



1. O BEHAVIORISMO



O termo behaviorismo foi inaugurado por John B. Watson em 1913. O termo inglês significa comportamento. O behaviorismo também é como teoria comportamental, análise experimental do comportamento ou como comportamentalismo. Ele defende a tese de que um objeto observável, mensurável, podia ser reproduzido em diferentes condições e em diferentes sujeitos.

O behaviorismo considera que só quando se começa a relacionar os aspectos do comportamento com o do meio é que há a possibilidade de existir uma psicologia científica.

O behaviorismo dedicou-se ao estudo do comportamento, na relação que este mantém com o meio ambiente onde ocorre. Para uma análise descritiva dessa ciência, os psicólogos dessa tendência chegaram aos conceitos de estímulo e resposta.

Estímulo e resposta são, portanto, as unidades básicas da descrição e o ponto de partida para uma ciência do comportamento.

O homem começa a ser estudado como produto das associações estabelecidas durante sua vida entre estímulos (do meio) e respostas (manifestações comportamentais).

O mais importante dos behavioristas que sucedem Watson é B. F. Skinner (1904-1990). O behaviorismo de Skinner é conhecido como análise experimental do comportamento, introduzindo as noções de comportamento reflexo e condicionamento respondente.

O comportamento reflexo é o comportamento não voluntário e inclui respostas que são eliciadas (produzidas) por modificações especiais de estímulos do ambiente. Por exemplo, a contração das pupilas quando uma luz forte incide sobre os olhos, a salivação quando uma gota de limão é colocada na ponta de nossa língua, o arrepio da pele quando um ar frio nos atinge, as famosas “lágrimas de cebola” etc.

O comportamento operante é o comportamento voluntário e abrange uma quantidade muito maior da atividade humana – desde os comportamentos do bebê de balbuciar, agarrar objetos, olhar os enfeites do berço, até os comportamentos mais sofisticados que o adulto apresenta. O comportamento operante inclui todos os movimentos de um organismo dos quais se possa dizer que, em algum momento, têm um efeito sobre ou fazem algo ao mundo em redor.

A leitura de um livro, escrever, pedir para o táxi parar com um gesto de mão, pilotar um avião, fazê-lo explodir, tocar um instrumento, namorar, são todos exemplos de comportamento operante.

Há um estímulo reforçador chamado de reforço. Ele é o responsável pela ação, apesar de ocorrer depois do comportamento.

O reforço pode ser positivo ou negativo. O reforço positivo é aquele que, quando apresentado, atua para fortalecer o comportamento que o precede. O reforço negativo é aquele que fortalece a resposta que o remove. O reforço é o efeito que mantém um comportamento operante. A ausência desse reforço fará desaparecer a resposta.

É preciso certo cuidado para não confundir o reforçamento negativo com a punição. No caso do reforçamento negativo, um comportamento está sendo instalado para evitar um estímulo desagradável; no caso da punição, um determinado comportamento estará sendo eliminado através da emissão de um estímulo aversivo.

Quando estamos treinados para emitir uma determinada resposta em dada situação, poderemos emitir esta mesma resposta em situações onde percebemos uma semelhança entre os estímulos.

Se a generalização é a capacidade de perceber semelhanças entre estímulos e responder de maneira semelhante ou igual a todos eles, a discriminação é o processo inverso, é a capacidade que temos de perceber diferenças entre estímulos e responder diferentemente a cada um deles.

A análise experimental do comportamento pode auxiliar-nos a descrever nossos comportamentos em qualquer situação, ajudando-nos a modificá-los.

* **Associacionismo.** Teoria segundo a qual a mente humana funciona (percebe, aprende) combinando elementos simples, irreduzíveis. Os associacionistas partem do princípio de que todos os processos psicológicos são reduzidos a cadeias de associações estímulo-resposta, ainda que outras escolas o tenham negado porque consideram insuficiente para explicar os fenômenos internos complexos, como o pensamento criativo ou o comportamento verbal. A associação de idéias, imagens e objetos emprega-se no ensino moderno, sobretudo nas disciplinas relacionadas com a linguagem e o ensino de idiomas estrangeiros; é, também, uma ferramenta básica da psicoterapia.

