

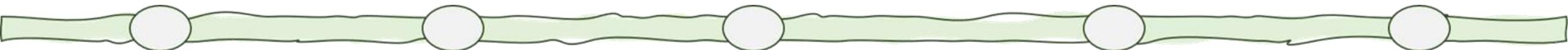
Introdução à Psicologia

Por que falar de Psicologia neste curso?

Como tudo começou:
a relação com a **casa**

A **faculdade** de
arquitetura e o primeiro
contato com **Psico**

Potencial para ser
um **diferencial**



Olhar mais profundo

O que **mudou tudo**: ver
o mundo de outra forma

- Psicologia no cotidiano:
importância para outras carreiras
- Aprendendo com erros comuns de arquitetos
- Embasamento na Psicologia: o cliente no foco como inspiração
- Ser humano: constituição BIO + PSICO + SOCIAL +
ESPIRITUAL*

Conhecendo a Psicologia

Conselhos
Subconsciente
Freud explica
Coisa de doido
Fale mais sobre...
Você está me interpretando?



Conhecendo a Psicologia (de verdade)

Sentimento

Escuta

Ambiente

Neurologia

Pensamento

Comportamento

Análise

Inconsciente

Indivíduo

Processos Mentais

Ciência

Personalidade

(Breve) História da Psicologia

1

Há muitos anos atrás:
a base filosófica

2

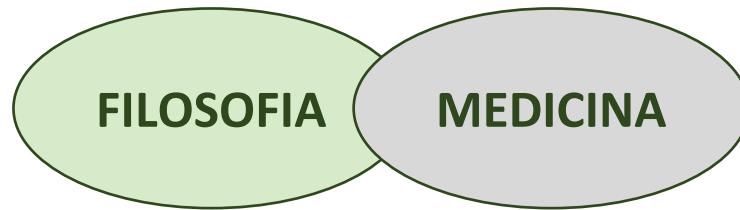
A Psicologia como
ciência

3

E a Psicanálise?

1 . Onde tudo começou . . .

- **Começou como um ramo da Filosofia:**
 - Curiosidade sobre as peculiaridades do comportamento das pessoas, vida material, sonhos, etc.
 - Sócrates (raciocínio), Platão (divisão entre corpo e mente), Aristóteles (ligação com a biologia e a medicina), **Descartes (alma e corpo, importância da razão)**.



- **Termo psicologia:** séc XVI
 - Psique + logos -> estudo da alma (vida mental + espiritual);
 - Avanço da ciência: Psicologia como estudo da **mente**;
 - Fisiologia: Estudos de sensação e percepção (psicofísica).

2 . A Psicologia como ciência

- **Séc XIX: Wilhelm Wundt**

- Trabalho experimental para entender as experiências *conscientes*;
- Especulações x bases científicas dos processos mentais;
- Surgimento de diferentes escolas de pensamento (abordagens, linhas): Estruturalismo, Funcionalismo, **Behaviorismo** (Comportamental), Gestalt, **Psicanálise**, etc.



- **Behaviorismo:** psicologia focada no estudo do *comportamento* observável, importância do papel do ambiente e estímulos no comportamento dos indivíduos. (Pavlov, Watson, Skinner).



- **Psicanálise:** surge a partir da análise de histórias clínicas, entendimento do comportamento anormal e adoecimento psíquico, foco no conceito de *inconsciente*. (Freud, Jung, Klein)

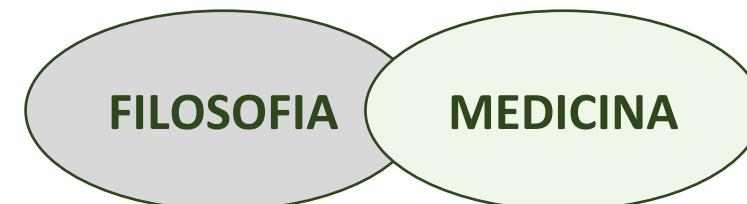


3 . O surgimento da Psicanálise

- A Psicanálise nasce como uma forma peculiar de investigação da vida mental:
- Medicina: descoberta do neurônio e avanço dos estudos do sistema nervoso;
- Freud: médico e pesquisador;
- Encontro com Breuer: estudo da Histeria -> encontro com o adoecimento psíquico: a biologia e a medicina não explicavam tudo.

Qual a relação do cérebro com as palavras, as representações, a vontade, os sintomas, com a mente?

→ Surge o conceito de *inconsciente*.



IMPORTANTE: Psiquiatria, Psicologia e Psicanálise não são a mesma coisa!



