas e procedimentais (que dão vazão aos processos racionais da mente de seus membros), diferente de quando está

voltado para aspectos Socioemocionais da convivência (em que é movido pela manifestação do campo afetivo, ao mesmo tempo em que o cria).

O membro tende a relacionar-se com outros membros, em pares ou subgrupos dentro do grupo, e com o grupo como um sistema que possui identidade própria e única. Relaciona-se com aspectos da realidade que observa e, também, através de filtros da sua subjetividade que promove vieses, interpretações e idealizações do que o grupo deveria ou poderia ser.

As interações vão promovendo a dinâmica do grupo, um funcionamento situacional ou continuado onde ocorrem fenômenos que geram forças propulsoras para o grupo realizar seus propósitos e desenvolver-se, ou restritivas de maneira que o potencial produtivo dos membros e do grupo como um todo pode ficar subutilizado ou estagnado. Alguns fenômenos comuns na vida em grupo: competição, cooperação, coesão, agitação, resistência, conflito, motivação, emergência de papéis, entre outros.

Eles são observáveis na intensidade e qualidade da expressão afetiva que os acompanha e qualidade cognitiva e criativa de impactos que produzem sobre os resultados e objetivos. Perguntas que contribuem para sua identificação: “O que está predominando no movimento do grupo nesta atividade, neste momento?”, “Na dinâmica do grupo, estão ocorrendo forças propulsoras, facilitadoras? Quais? Outras dificultadoras para que avance e chegue aos resultados? Quais?”

Conforme Berne (2011), o grupo possui um tanto de energia constante que se distribui entre o processo grupal e questões de Tarefa. Assim, quanto mais energia precisa ser dispendida na área Socioemocional, menos fica disponível para realização de atividades que levem a seus propósitos. Por outro lado, considere-se que pode ser fundamental tratar de questões socioemocionais para que o grupo avance.

O processo interativo grupal sofre interferência das emoções, que são contagiantes entre membros de grupo. Porém elas possuem curta duração, dando lugar aos sentimentos de fundo, também chamados de humor. Este se refere a emoções mantidas por longo período de tempo (horas, dias) ou à ativação repetida da mesma emoção. (Damásio, 2004). Na forma de calma, bem-estar, irritação, tensão, desânimo, entusiasmo etc, ele contribui para um estado mental grupal, que constitui a atmosfera da convivência: podendo ser amigável, acolhedora, turbulenta etc, impactando numa dinâmica grupal facilitadora ou restritiva para os objetivos.

O conceito de Posição Existencial¹ (PE) de Berne (1988) contribui para a compreensão do impacto de comportamentos no grupo a partir de cada uma das quatro Posições vivenciadas pelo indivíduo, sobre os demais membros do grupo, podendo-se associá-las às estratégias de negociação. A PE *Eu estou OK / Você está OK* (++) tende a estimular bem-estar, facilitando a produtividade nos relacionamentos grupais; nela o membro tende a perceber valor em si e nos outros, reconhecer de forma realista qualidades e limitações de ambos, consegue mostrar suas competências sem denegrir os demais, atuando de forma assertiva e cooperativa. Embasa negociações na modalidade ganha-ganha, na qual há cuidado com os próprios interesses e igualmente com necessidades e objetivos dos demais, estimulando relacionamentos continuados.

Nas demais Posições tende a haver escassez de estímulo Transacional de nivelamento. Na PE *Eu estou OK / Você está não-OK* (+/-) os sentimentos e comportamentos tendem a ser de superioridade levando ao ganha-perde: cuida dos seus objetivos pessoais em detrimento dos interesses dos demais; na PE *Eu estou não-OK / Você está OK* (-/+) a vivência é de inferioridade com a conseqüente prática do perde-ganha: descuida dos seus interesses para atender aos dos demais; na PE *Eu estou não-OK / Você está não-OK* (-/-) a percepção dos ambientes interno e externo é de rebaixamento mútuo, levando ao perde-perde.

Nessas três Posições a visão de si, dos outros e da vida é distorcida, com exageros ou omissões de dados, onde comportamentos, sentimentos e emoções tendem a ser não coerentes com a realidade corrente na sua intensidade, duração e qualidade, podendo afetar negativamente o relacionamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na minha experiência trabalhando com desenvolvimento de pessoas em grupo e de grupos e equipes em ambientes espontâneos e organizacionais, tendem a aparecer como fatores que atraem membros a participar de grupos: afinidade com os objetivos do grupo ou com outros membros, oportunidade para desenvolver-se, aplicar seus conhecimentos ou habilidades, ou interagir. Por outro lado, a dissonância entre objetivos, confiança baixa no ambiente grupal, atividades sem propósitos ou resultados e funcionamento conflituoso tendem a estimular o membro a afastar-se ou sair dos grupos.