* **Funcionalismo.** Escola de psicologia que subtrai o estudo da mente como parte funcional, essencialmente útil, do organismo humano. Conseqüência lógica da propagação das idéias de Darwin,

o funcionalismo psicológico insistia na importância dos testes de inteligência e das experiências controladas para medir a capacidade de aprendizagem dos animais.

* **Cientificismo.** Atitude segundo a qual a ciência dá a conhecer as coisas como são, resolve todos os reais problemas da humanidade e é suficiente para satisfazer todas as necessidades legítimas da inteligência humana. Atitude segundo a qual os métodos científicos devem ser estendidos sem exceção a todos os domínios da vida humana.

* **Ideografia histórica.** Representação das idéias por meio de sinais que reproduzem objetos concretos. Sistema de sinais constitutivos de escrita analítica.

* **Estruturalismo.** Nas ciências humanas, designação genérica das diversas correntes que se baseiam no conceito teórico de estrutura, e no pressuposto metodológico de que a análise das estruturas é mais importante do que a descrição ou interpretação dos fenômenos, em termos funcionais.

* **Arquétipos.** Imagens psíquicas do inconsciente coletivo (q. v.), que são patrimônio comum a toda a humanidade:

* **Fenomenologia.** Movimento filosófico do século XX. Seu iniciador, Edmund Husserl, definiu-o como o estudo das estruturas da consciência, capaz de capacitar esta consciência de conhecimento para se referir aos objetos situados fora de si mesma. Este estudo requer uma reflexão sobre os conteúdos da mente para excluir o desnecessário, atitude denominada “redução fenomenológica”. Segundo a fenomenologia, a mente pode se dirigir ao não existente e a objetos reais. Husserl advertiu que a reflexão fenomenológica não pressupõe que algo exista materialmente. O que equivale, segundo palavras de Edmund Husserl, a “pôr entre parênteses a existência”. Martin Heidegger, colega de Husserl, proclamou que a fenomenologia deve manifestar o que estiver oculto na experiência diária. Jean-Paul Sartre adaptou a fenomenologia de Heidegger à filosofia da consciência, recobrando, assim, os ensinamentos de Husserl. Maurice Merleau-Ponty rejeitou a possibilidade de situar a experiência do homem perplexo diante da consciência de ser.

O fenômeno é a maneira como percebemos um fato. O significado subjetivo que ele possui. Fenomenologia é a maneira como interpretamos um fato.

A verdade é uma iluminação. Toda iluminação gera sombra. Não serão todos que entenderão as coisas claramente. O acontecimento é coletivo, a experiência só ocorre quando se vivencia o mesmo.

No behaviorismo clássico (de Watson), o homem tem estímulos e responde a eles (reflexo involuntário). O comportamento é uma ação observável de um organismo qualquer.

No behaviorismo radical (de Skinner), o homem tem um comportamento seguido de um reforço que pode ser positivo ou negativo. Ele vai aumentar o comportamento em relação ao estímulo. Exemplos de behaviorismo radical: “Super Nanny”; “S.O.S. Babá”.



Quando analisamos o perfil de alguém, na verdade estamos analisando os condicionamentos. No behaviorismo há uma distinção entre comportamento e sentimento. O agir nem sempre está ligado ao sentimento.

Exercício: análise do comportamento – estudo de caso.

Análise do comportamento de um casal (esposo, esposa e filho com cinco anos de idade) na sala da residência da família, após o jantar:

Enquanto os pais assistem a um programa na TV, a criança pega um vaso de flores muito frágil e que ela estava proibida de mexer. A criança recebe um **estímulo aversivo** do pai ao levar uma palmada na mão após mexer no vaso. E como forma de **punição**, o pai retira um **reforço positivo** previamente disponível ao proibir a criança de assistir TV por dois dias.

Por causa da punição que recebeu, a criança passa então a manifestar um comportamento de **fuga** ao buscar manter-se sempre afastada do pai.

Começa a chover e o casal recebe aquilo como um estímulo aversivo. E por causa do **reforço negativo** causado pelo barulho da chuva, a esposa se levanta e fecha a janela da sala. O esposo aumenta o volume da TV num comportamento de **evitação**, buscando uma solução momentânea para o problema do barulho causado pela chuva.