O lugar da arquiteta no universo Psi

Sentimento

Escuta

Ambiente

Neurociência

Pensamento

Comportamento

Análise

Personalidade

Inconsciente

Indivíduo

Processos Mentais

Ciência



O lugar da arquiteta no universo Psi

Sentimento

Escuta

Ambiente

Neurologia

Pensamento

Comportamento

Análise

Inconsciente

Indivíduo

Processos Mentais

Ciência

Personalidade



O lugar da arquiteta no universo Psi

Sentimento

Escuta

Ambiente

Neurologia

Pensamento

Comportamento

Análise

Inconsciente

Indivíduo

Processos Mentais

Ciência

Personalidade

O lugar da arquiteta no universo Psi

Sentimento

Escuta

Ambiente

Neurologia

Pensamento

Comportamento

Análise

Indivíduo

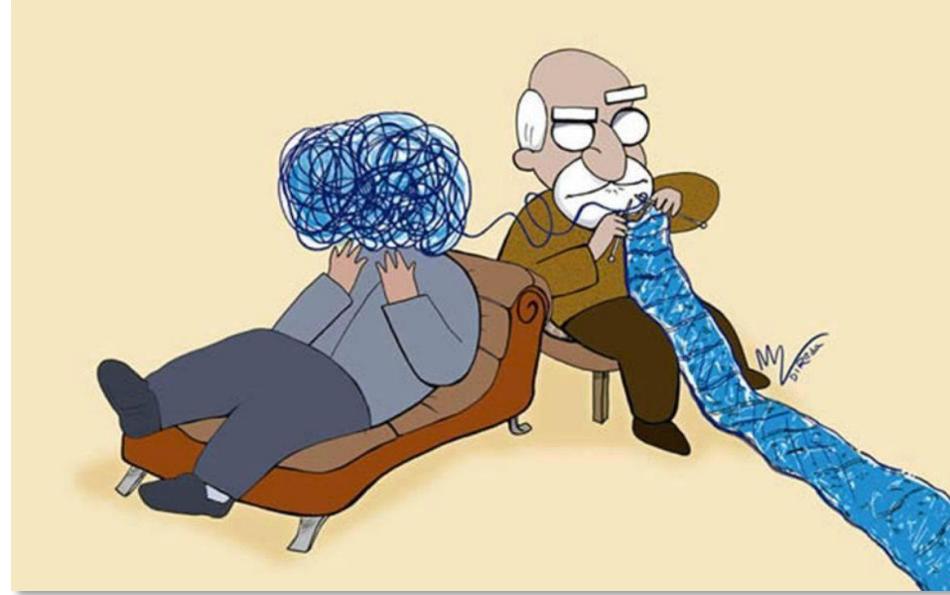
Processos Mentais

Personalidade

Ciência

Inconsciente

Por que falar de Psicanálise neste curso?



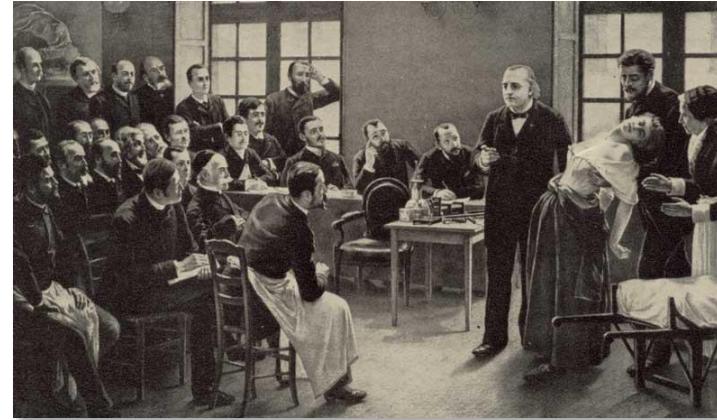
Fonte: <https://valentimpsi.com.br/2020/05/29/mitos-e-verdades-sobre-a-psicanalise/>

- Psicólogos: escutadores por profissão. A escuta é **ferramenta analítica**;
- Psicanálise se vale da escuta para **direcionar** a análise e **interpretar** a fala do paciente;
- Ferramentas, conceitos, metodologias que embasam a teoria;
- E por que falarmos disso aqui?

Conhecendo a Psicanálise

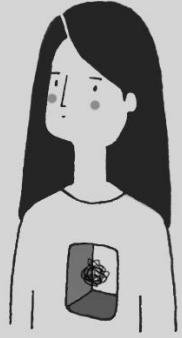
Começando do começo: o estudo das histéricas

- Explicando a histeria:
 - Afinal, o que era a histeria?



- Era uma doença neurológica ou psicológica?
- O uso da hipnose com Charcot -> a relação com as palavras e a consciência;
- Talvez a alma humana não seja uma unidade e os conflitos que acontecem ali podem participar de uma tentativa de resolução através do sintoma.

Uma grande descoberta: o inconsciente



“Conduzíamos a atenção da paciente diretamente para a cena traumática na qual o sintoma surgira e nos esforçávamos para descobrir o **conflito** mental envolvido naquela cena e por liberar a emoção nela reprimida.”

(Freud, primeiros escritos)

- O afeto retilo, desviado da sua representação ou reação principal, se desviaria como **sintoma** para uma parte do corpo (conversão);
- Freud: histeria como mecanismo de defesa;
- A não-lembrança das histéricas e o **inconsciente** (segunda “consciência”);
- O abandono da hipnose: surgem outros sintomas;
- O divã e a associação livre -> “Fale, livremente, tudo o que vier na sua cabeça.”

Entendendo o Inconsciente

“No período do método da sugestão hipnótica, o objetivo da psicoterapia era o de **percorrer os caminhos que haviam conduzido à formação dos sintomas.**

O trabalho da psicoterapia partia dos sintomas manifestos do sujeito e culminava com a localização das causas que o haviam determinado.”