¹ “Convicções que a pessoa tem a seu próprio respeito e a respeito dos outros a sua volta” (BERNE, 1988, p. 81, apud KRAUSZ, 1999), que formam uma autoimagem que determina como a pessoa pensa, sente, age, reage e se relaciona com outros.

Comportamentos ou situações que tendem a estimular sensações, emoções e sentimentos desconfortáveis ou desprazerosos e que podem ser associados a funcionamento nas PEs OK/não-OK, não-OK/OK ou não-OK/não-OK:

- comportamentos autocentrados tais como imposição de ponto de vista, agressividade e desrespeito, arrogância e egocentrismo, pressão excessiva, privilégios, baixo acolhimento e valorização do outro;
- comportamentos associados a ambiente não confiável, como falsidade, manipulação, mentira e desonestidade, preconceito, fofocas e intrigas, exposição de vulnerabilidades dos outros, incoerência;
- conflitos desnecessários, competitividade e falta de comprometimento em detrimento da cooperação;
- comportamentos e situações relacionados a objetivos grupais, como ausência deles, sua falta de clareza ou desconexão entre eles e os temas e atividades abordados, interesses pessoais acima dos grupais.

Aparece predominância de aspectos associados a ambiente grupal com confiança rebaixada e da área Socioemocional da atuação do grupo. Aspectos Socioemocionais, dependendo de sua intensidade, podem se tornar mais decisivos para a permanência no grupo, do que aqueles voltados para a Tarefa.

Comportamentos ou situações que tendem a estimular conforto / prazer envolvem propósito comum claro, cooperação, compartilhamento e criação conjunta de soluções, empatia e diálogo construtivo, abertura para feedback, escuta interessada, respeito, senso de pertencimento e união, lealdade, coerência, positividade e clima leve, ambiente seguro, transparente, reconhecimento do valor pessoal.

Este ambiente grupal favorece sensações, emoções ou sentimentos que podem ser classificados como positivos ou confortáveis, podendo facilitar a aproximação do membro em relação ao grupo.

Pode-se supor como relevantes para estimular as forças propulsoras dos grupos: o alto impacto de comportamentos associados à Posição Existencial Ok/Ok (+/+), à prática de Reconhecimento positivo e atendimento de necessidades relacionais. Podem ser vinculados à emocionalidade percebida com valência positiva, que tende a facilitar a auto exposição com confiança, o diálogo e a Intimidade; na sua maioria são comportamentos da área Socioemocional de atuação do grupo, que aparecem significativamente mais volumosos e impactantes do que aqueles voltados para a área de Tarefa.

Assim como o cérebro vai formando trilhas neurais, na medida em que a pessoa vive experiências e as processa e repete, parece que a convivência grupal viabiliza a construção de trilhas transacionais sociais, que levam o grupo a fortalecer e repetir comportamentos grupais associados às suas capacidades *objetiva* e *afetiva*, tanto funcionais quanto disfuncionais.

Há comportamentos que abalam e outros que reforçam a confiança, que é fator fundamental para a geração de afetos favoráveis à aproximação e permanência no grupo e a geração de forças propulsoras na sua dinâmica, pois facilita a expressão de ideias e sentimentos genuínos, necessários para a cocriação e solução de problemas compartilhados.

Entendendo confiança como *acreditar em algo ou alguém e sentir-se seguro*, quando ela está rebaixada, há membros que se retiram do grupo e, além daqueles que permanecem cooperativos, percebo outras duas reações: membros que permanecem, mas à sua margem, com baixo ou nenhum envolvimento e outros que se envolvem em manobras psicológicas defensivas para permanecer no grupo. Descrevo aqui essas duas manifestações como tipos de Jogos Grupais.

Jogo de sedução

Baseia-se em comportamentos que geram dívidas afetivas, estimulando o interlocutor ou grupo a não se posicionar de forma adequada diante de comportamentos que estão gerando forças restritivas ao grupo e que necessitam de algum feedback para melhoria. O membro do grupo mostra-se “bonzinho”, excessivamente amoroso - faz favores, dá presentes, faz falas e entregas “encantadoras” - como forma de desencorajar o interlocutor a abordá-lo nas suas falhas ou comportamentos improdutivos, levando-os a deixar de defender os interesses do grupo ou de outros membros.

