

CRENÇAS INDIVIDUALISTAS E ANSIEDADE NA CIVILIZAÇÃO PÓS-MODERNA

Hengell dos Santos Fraga Denise ¹
Leonardo A. G. d'Almeida²

RESUMO

O presente trabalho é baseado no tema da relação do individualismo pós-moderno com a ansiedade na contemporaneidade. Logo, visa o olhar metodológico de como as crenças individualizantes incorrem na possibilidade de gerar ansiedade e, até mesmo, influenciar crenças centrais, crenças intermediárias e os próprios pensamentos automáticos ansiogênicos, baseado na teoria cognitivo comportamental. Evidenciam-se, nos mapas cognitivos, aqui propostos, que tanto as crenças, quanto os comportamentos individualistas, a partir dos fundamentos de viver sem depender do outro, ao ponto do não reconhecimento do amparo social podem acabar gerando crenças distorcidas e fora da realidade. Logo, tais modelos ou esboços cognitivos centralizam-se nas capacidades individuais, por vezes, irreais e no desamparo no sujeito. Então, a partir das seguintes relações: crença, situação, pensamento, emoção e comportamento, esboços cognitivos indicam que o amparo social, o capital social, a compaixão, os valores coletivos, verdadeiramente reconhecidos pelo indivíduo, incidem como fatores potencializadores da saúde mental. Entretanto, a ausência de tais fatores podem, ainda, gerar prejuízos, tornando evidente que as tais crenças individualizantes, em algum momento, fogem do controle transformando-se em metas inalcançáveis e, conseqüentemente, auto-sabotadoras. Portanto, o artigo de cunho teórico buscou metodologicamente uma revisão de literatura com o intuito de produzir o aporte necessário e suficiente para descrever a relação entre crenças individualistas, desamparo social e ansiedade na estrutura sociocultural pós-moderna.

Palavras-chave: Crenças individualistas, Desamparo social, Ansiedade.

ABSTRACT

The present work is based on the theme of the relationship between postmodern individualism and contemporary anxiety. Therefore, it aims at a methodological look at

¹Graduanda em Psicologia. Hengell dos Santos Fraga. E-mail para contato: aluno.hengell.fraga@doctum.edu.br

²Artigo orientado pelo **Prof. Me. Leonardo A. G. d'Almeida** apresentado ao curso de Psicologia do Instituto Ensinar Brasil, Faculdades Doctum, como requisito parcial para obtenção do bacharelado em Psicologia no ano de 2020. Endereço: Rua 1D, nº 80 – Civit II, CEP - 29168064, Serra – ES. E-mail para contato: prof.leonardo.d'almeida@doctum.edu.br

how individualizing beliefs incur in the possibility of generating anxiety and even influencing central beliefs, intermediate beliefs and the very automatic anxiogenic thoughts, based on the cognitive-behavioral theory. It is evident, in the cognitive maps proposed here, that both beliefs and individualistic behaviors, based on the fundamentals of living without depending on the other, to the point of non-recognition of social support, can end up generating distorted and unrealistic beliefs. Therefore, such cognitive models or sketches focus on individual capacities, which are sometimes unrealistic and on the helplessness of the subject. So, from the following relationships: belief, situation, thought, emotion and behavior, cognitive sketches indicate that social support, social capital, compassion, collective values, truly recognized by the individual, incur as potentiating factors of mental health. However, the absence of such factors can also generate losses, making it evident that such individualizing beliefs, at some point, get out of control, becoming unattainable goals and, consequently, self-sabotaging. Therefore, the theoretical article methodologically sought to review the literature in order to produce the necessary and sufficient contribution to describe the relationship between individualistic beliefs, social helplessness and anxiety in the postmodern sociocultural structure.

Keywords: Individualistic beliefs, social helplessness, Anxiety.

INTRODUÇÃO

Para Leahy (2011) vivemos, de fato, na era da ansiedade. O referido autor questiona o que há de errado neste modelo de vida pós-moderno que junto com a tecnologia, o consumo e o conforto material, vem aumentando a incidência de ansiedade em indivíduos nas sociedades, principalmente, naquelas consumistas pós-modernas. É comum nos questionarmos o porquê vivemos na era da ansiedade. Percebemos como a qualidade da vida financeira superou tempos anteriores em questão de poder de compra, de tecnologia e avanço no conhecimento biopsicossocial. Todo esse avanço deveria nos proporcionar segurança e satisfação, porém, o cenário é oposto a essa expectativa. Logo, chegamos ao processo de individualismo que introjeta normas culturais individuais que regem tanto as crenças internas, quanto o comportamento na civilização pós-moderna, visando a valorização e a projeção do sujeito em relação ao coletivo (VIEIRA; STENGEL; 2012; LEAHY; 2011).

Conforme explicam Vieira e Stengel (2012), o individualismo como conceito parte do princípio de que o indivíduo tem o valor supremo, autônomo em unidade moral, voltado à liberdade, realização pessoal, exercício da busca do prazer e

autossuficiência, vivendo sem depender do outro. Então, o individualismo configura-se como ideologia própria da pós-modernidade. Entretanto, há hipóteses de que o individualismo pautado na liberdade total e irrestrita, independentemente do outro e com foco apenas nas capacidades individuais têm causado sinais e sintomas de ansiedade que se manifestam psicologicamente podendo chegar, até mesmo, à exaustão. Essas evidências foram identificadas e descritas neste trabalho, a partir do modelo cognitivo da abordagem teórica cognitiva comportamental que mostram a importância do amparo social. Segundo a área da psicologia social norte-americana, conforme Cassel e Coob citados por Canesqui e Barsaglini, (2012), tais estudos evidenciam a importância do amparo social para a contribuição do bem-estar do indivíduo. Este apoio obtém influência positiva e amortização nos níveis de estresse psicossocial, reduzindo a vulnerabilidade do indivíduo na relação com agentes estressores.

