SINOPSYS editora

Que bom receber **você** em nosso site!

Somos especializados em **Livros** e **Jogos** de
Psicologia e **Saúde Mental**.

No final do capítulo colocamos um **Desconto Especial** para você.

www.sinopsyseditora.com.br

Darwin para terapeutas

C183d Caminha, Renato Maiato
Darwin para psicoterapeutas: socialização, emoções, empatia e psicoterapia / Renato Maiato Caminha. – Novo Hamburgo : Sinopsys, 2019.
16x23 ; 188p.

ISBN 978-85-9501-101-4

1. Psicologia – Darwin. I. Título.

CDU 159.922(Darwin)

Catalogação na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023

Darwin para terapeutas

socialização, emoções, empatia e psicoterapia

Renato Maiato Caminha

SINOPSYS editora

2019

© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2019
Darwin para terapeutas – socialização, emoções, empatia e psicoterapia
Renato Maiato Caminha

Capa: *Fabiana Franck*

Imagem da capa: *Giovanni G* / Shutterstock.com

Assistente editorial: *Jade Arbo*

Supervisão editorial: *Mônica Ballejo Canto*

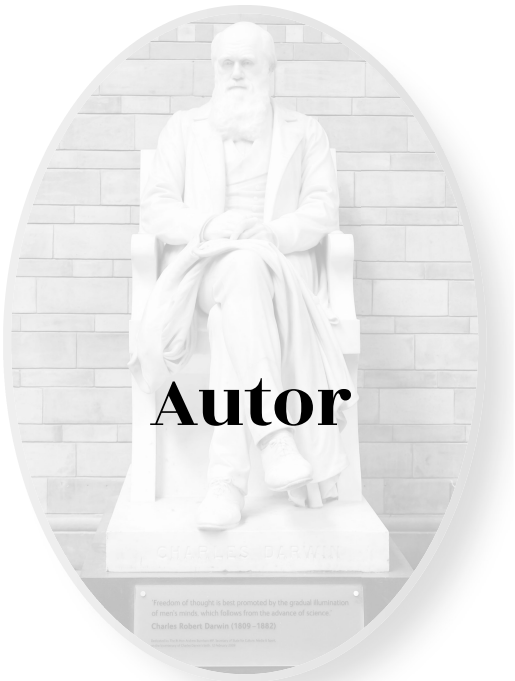
Editoração: *Formato Artes Gráficas*

Todos os direitos reservados à
Sinopsys Editora
Fone: (51) 3066-3690
E-mail: atendimento@sinopsyseditora.com.br
Site: www.sinopsyseditora.com.br

Para a minha Marina, parceira e cúmplice no amor,
na família e no trabalho. Que o tempo não esgote nossa
paixão e dedicação nesta militância em busca da saúde mental
das crianças. Para Vitor e Lucas, como sempre, pelas lições diárias,
e para Santiago, o Apóstolo. Foi num trem a caminho de Santiago
de Compostela que escrevi as primeiras páginas deste livro.

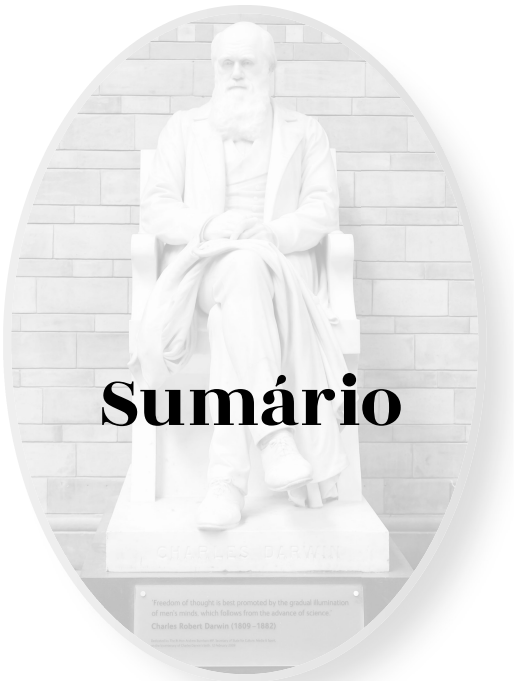
Agradecimentos

A Renato Zamora Flores, que ainda na minha graduação me apresentou Darwin. A partir daquele momento, meu pensamento se "contaminou" de tal maneira que toda minha prática clínica e de pesquisa foi sempre intelectualmente trespassada pelo evolucionismo. A Luiz Carlos Prado, um admirador de Darwin e meu fiel depositário da minha literatura evolucionista; Fabíola Salustiano, pela leitura e incentivo durante a escrita deste livro; Marcelo da Rocha Carvalho e Ricardo Krause, pelo carinho com meu trabalho.