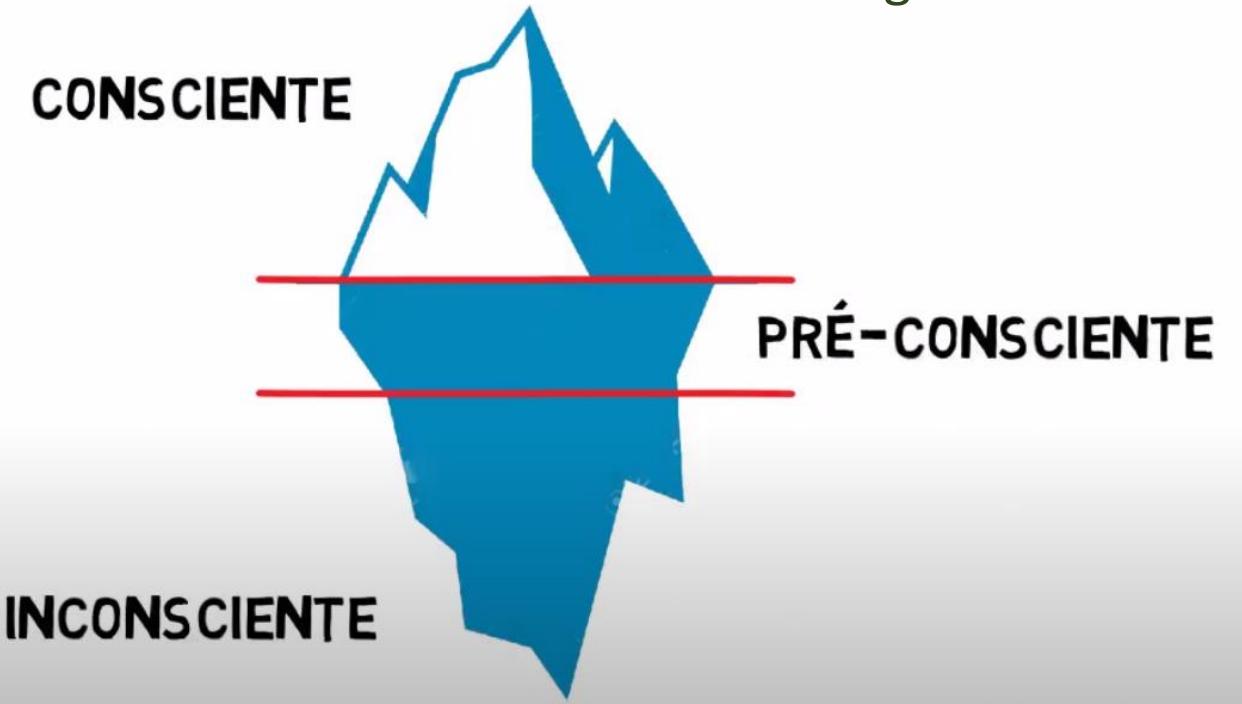
“O não saber do paciente histérico constitui, de fato, um **não querer saber**. Ora, sabemos que as ideias expulsas da consciência não são de modo algum eliminadas. Elas são tão somente isoladas da consciência, tendo assim, **fundado o campo do inconsciente.**”

Baratto, G. (2009)

E como o inconsciente se estrutura?

Como funciona o inconsciente?

- Inconsciente é o elemento comum nas Psicanálises;
- Primeira tópica Freudiana: cada informação está armazenada em um lugar diferente (topográfica);
- Ato falho como sinal do inconsciente: exemplo Fátima;
- A evolução da segunda tópica: Id, Ego e Superego (estrutural).
- Revisitando o inconsciente: Jung e o Ics Coletivo.

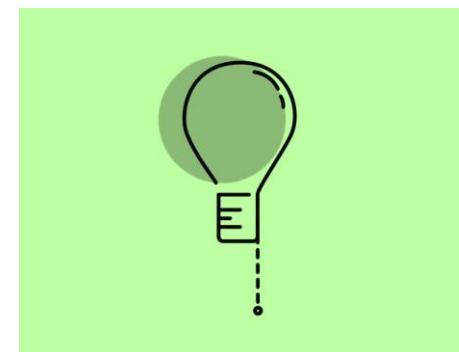


INCONSCIENTE

CONFLITO

SINTOMA

- **Outros conceitos:**
 - Associação Livre;
 - Transferência,
 - Resistência e
 - Falso Self.



Estudo de caso*

- Simone, publicitária, 37 anos;
- É uma cliente que procurou o escritório dizendo **ser muito criativa** e muito conectada com o que é **diferente e ousado**. Inclusive disse ter recentemente terminado um relacionamento turbulento com um **artista plástico**.
- Na hora de iniciar o projeto, ela mandou diversas referências para a arquiteta de imagens com **tons neutros e elementos comuns** (nada de ousado por aí...).
- A arquiteta, visando atender suas preferências, elabora um projeto seguindo o conceito das referências e a cliente sempre manifesta **insatisfação com a proposta**: “Não é que tá ruim, é bonito mas... **não sei, sinto que falta algo**. Não sei o que é!”
- Fazemos **diversas alterações**: Mudamos o layout, mudamos os móveis, mudamos a decoração e os acabamentos e nada, **ainda não estava bom** para a Simone;
- Um dia, em reunião com ela e a filha, a filha comenta para a arquiteta: “Nossa, que cachecol legal, **meu pai usa roupas coloridas assim também!**”

Perguntas-chave

- **Vou te mostrar algumas cores, me conte a qual lembrança cada uma delas remete;**
- **Qual cor mais representa você, sua individualidade?**
- **O que é ousadia e criatividade para você?**
- **Comparar elementos: qual deles te transmite uma sensação mais agradável?**

- Outra possibilidade: superego atuando no bloqueio do neutro;
- Psicobriefing: Mas qual a nossa função aqui?

O que é Psicoarquitetura?



O que é Psicoarquitetura?