Clark e Beck (2012) evidenciam que a forma com que pensamos afeta a forma como sentimos e que, normalmente, acreditamos que o que sentimos é o resultado das circunstâncias, quando na verdade as crenças sobre nós mesmos e sobre o que nos cerca é que promoverão o nosso estado emocional e, conseqüentemente, nosso comportamento. A partir desses conceitos, compreendemos que sendo emocionalmente afetados pelo que acreditamos e pelas crenças do individualismo, as quais atravessam o sujeito pós-moderno, ocorre o desencadeamento do estado ansioso.

De acordo com o exposto acima, perguntamos: como as crenças individualistas promovem o estado ansioso no indivíduo, a partir da visão da Teoria Cognitivo Comportamental? Como as características do individualismo pós-moderno promovem o estado ansioso no indivíduo dentro da teoria de crenças da abordagem cognitivo comportamental? (DE MACEDO; 1994; BOGDAN apud TRIVINO; 1987; CLARK; BECK; 2012).

Este trabalho exprime a importância na busca das relações das crenças do individualismo na incoerência do estado ansioso. Sendo o individualismo um padrão próprio da civilização pós-moderna na subjetividade do indivíduo, tendo como principais características o desamparo social e a intolerância da vulnerabilidade em uma sociedade estruturalmente competitiva e idealizada a partir da supervalorização

das capacidades individuais, o que pode gerar estados de ansiedade no sujeito. Nesse contexto, é necessário o desenvolvimento de mais pesquisas que visam entender sobre esta realidade geradora de prejuízos sociais e individuais. Portanto, o presente trabalho objetiva analisar possíveis intervenções (DE MACEDO; 1994; BOGDAN apud TRIVINO; 1987; CLARK; BECK; 2012).

Nosso objetivo é analisar as características das crenças do individualismo no estilo de vida atual e buscar compreender as suas consequências ansiogênicas no indivíduo pós-moderno, quais sejam: apontar as relações da ansiedade com um olhar psicossocial e Identificar quais são as características do individualismo na civilização pós-moderna que tem ligação direta com o estado ansioso; entender se os padrões exigidos pelo modelo individualista, de viver sem depender do outro, representam uma meta alcançável ou inalcançável dentro da visão da terapia cognitivo comportamental; relacionar a falta de recursos internos e externos para lidar com as demandas existentes em uma sociedade materialista pós-moderna e como isso se dá de modo cognitivo comportamental (DE MACEDO; 1994; BOGDAN apud TRIVINO; 1987; CLARK; BECK; 2012).

O método utilizado baseia-se no levantamento bibliográfico com finalidade básica de pesquisas com abordagem qualitativa. A pesquisa qualitativa tem como foco o processo mais do que o resultado. Existe uma tendência qualitativa em analisar os dados e os significados. (DE MACEDO; 1994; BOGDAN apud TRIVINO; 1987). A partir do levantamento bibliográfico com revisão de literatura com artigos e livros de periódicos voltados para a análise de que as crenças individualistas promovem o estado ansioso no indivíduo, dentro da visão da psicologia cognitivo comportamental como critério de inclusão e por consequência, excluindo o que não aborda tais temáticas.

O projeto teve o levantamento bibliográfico para desempenhar uma revisão bibliográfica sobre o que é ansiedade na visão cognitiva, e a partir do autores da área cognitivo comportamental, referenciando dados que fortaleceram a compreensão da realidade da ansiedade na atualidade, com o objetivo de entender de que forma a ansiedade se relaciona cognitivamente e na prática com as crenças individualistas, a base desse levantamento teórico foi o livro de Clarck e Beck sendo um manual de

transtorno de ansiedade e o livro de Leahy que aborda o tema na perspectiva comportamental.

O levantamento bibliográfico se deu também a partir de pesquisas sobre o individualismo, focado no indivíduo da pós modernidade, na sequência pesquisas com levantamento de dados da importância do Amparo social na saúde física e mental do indivíduo. Abordamos a construção do que representa a abordagem da teoria cognitivo comportamental e suas bases que tem as crenças como mediação cognitiva, e o modelo cognitivo que representa o sistema de crenças dentro da teoria cognitivo comportamental.

Aplicamos também o uso de metáfora para análise das informações propostas pelo conteúdo teórico, na intenção de esboçar a visualização prática do que este conteúdo propõe, e a aplicação das crenças, situação, pensamento e comportamento foram aplicadas a partir da perspectiva que o autor deste artigo propôs, unido dentro do modelo cognitivo os aspectos trazidos pelo conteúdo teórico. Foram utilizados o total de 20 artigos, com as palavras chaves, individualismo, individualismo na sociedade pós moderna, ansiedade, individualismo e desamparo social, importância do Amparo social, Teoria cognitivo comportamental no tratamento de ansiedade.

REFERENCIAL TEÓRICO

Ansiedade

Clark e Beck (2012) afirmam que a forma com que o indivíduo pensa é que determina o estado ansioso ou calmo do organismo. Por exemplo, acreditava-se que, em uma situação na qual o indivíduo precisava falar em público, normalmente supunha-se que a ansiedade poderia atrapalhar o seu desempenho; porém é o contrário. A sua crença sobre a audiência é que influencia a sua emoção. Se ele acredita que a audiência é simples e receptiva, esta o deixará tranquilo para falar, mas se acreditar que o público é crítico e rejeitador, certamente, o nível de ansiedade será alto.

Na perspectiva cognitivo comportamental, a ansiedade é representada pelo símbolo da vulnerabilidade. Esta é a percepção da pessoa à mercê de perigos nos

quais estão fora do controle ou lhe faltam recursos internos e externos que lhe darão segurança para lidar com estes perigos. Observa-se que, segundo este conceito, a ansiedade se relaciona com o que representa o perigo, mas está diretamente ligada aos recursos de enfrentamento deste e que a vulnerabilidade é resultado desses dois elementos (BECK et al Apud CLARK e BECK, 2012).