Autor

Mestre em Psicologia Social e da Personalidade pela PUC-RS. Doutorando pela Universidade do Algarve (UALG), Portugal. Docente na área de psicoterapias cognitivas em vários estados brasileiros, América Latina e América Central. Conferencista internacional e professor convidado do mestrado em Psicopatologia da Infância e Adolescência na Universidade Autônoma de Barcelona (UAB), Espanha. Diretor de ensino do InTCC-RS e diretor do ETCC Europa. Membro fundador e presidente da Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC), biênio 2005-2007. Membro da ALAPCO e ALAMOC. Criador do Programa TRI Clínico e Preventivo e autor de diversas obras na área de terapias cognitivas da infância e adolescência.



Sumário

Prefácio I 13
Marcelo da Rocha Carvalho

Prefácio II 17
Ricardo Krause

1 **Apresentando ligeiramente Darwin** 19

2 **A evolução humana: breve e importante descrição** 29

3 **Os paradigmas sociobiológicos do darwinismo na psicologia: noções básicas** 35

4 **Família, a microcélula social e os mecanismos de evitação do incesto** 61

5 **O primata cooperativo *versus* o primata agressivo: lidando com as controvérsias** 71

6 **O universo das emoções e a regulação emocional** 91

7 **Empatia por meio do protocolo TRI: 15 passos do desenvolvimento da regulação e proficiência emocional** 149

8 **Biologia e psicoterapia** 159

Referências 181

Prefácio I

Aquilo que deixamos passar na vida é a própria vida. (Randall Jarrell)

Por não sermos nada especiais – comparados a formigas e narcisos –, é a cultura que nos faz sentir dessa maneira; assim como pais precisam fazer que seus filhos se sintam especiais para ajudá-los a suportar e conviver com – e, se tiver sorte, desfrutar – a própria insignificância no contexto maior das coisas. Nesse sentido, crescer é sempre um jeito de anular aquilo que precisava ter sido feito; primeiro, idealmente, nos fazem sentir especiais, depois espera-se que aproveitemos um mundo em que não o somos. Depois de Darwin, precisamos descobrir o que, além desse caráter especial, faz da nossa vida algo que valha a pena viver; depois de Darwin, podemos dizer que as pessoas, quando percebem o quanto são acidentais, são tentadas a pensar em si como as escolhidas. (Adam Phillips)

O prefácio é uma introdução a uma história: a relevância do tema, como o autor nos transporta pelo o que ele quer contar e, acima de tudo, um convite à leitura. É nisso que desejo ser habilidoso aqui neste espaço que me foi dado com carinho, onde, também com carinho, espero convencê-los de fazer esta jornada. No início das minhas leituras ao longo da vida, já desprezei muito os prefácios. Depois descobri, no entanto, que estes fazem falta; que, abrindo mão deles,

perdemos a "poesia da coisa". Lembrando Jorge Luís Borges, o poeta e escritor argentino, "a juventude é maravilhosa, pena que é gasta com jovens".

Renato Caminha para mim sempre foi um desbravador no Brasil em relação à psicologia clínica e profissional. Trouxe valores à psicoterapia infantil que sempre sofreu muito para se estabelecer e oferecer serviços de qualidade para "os miúdos", seus pais, escola... para entender as crianças e não ajustá-las apenas ao bom funcionamento: isso pode implicar muita infelicidade.

Ele, Renato, está neste livro tocando em nossas feridas de formação como profissionais em saúde mental, principalmente para nós psicólogos e psicoterapeutas. Temos currículos restritivos, repetitivos, antigos em nossa formação, ou pior, em alguns poucos lugares ligados a modas fugazes. Sabemos de Freud pelos outros (sem lê-lo), nos afastamos da filosofia (nossa grande antecessora para criação da psicologia), antagonizamos com as ciências (às vezes e principalmente com a medicina, personificada na psiquiatria), conhecemos pouco de outras abordagens e tão pouco sabemos se são baseadas na ciência (termo correto: baseadas em evidências) para seus dados tidos como certos e eficientes.

Mas Renato Caminha irá tocar nesses assuntos com delicadeza e espero que desperte em vocês, leitores, o que ele sempre despertou em mim após suas palestras: ler mais, conhecer, beber nas mesmas fontes, raciocinar, "sair de meus parâmetros confortáveis" e tudo sob o ponto de vista Evolucionista, o nosso verdadeiro Inconsciente e quebra-cabeça. Dizem que as verdades estão nas perguntas que conseguimos fazer e com as quais conseguimos lidar, e não em nossas certezas.