É	NÃO É
<p>Um conjunto de conceitos inspirados na Psicologia que nos ajuda a entender o universo do cliente e todos os outros atores atuantes no campo da arquitetura.</p>	<p>Uma nova abordagem de psicoterapia ou nenhum tipo de terapia alternativa.</p> <p>Um campo de conhecimento sem embasamento teórico.</p>
FAZ	NÃO FAZ
<p>Usa técnicas de escuta e entendimento do comportamento humano de forma diferenciada para potencializar a sua conexão com o cliente e os resultados do seu projeto.</p>	<p>Tratar questões que extrapolam a relação cliente-arquiteta, substituindo uma profissional qualificada (psicóloga).</p> <p>Oferece uma fórmula mágica.</p>

A associação livre

A importância do método

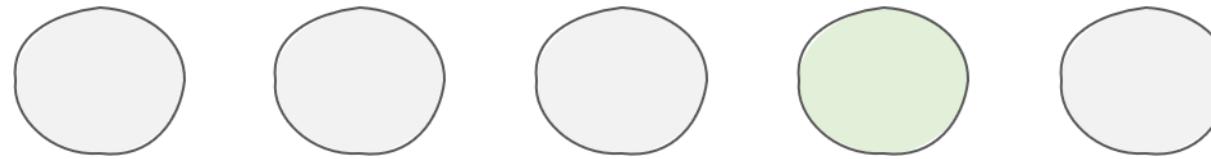
O que esse termo te lembra?



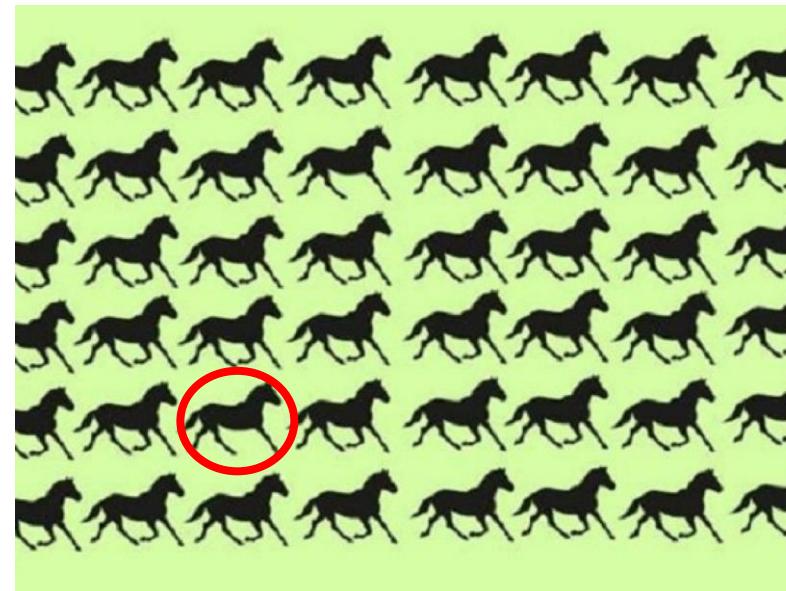
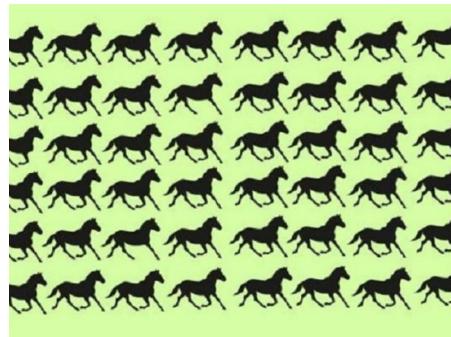
“Diga, pois, tudo que lhe passa pela mente. Comporte-se como faria, por exemplo, um passageiro sentado no trem ao lado da janela que descreve para seu vizinho de passeio como muda a paisagem em sua vista. Por último, nunca se esqueça que prometeu sinceridade absoluta, e nunca omita algo alegando que, por algum motivo, você ache desagradável comunicá-lo.” (Freud, 1913, p. 136)

- Hipnotismo: as dificuldades do método (como explicar o que acontece?)
- Emmy Von N.: Freud optou por utilizar outra técnica (pressão na testa);
- As dores e sintomas tinham como origem a angústia;
- A importância da escuta (paciente consegue liberar-se dos sintomas -> lembrança das situações traumáticas);
- Por que Psicanalistas usam o divã?

Associação livre na Psicoarquitetura



- É importante entender os porquês – o cliente tem as melhores respostas (mas nem sempre ele sabe disso);
- A importância da associação livre para o psicobriefing (e para toda a nossa prática);
- O que chama atenção? Conceito de atenção flutuante do analista;



Transferênciá

Entendendo a transferência

O que essa palavra te lembra?



“...todo ser humano, por efeito conjugado de suas disposições inatas e dos influxos que recebe na sua infância, adquire uma especificidade determinada para o exercício da sua vida amorosa (...) Isto dará como resultado, por assim dizer, um clichê (ou vários) que se repete – é reimpresso – de maneira regular na trajetória da vida...” (Freud, 1912, 1914)

- Paciente Dora e o sonho do incêndio (Freud);
- O que é? Atualização dos conflitos vividos com outra pessoa;
- “É a repetição da história dos nossos amores nos nossos novos encontros” (Dunker);
- Pode ser negativa: afetos hostis e supõe contratransferência;
- Evolução do conceito em Klein, Bion e Meltzer;
- Transferência como suposição não é exclusiva da psicanálise – Psicanalistas utilizam como **ferramenta** na clínica.

Transferência na Psicoarquitetura

- Entender o lugar que o cliente te coloca é fundamental;
- Entender o lugar que você coloca o cliente também.

- O papel do **suposto saber** na clínica psicanalítica;
- A arquiteta no lugar do **suposto resolver**.

- **Importante:** A transferência não atua somente na relação com o cliente!

Resistência

Resistência

O que essa palavra te lembra?



