

PSICOLOGIA

A UTILIDADE DO SER: UMA ANÁLISE REFLEXIVA NA TERAPIA COGNITIVA

DOI: <http://dx.doi.org/10.31072/rcf.v8i2.559>

THE UTILITY OF BEING: A REFLECTIVE ANALYSIS IN COGNITIVE THERAPY

Caio Rodrigo Lemos Setúbal¹; Gésica Borges Bergamini²; Victor Hugo Coelho Rocha³; Paulo Renato Vitória Calheiros⁴; Evelin Samuelsson⁵; Cristielli Joner⁶; Luiz Fernando Schneider⁷; Pérsia Regina Menz⁸.

RESUMO: A reflexividade proposta pela Terapia Cognitiva traz uma estratégia para que o ser possa torna-se mais flexível e mudar suas crenças, seu modo de pensar sobre o mundo. O mundo como ele se apresenta é por si só causador de sofrimento. A existência do ser-no-mundo é ditada por normas que exigem que o mesmo seja flexível e suporte o sofrimento existencial. **Objetivos:** Trazer uma análise existencial sobre a utilidade do ser dentro da sociedade numa perspectiva capitalista, esta pesquisa pretende ser um produto inicial de questionamento existencial baseado nas crenças oriundas do capital, com o propósito de que os sujeitos que tiverem a oportunidade de lê-lo possam se tornar reflexivos sobre si mesmas e seu respectivo papel no mundo. Refere-se a um trabalho de revisão bibliográfica, o qual se utilizou de quinze materiais bibliográficos para sua produção. A reflexividade proposta pela Terapia Cognitiva traz uma estratégia para que o ser possa torna-se mais flexível e mudar suas crenças, seu modo de pensar sobre o mundo. O mundo como ele se apresenta é por si só causador de sofrimento. A existência do ser-no-mundo é ditada por normas que exigem que o mesmo seja flexível e suporte o sofrimento existencial. O trabalho pode constituir-se num fator de equilíbrio e desenvolvimento. O trabalhador atual precisa articular sua identidade social, sua formação sua estrutura, ter claro a sua finalidade o seu papel. Dessa forma produzirá criativamente e solidariamente sem adoecer.

Palavras-chave: Utilidade do ser. Capital. Terapia cognitiva.

¹ Psicólogo. Mestrando em Psicologia. Universidade Federal de Pernambuco. **Autor** desta pesquisa. E-mail: caioasetubal@gmail.com. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-4726-5263>;

² Mestra, Psicóloga e **Orientadora** desta pesquisa. Professora da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA. E-mail: gpensemagro@hotmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0598-5366>;

³ Acadêmico de Psicologia da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA. Email: studiovictorocha@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4783-8359>;

⁴ Professor Doutor da Universidade Federal de Rondônia. **Orientador** desta pesquisa. E-mail: paulocalheiros@unir.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1897-4180>;

⁵ Mestra, Bióloga e Colaboradora desta pesquisa. Professora da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA. E-mail: evelin.samuelsson@faema.edu.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0508-2709>;

⁶ Especialista, Fisioterapeuta e Colaboradora desta pesquisa. Professora da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA. E-mail: cristielle.joner@faema.edu.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7476-667X>;

⁷ Especialista, Fisioterapeuta e Colaborador desta pesquisa. Professor da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA. E-mail: luiz.schneider@faema.edu.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7945-2581>;

⁸ Mestra, Fisioterapeuta e Colaboradora desta pesquisa. Professora da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA. E-mail: persia.menz@faema.edu.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1052-6650>.