Ele nos convida a uma viagem importante: conhecer um dos "quatro cavaleiros no ceticismo ou do ateísmo". Não se assuste com o tema: o ceticismo! Faz parte da história e foi uma necessidade juntamente com a evolução de nossa espécie. Esses quatro cavaleiros são: Nietzsche, Marx, Freud e Darwin. Bom, Darwin de alguma maneira precisou em sua vida quebrar com a religião, uma grande reguladora do pensamento e da vida até a modernidade. Por modernidade, vou traduzi-la como o momento em que a crença na ciência traria respostas ao

nosso sofrimento humano, muito além da religião na história da humanidade. Reproduzindo uma piada de um amigo, estamos agora na pós-modernidade: "a ressaca moral de bebermos nas ideias da modernidade e acreditarmos nela!".

Darwin, quando partiu no Beagle, já tinha alguns dilemas: não ter "dado certo em medicina", como seu pai queria (também médico, pessoa influente e famosa para a época), o que gerou a mudança, também forçada, de estudar teologia e, ao terminar o curso, ser integrado ao clero (outra imposição de seu pai) – entrar "na profissão" no mundo religioso e então surge uma viagem oferecendo a oportunidade de descobrir o mundo, tocar em seus interesses e não saber onde poderia chegar.

Assim Darwin rompe, através da pesquisa exploratória e comparativa de época, com um dogma que hoje pode parecer para nós banal: o Criacionismo. Já não era possível voltar a ser clérigo com o que descobriu, ou seja, a Ciência precisava dar certo e com motivo... Uma frase sua inspiradora para o dilema é a seguinte: "O homem, em sua arrogância, pensa de si mesmo como uma grande obra, merecedora da intervenção de uma divindade", disse Darwin.

Esta obra caminha sobre um mecanismo "sonambúlico" da seleção natural, acontece e acontecerá com ou sem nossa consciência. Mas Darwin nos fala dessa lógica do acaso, das contingências.

Renato Caminha em seu passeio por suas pesquisas, elaborações e estudos contará como em nossa espécie o nosso cérebro (o córtex, os lobos pré-frontais, a massa encefálica em si) se "assenhorou", cresceu, acumulou informações, mecanismos, automatismos e processos nos diferenciando das demais espécies, mas falará de uma alma antiga, que, mesmo com o salto das ferramentas que criamos para viver, não mudou tanto desde o Paleolítico com a prevalência dos *Homo sapiens sapiens*. Nas palavras de Darwin: "O homem, com suas nobres qualidades, ainda carrega no corpo a marca indelével de sua origem modesta". Sempre focando nas relações interpessoais e afetividade (vínculo, empatia) como divisores de águas e suas ligações com o "nosso" processo evolutivo da espécie humana. O texto traz ainda a regulação

emocional, incorporada à prática clínica da psicologia, somada às experiências que o TRI (Terapia da Regulação Emocional) promoveu a seus criadores, Renato e Marina Caminha, em observações e novos conhecimentos técnicos.

Renato mostrará o cognitivismo na psicologia como nossa busca por sentido constante, como um registro da atividade humana: somos "máquinas" de sentido – procurando produzi-los.

Ele escreve sobre o que faltou ser falado nos bancos universitários ou escolares sobre nossa singularidade e lógica. Somos uma máquina ontológica.

Como a construção do livro me estimulou para reflexões do meu dia a dia profissional, espero que vocês aproveitem esse exemplo de psicólogo, terapeuta, professor, pai, amigo e suas formulações de uma vida dedicada à psicologia. Desejo que vocês se apaixonem por Darwin também! Encerro com uma última citação: "Não são as espécies mais fortes que sobrevivem, nem as mais inteligentes e sim as mais suscetíveis a mudanças". Espero que este livro possa mudar quem o lê. A todos, desejo uma boa e fascinante viagem!

Marcelo da Rocha Carvalho
Psicólogo Clínico pela Universidade Católica de Santos.
Especialista em TCC pela Universidade de São Paulo. MBA em
Qualidade de Vida e Promoção da Saúde ABQV/ABRAMGE/São Camilo.
Especialista/Fellow em REBT/CBT pelo Albert Ellis Institute
e Universidade de Flores. Professor e Supervisor convidado do Curso de
Especialização em Terapia Comportamental e Cognitiva IPq/AMBAN/FMUSP

Prefácio II
Uma longa jornada ciência adentro

Não é por acaso que esse livro começa lembrando a viagem do Beagle.

É, ao mesmo tempo, um convite e um anúncio ao leitor de uma jornada irresistível pela história de como somos, nos tornamos aquilo que somos e de como isso pode ser e vem sendo usado contra e a nosso favor. Não é um livro para olhadas rápidas: uma vez iniciada a leitura, não é muito fácil interrompê-la. Fica o aviso.