“Pode ser entendido como ‘o conjunto das reações de um analisando cujas manifestações, no contexto do tratamento, criam obstáculos ao desenrolar da análise’ (Roudinesco & Plon, 1998, p. 659), ou ‘tudo o que, nos atos e palavras do analisando, se opõe ao acesso deste ao seu inconsciente’” (Laplanche & Pontalis, 1988, p. 595-6).

- Freud: encontra a resistência ao método da hipnose (consciente);
- Tratamento Psicanalítico opera por meio da transferência e leva em conta a resistência (inconsciente);
- Estratégia de defesa: estratégias, de diversas fontes, que nos protegem de algumas lembranças ou reconhecimentos;
- Resistência é o desejo de não saber;
- O trabalho com a resistência na clínica psicanalítica.

Resistência na Psicoarquitetura

- O encontro com a resistência do cliente: muitas vezes, consciente;
- O que trazer e o que **não** trazer para o projeto: exemplo da cor laranja;
- A “contra-resistência”: exemplo do lustre de cristal.
- **3 passos** para trabalhar com a resistência:



INVESTIGUE

ACOLHA

CONTORNE

ANALISE

Personalidade e falso self

Uma teoria sobre o desenvolvimento do Eu

O que essa palavra te lembra?



“Através da noção de verdadeiro *self*, o autor discutiu o lugar da criatividade, do gesto espontâneo e do "sentir-se real" em análise.

O falso *self*, por sua vez, é um conceito utilizado por Winnicott para abordar a mediação entre o verdadeiro *self* e o ambiente no qual o sujeito se desenvolve”

(Winnicott, 1960/1983)

- Freud na teoria da Personalidade: Id, Ego e Superego (“juiz interno”);
- Winnicott e a ética do cuidado;
- Ser humano nasce desorganizado e constrói a imagem de si e do mundo;
- Falso self como estratégia de defesa: faz parte da organização do sujeito e tem diferentes níveis;
- Reflexão: por que precisamos ser nós mesmos?
- Trabalho clínico oferece espaço para o verdadeiro self se expressar.

O Self na Psicoarquitetura

- Minha relação com o Winnicott;
- Espaço de **afeto** entre arquiteta e cliente;
- Pessoas se conectam com pessoas, valores, identidade;
- Importância dessa definição para o seu posicionamento de marca;
- Na prática: é necessário entender quem é o cliente (de verdade) e como ter um projeto que reflita essa essência;
- Construir um espaço físico que ofereça conexão com o universo único do cliente.

ESSE PROJETO ESTÁ BONITO?



ESSE PROJETO TEM A VIBE DO CLIENTE?

ESSA COR É TENDÊNCIA?



COMO ESSA COR FAZ SEU CLIENTE SE SENTIR?

O QUE FAZ ESSE PROJETO MARCANTE?



O QUE FAZ ESSE PROJETO ÚNICO?

RELAÇÃO COM O AMBIENTE

AULAS A ADICIONAR

Retomando: O que vimos até aqui?



Psicologia como ciência



As muitas psicologias



Surgimento da Psicanálise



Conceitos importantes:

Inconsciente;
Associação Livre;
Transferência;
Resistência;
Verdadeiro self;
Experiência e fenômeno.



Outros conceitos

#

Se fosse nos dias de hoje,
Freud daria unfollow em Carl Jung...

() Verdadeiro
() Falso

1

Psicoarquitetura é uma forma de terapia alternativa

() Verdadeiro

 Falso

2

Psicologia e Psicanálise são nomes diferentes para a mesma teoria científica

() Verdadeiro

✗ Falso

3

Associação livre é o
conceito-base do psicobriefing

- () Verdadeiro
- () Falso

4

Atenção apurante é um conceito freudiano aplicado na clínica psicanalítica

() Verdadeiro

 Falso

5

A transferência é um fenômeno exclusivo da relação psicóloga-paciente ou arquiteta-cliente

() Verdadeiro

 Falso

6

Construir um espaço físico que ofereça conexão com o universo único do cliente tem relação com o conceito winnicottiano de verdadeiro self

() Verdadeiro

() Falso

7

Os resultados das pesquisas científicas são sempre aplicáveis a todo e qualquer tipo de cliente

() Verdadeiro

 Falso

8

Óleos essenciais servem exclusivamente para relaxamento e auxílio à ansiedade e estresse

() Verdadeiro

 Falso

9

Biofilia se define pela prática de inserir vegetações no ambiente

() Verdadeiro

 Falso

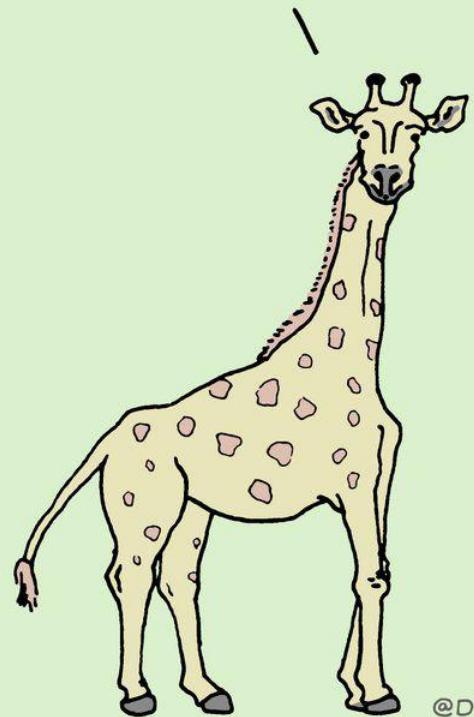
10

É essencial entender o significado dos fenômenos ou experiência pelo olhar do cliente

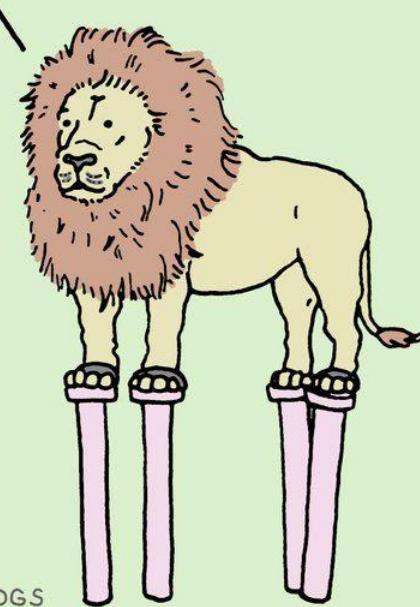
- Verdadeiro
- Falso

Empatia: um fenômeno da psiquê

WHAT ARE
YOU DOING?