ABSTRACT: *The reflexivity proposed by Cognitive Therapy brings a strategy so that the being can become more flexible and change their beliefs, their way of thinking about the world. The world as it presents itself is itself a cause of suffering. The existence of being-in-the-world is dictated by norms that require it to be flexible and support existential suffering. Objectives: To bring an existential analysis of the usefulness of being within society in a capitalist perspective, this research intends to be an initial product of existential questioning based on the beliefs derived from capital, in order that subjects who have the opportunity to read it can become reflexive about themselves and their respective role in the world. It refers to a bibliographic review work, which used fifteen bibliographic materials for its production. The reflexivity proposed by Cognitive Therapy brings a strategy so that the being can become more flexible and change their beliefs, their way of thinking about the world. The world as it presents itself is itself a cause of suffering. The existence of being-in-the-world is dictated by norms that require it to be flexible and support existential suffering. Work can be a factor of balance and development. The current worker needs to articulate his social identity, his formation his structure, to have clear its purpose its role. In this way he will produce creatively and in solidarity without becoming ill.*

Keywords: *Usefulness of being. Capital. Cognitive therapy.*

INTRODUÇÃO

Um dos conceitos mais utilizados para resumir as ideias da terapia cognitiva e a frase de Epicteto "Não são as coisas que incomodam aos homens, mas sim as interpretações que possuem delas". Desta forma, Aaron Beck teoriza que a cognição, os pensamentos do ser, irá trazer fundamentos para a sua concepção de si, sobre o mundo e sobre o seu futuro. Esses três seguimentos são denominados como a *tríade cognitiva*. A tríade foi analisada por Beck em seu estudo inicial com depressivos. Beck percebeu que os depressivos mantinham pensamentos disfuncionais (ruim) sobre si (*eu sou um fracassado*), sobre o mundo (*tudo dá errado para mim*) e sobre o futuro (*nunca vou ser bom*)⁽¹⁾.

Através da reflexão existencial o homem poderá intervir em suas concepções e modificar a sua forma de viver. Em uma sociedade utilitarista, dominada pelo capital, da qual o ser sobrepõe-se ao ser, é urgente que tenhamos uma visão além de padrões interventivos somente no campo filosófico, é necessário que os sujeitos percebam sua existência social e possam compreender que também podem ser instrumento de mudança ⁽²⁾.

Sobre esta temática podemos levantar inúmeras questões, uma delas trata-se de um fato histórico, onde o homem necessita alimentar-se, conseguindo o alimento através do seu trabalho.

Através da venda dessa força de trabalho, intrinsecamente, o homem está

colocando um preço em si. A sua dedicação, o seu esforço, a sua atenção e o tempo são mensurados em míseros reais ao fim do mês. O salário que hoje permite ao homem ter o seu alimento - sobrevivência, o coloca no patamar de "coisa", um instrumento, um objeto social, algo útil que merece receber pela sua utilidade.

O grande questionamento proposto por Marx é a reflexão de quanto vale a força humana? Qual o valor do meu trabalho? Qual o meu real valor?

Esses questionamentos podem gerar conflitos para muitos. Isso gera uma reflexão, uma reorganização de prioridades e do próprio pensamento que tenho sobre 'um ser-no-mundo'. O existencialismo vem propor, através da voz gritante de Sartre que o homem está condenado a ser livre, livre de que?

Hora, a liberdade não é uma questão de escolha? Sou eu quem determinou o meu preço? Quem definiu quanto eu mereço pela minha dedicação ao meu trabalho? Qual o meu valor?

O sujeito deveria ser capaz de controlar seu corpo, de se ver como um ser livre socialmente, entretanto o que vemos são seres aprisionados nos afazeres utilitarista do capital - para que a engrenagem social funcione.

Fazendo um breve relato teórico sobre a utilidade do ser, utilizando conceitos Marxismo, idéias existenciais e a relação base dentro da Terapia Cognitiva de Aaron Beck esta pesquisa pretende ser um produto inicial de questionamento existencial baseado nas crenças oriundas do capital, com o propósito de que os sujeitos que tiverem a oportunidade de lê-lo possam se tornar reflexivas sobre si mesmas e seu respectivo papel no mundo.