Durante o comercial na TV aparece uma propaganda de um delicioso pudim de leite; a esposa ao ver a propaganda passa a salivar com intensidade emitindo um **comportamento respondente**. E, em um exemplo de **comportamento operante**, ela apanha um bloco de notas e passa a anotar o endereço da loja onde o pudim de leite que foi visto na TV é comercializado.

Com o passar do tempo a esposa se acostuma com o barulho da chuva e volta a abrir a janela, num sinal de **extinção** ao **estímulo aversivo** que recebia. Nesse meio termo a criança, que observava o comportamento da mãe na maneira como ela se sentava no sofá, passa a imitá-la, demonstrando um comportamento de **modelagem**.

2. TERAPIA COGNITIVA

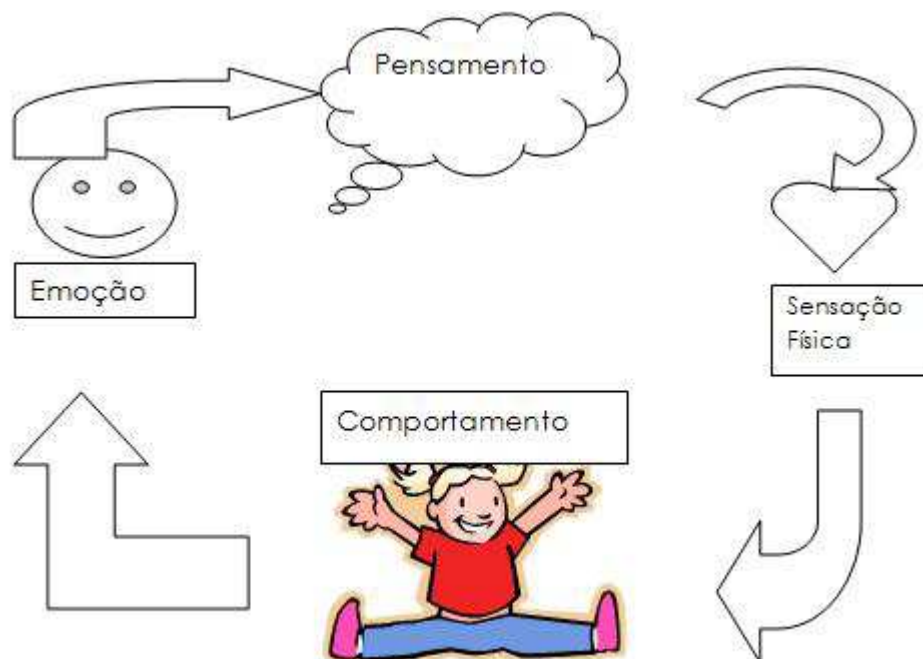
A Terapia Cognitiva baseia-se no pressuposto de que os afetos e os comportamentos de um indivíduo são determinados em grande medida pelo seu modo de estruturar o mundo. Muitos sintomas depressivos poderiam ser reduzidos através da identificação e modificação dos pensamentos negativos dos pacientes.

A experiência pessoal nos leva a formar pressupostos sobre nós mesmos e sobre o mundo. Tais pressupostos formam nosso sistema de valores e crenças, auxiliando na previsão de atitudes e no sentido que damos às nossas experiências.

Formam-se então os chamados pensamentos negativos automáticos, que invadem a mente da pessoa, em geral associados a emoções desagradáveis. Estes pensamentos interferem nas interpretações de experiências atuais, previsões sobre eventos futuros ou lembranças de fatos passados.

A Terapia Cognitiva visa corrigir padrões distorcidos de pensamentos e comportamentos, fazendo com que os pacientes passem a questionar tais pensamentos e desafiá-los.

A psicoterapia cognitiva ou cognitiva comportamental, que é a abordagem que uso com as pessoas que me procuram, leva principalmente em conta as interpretações que cada um dá a si e aos acontecimentos para tentar entender e modificar suas emoções e seu modo de agir, esses são seus pilares centrais.



O foco principal da terapia está em como os problemas (atuais ou não) interferem com sua vida diária, ajudá-lo a entender esses problemas e a desenvolver maneiras de lidar com eles.

