

NECESSIDADES DE ESTIMA E AUTOESTIMA

REVISÃO E CONTRIBUIÇÕES TEÓRICAS

Módulo 4 | A Teoria das Necessidades

Aula 08

PROFESSOR EVANDRO BORGES

Necessidades de Estima

- Autoestima;
- Competência;
- Afirmação;
- Realização;
- Reconhecimento

Após as necessidades anteriores o foco é voltado para a estima. O ser humano deseja ser aceito e valorizado, pela contribuição e importância, através do reconhecimento pessoal e de grupo. A falta disto ocasiona a baixa estima e o complexo de inferioridade.



Tenho sustentado a hipótese, embora firme de minha posição, de que a maior parte dos problemas relacionados à ansiedade, insônia, depressão e síndrome do pânico estejam relacionados a uma baixa autoestima. Problemas relacionados ao alcoolismo, drogadição, dependência química, compulsões alimentares e de relacionamentos afetivos, como término de casamento, separação e conflitos conjugais também passariam pelo crivo da baixa autoestima, ocasionada pela falta de estima, o que conhecemos vulgarmente como a “não valorização” ou o “não reconhecimento” do esforço que fazemos para, de certa forma, agradar as pessoas que amamos e estimamos. No tópico anterior abordamos de maneira genérica as necessidades de amor, relacionamentos e sentimento de pertença. Nós trataremos desse tema com maior riqueza de detalhes e dados empíricos no capítulo sobre Relacionamentos Positivos. Por hora, antes de partirmos para a hierarquia das necessidades de estima, vamos falar um pouco da hierarquia anterior e do que chamei de “Ponto de Ruptura” com a zona de conforto. O ponto de tensão que gera ansiedade e impede as pessoas de crescerem e se desenvolverem plenamente.

Hipótese do Ponto de Ruptura *Borges (2018).*





De acordo com a teoria original de Maslow (1943), as três primeiras necessidades básicas do ser humano seriam as fisiológicas, de segurança e de amor, esta última definida como “love and belong”, amor e pertença. Maslow realizou diversos testes com grupos de empregados de organizações americanas e ressaltou que apenas 2% das pessoas seriam capazes de alcançar os níveis mais altos da hierarquia das necessidades humanas. As três primeiras seriam necessidades de deficiência – leia-se ausência – algo de que realmente precisamos, e que a maioria das pesquisas recentes afirmam que a ordem das necessidades primárias não exigiria uma hierarquia pré-definida e clara, mas antes seriam buscadas a todo momento de maneira simultânea. Você pode sentir fome ao mesmo tempo em que procura segurança em suas relações, como bem concluiu Alderfer (1969) em uma série de testes empíricos que serviram de base para seu artigo *“Um teste empírico de uma nova teoria das necessidades humanas”*.

Ocorre que, ao contrário das três primeiras necessidades básicas, que são necessidades que nos motivam a agir para suprir a ausência do que, de fato, necessitamos, as duas últimas necessidades não seriam motivadas por deficiências, mas por vontade de crescimento pessoal, reconhecimento, desejo de obter estima, valorização e sentir-se realizado.

A literatura científica disponível atualmente nos traz dados empíricos que sustentam as seguintes hipóteses já testadas:

- Após a satisfação das necessidades fisiológicas e de segurança os indivíduos partem para as necessidades de amor, relacionamentos e pertença.
- Ao constituírem relacionamentos afetivos duradouros, como união estável ou casamento, os indivíduos sentem-se seguros dentro do círculo familiar e se “acomodam”, não no sentido estritamente pejorativo do termo, mas por já sentirem-se satisfeitos com suas vidas.

- Entretanto e, com o passar do tempo, muitas vezes os casais acabam percebendo que possuem objetivos de vida dos quais abriram mão quando decidiram adentrar em uma união estável. E esses objetivos ou metas de vida, por vezes são diferentes em ambas as partes. Por exemplo: um lado pode estar bastante “acomodado” ou satisfeito com a vida que leva enquanto o outro sente que sua vida parou no tempo e que precisa realizar seus objetivos “adormecidos”, ou o que chamamos de “sonhos não realizados”.