2 MÉTODOS

Tratou-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica cuja trajetória metodológica percorrida foi a de leituras exploratória. Para a concretização do levantamento bibliográfico realizou-se leituras e compreensões da literatura já existente presente em livros do acervo pessoal e também buscas em bases de indexação de resumos de revistas e periódicos eletrônicos, usando como descritores diversas combinações de palavras chaves como: Utilidade do ser, capital e terapia cognitiva. Após a classificação do material bibliográfico, foi realizada a leitura exploratória, obtendo assim uma visão global do material, considerando o interesse ou não à pesquisa.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:

3.1 O trabalho e a perspectiva existencial

De acordo com a teoria existencial o homem procura sempre estar inserido

dentro dos fatores sociais, sentir-se aceito, ter uma obrigação, um papel social bem definido e ainda saber conviver com as suas escolhas individuais sem a preocupação dos "outros". Dentro desta perspectiva pode-se observar a possível confirmação de que o trabalho confirmaria o papel do indivíduo na sociedade, e atuaria como opressor e modificador de comportamentos. O comportamento humano é modificado de acordo com a necessidade e com o meio em que este se encontra ⁽³⁾.

Partindo do pressuposto da teoria existencial na qual se relata que o mundo, como nós o conhecemos, é irracional e absurdo, ou pelo menos está além de nossa total compreensão; nenhuma explicação final pode ser dada para o fato de ele ser da maneira que é. A falta de sentido, a liberdade consequente da indeterminação, a ameaça permanente de sofrimento, da origem à ansiedade, à descrença em si mesmo e ao desespero ⁽⁴⁾.

O homem coloca-se como um ser livre, mas não há condições reais para que se possa utilizar, usufruir e modificar esse processo da liberdade. Essa falta de determinação pessoal, de escolhas próprias e o **fazer-se sentido, ter-se sentido** no que se faz demonstra claramente o automatismo prisional que o

ser humano está preso através da cultura capitalista.

No processo de trabalho torna-se possível destacar que o trabalho permanece subordinado a interesses alheios às necessidades dos produtores diretos, se configurando em uma relação de opressão e exploração, e o modo de produção do sistema capitalista refere-se justamente ao ordenamento social em que os produtores acabam sendo despojados dos meios de produção e se veem obrigados a vender sua força de trabalho a qual é transformada em mercadoria capitalista. Logo observa-se a sociedade organizada sob a égide do capital a qual revela que o que interessa a produção capitalista é apenas a usurpação da força de trabalho ^(5,6,7).

Além do mais os trabalhadores hoje, não estão inseridos nas lutas de classes, perdeu-se o enfoque nas mudanças. Essas mudanças hoje parecem utopias. Repressões de uma burguesia atual que não compartilha de sua origem, e não permite que o outro possa enfrentá-la querendo e requerendo dias melhores. O **vir-a-ser** é negligenciado, o homem é o que é. A mudança, a reforma, as necessidades de mudar o capital defendido por Marx são tratadas, maioria das vezes, como simples ideologias utópicas. O trabalhador, mediante isto, passa a viver na incerteza

entre o emprego e o desemprego e, a cada momento diminui a certeza do reconhecimento diante das garantias sociais, conquistadas às expensas lutas dos movimentos operários ^(8,4,9).

As transformações no mundo no trabalho circulam sob a acumulação flexível e fundamenta-se no tríptico da flexibilização, privatização e desregulação, logo, o atual modo de organização do processo produtivo ampliou o grau de exploração da força de trabalho do sujeito, em que acabou elevando a um patamar mais alto as formas de precariedade do trabalho ⁽¹⁰⁾.

O trabalho é utilizado como maneira de reprimir a luta de classes, os trabalhadores são ameaçados e a nova geração cresce dentro de uma conjuntura onde o trabalho é necessário para a sobrevivência. Logo, o ser é submetido a todas as suas exigências a fim de não o perder. A competitividade esta, de forma silenciosa, modificando o perfil do trabalhador, já não se questiona sobre o próprio trabalho, sobre sua força de trabalho, sendo simplesmente aceito tudo que é imposto pela elite dominante por uma questão de sobrevivência ⁽⁸⁾.

3.2 O trabalho enquanto identidade social

O trabalho confere uma identidade social, uma utilidade para o ser - uma

comparação de objeto- quando se pergunta para um ser humano "quem você é?", em primeiro momento recorre-se ao trabalho, recorre-se a utilidade e sua função social.