A chamada "Década do Cérebro", que encerrou o século XX, marcou também o início de uma nova tendência literária que refletia o interesse geral pelas novas descobertas: a popularização das ciências do comportamento. Cientistas de primeira linha com habilidade para comunicação logo tornaram-se *best-sellers* como Damásio em seu *Erro de Descartes* e Andreassen com *Admirável Cérebro Novo*.

Darwin para terapeutas bebe nessa fonte, mas embute uma armadilha em seu título: não é um livro técnico voltado para profissionais de psicologia, como outros do autor, mas uma saga bem narrada sobre a construção do humano.

História, antropologia, sociologia, genética, psiquiatria, anatomia, psicologia, neurociências, etologia e filosofia associam-se em um mosaico interdisciplinar que se expande e cria um todo dinâmico. Emoções, sentimentos, comportamentos individuais e coletivos

são analisados sob ângulos originais em um diálogo que evolui de forma fluida e coerente.

Uma jornada ciência adentro que vai da formação do *sapiens* nas savanas africanas às dificuldades determinadas pelos avanços tecnológicos incidindo sobre um cérebro que pouco evoluiu desde então, passando pela organização dos primeiros grupos sociais e, especialmente, pela biblioteca de um cientista angustiado na Londres do século XIX, cujas descobertas desconstroem as certezas tranquilizadoras que o homem tinha sobre si mesmo até então.

O livro faz uma belíssima homenagem ao criador da Teoria da Evolução e o faz de forma particularmente especial, ao levar o leitor a entender e passar a ver o mundo e as ciências que tentam explicá-lo pela ótica darwiniana. A diferença aqui é que as descobertas descritas são analisadas de forma propositiva: como usar o que sabemos para atuar, preventiva e terapeuticamente, para assegurar uma vida melhor para as pessoas?

Renato Caminha é, antes de tudo, um clínico atuante, o que talvez explique a diferença citada. Enquanto escritor, quer seja nos seus baralhos ou, mais recentemente, no seu *Emocionário*, mostrou que sabe ser simples e conciso sem ser superficial. Em *Darwin para terapeutas*, vemos que também domina a arte de apresentar densidade de conteúdo sem ser enfadonho. Sarcasmo e ironia bem dosados contribuem certamente para isso.

Ricardo Krause
Psiquiatra da Infância e Adolescência
Presidente Nacional da Associação Brasileira de Neurologia
e Psiquiatria Infantil e Profissões Afins (ABENEPI)

1

Apresentando ligeiramente Darwin

Darwin é, sem dúvida alguma, uma das figuras mais fascinantes do nosso cenário científico, visto que toda a sua teoria foi desenvolvida num ato aventureiro por meio do navio de exploração Beagle, parecido com o roteiro de um filme de aventura. Quem conhece a história sabe que a viagem foi feita com muito custo e sacrifício humano, uma verdadeira epopeia que necessitou muita temperança e, para usar um tema atual, resiliência para aqueles que participaram.

Todavia, essa afirmativa faz parte de uma visão bem mais contemporânea deste naturalista. A história da ciência custou muito a ser justa com Darwin e lhe dar o devido valor, sobretudo no que tange às ciências do comportamento.

No ano de 1975, depois que um ousado pesquisador da universidade de Harvard, Edward Osborne Wilson, um professor de entomologia, especializado em insetos sociais como as formigas e os cupins, publicou um livro chamado *Sociobiology: the new synthesis,* o cenário começou a mudar e os cientistas do comportamento humano e das ciências sociais tiveram o privilégio de incluir a biologia em seus constructos teóricos, algo até então inimaginável.

Em sua obra, Wilson resgata definitivamente Darwin ao Olimpo da comunidade científica que estuda comportamento, seja humano ou animal, não sem antes pagar um preço deveras elevado por esta

atitude. Wilson foi perseguido e atacado por grupos que reivindicavam direitos sociais, sofreu tanto que se reservou a não dar mais entrevistas, não se deixar fotografar e se recolher em seu protegido gabinete acadêmico em Harvard.

O cenário dos anos 1970 precisa ser ligeiramente compreendido para que possamos entender este fato. Estamos num mundo resultado da utopia desses anos, um mundo que clama pela busca de igualdade e justiça social, um mundo que ainda acredita que as ideias comunistas são capazes de reverter a desordem e a injustiça que assola o mundo, em suma, um mundo tentando encontrar um ajuste social.