É um tipo de psicoterapia mais ativa (você não vai falar 50 minutos sem quase ouvir minha voz), onde a psicóloga pode pedir para você fazer ou pensar sobre certas coisas entre as sessões (como uma "lição

de casa") ou sugerir certos comportamentos (que fazem parte das técnicas da abordagem e/ou foram demonstrados serem eficientes para determinados casos, pela literatura científica).

A Terapia Cognitiva Comportamental baseia-se na teoria da aprendizagem social. Diferente da Psicanálise, que acredita que o comportamento humano é “regido” por seu inconsciente e dos Behavioristas radicais, que acreditam que o mesmo seja uma resposta a estímulos ambientais, a Terapia Cognitiva Comportamental parte do pressuposto que o ambiente, as características pessoais de temperamento e o comportamento situacional determinam uma pessoa e que o comportamento é um fenômeno dinâmico em construção.

A Terapia Cognitiva sustenta que elementos inter-relacionados estão envolvidos na conceituação de dificuldades psicológicas humanas.

Todos esses aspectos interagem e se modificam. A terapia cognitiva acredita que modificando um desses elementos todo o sistema será reorganizado. Quando uma criança ou um adulto apresenta uma questão emocional ou comportamental, esta não acontece em um vazio, mas em um contexto ambiental e relacional.

Além disso, para a psicoterapia cognitiva existem 3 níveis de pensamento:

Pensamentos Automáticos – muitas vezes de difícil acesso, está relacionado a situações ou lembranças, e deflagra emoções, e comportamentos específicos. (Ex.: em dia de prova –situação – Penso: “Não sei nada, vou me dar mal”).

Suposições ou regras – Muitas vezes em forma de “Se... então”, um nível mais profundo de pensamentos que regulam nossa forma de ver o mundo. (ex.: “Se não for bem em matemática, sou mal aluno” ou “Se comi um doce e estraguei a dieta, posso comer tudo o que estiver em minha frente”).

Crenças Centrais – construídas na infância e adolescência através de situações traumáticas ou freqüentes, apresentam-se de forma rígida e cristalizada, formando um esquema complexo que rege nossos comportamentos. (ex.: “Sou Burro”, “Sou Incapaz”, “O mundo é terrível”, “Sou o máximo”).

Estudos mostraram eficácia na reestruturação cognitiva de pensamentos e crenças que não estavam acurados com a realidade. Porém o acesso às emoções não deve ser esquecido. Elas são o termômetro de nossa existência e não devem ser ignoradas ou abafadas.

Diferente do que muitas pessoas acreditam, a Terapia Cognitiva Comportamental nem sempre utiliza protocolos fechados, ou categoriza seus clientes de forma estática. Muito pelo contrário, a conceituação cognitiva de cada caso, a análise de seus antecessores e reforçadores, e a elaboração de metas individuais a torna uma abordagem voltada para a mudança e ao mesmo tempo personalizada para cada cliente.

A Psicologia Cognitiva é uma construção ampla preocupada com o entendimento do como construímos o conhecimento, cientificamente fundamentada. O pressuposto básico desta psicologia é a epistemologia, ou seja, entende que as cognições, as interpretações, significados e crenças de uma pessoa sobre si mesma, o mundo, o passado, presente e futuro são muito importantes para a compreensão de suas **emoções** seus **comportamentos** e influenciam os aspectos somáticos. Esta hipótese que valoriza o **conhecimento** e a **cultura** do indivíduo (seus valores, suposições, significados atribuídos) distingue de outras abordagens psicológicas. Integramos a visão cognitiva à construtivista de que as emoções não são fruto apenas de pensamentos e crenças, mas resultam de processos corporais e de uma maneira inteligente do ser humano adaptar-se a natureza e ao seu contexto sócio-cultural. A duração das Terapias Cognitivas (terapia cognitiva, terapia racional emotiva, terapia cognitiva-comportamental, gestalt terapia) mostram-se muito mais curtas e com maior eficácia em estudos científicos e na prática clínica.