Ao compreendermos e adentrarmos a todos os poros de reprodução social, o capital deu origem a uma instituição intrinsecamente contraditória: ao se apoderar de cada momento de nossas vidas, converteu-os em um enorme vazio, carente de todo e qualquer significado autenticamente humano ⁽⁸⁾. Remetendo-nos a uma análise recorrente ao consumo, poder, aquisição, bens material, tudo obtido através do capital.

O Ser humano já não sente mais, ele é uma coisa, uma afirmação social, de acordo com o que possui esta coisa toma posse e torna parte dos materiais concretos. O homem já não trabalha para suprir suas necessidades básicas é sim para suprir desejos que passam bem além do simples alimentar, vestir e acomodar.

Lessa ⁽⁸⁾ diz que "é indiscutível que há um salto de qualidade entre Hegel e os pensadores que, de Hobbes a Rosseau, conceberam os homens enquanto essencialmente proprietários privados". Hoje estudamos o homem inserido no capital da propriedade privada onde a humanidade é, a nenhuma outra instância, essência ou transcendência, cabe a responsabilidade última pelo seu destino.

Ainda que os homens, antes disso não pudessem ter plena consciência, antes do desenvolvimento das forças produtivas possibilitado pelo capitalismo, não há qualquer determinação fundamental da vida social que os homens, com sua ação, não possam alterar ou mesmo destruir. "Nós somos o que nós nos fazemos ser" ⁽⁸⁾.

A análise de uma entidade social esquecida, que não pode ser modificada ou alterada nos remete a uma modificação de pensamento, possivelmente adquirida no contexto social da revolução industrial, onde o proletariado, o trabalhador, nada podia fazer além de ser, quase que, "escravizado" pelo dono da empresa que, por sua vez, queria o lucro a todo custo. Sendo o trabalhador a parte pobre, estando em condições de extrema pobreza e fazendo parte de sociedade onde quem possui maior capital tem o poder - tem o respeito. Assim, o trabalhador se cala como ser social e adquire uma postura de máquina, que não opina, não reclama, somente trabalha, em troca de alguns trocados para alimentar a família.

3.3 Processo de formação da identidade do trabalhador

O perfil do trabalhador, a identidade do trabalhador é formada numa maneira antidemocrática, sem nenhuma propensão a reclamações ou solicitação de mudança, a situação é como é. A insatisfação causa

perda do trabalho e logo, perda da sobrevivência.

"A desumanidade socialmente posta é tão social quanto tudo o mais que os homens constroem. E, por isso, com Marx, pela primeira vez, os homens puderam pensar a si próprios como uma história da qual são os únicos demiurgos" ⁽⁸⁾.

Passamos de simples espectadores para sermos os atores principais na construção social e no desenvolvimento da sociedade. Nasce através das ideias de Marx, uma possibilidade de mudança, um avançar social, uma busca pela igualdade social.

O trabalhador possui mais do que uma entidade de transformação de matéria ou força de trabalho, ele é responsável pela busca de uma modificação social, através de sua função pode ser capaz de modificar e cobrar dos grandes proprietários do capital e do Estado uma mudança, uma melhoria de vida. Afinal, o lucro somente existe porque existe o trabalhador, caso contrário as empresas não se intimidariam com uma greve.

Conforme Codo ⁽²⁾,

"se não fosse à organização social que produziu a cadeira, eu não estaria sentado, ou a caneta e eu não escreveria, ou o papel, ou as paredes..."

Tudo que compõe o meio, desde o mais simples ao mais complexo material

veio de uma relação de trabalho, relação está que determina meu comportamento, minhas expectativas, meus projetos para o futuro, minha linguagem e por fim, meu afeto.

Numa definição clara Codo ⁽²⁾ explica que "quando nos referimos a relações de produção, queremos significar as relações de trabalho em uma sociedade capitalista, onde o trabalho assume a forma de mercadoria e o objetivo é a extração da mais-valia". Relações de trabalho perpassam a simples questão da convivência, mas sim nas relações pré-determinadas, status social, foco social, uma chave para o sucesso, ascensão profissional.