Nessa década, os movimentos feministas se intensificam na América e na Europa, e particularmente nos Estados Unidos os movimentos de igualdade racial explodem. O cenário é por vezes de violência e embates físicos entre os "revolucionários" e o *establishment.*

É justamente nesse cenário que Wilson resolve, corajosamente, ressuscitar Darwin para as ciências do comportamento animal e humano, fazendo analogia entre ambos. Darwin, uma figura repulsiva a qualquer pessoa que está na linha de frente em busca de um mundo melhor e mais justo, alguém engajado em movimentos de avanço social. Uma figura que cheira a enxofre como se fora a representação do capeta personificado por estar associado, equivocadamente, a linhas que difundem o biologismo sectarista.

AFINAL, POR QUE A REPULSA A DARWIN?

Darwin foi um homem muito à frente de seu tempo. Imagine uma Inglaterra da era vitoriana, uma época na qual em solidariedade a precoce viuvez da Rainha Vitória, rir de modo mais solto ou num volume elevado num ambiente social era considerado vulgar e ofensivo. O luto real foi pago por todos os súditos em respeito à rainha.

Agora imagine um país que se edificou em torno de uma igreja anglicana poderosa ao ponto de ter enfrentado o Vaticano à época de Henrique VIII, na qual monarquia e clero andavam de mãos dadas.

Agora, por fim, imagine Darwin expulsando o homem do paraíso e o colocando definitivamente na natureza como mais uma espécie, descendendo, inclusive, de um grupo específico de macacos! Surgiu assim o Evolucionismo, que desbancou a pseudociência do criacionismo, embora nos dias atuais ainda existam pessoas que repudiam as ideias evolucionistas ao ponto de proibir o ensino escolar desta teoria e ainda por cima perseguir quem ensina evolução.

O criacionismo se baseia no *gênesis,* que nos diz que o homem foi feito à imagem e semelhança de Deus, portanto, que está sob o efeito das leis metafísicas e não as leis da natureza. O clero, que mantém este dogma até hoje, sempre bradou, vociferou, e excomungou pensadores e cientistas que buscavam a origem do homem fora da centelha divina apregoada pelo evangelho.

O século XIX, em sua primeira metade, ainda era habitado em sua maioria na Inglaterra por anglicanos crentes de que o homem se distinguia dos demais moradores do reino animal por ter tido uma criação especial. Charmosamente teria sido depositado no Jardim do Éden as sete em ponto da manhã do ano de 4004 a.C. Os personagens divinos - Adão e Eva - teriam habitado o paraíso até a sedução da serpente.

Darwin em sua obra denominada *A origem das espécies*, demonstraria com minúcia resultante de seu aguçado senso de observação natural, de modo dedutivo, que toda a vida procedia de uma mesma origem, de uma só classe de célula primitiva, de moluscos hermafroditas acéfalos (Washburn & Moore, 1986; Desmond & Moore, 1995).

Uma nova visão de homem surgia então em 24 de novembro de 1859 com a publicação da *Origem*. O nome do obscuro Darwin circularia agora, velozmente, nos círculos dos iniciados da ciência e teologia, sobretudo da polêmica.

A metralhadora darwiniana não parava por aí. Em 1871, surgiu o livro *A descendência do homem*, em que afirmava que o homem "é um ramo do tronco dos Símios do Velho Mundo" (Darwin, 1971).

O mundo escandalizou com a possibilidade de a descendência humana estar associada a criaturas toscas e peludas que se sacodem jocosamente nas árvores.

Pronto para detonar o segundo expurgo do paraíso, desta vez para o reino animal como qualquer outra criatura viva, o abastado e religioso britânico, com formação para ser clérigo da igreja anglicana - Charles Darwin. Desmond e Moore (1995), seus modernos e mais detalhistas biógrafos, a ele se referem como "o capelão do diabo".

Pronto! Está criada uma imensa confusão. Não bastasse tudo isso o oportunista Francis Galton, casualmente um primo de Darwin, influenciado por suas ideias, cria a Eugenia em 1883, sugerindo que ocorram ações visando o melhoramento genético ou "aprimoramento humano" para que haja um bem-estar social. A eugenia preocupa-se obsessivamente que as classes populares produzem filhos em demasia, o que a longo prazo, traria consequências danosas às populações do alto da pirâmide social, logo as mais "aptas". Tal teoria foi a base do nacional socialismo na Alemanha de Hitler, ou seja, embasou o nazismo.