Esta visão promove o desenvolvimento de habilidades, competências no lidar consigo próprio e com o social, atua sobre as cognições resignificando experiências, transformando o sistema de crenças e suposições, possibilitando mudanças nas emoções e comportamentos da pessoa. Há uma valorização da construção da narrativa do sujeito em psicoterapia, que exerce um papel ativo em parceria com o terapeuta na reconstrução de seus significados, alterando suas representações.

O homem é um sistema aberto em troca constante com o meio, desenvolvendo-se de maneira integrada. Técnicas que contemplam o todo, como a **escuta ativa** (com compreensão da totalidade da pessoa) pode conviver ao lado de técnicas que exploram as partes específicas como o **relaxamento e a dessensibilização sistemática comportamental** (o paciente aprende a relaxar e em seguida é estimulado a aproximar-se, de maneira gradual e sistemática, do objeto ou situação temida). O homem vive a dimensão específica e a de totalidade.

Baseada nos pressupostos da teoria sistêmica, onde o todo deve ser compreendido nas partes e as partes só podem ser captadas tendo-se a visão do todo. A psicoterapia cognitiva contemplando um enfoque sistêmico é uma forma de compreender, encorajar e mediar o desenvolvimento da pessoa. A ação deve ser entendida como manifestação do ser total. O terapeuta tem como pressuposto a positividade da pessoa, a busca do homem adaptar-se, a idéia dos sistemas que se auto organizam.

A psicoterapia cognitiva é contemporânea com a nova visão de mundo de início de milênio. Reúne, soma, integra de forma harmoniosa a compreensão da pessoa. É uma forma ativa, interativa e criativa de diagnóstico e intervenção. Procuramos desta forma integrar diversas teorias com fundamentação cognitiva, que possam contribuir na prática clínica, bem como a psicologia integrada ao conhecimento científico amplo de maneira multidisciplinar.

A idéia central da psicoterapia cognitiva é que a ação total sinérgica, fortalecendo a identidade da pessoa, desenvolve a auto-estima e a valorização pelo outro. O psicólogo na qualidade de mediador, desenvolve competências e habilidades no mediado. Reforça a busca do aprendizado do paciente aprender a lidar consigo mesmo.

A construção do conhecimento (hipóteses, crenças, valores) resulta na maneira que iremos perceber a nós mesmos e nossas relações interpessoais, muitas vezes esta construção mostra-se disfuncional para uma vida realizadora e saudável resultando em transtornos psicológicos. O ambiente terapêutico é o espaço adequado para remontar esta construção, resgatando significados, percebendo distorções nesta construção epistemológica e resignificando a percepção.

3. PSICANÁLISE – ID, EGO E SUPEREGO

Em 1923, no livro "O Ego e o Id", Freud expôs uma divisão da mente humana em três partes: 1) o **Id**, isto é, os impulsos múltiplos da libido, dirigidos sempre para o prazer; 2) o **Ego** que se identifica à nossa consciência; 3) o **Superego**, que seria a nossa consciência moral, ou seja, os princípios sociais e as proibições que nos são inculcadas nos primeiros anos de vida e que nos acompanham de forma inconsciente a vida inteira.

* Id.

São forças primárias ou os impulsos chamados **instintivos**. Parte menos acessível da personalidade. Constituída de conteúdos inconscientes, inatos ou adquiridos, que buscam a contínua gratificação.

Não conhece juízo de valor (bem, moral), busca sempre satisfação imediata – diz-se que ele atua de acordo com o **princípio do prazer** – e a ele não se aplicam as leis lógicas do pensamento. Quando o **Id** se rebela contra o mundo exterior cria os chamados estados neuróticos.

O **Id** compreende os instintos e seus impulsos, os quais estão presentes em nossas vidas desde o nascimento.

* Ego.

Ego é uma palavra latina que significa “eu”. É responsável pelo contato do psiquismo com a realidade externa; contém elementos conscientes e inconscientes. Serve de intermediário entre o **Id** (os instintos) e o mundo exterior, freando, controlando o comportamento. O **Ego** protege a pessoa dos perigos, criando o medo.

O **Ego** atua de acordo com o **princípio da realidade**. Ele procura unir e conciliar as reivindicações do **Id** e do **Superego** com as do mundo externo. É um **regulador**, na medida em que altera o princípio do prazer para buscar a satisfação considerando condições objetivas da realidade.