3.4 Reflexão feudal no capitalismo

Como exemplo de dominância de uma minoria sob a maioria pode-se citar o feudalismo, em uma leitura inovadora como sendo uma forma mais aberta do capitalismo selvagem. Ora, pequenos produtores pagavam pelo direito de produzir, e produziam para pagar o direito de tal. Neste ciclo ainda vivemos hoje, porém ao invés de pagar a um rei, e não temos o retorno da cobrança sobre esse rei quanto às melhorias sociais; pagamos ao Estado e temos direito de cobrar melhorias dos serviços públicos.

Somos nós que elegemos aquele que vai administrar este dinheiro. A reflexão

feudal, dentro do capitalismo, vem através do pagamento de algumas taxas básicas, como o imposto sobre a casa, carro, e demais propriedades. Se eu não pago o Estado se apropria, não seria está medida apropriativa, uma forma de feudalismo moderno?

Em busca de lucratividade, bens material, o homem perde a necessidade primaria do trabalho, fortalecendo a teoria do Capital imposta por Marx, onde "o lucro, portanto, só pode advir da exploração do trabalho alheio pelo capitalismo" ⁽²⁾. Onde "até aqui o trabalhador produz mercadorias que não consomem, consome mercadorias que não produziu" ⁽²⁾.

É a dialética do escravo e do senhor, "Parafrazeando Engels, o único fato psicológico é o de que o Homem precisa sobreviver. Submeter-se ao mundo como um simples mortal, projetar e recriar o mundo à sua imagem e semelhança, como um Deus".

Kierkegaard traz ao existencialismo a ideia de que não existe qualquer predeterminação com respeito ao homem, e que esta indeterminação e liberdade levam o homem a uma permanente angústia. O homem tem diante de si várias opções possíveis, é inteiramente livre ⁽³⁾.

Revendo a história do Brasil, percebemos que do ano de 1880 a 1920, a classe operaria saltou de 54.000 para

200.000. O crescimento ocorreu de forma desorganizada e sem as mínimas condições de sobrevivência. Quando a classe operária se manifestou contra tais condições através de seguidas greves. A maior delas, iniciada numa fábrica de tecidos em São Paulo, em 1917, recebeu a adesão de todo o setor têxtil, tornando-se rapidamente uma greve geral. A paralisação foi total, atingindo inclusive o interior. A repressão desencadeada foi violenta, sendo vários operários mortos ⁽¹¹⁾. Trata-se da oferta e procura, muitos trabalhadores, pouca valorização deste.

Contrapondo a ideia de que o sujeito é capaz de produzir tudo o que precisa - se assim fosse, não teríamos a indústria como ele se apresenta hoje. Pela primeira vez na história universal, todo sujeito - de certa forma, depende do sistema mundial para satisfazer sua própria necessidade ⁽²⁾. Uma nova sociedade é criada então, uma sociedade em que o processo de produção domina o Homem e não o Homem domina o processo de produção social.

No existencialismo proposto por Sartre ⁽¹²⁾, o homem não foi planejado por alguém para uma finalidade, como os objetos que o próprio homem cria, mediante um projeto. O homem se faz em sua própria existência: o homem é o produto das estruturas apenas na medida em que ele ultrapassa. Se quisermos, podemos dizer

que há estases da história que são as estruturas. O homem recebe as estruturas - e nesse sentido pode-se dizer que elas o fazem. Mas ele as recebe enquanto está engajado na história, e engajado de tal modo que ele não pode deixar de destruí-las para então constituir novas estruturas que, por seu turno, o condicionarão novamente.

Teixeira ⁽¹³⁾ vem nos dizer que o que caracteriza a existência individual é o ser que se escolhe a si-mesmo com autenticidade, construindo assim o seu destino, num processo dinâmico de vir-a-ser. O indivíduo é um ser consciente, capaz de fazer escolhas livres e intencionais, isto é, escolhas das quais resulta o sentido da sua existência.