De acordo com Clark e Beck (2012), além das ameaças a segurança é um elemento importante nesta equação. Entende-se, a partir disso, que na ausência de capacidades para o enfrentamento da ameaça os recursos de segurança, que representam elementos externos, inibem a relação de medo e ansiedade.

Para Leahy (2011), em torno dos últimos 50 anos, os índices de ansiedade têm aumentado. Hoje a média da ansiedade em indivíduos apresenta níveis semelhantes aos de pacientes psiquiátricos de aproximadamente 50 anos atrás. Dado a este fato, por que em tempos de tanta facilitação tecnológica, informacional, biopsicossocial, redução drástica dos riscos de mortalidade, de destruição, de doenças, problemas causados pelo clima, ferramentas de segurança para o trabalho e para o cotidiano, estes índices de ansiedade continuam aumentando? As pessoas estão praticando esportes, muitas vezes implicadas em uma alimentação saudável, o que indica esse cenário é que existem fatores além da segurança e do conforto material que estão ligados à ansiedade.

Fatores que estão relacionados ao aumento da ansiedade, estão ligado ao que se chama de “conexão social” e para Leahy (2011) nos últimos tempos, temos nos distanciando cada vez mais das pessoas, por exemplo, famílias que vivem perto, estão cada vez mais raras, as comunidades se tornaram individualistas, focadas na condição econômica, e dispersas pela mobilidade que a condição favorece. Cada um em seu carro, trabalhos distantes, as pessoas estão cada vez mais isoladas, com o medo da violência que aumentou. O capitalismo, a competição econômica, tem tomado a mente e a energia das pessoas, que cansados, estão sem tempo para outro. Todo esse contexto leva às conexões quanto ao tema desta pesquisa quando analisamos o que é ansiedade. As diversas explicações irão nos apontar que a ansiedade é um mecanismo necessário, que alerta o indivíduo de situações de perigo, porém existem disfuncionalidades nesse mecanismo (LEAHY; 2011).

Individualismo

Na modernidade já se exprime no indivíduo a dualista vivência de esperança e culpa, pois se promete evolução na qualidade de vida individual e que não concretizada transforma esses ideais em utopia e culpa por não alcançar esses padrões irreais (BAUMAM; 2004). Podemos comparar essa dualista relação com a ansiedade e a culpa, pois essa expectativa e a busca pelo sucesso e qualidade de vida a partir das capacidades individuais gera ansiedade e a culpa quando não se alcança esses ideais.

Segundo Simmel citado por Vieira e Stengel (2012), após a ideia de singularização pós-segunda guerra mundial, as pessoas, agora livres da tradição, iniciam uma busca para se distinguir e serem incomparáveis. Vieira e Stengel (2012) falam que na sociedade atual, especificamente individualista, são cultivados valores como liberdade de escolha, a busca do prazer, realização pessoal e a idealização de autossuficiência, ou seja, uma sociedade em que um indivíduo não depende do outro. A sociedade individualista é vista como algo a ser dissolvido para o exercício da liberdade, a não ser que ela esteja a serviço do indivíduo e quando a sociedade não está nesse lugar de servidão, ela é entendida como opressora.

Segundo Chaves citado por Vieira e Stengel (2012), na sociedade moderna o indivíduo está na posição de valor supremo, porém é na pós-modernidade que esse modelo individualista se caracteriza como a minimização dos valores coletivos. O indivíduo moderno tinha em suas bases a busca da razão, a conciliação das necessidades individuais e coletivas.

Faremos no tópico seguinte uma análise a partir de uma situação de alerta, demonstrando que o medo e a ansiedade representam uma função importante, e que existem variantes que farão com que esse medo seja equilibrado ou disfuncional, indicando que não são vilões do mecanismo cognitivo humano, mas é a falta de recursos cognitivos e comportamentais para lidar com as situações que exprime uma relação disfuncional do indivíduo com esses mecanismos de defesa e com o desamparo social. Como indica Clark e Beck (2012) os altos níveis de ansiedade significam que existe uma alta probabilidade e gravidade da ameaça, com baixo recursos de enfrentamento e segurança.

Relação: Desamparo social, ansiedade expresso em metáfora.

Para melhor compreensão da relação desamparo social e ansiedade, elaboramos uma metáfora que expressa como ocorre a ansiedade em um sujeito sem amparo social e sem recursos para lidar com as situações da vida. Faz-se necessário imaginar que um indivíduo está na cobertura de um prédio de aproximadamente 5 andares; na frente desse prédio, entre uma distância de aproximadamente 10 metros há um outro prédio, exatamente com a mesma altura. Entre esses dois prédios existe um cabo de aço, e esse indivíduo foi desafiado a atravessar de um prédio a outro através desse cabo de aço.

Este fato está representando os desafios difíceis da vida real, em que todo ser humano está sujeito. A atitude de atravessar desse indivíduo dentro do mecanismo de defesa de luta e fuga, está representando a luta, ou seja, quando o sujeito se depara com situações a serem enfrentadas, ele vai encará-las a resolvê-las, e a atitude de não atravessar, está caracterizando a atitude de evitação, ou fuga, que o indivíduo toma, diante dos desafios da vida.

Essa atitude de fuga e evitação normalmente são características de pessoas ansiosas. Fabbris (2016 p.10) explica que: “Pessoas ansiosas ao perceberem perigo ou ameaça tentam fugir ou evitar certas situações, pensamentos ou sensações físicas que disparam medo e ansiedade, ao mesmo tempo sentem um enorme desejo de sentirem-se seguras”.

Imaginemos agora que esse desafio terá, além do indivíduo que está no topo do prédio, mais dois participantes, cada um em situação diferente. O Primeiro indivíduo não possui habilidades para atravessar o cabo de aço, porém, conta com uma equipe que possui equipamentos de auxílio para amortecer a queda, caso ela aconteça.