Esse absurdo invadiu o século XX e, pasmem, também o XXI. sob efeito do movimento eugênico, os Estados Unidos votam, em 1924, o *"Inmigration Act"*, que limita a imigração proveniente da Europa central e mediterrânea, cujos "danos intrínsecos" são considerados nefastos. Além disso, o movimento da eugenia sugere leis para a esterilização dos doentes mentais, que serão aplicadas na maior parte dos estados americanos e em certos países da Europa. Nos dias de hoje, os movimentos xenofóbicos ressuscitam essas ideias mumificadas, mas incrivelmente acatadas em sociedades denominadas "civilizadas" da Europa e América do Norte. Nos Estados Unidos da América, no ano de 2018, crianças imigrantes latinas estão sendo, acreditem, encarceradas e separadas de suas famílias.

Vamos novamente montar o cenário local à época vitoriana. Temos um mundo em expansão da industrialização, carregado de todas as chagas do princípio da revolução industrial, jornadas de trabalho infinitas, crianças, mulheres, idosos e homens iletrados perversamente explorados, temos ainda Karl Marx frequentando assiduamente a biblioteca de Londres a escrever *O capital*, "operários do mundo libertem-se de seus grilhões".

Agora vamos botar novos ingredientes, Herbert Spencer, que seleciona a famosa frase de Darwin "que o mais forte sobreviva, que o mais fraco morra" e cria o darwinismo social aplicando os conceitos de evolução e sobrevivência do mais apto às sociedades e nações, embasando tanto o racismo quanto o imperialismo. O darwinismo social acredita na premissa da existência de sociedades superiores às outras seguindo o princípio da seleção natural.

Num mundo deveras polarizado, o resultado da equação é muito simples para entendermos o descrédito do darwinismo frente às ciências do comportamento humano e sobretudo às ciências sociais: Darwin = malvado.

Darwin sofreu em sua existência. Sofreu pela repulsa a sua teoria, sofreu pela ambivalência que lhe co-habitava. Ele havia estudado para ser clérigo da igreja anglicana, acreditava em Deus e nos princípios religiosos piamente, embora tenha deixado de acreditar na benevolência divina após a morte de sua filha. Todavia, seu potente cérebro criou um sistema de pensar que foi na via oposta da criação divina, de Adão e Eva, donde a alcunha de "capelão do diabo". Resumidamente, sofreu tanto que em sua idade mais avançada sequer saía de casa e sofria de crises de pânico intensas ao ponto de vomitar o tempo todo. Inclusive, seu último ato antes de morrer foi vomitar.

OS CÃES LADRAM E A CARAVANA DARWINIANA PASSA

Uma série de fatores ajudaram o resgate de Darwin do ostracismo científico. No início do século XX, os trabalhos de Mendel vieram à tona e explicaram aquilo que ficou em aberto na teoria da evolução – a via de transmissão de caracteres fenotípicos, que se chama gene, e caracterizam os traços como a cor dos olhos, do cabelo e da pele, por exemplo, que passam de geração à geração e não foram explicados por Darwin. Cabe lembrar que a metodologia científica de Darwin era pautada apenas na observação-comparação, metodo-

logia deveras limitada para explicar todo seu arcabouço teorético.

Watson e Crick, no ano de 1953, desvendaram a estrutura do DNA, uma dupla hélice, ligadas por bases hidrogenadas, possuindo um sistema de sequenciamento praticamente espelhado, um sistema que segue numa ordem e retorna de trás para a frente com a sequência inicial. Cada ser humano possui uma combinação de DNA aleatória que lhe concede características únicas. Se por acaso tivermos gêmeos monozigóticos com similaridade de DNA, o ambiente e a epigênese darão conta de torná-los únicos.

A biologia molecular evoluiu a galope, a ponto de nos dias de hoje o projeto genoma ter mapeado amplamente o código genético humano. Recursos esses, da biologia molecular, absolutamente indisponíveis na era vitoriana.

O grande escudeiro de Darwin à sua época fora Thomas Huxley, um famoso cientista naturalista do século XIX, que fora chamado de "buldogue de Darwin" tamanha sua admiração pela teoria evolucionista. Sem o seu incentivo, talvez, o mundo nunca o tivesse conhecido. Darwin segurou por tanto tempo sua "bomba teórica" que um outro inglês chamado Alfred Russel Wallace havia chegado a mesma lógica em 1858. Wallace desvendou o mecanismo da evolução enquanto observava a natureza na Indonésia. Apenas depois deste fato, Darwin finalmente expõe suas ideias, concebidas no ano de 1838, à comunidade científica inglesa, publicando a *Origem das espécies* em 1859 (Darwin, 1993).

Edward Osborne Wilson foi o Huxley darwiniano da atualidade, talvez o "buldogue contemporâneo". Depois de sua obra, é impossível pensarmos as neurociências ou as ciências do comportamento e humanas sem a base evolucionista. A epistemologia de todas essas ciências está inegavelmente entrelaçada ao evolucionismo graças a Wilson.