I'M TRYING TO
SEE THINGS
FROM YOUR
PERSPECTIVE.



@DRAWINGSofDOGS

O que é empatia?

EMPATHEIA



As Fake News da Empatia

Nem tudo que ouvimos ou conhecemos sobre empatia é verdade!

1. Faça aos outros o que você gostaria que fizesse com
2. Empatia como algo fofinho, completamente subjetivo
3. Empatia é algo que não se aprende

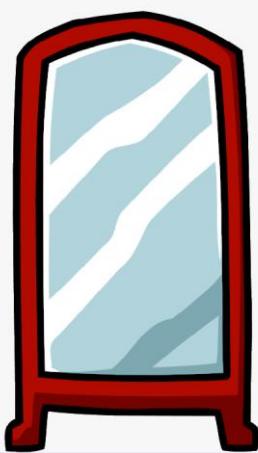
FAKE NEWS

FAKE NEWS

FAKE NEWS

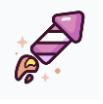
Empatia e Neurociência

- A neurociência já comprovou que somos seres **empáticos por natureza**;
- **Imitação dos bebês** (imitação como uma das bases neurais da empatia);
- **Neurônios-espelho** e a empatia;
- Exemplos: posicionamento de marketing;
- Empatia é inata, mas **pode ser treinada** (neuroplasticidade).



Além da empatia

Os 5 benefícios da empatia

-  Somos seres sociais e a empatia nos ajuda a **fortalecer os laços**;
-  Empatia tem sido considerada uma **característica do futuro**;
-  Estimula a **diversidade e colaboração**;
-  Potencializa seu **poder de influência**;
-  Gerar **experiências transformadoras** para o mundo: (exemplos: ong?)

Um pouco da minha experiência



A escuta como aliada da empatia

O que é uma boa escuta?

O que faz um bom médico?



Investiga, com detalhes, os sintomas



Tem interesse pelo paciente de maneira integral, indo além do campo biológico



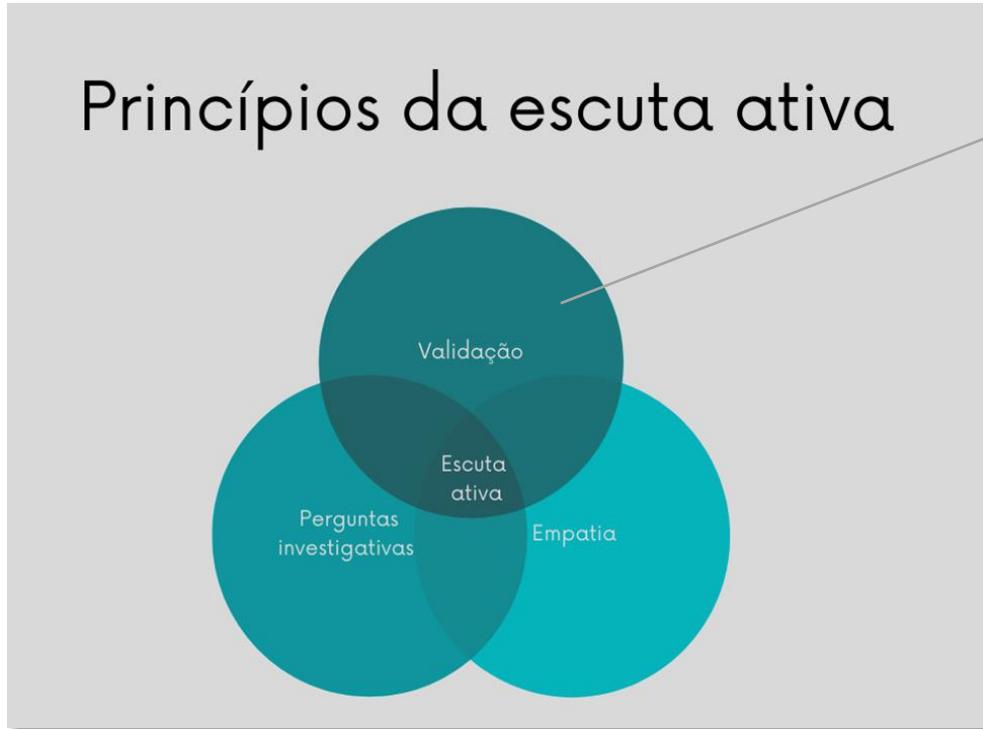
Entende o que, de fato, é importante pra você



Dá um bom espaço e tempo para o paciente

Princípios da Escuta Ativa

A escuta ativa constrói *rappor*, ajuda a evitar falhas de comunicação e atrai clientes.



<https://leads2b.com/blog/escuta-ativa/>



Princípios da Escuta Ativa

“Eu queria uma outra opção de revestimento na parede da televisão da sala”

“Claro, podemos ver outra sim. Tranquilo, é normal mesmo sentir a necessidade de alguma alteração. Mas me conta melhor, o que você não gostou nele?”