O Segundo indivíduo, é um acrobata, que não possui uma equipe com ferramentas de segurança para amortecer uma possível queda, mas ele tem habilidade, treino e consciência da sua capacidade para atravessar os dois prédios. O terceiro indivíduo não possui habilidade para atravessar a corda, e nem possui auxílio de uma equipe que vá garantir o amortecimento da queda.

Não é difícil perceber que é provável que a primeira e a segunda pessoa irão atravessar o cabo de aço, e a terceira provavelmente irá evitar ou fugir da situação, por falta de recursos internos, que são suas capacidades individuais, e externos que são os aparelhos para amortecimento da queda, e a equipe que garantiria a sua segurança. Segundo Bandura citado por Clark e Beck (2012; p.48) “autoeficácia percebida baixa e uma expectativa de resultado negativa levariam a um estado aumentado de impotência e maiores sentimentos de ansiedade”.

Dentro da análise dessa metáfora, os equipamentos e a equipe de auxílio estão representando o amparo social, que indica que, dentro do conceito de ansiedade, quando faltam recursos internos suficientes no sujeito para lidar com as situações, um dos recursos externos a serem acessados, é pedir ajuda e contar com o apoio de outras pessoas, proporcionando um sentimento de segurança, promovido pela crença e evidência do amparo social, que promove como resposta comportamental o enfrentamento da situação, ficando evidente a relação da ansiedade com o desamparo social na atualidade. Esse desamparo está relacionado às crenças individualistas, ao foco nas capacidades puramente individuais e possibilidade de viver sem depender do outro, que é caracterizado pelo individualismo . identificado por Barlow citado por Clarck e Beck (2012; p.17) conforme descrito abaixo:

Ansiedade, por outro lado, descreve um estado mais permanente de ameaça ou "apreensão ansiosa" que inclui outros fatores cognitivos além do medo, tais como aversão percebida, incontrolabilidade, incerteza, vulnerabilidade (desamparo) e incapacidade de obter resultados desejados (BARLOW e Apud CLARCK e BECK 2012 p.17)

A metáfora faz referência à semelhança do estado ansioso vivido pelo sujeito nas dificuldades difíceis da vida, e evidencia que o enfrentamento de situações difíceis, quando faltam recursos internos, é amparada pelo suporte do amparo social e que a ausência deste amparo incorre em um constante estado de alerta com uma possível fuga e evitação diante dessas situações

A Importância do amparo social na Saúde Física, mental e social do sujeito

Segundo pesquisas de Cassel e Coob citado por Canesqui e Barsaglini (2012), estudos derivados da psicologia social norte-americana evidenciam a importância do amparo social para a contribuição do bem-estar do indivíduo. Este apoio obtém influência positiva nos níveis de estresse psicossocial, reduzindo a vulnerabilidade do indivíduo na relação com agentes estressores.

Canesqui e Barsaglini (2012) pontuam que literaturas epidemiológicas mostram que indivíduos socialmente isolados ou com menor grau de integração social tem a saúde física e mental mais afetadas, com maiores índices de desordem psicológicas e acidentes graves.

Segundo Weinberger citado por Carnesqui e Basagli (2012) os estressores diretos e indiretos possuem fortes impactos na saúde do indivíduo, mas esses impactos são fortemente reduzidos quando os indivíduos expostos a esses estressores possuem uma rede de apoio social. “Entenderam que na exposição dos indivíduos aos agentes estressores o forte sistema de suporte social (sinônimo de apoio social) reduz os efeitos negativos sobre a saúde” (WEINBERG Apud CARNESQUI E BASAGLI; 2012 p.1107)

Canesqui e Barsaglini (2012) evidenciam que outros estudos apontam que uma variação da sintomatologia depressiva evidencia que a ausência do capital social influencia na produção do estresse. Lyda Hanifan citado por Carnesqui e Basaglini (2012; p.1109) define o conceito de capital social como: “um conjunto de elementos influentes na vida das pessoas: a boa vontade, a camaradagem, a simpatia, as interações sociais entre indivíduos e família, os integrantes das redes sociais”. Wethington e Kesler (1986) informam que a partir da visão cognitiva, perceber-se apoiado socialmente é perceber-se amado, cuidado, desejado pelos demais, e que essa percepção de apoio seja pelo grupo, por pessoas, ou intuições, impacta positivamente na saúde da população.

Canesqui e Barsaglini (2012) mostram que estudos epidemiológicos sociais norte-americanos que falam sobre a relação da saúde com o capital social usam a solidariedade, o senso de união, a confiança a cooperação como forma de expressar o capital social existente nas comunidades como benefícios à saúde, atingindo uma redução da delinquência juvenil, da violência, e dos problemas emocionais.

Pesquisas de Porges citado por Gilbert (2010) mostram a maneira como mamíferos passaram por mudanças no seu sistema nervoso simpático e parassimpático para se envolverem em relações interpessoais de forma próxima, a fim de se apaziguem um ou outro. A grande questão desse quadro é perceber a importância do seguinte escrito de Porges citado por Gilert (2010; p.105-106) que diz: “a importância do comportamento de cuidado na estimulação no sistema de *soothing* e segurança social e assim apaziguar a excitação e sofrimento relacionados às ameaças no indivíduo recipiente de cuidado”.

Então, além do apoio social existe o conceito de capital social que desde a década de 1990 é muito usado na relação com a saúde pública, entre outros. Pesquisadores produziram estudos em torno do capital social e suas implicações na saúde conforme exposto de modo relevante para as crenças individualistas na sociedade pós-moderna.

Modelo cognitivo de crenças e suas Bases Teóricas: na teoria cognitiva comportamental.

Leahy (2006, p.24) evidencia que: “o pressuposto fundamental que orienta a terapia cognitiva é que a interpretação que o indivíduo faz de um evento determina como ele se sente e se comporta”. Ou seja, somos seres pensantes que possuímos crenças e, de acordo com a nossa construção como indivíduos, essas crenças irão determinar a forma como lidamos com o mundo, criando emoções, sentimentos e comportamentos a partir da nossa interpretação individual.