O comportamento sedutor tende a ser Grandioso, ansioso, ocupando em excesso espaços de exposição pessoal no grupo, como forma de extorquir Reconhecimento, o que difere de gentilezas espontâneas e comportamentos OK/OK como membro de grupo. Há vezes em que o sedutor usa alguma habilidade pessoal para colocar-se *por cima* oferecendo “generosamente” técnicas e recursos ou bens, em outras situações coloca-se aparentemente por baixo, Vitimizandando-se ou mostrando-se frágil como alguém que precisa contar com o apoio de outros a quem confiou suas vulnerabilidades ou dramas pessoais.

Em casos mais extorsivos, o jogador arma uma teia de devedores emocionais para que alguém que perceba o Jogo ou comportamentos de Jogo não o denuncie por receio de ficar diferente, ser acusado de maldoso, ou até ser excluído do grupo por estar “indo contra alguém tão maravilhoso”. O interlocutor passa a fazer parte do Jogo (morde a isca) se desistir de ser coerente e honesto com o que está percebendo, deixando de relevar o que observa na situação

ou desistindo de ir adiante num posicionamento; como tem consciência de que deveria fazê-lo, sente-se como cúmplice num delito, permanecendo com sensação de mal-estar e de que está fazendo algo errado.

Não é raro que devedores emocionais deem um jeitinho de encobrir os erros ou comportamentos inadequados do jogador sedutor, fazendo parte da teia que o Salva, fazendo de conta que o comportamento ou situação envolvendo o sedutor não aconteceu, ou que não foi importante. Às vezes aproveitam-se de habilidades ou outros recursos do jogador para benefício próprio. Dessa maneira, estimulam a manutenção desse tipo de Jogo.

Os três papéis nesse Jogo são: o sedutor que gera devedores emocionais, os devedores emocionais que passam a fazer parte da sua rede de proteção disfuncional, a pessoa que está fora dessa rede e percebe o Jogo, mas se sente impotente para lidar com a situação, tornando-se omissa.

Esse Jogo parece comum em entidades ou grupos com baixo compromisso com resultados.

Jogo de faz de conta

As pessoas envolvidas sabem que há algo errado e, em vez de fazerem uma abordagem direta, optam por atuar em *faz de conta*. Um membro do grupo *faz de conta* que comunicou com clareza uma informação, quando não o fez, o outro *faz de conta* que entendeu, quando permanece com dúvidas e não as esclarece, um *faz de conta* que respondeu quando deu apenas evasivas, outro *faz de conta* que confrontou uma situação inadequada quando apenas abordou aspectos não essenciais e o ponto central permaneceu intacto.

O objetivo desse Jogo é não se comprometer com a solução do que realmente precisaria ser tratado, por motivações diversas, como: para não desagradar ou contrapor interesses de amigos, para manter relações amistosas que o favoreçam posteriormente, para evitar assumir tarefas, para usufruir de poder ou *status*, entre outras. O grupo tem seu desempenho abaixo do desejável porque seus membros deixam de cumprir plenamente seus papéis e responsabilidades inerentes à posição que ocupam.

Os jogadores têm consciência parcial do que ocorre: percebem comportamentos como enganos, erros, descumprimento de acordos, procrastinação, sem ter plena clareza de *porque e para que* o fazem. Por exemplo: combinam, em reunião, uma série de ações, elas não ocorrem ou se dão parcialmente e nada se faz em relação a isso. Às vezes os assuntos são retomados e esse mesmo padrão é repetido.

Membros do grupo e observadores externos que com ele possuem interface testemunham que problemas ficam sem solução, gerando pendências, e que as mesmas questões

e temas se repetem por meses e anos. Podem ter a impressão de que somente o sistema perde com essa dinâmica, deixando de captar que todos perdem, inclusive pelo desgaste emocional envolvido. Os papéis são de omissos, que se tornam vítimas quando surgem os perseguidores cobrando solução dos problemas e resultados; há também expectadores.

Os jogadores vão formando acordos psicológicos mórbidos porque deixam o potencial dos membros, do grupo e do sistema aquém do viável, situações relacionais não resolvidas e problemas pendentes.

Argyris (1992) mencionava que há vezes em que as pessoas sabem que estão produzindo erros, mas fazem parte de uma ilusão coletiva e defensiva que leva a parecer que não são erros por estarem em consonância com um jeito de funcionar grupal para evitar embaraços ou exposição de vulnerabilidades de pessoas, processos, cargos, áreas. Nas palavras desse autor, as pessoas vão se tornando habilmente incompetentes.