“Não sei muito bem, mas acho que está muito simples, sabe? Meio rústico”

“Ah, entendi! Então você quer uma opção mais elaborada e moderna, é isso?”

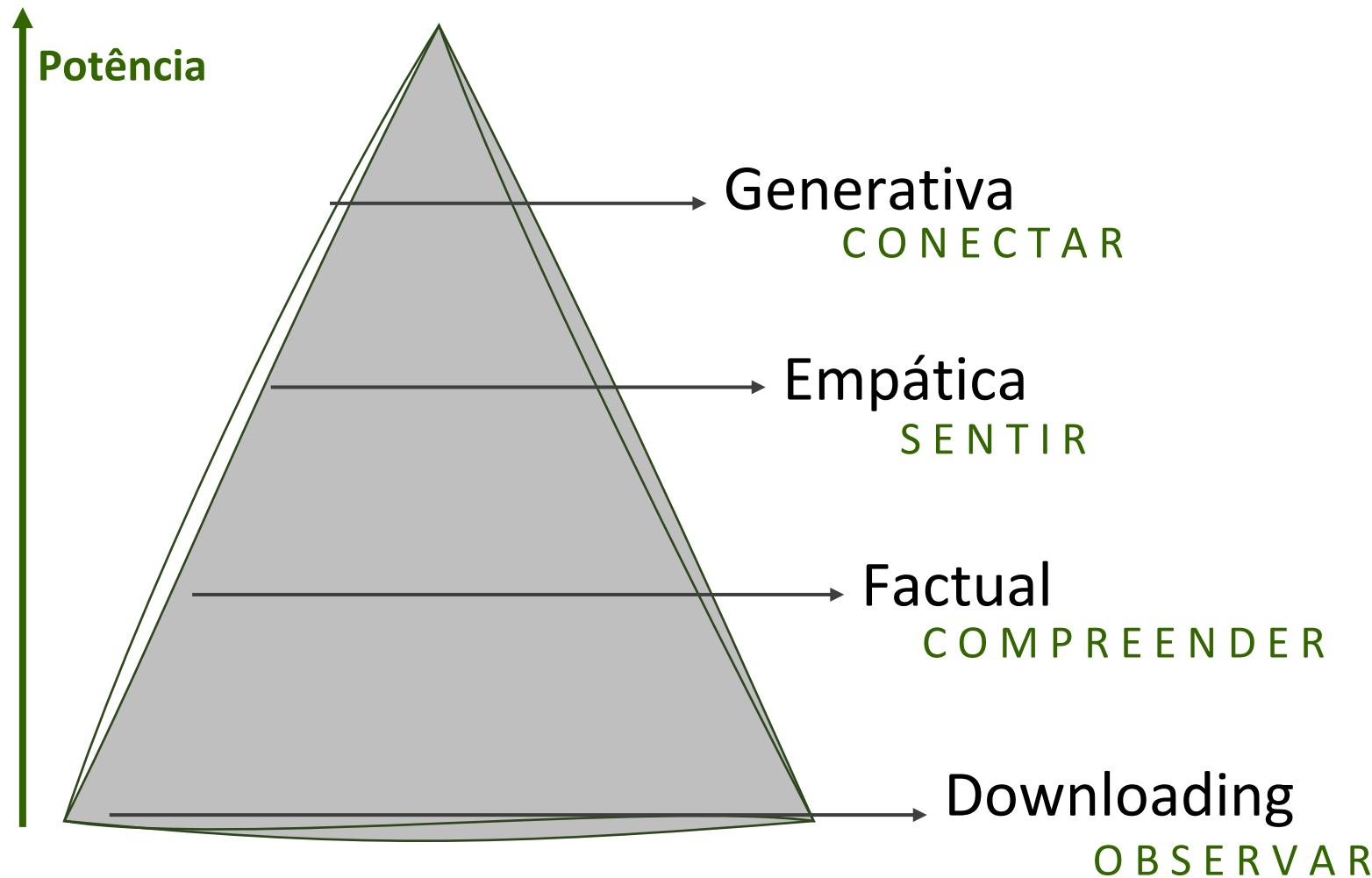
“Isso!! Exatamente! Vi essa imagem aqui e achei que tinha tudo a ver com o que eu queria!”

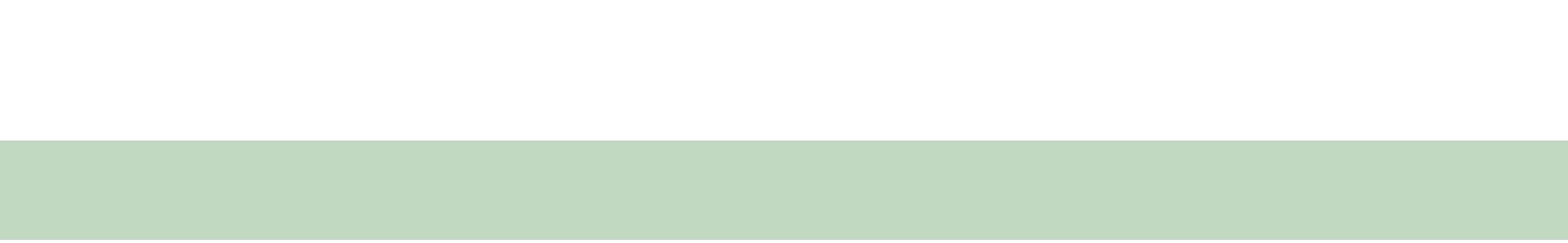
“Vai ficar mara mesmo! Tudo bem, vamos alterar sim. O importante é a casa ficar a sua cara! ;-)

Princípios da escuta ativa



Níveis da escuta





Como sermos mais empáticos?