Judith Beck citadas por Petersan e Wainer (2011) fala que os processos de desenvolvimento da construção de crenças nucleares já se iniciam na infância e essa construção se dá a partir de como vemos a nós mesmos, o mundo e as outras pessoas

Petersen e Wainer (2011; p.1) afirmam que: “A terapia cognitivo comportamental considera a mediação cognitiva responsável pelo gerenciamento do comportamento humano”. Baseia-se em uma perspectiva de que a doença mental é causada pelo processo cognitivo e estrutura e que são caracterizados como disfuncionais. Além do modelo clássico de Beck, existe um outro dentro da linha cognitivo comportamental que se situa a partir de um modelo cognitivo que se

configura a partir de que as crenças do indivíduo serão determinantes para as respostas emocionais, sendo este o modelo de Albert Ellis.

De acordo com Beck citado por Petersen e Wainer (2011), não são as situações que determinam o que as pessoas sentem e sim a forma com que as pessoas pensam e interpretam as situações é que irá determinar o que elas sentem. Beck et al. citados por Petersen e Wainer (2011, p.19) dizem que: "Tais crenças são divididas em básicas (ou centrais) e periféricas (ou intermediárias)" e essas crenças resultam em conceitos no indivíduo a respeito de si mesmo, do mundo, do futuro e que formará uma estrutura cognitiva de valores, produzindo uma visão particular diante dos acontecimentos dentro do que chama-se experiência pessoal. O bom funcionamento cognitivo vai depender dessa organização de crenças e valores que interpreta o mundo de forma realista, auxiliando no sentido que se dá às experiências da vida.

Modelo cognitivo de ansiedade e crenças individualistas na visão da Teoria Cognitiva Comportamental

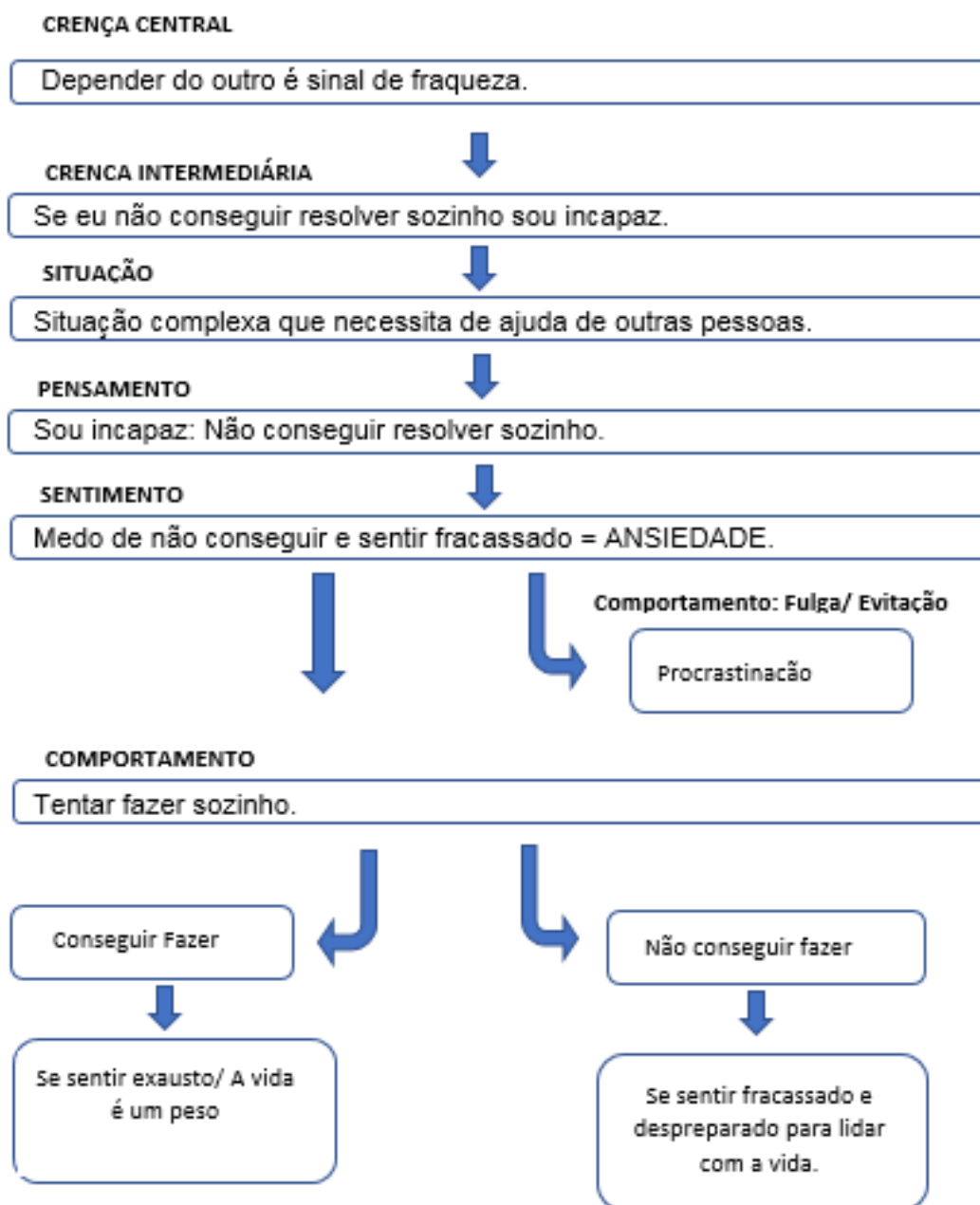
A partir do modelo cognitivo, podemos ilustrar como as crenças individualistas incorrem no estado ansioso do sujeito. Segundo Judith Back (Apud Marinho 2020), existem as crenças nucleares, que agem sobre as crenças intermediárias e essas crenças agem sobre os pensamentos automáticos, que podem determinar o comportamento e o sentimento do indivíduo. Uma regra fundamental da TCC para modificar comportamentos é a possibilidade de trabalhar com métodos de validação dos pensamentos automáticos (BECK Apud MARINHO; 2020).