Algumas dessas hipóteses foram testadas através de pesquisas empíricas conduzidas pelo Dr. Guy Bodenmann (1997), da Universidade de Zurique. Outras pesquisas, como o **Inventário de estratégias de *coping* (lidar), de Folkman e Lazarus (1985)**, também contribuíram para a compreensão dos pensamentos e ações que as pessoas utilizam para **lidar** com demandas internas ou externas de um evento estressante específico. Cada administração do questionário centraliza-se no processo de *coping* e não-*coping* a uma situação particular como estilos ou traços de personalidade.

O link para o artigo contendo a tradução do **Inventário** na íntegra estará disponível nas referências deste artigo. É importante ressaltar que o questionário foi aplicado em casais de meia-idade – entre 40 a 55 anos.

Lipp (1984), desenvolveu um **Inventário de Controle de *Estresse***, que agrupa as estratégias de *coping* em 4 estágios:

- 1) Aspectos fisiológicos que englobam exercícios físicos, práticas gerais de nutrição e saúde, formas de relaxamento;
- 2) Sistemas de apoio, envolvendo o suporte social da família e de amigos, sessões de psicoterapia, frequência a uma igreja;
- 3) trabalho voluntário, recreação e *hobbies*;
- 4) habilidades interpessoais e de controle que englobam treinamentos e experiências de crescimento pessoal.



Lipp observou que uma das maneiras de lidar com o estresse era o Trabalho Voluntário, o que Folkman e Lazarus denominaram de Reavaliação Positiva, embora com pouca correlação – note que na literatura científica da teoria cognitivo-comportamental o termo *lidar* é substituído por *coping*, uma vez que os inventários permitem que o terapeuta atue como *trainer*, ou o que a psicologia positiva norte-americana permite chamar simplesmente de *coach* – e aqui eu gostaria de abrir um parêntese, simplesmente para tentar entender os motivos que levam a atual postura da Psicologia Brasileira a encontrar resistência na prática de tais designações atribuídas a psicólogos no Brasil – uma vez que um terapeuta trabalha em parceria com seu cliente, desenvolvendo em conjunto, técnicas de suporte e apoio psicológico, bem como atividades de treinamento profissional e aplicação de dinâmicas individuais ou em grupos. E que espero que a classe esteja atenta a esses avanços científicos e debata abertamente propostas de regulamentação da prática que, por hora, carece de uma discussão mais ampla, bem como regulamentação definitiva, o que a meu ver, seria um grande avanço.



Note que o trabalho voluntário é uma força de caráter relacionada ao altruísmo, como destacaram Peterson e Seligman (2004). Sentir-se capaz de ajudar alguém ou estar engajado em uma “causa maior” pode estar relacionado ao sentimento de **competência**, a capacidade de fazer alguma coisa ou de aptidão. Mas, isso não se resumiria apenas ao trabalho voluntário. As necessidades de estima também estão relacionadas ao **reconhecimento** que um indivíduo recebe por suas ações, seu trabalho e sua competência. E isso é extremamente importante para a construção da **autoestima** – se enxergar como capaz, útil, valorizado, amado, respeitado, admirado – e obter reconhecimento. Para Maslow (2000), isso faria parte do processo de **afirmação** do sujeito, de sentir-se parte de um grupo, de uma comunidade, de ser um ente querido da família ou do grupo de amigos, de sentir-se parte importante da equipe de trabalho, sentir-se importante para alguém, dentre outros fatores que levariam o indivíduo a sentir-se realizado.



Isso coaduna com a proposta da psicologia positiva em muitos aspectos, como o **sentido, propósito** ou **significado** (*Meaning*), bem como com o objetivo maior, o **florescimento** por meio da **realização** (*Accomplishment*).

Outros pontos importantes são os sentimentos de **independência** e **liberdade** frente ao mundo, o desejo de reputação ou prestígio, status, fama, glória, domínio, atenção, importância, dignidade ou apreciação.

Para Maslow, a satisfação das necessidades de autoestima leva a um sentimento de autoconfiança, valor, força, capacidade e adequação. E frustrar essas necessidades produziria o sentimento de **inferioridade, fraqueza** e **desamparo**. Esses sentimentos, por sua vez, dariam origem a um espiral de crenças pessimistas, como desalento, apatia ou depressão menor, fraqueza, procrastinação – por não sentir-se capaz, o indivíduo passaria a adiar suas ações ou tomada de atitude. E isso desencadearia um comportamento com inclinações à tendências compensatórias compulsivas.