Temos a liberdade de escolher a compreensão que queremos do outro, do mundo, da sociedade e de si próprio. Posso tomar por verdade o que os outros dizem, ou posso tentar compreender qual é o meu verdadeiro papel através da autoconsciência. Eu sou livre para escolher o que quero ser.

Moutinho ⁽³⁾ coloca que o problema da liberdade diz respeito ao querer e não ao poder (poder para alcançar o que o querer indica), e é por isso que o sucesso não importa em rigorosamente nada para a liberdade: não se é menos livre porque não se consegue o que se quer, mas seríamos



não-livres (o que é impossível) se nosso querer fosse condicionado.

Pode-se pensar que essa liberdade, através da escolha e de responsabilidade do indivíduo é utópica. Porém, exemplificaremos melhor essa compreensão através do pensamento colocado por Moutinho ⁽³⁾ "Não se quer dizer que o homem é livre para sair da prisão, mas que ele é sempre livre para procurar se evadir; ele pode sempre projetar a sua fuga".

Não é o poder em conseguir o que eu quero que esteja a minha confirmação existencial, é no patamar de lutar pelo que eu quero, de acreditar, de ir a fundo e de ser e se fazer responsável pelas próprias escolhas: comportamento, pensamento e atitude.

Moutinho destaca o que Sartre diz que, "estamos condenados a ser livres". Em análise complementar Moutinho propõe que supor diferente das ideias de liberdade de vir-a-ser, seria supor que eu posso me dar, que posso escolher minha existência, minha classe social; seria supor a liberdade como poder indeterminado que escolheria o ser no mundo da fantasia. Não sendo esse o princípio compreendido e exposto por Sartre ⁽³⁾.

A liberdade é dada através do ser-fora-de-si. Da minha relação com o ambiente externo, e da compreensão, da

seleção de aprendizagem. A escolha em ter pensamentos positivos acerca das adversidades provém de uma força interna, uma escolha, da mesma forma seria o inverso. Ninguém tem como me obrigar a ter pensamentos negativos, podem sim me estimular através da minha mudança de compreensão, cabendo a si próprio escolher qual pensamento ter.

Na liberdade de escolha nos deparamos com as inúmeras possibilidades. Temos tantas opções que podemos acabar por ficar com medo de escolher uma, a dúvida, a insegurança na escolha. Acerca das escolhas Campos ⁽¹⁴⁾ diz que, "porém, não há um caminho certo, pois, o indivíduo pode escolher vários caminhos. Os caminhos são construídos pelas escolhas que faz. Essa condição torna o viver humano um constante angustiar-se, já que está sempre imerso em inúmeras possibilidades".

Em uma sociedade dominada pela crença do ter, na qual eu preciso ser possuidor de bens materiais, é necessário que eu seja um ser ativo, produtivo e que tenha uma utilidade social. Isso gera uma angustia inerente a existência humana. Em determinados momentos ter-se-á a crise existencial, ou até o tédio existencial.

Angerami ⁽¹⁵⁾ diz que "a consciência de que a vida é um emaranhado de sofrimento e agrura existencial faz com que

assumamos a dimensão da nossa responsabilidade como seres livres e, portanto, responsáveis pela construção dos próprios ideais de vida".

A liberdade traz a angústia, com ela o livre arbítrio. Na formulação de sua compreensão existencial o indivíduo, pode não querer aceitar a sua condição atual, nem vê possibilidades de uma continua melhora. Fugindo de si, negando a sua possibilidade de escolhas, e não vendo liberdade em seus atos o ser-no-mundo pode se tornar um ser-para-a-morte⁽³⁾.

Isso explicaria o caos social ao qual a sociedade está inserida nessa alta modernidade. A impulsividade toma dimensões estratosféricas, o uso abusivo de drogas, a alimentação descontrolada, as doenças psiquiátricas sendo comum. Isso são dados de uma sociedade doente, uma produção do ser-para-a-morte.