Avaliando todo o conteúdo teórico de que os sentimentos são frutos das nossas crenças, é possível perceber que, o indivíduo, inserido em uma determinada cultura, as crenças inculcadas nela, farão parte das crenças do sujeito inserido nessa cultura. Segundo Clarck e Beck (2012; p. 25): "Há evidência substancial de que a cultura desempenha um papel significativo na expressão de sintomas ansiosos.

Dentro da perspectiva da sociedade individualista, percebemos a falta de espaço para o apoio social, segundo Scarparo e Guarnachi (2007) na sociedade atual, parceiros são descartáveis de acordo com a sua funcionalidade ou utilidade, os vínculos duráveis, podem ameaçar os modos de vida atuais. Dessa forma faltam elementos para sustentar a ideia de comunidade. Tais elementos estão abaixo

representado na esquematização de modelos cognitivos inferindo em crenças individualistas, conforme a figura de número um demonstra:

Figura 1: Modelo cognitivo de Crenças individualistas.



Fonte: Modelo Cognitivo de Crenças Individualistas. Modelo do Autor.

Vieira e Stengel (2012) dizem que no individualismo o indivíduo é unicamente responsável por si mesmo, pelas suas conquistas, tem o mérito e o descrédito pelo resultado dos seus próprios esforços e isso, segundo eles, proporciona uma experiência inevitável de angústia constante. Portanto, dentro do esboço do modelo cognitivo acima disposto, identificamos a crença nuclear da cultura individualista

representada no modelo cognitivo: Dependendo do outro é sinal de fraqueza. Os conteúdos cognitivos emergem em forma de regras e suposições relacionadas ao nível mais profundo, que são as crenças centrais a respeito de si, do outro e do mundo. Por exemplo: “Sou incapaz.”; “Os outros são muito críticos e exigentes.”; “O mundo é difícil.” (ARAUJO; SHIONOHARA; 2002 p.2)

A crença intermediária do modelo cognitivo: Se eu não conseguir resolver sozinho, sou incapaz (Frac). As crenças intermediárias, incidem conteúdos cognitivos em forma de suposições ou regras. Tais crenças aparecem em forma de regras do tipo “Se..., então... que ajudam o sujeito a lidar com suas crenças centrais negativas. Exemplificando, Se eu me esforçar bastante, Se eu falhar ou não me esforçar o suficiente, todos saberão que sou incapaz” (ARAUJO; SHIONOHARA; 2002 p.5)

A situação do modelo cognitivo: Situação complexa que necessita ajuda de outras pessoas; em si essa situação não deveria representar ameaça, pois nesse caso, pedir ajuda seria uma maneira eficaz de lidar com a situação, na falta de recursos internos, os recursos externos, como auxílio e ajuda de outras pessoas estariam disponíveis. Baseado na mobilização para lidar com a ameaça, segundo (Beck et al, 2005) pedir ajuda, é uma ferramenta possível, além da luta, fuga ou evitação. Porém nesse contexto do modelo cognitivo percebemos dois aspectos limitantes que incorrem nessas crenças individualistas.

O primeiro é o que o esboço do modelo cognitivo já propõe, sendo as crenças centrais determinantes para a forma como interpretamos as situações, automaticamente, acreditar que depender do outro é sinal de fraqueza limita o indivíduo a pedir ajuda, desencadeando disfuncionalidade pela falta de recursos internos (não possuir atributos individuais suficientes para resolver a situação) e a falta de recursos externos (de não poder pedir ajuda, por ser um sinal de fraqueza).

A visão cognitiva da ansiedade baseia-se na compreensão de vulnerabilidade. Beck; Emery; Greenberg (apud Clark e Beck, 2012 p.43) definiram vulnerabilidade como "a percepção de uma pessoa de si mesma como sujeita a perigos internos e externos sobre os quais ela não tem controle ou ele é insuficiente para permitir-lhe um senso de segurança"

O Segundo aspecto é que sendo foco nas capacidades individuais a busca do prazer individual e as necessidades do indivíduo como valor supremo, as pessoas estão totalmente voltadas para esses aspectos individuais, tornando inviável auxiliar o seu próximo, sendo assim, mesmo que esse indivíduo ultrapasse a barreira da crença disfuncional que o impede de pedir ajuda, através da terapia, ou da identificação e tentativa de modificação das suas crenças disfuncionais, esse apoio social em situações que são necessárias, não se encontra como recurso disponível

Segundo Chaves citado por Vieira e Stengel (2012), no sujeito pós-moderno há um risco de conflito em uma espécie de desordem ou nova ordem em que as necessidades do indivíduo são tão reforçadas, tornando indiferentes às necessidades do coletivo, estando acima de tudo, o bem estar individual e a busca do prazer do indivíduo

O pensamento automático representado no modelo cognitivo acima: Sou incapaz, não consigo fazer sozinho. Os pensamentos automáticos são ativados pelas crenças, a partir de determinadas situações. “Segundo o modelo cognitivo, é possível identificar três níveis de cognição: os pensamentos automáticos, é o nível mais superficial e espontâneo que surge na mente diante de diversas situações do cotidiano” (ARAUJO; SHINOHARA, 2002 p.2).

O modelo cognitivo, representado no esboço acima, indica a situação que exige o acesso a uma rede de apoio, sendo a rede de apoio, caracterizada por ser de vital importância para o sujeito. Sendo visto de forma realista, o auxílio da rede de apoio faz parte da condição humana do sujeito como ser social. Canesqui; Barsaglini (2012) evidenciam que a relação do apoio social e do capital social incidem nas condições de saúde desde a mortalidade, comportamento sexual até à saúde mental.