Note que até aqui tenho utilizado dois termos distintos: **estima** e **autoestima**. O primeiro tem a ver com ser estimado, ser percebido e reconhecido pelos outros. E isso inevitavelmente passa pelo crivo da opinião dos outros, algo que não podemos controlar, mas que por vezes nos abala, diminuindo a autoestima. Esta, por outro lado, seria a opinião ou visão que temos de nós mesmos, da autopercepção de nossas capacidades reais, de nossa competência e responsabilidade, da forma como contribuimos para com o meio em que vivemos, sobre a causa e efeito de nossos atos. Por exemplo:

Se adotarmos como metas apenas glória, poder ou fama instantânea, ficaremos vazios de sentido ou propósito. Portanto, devemos focar nossa força de vontade em nossas ações, em nossos projetos, tornando-os interessantes para nós mesmos, sem nos preocuparmos com a aceitação ou não aceitação dos outros, mas estando preparados, também, para lidar com críticas construtivas, sejam elas positivas ou negativas. Toda crítica é sinal de que fomos percebidos, mesmo que superficialmente.

A escritora e romancista Ayn Rand (1943), em sua obra “*A Nascente*”, um romance filosófico cujo personagem protagonista é o jovem arquiteto *Howard Roark*, que não aceita submeter o seu trabalho às convenções do meio, fala sobre os perigos da autoestima baseada na opinião dos outros. Ou seja, uma autoestima construída pela bajulação, elogios ou tentativas de agradar. Como disse anteriormente, é quase impossível saber se as pessoas estão sendo sinceras ou não e, quando descobrimos que todos os elogios, afirmações e bajulações não eram verídicas, nossa autoestima desmorona, pois havia sido construída por falsas afirmações. Muitos artistas que ascenderam ao sucesso de maneira relâmpago e ainda muito jovens, como Kurt Cobain, Janis Joplin, Jimi Hendrix, Amy Winehouse, Jim Morrison, Chester Bennington, Chris Cornell, Alexandre Abrão, o “Chorão” da banda de rock brasileira Charlie Brown Jr, bem como o baixista da banda, Luiz Carlos Duarte Júnior, o “Champignon”, morreram em decorrência de overdose, suicídio ou acometidos por depressão. Isso me leva a refletir sobre os negativos efeitos da fama, como o isolamento e admiração excessiva dos fãs, não pela pessoa, mas pelo ídolo, como se ele estivesse imune aos males da vida.

FUNDAMENTOS DA AUTOESTIMA



GÊNESE DA BAIXA AUTOESTIMA



Na próxima aula abordaremos os efeitos positivos da autoestima e como esses efeitos podem nos levar à autorrealização.



REFERÊNCIAS

Alderfer, C. P. (1969). An empirical test of a new theory of human needs. *Organizational behavior and human performance*, 4(2), 142-175.

Bodenmann, G. (1997). Dyadic coping-a systematic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *European Review of Applied Psychology*, 47, 137-140.

Borges, Evandro. (2018). Sentido e Realização. Série Positiva Psicologia. Vol. 3. Joinville: Clube de Autores.

Folkman, S. ; Lazarus, R. S. (1986). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 48, n. 1, p. 150-70, 1985.

Folkman, S. ; Lazarus, R. S. ; Dunkel-Schetter, C. ; DeLongis, A. ; Gruen, R. J. (1986) Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 50, n. 5, p. 992-1003.

REFERÊNCIAS

Lipp, M. E. N. Stress e suas implicações. *Estudos de Psicologia*, v. 1, n. 3/4, p. 5-19, 1984.

Maslow, Abraham (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50: 390-6,1943.

Maslow, Abraham. (2000). *Maslow no Gerenciamento*. Rio de Janeiro: Qualitymark.

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.

Rand, Ayn. (1943) *The Fountainhead*. Indianápolis: Bobbs-Merrill Company.

Savóia, Mariangela Gentil, Santana, Paulo Reinhardt, & Mejias, Nilce Pinheiro. (1996). Adaptação do inventário de Estratégias de Coping¹ de Folkman e Lazarus para o português. *Psicologia USP*, 7(1-2), 183-201.

<http://www.revistas.usp.br/psicousp/article/view/34538> **INVENTÁRIO**