Nos dias de hoje, questionar o darwinismo nas bases do comportamento humano é se opor ao princípio básico da ciência e a única justificativa para isso se chama fanatismo religioso, e isso requer sérios cuidados.

ESTÁ DEMORANDO...

Há uma fenda enorme entre o ensino das ciências do comportamento e das psicoterapias e o conhecimento de psicólogos e psiquiatras acerca da sociobiologia. A sociobiologia, criada em 1975 por Wilson, acabou gerando uma série de outros campos do conhecimento derivada no evolucionismo. Na psicologia não foi diferente, eis que surgiu a psicologia evolucionista.

A psicologia evolucionista, embora já faça parte da nossa realidade há algum tempo, não está contemplada na maioria dos cursos de graduação e pós-graduação de psicologia ou psiquiatria, sobretudo nos cursos específicos de psicoterapia. Esse não parece, definitivamente, um tema afim com os estudos psicoterápicos.

Em levantamentos informais com colegas terapeutas, não me parece claro que compreendam que aspectos relacionados à biologia possam ser utilizados tecnicamente nos *settings* de psicoterapias. É uma ideia bastante equivocada, é como se a psicoterapia se reservasse a atuar no campo da ontogênese sem necessitar da compreensão dos elementos da filogênese, sem, inclusive, imaginar que a psicologia evolucionista possa ampliar seu foco de atuação instrumentalizando melhor como terapeuta.

Nos últimos tempos, chegou a ocorrer uma certa flexibilização acerca desse tema quando se passou a dar maior importância às técnicas de regulação fisiológica, como relaxamento e respiração diafragmática nos tratamentos, porém modelos de regulação emocional, bem como a compreensão das emoções como fenômenos biológicos parece ser ainda uma realidade deveras distante dos bancos acadêmicos e dos consultórios.

Parece mesmo que aqui reside uma das principais crenças dos psicoterapeutas, qual seja, a psicoterapia lida com os aspectos e determinantes ambientais e culturais, o restante, a biologia, fica a cargo da farmacoterapia. Os tratamentos combinados são um dado de realidade embora lidem com perspectivas diferentes, porém complementares.

Isso nos leva a crer que como terapeutas acabamos não sendo muito justos com figuras como Lorenz, Harlow, Bowlby, Ekman, de

Waal, Edelman e Damásio, apenas para citarmos os principais. Obviamente, a exceção de Bowlby, os demais não eram terapeutas, todavia se compreendermos a produção de todos eles de modo mais aprofundado, fica relativamente razoável pensarmos em técnicas derivadas de suas proposições científicas.

Todavia, para compreendermos esses autores de modo mais aprofundado seria necessário pelo menos que eles fizessem parte da grade curricular de formação de terapeutas, óbvio! Bowlby ainda é o mais conhecido e estudado, porém, sua identidade ligada à psicanálise o afastou dos currículos de formação sobretudo naquilo que chamamos hoje de "psicoterapias baseadas em evidências".

Então, assim é o estado das coisas no mundo habitado pelos terapeutas, uma gama de conhecimentos capazes de dinamizar os trabalhos feitos nos consultórios, clínicas, postos de saúde e hospitais ainda está guardada nas estantes do conhecimento.

Este livro se propõe a tornar público o que temos realizados na última década de trabalho com crianças, quando após a estruturação de um protocolo de base cognitivo-comportamental, que chamamos de TRI (Terapia de Reciclagem Infantil), no qual as emoções e os comportamentos seriam coadjuvantes e a reestruturação cognitiva deveria ser a cereja do bolo, Marina Caminha e eu nos vimos surpresos, e ao mesmo tempo fascinados, ao observarmos empiricamente o que se passava no tratamento das crianças quando aplicávamos o protocolo TRI, somado ao relato de colegas e, *a posteriori*, o que estão revelando os dados de pesquisa – as mudanças de um estado clínico para o não clínico ocorriam nas "coadjuvantes" sessões de regulação emocional!

A reação inicial se assemelhava a de pais que concebem e educam um filho para ser advogado e ele escolhe ser uma outra coisa muito diferente. Como assim? Somos terapeutas cognitivos de forte viés racionalista, e agora? Agora entendemos que nosso "filho" autônomo expandiu nosso universo e nos permitiu entender e tratar crianças na perspectiva das emoções e não edificar o tratamento num alicerce muito débil como a consciência infantil (Widen, 2013). Resultado

disso é que até o nome do protocolo sofreu alteração, hoje o chamamos de TRI, Terapia de Regulação Infantil.