A emocionalidade que sustenta esse Jogo envolve medo de perdas materiais, de *status* ou atendimento de interesses pessoais.

Para esses dois tipos de Jogos grupais a solução adequada envolve fortalecer a confiança interpessoal entre ocupantes de posições diferentes, entre pares e no grupo coletivamente, para viabilizar diálogo baseado na intimidade e abordagem direta do que precisa ser tratado, de maneira que responsabilidades sejam assumidas e a comunicação assertiva possa fluir. A prática de Contratos Transacionais e comportamentos associados à Posição Existencial OK/OK, com Reconhecimento positivo e atendimento de necessidades relacionais descritas por Erskine (2019), podem contribuir para promover a abundância de afetos com valência positiva, influenciando favoravelmente a dinâmica do grupo por reduzir acordos psicológicos negativos. Essas práticas podem estimular aproximação do membro em relação ao grupo e sua permanência nele, ao se criar ambiente de confiança com relacionamentos honestos e abertos, estimulados por empatia e acolhimento.

O tema estudado poderá ser explorado futuramente, associado a pesquisas científicas sobre o cérebro social, vieses da percepção e autoilusão, e aos temas poder e Scripts grupal e organizacional. Será oportuna a realização de pesquisa exploratória para validar as percepções da autora sobre a relação entre comportamentos e sensações, emoções e sentimentos.

Referências Bibliográficas

ARGYRIS, C. *Enfrentando defesas empresariais: facilitando o aprendizado organizacional*. Rio de Janeiro: Campus, 1992.

BERNE, Eric. *O que você diz depois de dizer Olá?* São Paulo: Nobel, 1988.

- BERNE, Eric. *Estrutura e dinâmica das organizações e dos grupos*. UNAT-BRASIL. Porto Alegre: Suliani Editografia Ltda, 2011.
- BION, Wilfred R. *Experiências com Grupos*. Rio de Janeiro, Imago, 1970.
- BLOCH, Susana. *Al Alba e las emociones*. Barcelona, Espanha: Editorial Grijalbo Mondadori, 2002.
- DAMÁSIO, António. *A estranha ordem das coisas – as origens biológicas dos sentimentos e da cultura*. São Paulo: Companhia das Letras, 2018
- DAMÁSIO, António. *Em busca de Espinosa: prazer e dor na ciência dos sentimentos*. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.
- DAMÁSIO, António. *Sentir e Saber – as origens da consciência*. São Paulo: Companhia das Letras, 2022.
- DARWIN, Charles. *A expressão das emoções no homem e nos animais*. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- ECKMAN, Paul. *A linguagem das emoções: Revolucione sua comunicação e seus relacionamentos reconhecendo todas as expressões das pessoas ao redor*. São Paulo: Lua de Papel, 2011.
- KANDEL, Eric R. *Em busca da memória: o nascimento de uma nova ciência da mente*. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.
- KRAUSZ, Rosa. *Trabalhabilidade*. São Paulo: Nobel, 1999.
- LEDOUX, Joseph. *O cérebro emocional*. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1998.
- LENT, Roberto. (coord). *Neurociência da mente e do comportamento*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019a.
- LENT, Roberto. *O cérebro aprendiz: neuroplasticidade e educação*. Rio de Janeiro: Atheneu, 2019b.
- MATURANA, Humberto. *Emoções e linguagem na educação e na política*. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2005.
- MOORSUND, Janet P.; ERSKINE, Richard G. *Integrative Psychotherapy – the art and science of relationship*. Brooks/Cole Thomson Learning: Pacific Grove, CA, USA, 2004.
- MLODINOW, Leonard, *Sublimar: como o inconsciente influencia nossas vidas*. Rio de Janeiro: Zahar, 2018.
- MOSCOVICI, Fela. *Dinâmica intrapessoal: treinamento em grupo*. 22ª. Edição. Rio de Janeiro: José Olympio, 2013.
- SILVEIRA, L. *Estrutura e dinâmica do grupo e o desempenho de papéis*. REBAT – Revista Brasileira de Análise Transacional – órgão oficial de divulgação científica da União Nacional dos Analistas Transacionais UNAT-BRASIL, ano XXVIII, 2019.
- TIEPPO, Carla. *Uma viagem pelo cérebro: a via rápida para entender a neurociência*. São Paulo: Conectomus. 2019.