O pensamento automático do modelo cognitivo, agido pela crença irrealista, produz um pensamento disfuncional de que as dificuldades atribuídas pela situação são de responsabilidade exclusivamente individual e que não conseguir resolvê-las atribui ao indivíduo a incapacidade. Caracterizado da seguinte forma, crença disfuncional: Se eu não conseguir fazer sozinho, sou incapaz. Diante da Situação: É necessário a ajuda. E os pensamentos emergem: Sou incapaz por não conseguir fazer sozinho. A crença individualista se apresenta disfuncional por ser irrealista, não

sendo realizadora, considerando a necessidade inevitável de que somos seres sociais e dependemos dos outros em muitas situações da vida.

Devido a crença disfuncional de que o diagnóstico cognitivo requer, como refere Ellis (apud Oliveira e Andretta, 2011 p.17), “que entre A e C sempre haja B (pensamentos). Assim, as suposições e inferências disfuncionais são a causa das emoções e condutas disfuncionais”. Tais pensamentos têm relação com as crenças centrais, que ao longo do desenvolvimento são construídas.

O sentimento representado no esboço: Medo de fracassar = Ansiedade. Clark; Beck (2012 p.44) afirmam que: “Ansiedade, então, é o produto de um sistema de processamento de informação que interpreta uma situação como ameaçadora aos interesses vitais e bem-estar do indivíduo.” O que envolve diante da situação o conceito de autoeficácia, que é a autoavaliação do indivíduo, se ela/ele consegue ou não lidar com a ameaça, junto à expectativa de resultados, é a possibilidade de que seus recursos aplicados irão diminuir ou eliminar a ameaça, evidenciam também que baixa autoeficácia baixa e expectativa de resultados negativo potencializará o sentimento de ansiedade (BANDURA apud CLARCK; BECK; 2012)

O que indica a partir do modelo cognitivo que não possuindo recursos suficientes para lidar com a situação, a autoeficácia é baixa e a expectativa de resultados negativa devido à crença disfuncional que o impede de pedir ajuda ou a ausência da rede de apoio caracterizada pela sociedade individualista, produzirá altos níveis de ansiedade, pelo sentimento de ser fraco, por necessitar de ajuda ou pelo fracasso de não conseguir resolver o problema devido a ausência da rede de apoio.

Beck e colaboradores citados por Beck e Clarck (2012 p.52) dizem: “conceituam interesses vitais em termos de metas ou esforços pessoais altamente valorizados dentro das esferas social ou individual” sendo a meta do modelo cognitivo exposto, relacionado à metas de autonomia que são metas importantes para o alcance de senso pessoal de domínio, identidade, competência. Portanto o não alcance dos resultados desejados na meta representada pelo esboço do mapa cognitivo acima, coloca sob ameaça esse interesse vital. (BECK Et Al; Apud BECK e CLARCK 2012)

Clarck; Beck (2012 p.53) afirmam que não é difícil perceber que uma situação é extremamente ameaçadora, sendo avaliada não apenas como um impedimento da satisfação de resultados pessoais, mas: “resultando em um estado de coisas negativo pessoalmente doloroso”. O que alimenta o que chamamos de ciclo vicioso. Segundo Clarck; Back (2012) a vulnerabilidade que é produzida pela crença disfuncional tem maior probabilidade de levar a não resolver o desafio, e reforçar o pensamento de incompetência, pois devido a esses fatores acaba envolvendo uma resposta fraca ou hesitante na situação desafiadora.

Comportamento do modelo cognitivo: Fuga/ Esquiva para Beck; Emery; Greenberg (apud Clarck; Back, 2012; p.43) A ansiedade é centrada na Vulnerabilidade que se caracteriza pela “percepção de uma pessoa de si mesma como sujeita a perigos internos e externos sobre os quais ela não tem controle ou ele é insuficiente para permitir-lhe um senso de segurança”.

Steel citado por Brito; Bakos (2013 p.1) diz: “Revisou estudos empíricos que revelaram preditores fortes e consistentes da procrastinação, como a aversividade da tarefa, a baixa autoeficácia” A partir de uma autoeficácia Baixa, e uma expectativa de resultados negativos, desenvolvidos pela crença disfuncional evidenciada no modelo cognitivo, uma possível resposta comportamental a ser emitida é a procrastinação. Na tentativa de evitar o enfrentamento da situação, que gerou uma aversão no sujeito, a partir do medo do fracasso. Haghbin e colaboradores constataram que

a competência percebida pela pessoa é um importante moderador dessa associação. Desse modo, o procrastinador teme o fracasso, percebe não ter competência para lidar com isso sozinho e, então, evita a tarefa. (apud BRITO; BAKOS, 2013; p.1)

Segundo Basco citado por Brito (2013) o comportamento procrastinatório fornecendo um conforto temporário é difícil de ser modificado, considerando um mundo cheio de demandas, responsabilidades e incertezas. Entende-se assim, que se a procrastinação é uma resposta comportamental às demandas existentes da vida, fortalece o entendimento de que o desamparo, e a falta de recursos do sujeito, para lidar com tais demandas, reforça o comportamento procrastinatório.

Discussão e considerações finais

Segundo Staub (apud Palmiere et al 2004) Os valores sociais são representações essenciais para o complexo sistema de motivação social, tais valores tendem a orientação e promoção de determinados comportamentos e formas de interagir e participar no grupo. Dessa forma o trabalho se orientou a partir da perspectiva de que valores sociais que estão impostos nas sociedade dentro da perspectiva individualista, incidem em crenças, que determinam comportamentos que acarretam desamparo social e conseqüentemente no estado ansioso do sujeito na atualidade.

Esses valores sociais, que produzem tais crenças, foi apresentado a partir do modelo cognitivo dentro da perspectiva da teoria cognitivo comportamental, que evidencia que o sentimento/emoção são fruto dos pensamentos, que emergem a partir das crenças intermediárias e centrais, que são produzidas ao longo do desenvolvimento, deixando evidente dentro desse modelo de representação cognitivo que a ansiedade é uma resposta comportamental que pode ser incorrida por uma crença individualista.