Há muitas intervenções, tanto clínicas quanto preventivas, que podem utilizar de fortes aspectos biológicos do comportamento humano em prol de ganhos terapêuticos para pacientes e familiares, sendo inclusive promotoras de resiliência e saúde mental de modo longitudinal na vida destas pessoas. Nessa já significativa trajetória de trabalho ao longo de vários anos, temos utilizado com os familiares e suas crianças várias intervenções que serão aqui fundamentadas e apresentadas em suas modalidades técnicas e que compõem o protocolo TRI.

Imagine que a biologia nos dotou de vários "botões", tipo equipamento vindo de "fábrica", básico na espécie. Intervenções ambientais podem e devem ser desenhadas para ativar ou reduzir a reação biológica do respectivo botão. Vamos exemplificar, empatia é um botão que vem de "fábrica" nos humanos, agora, de acordo com o meio ambiente, o botão pode estar hiperativado ou hipoativado. Todos sabemos a consequência da ausência da empatia nas configurações sociais, assim como empatia em excesso paralisa o organismo, tendo igualmente graves consequências.

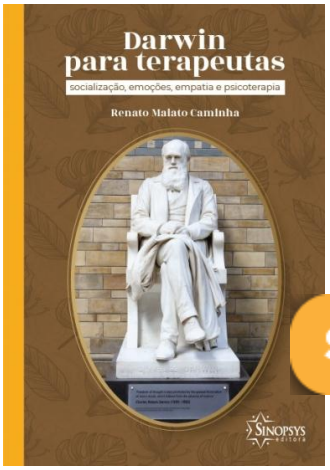
É simples de entender, agora vamos, portanto, desenhar técnicas de regulação emocional que beneficiem a calibragem correta da empatia, afinal o "botão" já está lá, e há período melhor do que a infância para isso? Inclusive, se demorar muito o "botão enferruja", que o digam as patologias da ausência da empatia.

Depois de Darwin, podemos concluir que os atos empáticos e altruístas que os humanos possuem e demonstram, estão mais relacionados com a seleção natural do que o estudo da bíblia ou a frequência à igreja e aos cultos religiosos.

Foi longo o percurso evolutivo até chegarmos ao que somos hoje como espécie – o *homo sapiens sapiens*. A evolução da espécie nos deixou marcas indeléveis, muitas conhecidas outras ainda a serem decifradas.

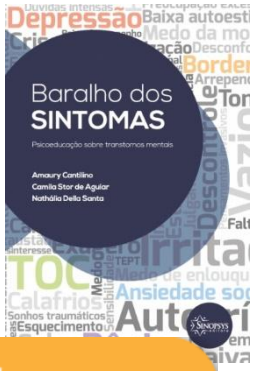
Esperamos que de alguma maneira possamos contribuir para ampliar o horizonte técnico e o conceitual de terapeutas, sejam eles de infância, adultos, casais ou famílias.

SINOPSYS editora

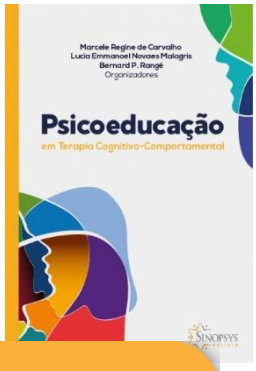


Use o cupom
MEUDESCONTO
e ganhe **15% de Desconto**
nesse e em outros
Livros do nosso site!

SIM, QUERO COMPRAR AGORA



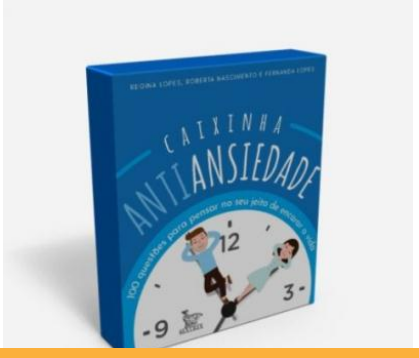
BARALHOS



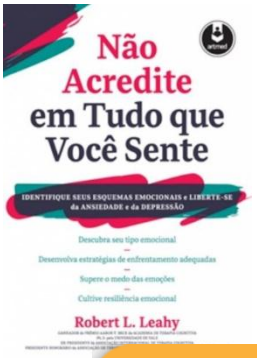
LIVROS SINOPSYS

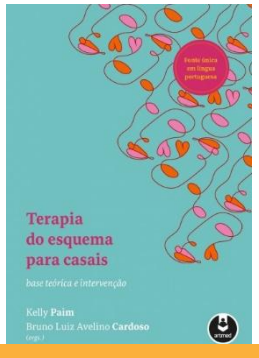
www.sinopsyseditora.com.br

RIC JOGOS



CAIXINHAS MATRIX





ARTMED

www.sinopsyseditora.com.br