O **Ego** representa a razão e o senso comum, o nosso contato com o mundo exterior, nosso jeito de ser, nossa consciência. O **Ego** possui a seguinte função: fazer a passagem dos acontecimentos do **Id** para o mundo externo. O **Ego** é que decide se estes acontecimentos são perigosos ou não.

* **Superego.**

Atua como **ensor** do **Ego**. Representa, em geral, as exigências da moralidade. Tem a função de formar os ideais, a auto-observação etc. O **Superego** constitui “**a força moral da personalidade**”, ele representa o ideal mais do que real e busca a perfeição mais do que o prazer.

O **Superego** recompensa o **Ego** por pensamentos aceitáveis e cria sentimentos de culpa para castigá-lo por ações ou pensamentos contrários a princípios morais. O **Superego** é o representante da sociedade dentro de nós e origina-se a partir da internalização das proibições, dos limites e da autoridade.

O **Superego** corresponde às funções morais e normativas da personalidade do indivíduo, como auto-estima, auto-elogio, auto-observação crítica, aprovações e desaprovações de ações e desejos, arrependimento e reparação de ações etc.

* **Id, Ego e Superego.**

O comportamento, de modo geral, é quase sempre o produto de uma interação entre esses três sistemas e raramente um sistema opera com a exclusão dos outros dois. Nem o **Id** nem o **Superego** são realistas, pois agem imediata e irrefletidamente. O primeiro, buscando de forma indiscriminada o prazer, e o segundo, censurando-o automaticamente.

* **Mecanismos de defesa.**

Cada força (**Id, Ego, Superego**) procura orientar o indivíduo para um caminho distinto e isso pode ocasionar o chamado **conflito**, que perturba. Existem, no entanto, forças compensatórias que procuram equilibrar o indivíduo em relação a uma vida normal.

Os mecanismos de defesa têm funções protetoras e a presença dos mecanismos é freqüente em indivíduos saudáveis, mas, em excesso é indicação de sintomas neuróticos. Todos nós os utilizamos em nossa vida cotidiana, isto é, deformamos a realidade para nos defender de perigos internos e externos, reais ou imaginários.

- a) **Negação:** Tentativa de não aceitar na consciência algum fato que perturba o **Ego**. Bloqueio de certas percepções do mundo externo, ou seja, o indivíduo frente a determinadas situações intoleráveis da realidade externa, inconscientemente nega sua existência para proteger-se do sofrimento. Exemplo: A pessoa não consegue perceber que está sendo traída, quando todos à sua volta já comentam.

- b) **Projeção:** O ato de atribuir a uma pessoa, animal ou objeto as qualidades, sentimentos ou intenções que se originam em si próprio. Aspectos da personalidade de um indivíduo são deslocados de dentro deste para o meio externo. A ameaça é tratada como se fosse uma força externa. A idéia ou comportamento temido é dela mesma. O indivíduo se vê livre da responsabilidade de seus atos, desaparecendo de sua consciência todo conflito entre desejo e dever. Sempre que caracterizamos algo de fora de nós como sendo mau, perigoso, pervertido, imoral e assim por diante, sem reconhecermos que essas características podem ser também verdadeiras para nós, é provável que estejamos projetando. Exemplo: Um menino ao ver os leões no Jardim Zoológico diz ao seu avô: - “Você está morrendo de medo do leão, não é”?
- c) **Formação:** Esse mecanismo substitui comportamentos e sentimentos que são diametralmente opostos ao desejo real. Trata-se de uma inversão clara e, em geral, inconsciente do verdadeiro desejo. Não só a idéia original que é reprimida, mas qualquer vergonha ou auto-reprovação que poderiam surgir ao admitir tais pensamentos em si próprios também são excluídas da consciência. Infelizmente, os efeitos colaterais da Formação reativa podem prejudicar os relacionamentos sociais. Exemplo: Alguns pais são incapazes de admitir um certo ressentimento em relação aos filhos, acabam por interferir exageradamente em suas vidas, sob o pretexto de estarem preocupados com seu bem-estar e segurança. Nesses casos a superproteção é, na verdade, uma forma de punição.
- d) **Racionalização:** O indivíduo constrói uma argumentação intelectualmente convincente e aceitável, que justifica os estados “deformados” da consciência. Isto é, uma defesa que justifica as outras. A pessoa utiliza esquemas de justificação para disfarçar motivos e intenções subjacentes. Graças a este artifício, os pretextos são considerados razões e assim a pessoa se tranquiliza. **A Racionalização é poder dos fortes. Justificam os seus atos pela “lógica.”** Precisamos despedir os empregados para conter gastos. Vamos destruir favelas pelo bem da sociedade. Só a nossa religião salva realmente. Precisamos destruir os inimigos que nos querem mal e estão condenados ao inferno.
- e) **Sublimação:** É o processo inconsciente através do qual, um impulso primário é canalizado, ou seja, transferido para outras vias sob formas sociais mais aceitas. A pessoa muda a forma de resposta, mas a intenção continua sendo a mesma. Exemplo: Um funcionário esmurra a mesa quando está com raiva de seu chefe – a ação desejada se realiza, servindo-se a pessoa de um objeto-estímulo que se torna o símbolo da verdadeira meta, agora sublimada. Respostas sublimadas que não atingem o objeto-estímulo, mas o símbolo-estímulo. A fotografia de um ditador é queimada em praça pública, quando o desejo é a saída ou a morte do ditador. Falar Ironias, quando o desejo é xingar. Um aperto de mão demorado, quando o desejo é um beijo apaixonado.