Como salienta Penna; Moreira (2010) uma das características da modernidade é a individualização autônoma, trazendo como princípio o eu como início e fim de todas as coisas, exacerbando uma postura individualista e se vendo aprisionado por uma armadilha que revela sua condição.

A partir da terapia racional comportamental que tem como pressuposto de que os anseios humanos são funcionais apenas quando são realizáveis e, toda demanda, ordem, deveres que são irrealizáveis, são auto sabotadores (ELLIS apud PETERSEN; WAINER 2011) Abordamos nessa pesquisa as demandas e deveres que são irrealizáveis, a partir da perspectiva de análise das evidências das pesquisas propostas no artigo, que mostram que o amparo social é vital para a sobrevivência do sujeito, portanto tentar viver de forma individualista, ao ponto de não precisar do outro representa uma crença irrealista, irrealizável e auto sabotadora.

Sobretudo, a exploração que indica a ansiedade como resposta emocional e comportamental à crenças individualistas foi feita a partir do conceito de ansiedade, que a traduz como um mecanismo de defesa do organismo diante de uma ameaça, em que não possui recursos internos e externos para lidar com tais ameaças,

indicando a partir desse conceito que, em situações complexas em que os recursos individuais são insuficientes, pedir ajuda e contar com uma rede de apoio seriam os recursos externos necessários para lidar com essas situações. Portanto, a ausência da rede de apoio ou da possibilidade de pedir ajuda devido à limitação de suas crenças individualistas, se configura dentro da falta de recurso interno e externo diante da ameaça, indicando a possibilidade de incorrer o estado ansioso no sujeito.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, Cristiane Figueiredo; SHINOHARA, Helene. **Avaliação e diagnóstico em terapia cognitivo-comportamental. Interação em Psicologia**. 2002. Interação e terapia. acesso em <<https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/3191/2554>>

BAUMAN, Zygmunt. **O Mal-estar da pós-modernidade**. 2004. Zahar.

BRITO, Fernanda de Souza; BAKOS, Daniela Di Giorgio Schneider. **Procrastinação e terapia cognitivo-comportamental: uma revisão integrativa**. v. 9, 2013. Revista brasileira de terapias cognitivas. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872013000100006> acesso dia 19.06.2021 as 16:31.

CANESQUI, Ana Maria; BARSAGLINI, Reni Aparecida. **Apoio social e saúde: pontos de vista das ciências sociais e humanas**. 2012. Ciência & Saúde Coletiva.

CLARK, David A.; BECK, Aaron T. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade**. Porto Alegre 2012. Editora Artmed.

DE MACEDO, Neusa Dias. **Iniciação à pesquisa bibliográfica**. ed.2. São Paulo 1994. Editora Unimarco.

FABBRIS, Florinda de oliveira. **Transtorno de pânico e a terapia cognitivo comportamental**. São Paulo 2016. Trabalho de conclusão de curso – ESPECIALIZAÇÃO – Centro de Estudos em Terapia Cognitiva Comportamental (CETCC) Disponível em <<https://cetcconline.com.br/wp-content/uploads/2018/11/Florinda-de-Oliveira-Fabbris-2016.pdf>>

GILBERT, Paul. **Uma introdução a terapia focada na compaixão na terapia cognitivo comportamental.** p. 97-112, 2010. International journal of Cognitive Therapy.

HOPE, D. A.; HEIMBERG, R. G.; TURK, C. L. **Vencendo a ansiedade social: com a terapia cognitivo-comportamental.**ed,2. Porto alegre 2012. Editora: Artmed.

LEAHY, Robert L. **Livre de ansiedade.** 2011. Artmed Editora.

LEAHY, Robert L. **Técnicas de Terapia Cognitiva: Manual do Terapeuta.**Porto Alegre 2007. Artmed Editora.

MARINHO, Marcelo Pedro. **Uma análise da construção de crenças: A partir do marxismo Ideológico de Antônio Gramsci, da terapia cognitiva comportamental e da teoria da arquitetura das crenças de Peterson.**Amazônia 2020. Fama Faculdade da Amazônia.

OLIVEIRA, Margareth da Silva; ANDRETTA, LIANA. **Manual prático de terapia cognitivo-comportamental.** 2011. Editora: Casa do Psicólogo.

PALMIERE, Marilicia; BRANCO, Angela. **Cooperação, Competição e Individualismo em uma Perspectiva Sócio-cultural Construtivista.** 2004. Psicologia: Reflexão e Crítica.

PENNA, Priscila; MOREIRA, Jacqueline. **O eu e o peso da solidão: uma leitura sobre o individualismo contemporâneo.** 2010. Journal of Fund. Psychopath.

PETERSEN, Circe; WAINER, Ricardo. **Terapias cognitivo-comportamentais para crianças e adolescentes.**Porto Alegre, p.2-20 2011. Editora: Artmed.

SCARPARO, Helena Beatriz Kochenborger; GUARESCHI, Neuza Maria de Fátima. **Psicologia social comunitária profissional.** , v. 17. Porto Alegre, 2007. Psicologia & Sociedade. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-71822007000500025&script=sci_arttext> Acesso em 30.03.2021 as 11:30.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. **Três enfoques na pesquisa em ciências sociais: o positivismo, a fenomenologia e o marxismo.** São Paulo, 1987. Introdução à pesquisa em ciências sociais.

VIEIRA, Érico Douglas; STENGEL, Márcia. **Individualismo, liberdade e insegurança na Pós-modernidade**. v. 2, n. 2, p. 345-357, 2012. ECOS-Estudos Contemporâneos da Subjetividade. Disponível em: <<http://www.periodicoshumanas.uff.br/ecos/article/view/740>> Acesso 01.04.2021 as 22:30.

WETHINGTON, E; KESSLER, RC. **Apoio percebido, apoio recebido e adaptação à vida estressante eventos**. 1986.J Health Soc Behavior.