8 orientações para uma escuta empática

Se conecte: sorria,
chame a pessoa
pelo nome

+2 pontos

Identifique um
interesse genuíno
no que o outro fala

+3 pontos

Fale sobre coisas
que interessam o
outro

+3 pontos

Seja curiosa! Não
tenha medo de fazer
perguntas.

+4 pontos

Retome o que a outra
pessoa acabou de
falar

+4 pontos

Retome o objetivo
principal da conversa

+5 pontos

Não critique, não
condene, não se
queixe

+5 pontos

Quais são seus
obstáculos? O que é
mais difícil de ouvir?

+6 pontos

Identifique o que é
seu e o que é do
outro

+7 pontos

A escuta da analista

Entendendo o conceito

“É mais fácil de explicar usando a distinção entre os verbos “**ouvir**” e “**escutar**”. Ouvir é a **atividade auditiva** de um ouvido que percebe os sons externos ou as vozes que a ele chegam. Habitualmente, quando ouvimos o que nos dizem, percebemos a sonoridade das palavras e compreendemos o sentido das frases pronunciadas. Neste caso, ouvimos. No entanto, isso é completamente diferente de quando escutamos; **quando escutamos, não ouvimos nada**. Quando escutamos, estamos além dos sons e dos sentidos, estamos surdos aos ruídos que nos atrapalham e indiferentes aos pensamentos que nos distraem. Neste caso, escutamos.”

(“Sim, a Psicanálise Cura!”. J.D., Nasio, 2019)

Análise de empatia pessoal



Relações Pessoais

- Faça um diagnóstico
- Identifique seus gaps
- Treine a empatia
- Reconheça os resultados
- Comece de novo



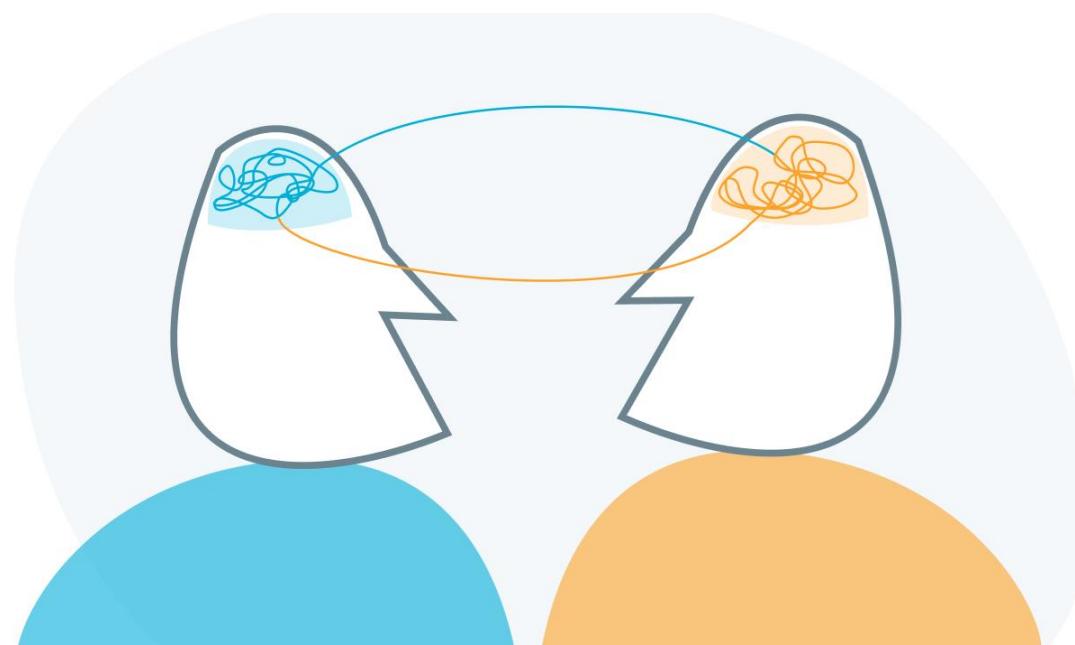
SMART



PSICOBRIEFING

RAPPORT

- Rapport é uma palavra de origem francesa (*rapporter*), que significa “trazer de volta” ou “criar uma relação”. O conceito de
- Originário da psicologia, e é utilizado para designar a técnica de criar uma ligação de empatia com outra pessoa, para que se comunique com menos resistência.



Self

- **Associação livre leva à lugares mais profundos;**
- **Perguntas-chaves [SELF]**
 - **Me fale sobre vocês, quem vocês são, como são?**
 - **Qual o estilo de vida que vocês tem hoje?**
 - **Como era a infância, como foi a história de vida?**
 - **Com o que trabalham e por que?**
 - **Como se conheceram? [casal]**
 - **Qual lugar é a cara de vocês?**
 - **Acredita em algo espiritualmente falando?**

Teste de Self

[palavras]

Teste de Self

[imagens personages]

PSICOBRIEFING

- **Ao iniciar, coloque-se suavemente no lugar do suposto resolver;**
- **Método Associação Livre;**
- **Atenção na ordem de fala e detalhes;**
- **História e raízes;**
- **Programa de intenção e desejo;**

TESTES SENSORIAIS

- **Teste de imagens;**
- **Teste de aromas;**
- **Teste de tato;**
- **Interpretação das expressões e reações espontâneas;**
- **Interpretação das microexpressões faciais**
- **Personalidade dos indivíduos;**