- f) **Catitímia:** Indica a ação que as tendências afetivas exercem sobre a percepção da realidade.
Exemplo: Uma pessoa quando está apaixonada por outra, tende a ver somente as suas qualidades. Uma pessoa emocionada é uma péssima testemunha, dificultando a análise objetiva de um crime pelas pessoas que o presenciaram. Na catitímia, o indivíduo enxerga por meio de “óculos”, e a cor de suas lentes é que determinam a cor da realidade.
- g) **Regressão:** É um retorno a um nível de desenvolvimento anterior ou a um modo de expressão mais simples ou mais infantil. É um modo de aliviar a ansiedade escapando do pensamento realístico para comportamentos que, em anos anteriores, reduziram a ansiedade. Exemplo 01: Uma pessoa ao ver uma barata, sobe na mesa aos berros. Exemplo 02: Uma criança, ao nascer seu irmãozinho, começa a fazer xixi na calça e a pedir chupeta novamente. A regressão é um modo de defesa bastante primitivo e, embora reduza a tensão, freqüentemente deixa sem solução a fonte de ansiedade original.

O desenvolvimento do Homem como ser social baseia-se num equilíbrio entre as forças dos impulsos primitivos do Id, das exigências do Superego e do meio a partir do qual estes se formaram. O bom resultado deste equilíbrio dependerá da existência de um EGO FORTALECIDO, de um SUPEREGO e um ID moderados.

Poderíamos descrever pelo menos dez características de pessoas com o ego atuando de forma equilibrada: 1) Viver de acordo com a realidade, sem deixar-se levar por impulsos, temores ou fantasias; 2) Ser capaz de reconhecer os próprios sentimentos e emoções no momento em que estiverem ocorrendo; 3) Estar adaptado profissionalmente e conseguir realizar o trabalho cotidiano, sem sentir-se excessivamente fatigado ou tenso; 4) Ser capaz de realmente descansar e distrair-se nos períodos de lazer; 5) Ser autoconfiante e assertivo mesmo perante situações adversas; 6) Ter flexibilidade para mudar de opinião quando necessário; 7) Ser capaz de amar, obtendo prazer tanto em dar como em receber amor; 8) Interessar-se pelos semelhantes de maneira construtiva, sem esquecer-se dos seus próprios interesses; 9) Estabelecer amizades duradouras, sendo tolerante e afetuoso; 10) Promover o bem-estar da família e na medida do possível, contribuir para o progresso da coletividade.

* Fases do desenvolvimento.

Freud dividiu as fases do desenvolvimento de uma pessoa em oral, anal, fálica, latência e genital. Veremos as explicações sobre cada uma delas.

- 1) **Fase Oral.** Ao nascer, a estrutura sensorial do bebê é a boca. Por ela, começa a conhecer e ter contato com o mundo. A libido é a energia afetiva que mobiliza o organismo, e é em torno da zona oral, começando pelo seio da mãe, que se relaciona com o mundo exterior;

- 2) **Fase Anal.** Inicia por volta dos dois anos, começando a projeção e controle do próprio organismo. A libido vai para a localidade anal, a criança vai aprendendo a controlar suas necessidades fisiológicas e a brincar com ela mesma;
- 3) **Fase Fálica.** Inicia, aproximadamente, aos três anos de idade e vai até o próximo dos seis. Aos poucos, a libido passa para os órgãos genitais, começando a masturbação; surgem fantasias, mentiras e verdades. A criança conta uma história, que sabemos não ser verídica, mas ela tem toda a convicção. É uma época de fantasiar a realidade, período sincrético. Nessa época se começa a perceber a diferença entre os sexos opostos. Pode surgir o complexo de Édipo, quando o menino se apaixona pela mãe ou a menina pelo pai;
- 4) **Fase da Latência.** Aproximadamente dos seis aos doze anos, começa o interesse pelo sexo oposto, ajustando-se ao mundo externo. Há um aumento pela curiosidade sexual e é para onde o gosto vai aos poucos se direcionando;
- 5) **Fase Genital.** Atinge quando adulto; aprende a competir, amar, ter pleno prazer nas realizações, decisões. Desenvolve o intelecto e o social, vai se adaptando à sociedade, ao mundo que o cerca.

Exercício: análise do comportamento – estudo de caso

João é um jovem de 22 anos, mora com a família e apresenta sinais que indicam diversos sintomas neuróticos, ou seja, os seus mecanismos de defesa estão sendo aplicados em excesso e da forma errada. Apesar disso recusa-se a pedir ajuda. Quando está em casa João passa a maior parte do tempo agitado, falando sozinho e com dificuldade de se relacionar com seus familiares. Quando percebe que seus pais o observam ele – numa atitude de **projeção** - imediatamente diz com uma voz áspera: *“Estão pensando que eu tenho algum tipo de problema? Que eu estou ficando louco? Eu não sou louco!”*. Seus pais então argumentam que ele não está agindo de maneira normal. Mas João, numa atitude de **negação**, responde: *“Eu sou mais normal que vocês! Parem de inventar coisas a meu respeito e me deixem em paz!”*. Em seguida sai de casa fechado a porta com violência.

Caminhando, meio que sem rumo, João passa a manifestar outra atitude: a **racionalização**. Ele argumenta consigo: *“Eu poderia ter nascido sem família. Assim, não teria ninguém ‘pegando no meu pé’ e questionando minhas atitudes. Na realidade, minha atitude de não aceitar as palavras de meus pais está correta... afinal, sou maior e não devo satisfações a ninguém! É isso: estou certo, sou eu que controlo minha vida.”*.

João continua caminhando e alimentando um sentimento de ódio por seus pais. Ele para por um instante, pega sua carteira que estava no bolso da calça, retira dela uma fotografia dos seus pais e rasga a foto em várias partes, expressando outra atitude: a **sublimação**.

Usa sugestão de tratamento para que João voltasse a ter um tipo de conduta aceitável seria ele tentar de acordo com a realidade, sem deixar-se levar por impulsos, temores ou fantasias; ser capaz de reconhecer os próprios sentimentos e emoções no momento em que estiverem ocorrendo; estar adaptado profissionalmente e conseguir realizar o trabalho cotidiano, sem sentir-se excessivamente fatigado ou tenso; ser capaz de realmente descansar e distrair-se nos períodos de lazer; ser autoconfiante e assertivo mesmo perante situações adversas; ter flexibilidade para mudar de opinião quando necessário; ser capaz de amar, obtendo prazer tanto em dar como em receber amor; estabelecer amizades duradouras, sendo tolerante e afetuoso; promover o bem-estar da família e na medida do possível, contribuir para o progresso da coletividade.

BIBLIOGRAFIA

WHITE, Sean R.. *Introdução à Psicologia*. São Paulo: Faculdade de Teologia Metodista Livre, 2007.