Reconhecer-se agente do meio, compreender e vivenciar a mudança que o indivíduo é capaz de fazer, permeia a responsabilidade de si próprio. O indivíduo, fugindo de toda a compreensão existencial real, cria um mundo artificial que se demonstra difícil de abrigar e acolher. O futuro, passado e presente são dados de pessimismo, sofrimento e dor. Nada se pensa de bom, não existi planejamento acerca das possíveis conquistas através da escolha. "Mesmo o fracasso, qualquer que

seja a situação e a adversidade, remete à minha liberdade, e a consciência disso é a responsabilidade." ⁽³⁾.

Campos ⁽¹⁴⁾ diz que o que põe fim à angústia diante de uma existência sem sentido, aos seus olhos. O não ser-mais-aí por meio do ser-para-a-morte, é vislumbrado pelo ser-aí como possibilidade de por fim a uma situação existencial para a qual não vê outras possibilidades. Os comportamentos autodestrutivos são uma como alternativa de renúncia à vida vazia em seu vir-a-ser. Sob essa ótica, o ser-para-a-morte pode ser apreendido em seu existir como tal.

3.5 Teoria Cognitivo e o sistema de crenças do sujeito da era capitalista

A fuga da responsabilidade, o não querer lutar, faz com que o indivíduo crie crenças sobre si e sobre o mundo. Através de sua aprendizagem e de sua vivência, seleciona através de suas crenças centrais, as crenças paralelas. A forma como uma pessoa visualiza certo fato e diferente de outra pessoa. Citemos um acidente de carro, no qual, o carro é dado com "perda total" e o indivíduo sobrevive; teremos duas possíveis visões, sendo "não tenho mais carro, nunca mais conseguirei recuperar esse bem."; No outro caso pode-se pensar que "Estou vivo, isso é que importa, o carro eu posso comprar outro através do meu

trabalho, a minha vida será a mim, muito mais útil."

Nessa primeira crença, pessimista, demonstra que está construindo a sua existência por meio de escolhas destrutivas, sempre relacionadas a comportamentos destrutivos, sentimento de culpa e de não querer enfrentar a responsabilidade do vir-a-ser. Não é mostra capaz de visualizar outras possibilidades para as suas vivências. Isso estabelece que o homem se construa por meio das suas escolhas e da compreensão que faz delas. Ele faz a si próprio ⁽¹⁶⁾.

A proposta da Terapia Cognitiva de Beck é uma reorientação do sistema de crenças. Trata-se de uma forma de reconstrução reflexiva da auto identidade baseada na reinterpretação da autobiografia do cliente. Essas ações podem favorecer a construção de crenças - pensamentos mais positivos sobre os pensamentos disfuncionais e mais negativos.

A Terapia Cognitiva se constitui como um sistema especializado de conhecimentos que oferece recursos para a reconstrução da identidade, de forma a superar conflitos típicos desse sofrimento laboral relatado, um contexto de instabilidade ocasionado pelo capital. Assim sendo, essa abordagem teórica se apresenta como forma de conhecimento

típica do contexto de reflexividade da alta modernidade, sendo uma via importante para compreender sua relação com o contexto social contemporâneo ⁽¹⁷⁾.

Adentrando ao cenário desesperador das crises existenciais ocasionadas pela modernidade, pelo avanço do capital e por essa relação de trabalho doentia - o processo psicoterápico dentro da terapia cognitiva é marcado pela construção do eu, imposta pelas crises nas quais a tradição frequentemente não mais oferece orientação. Há uma real necessidade de mudanças de crenças, mudanças do pensar - a isso denomina-se reflexividade na reconstrução reflexiva do autoconceito ⁽¹⁷⁾.

Para Beck o funcionamento psicológico depende de crenças e esquemas, estes compreendidos como um sistema relativamente estável de crenças. As crenças centrais disfuncionais são frequentemente rígidas, imperativas e supergeneralizadas. Impondo um caráter determinista à autoimagem do sujeito, que pode se perceber subjetivamente incapaz de realizar mudanças no seu funcionamento ⁽¹⁾.

Diante de todo o sofrimento vivenciado pela incompreensão do ser-no-mundo e das crises em relação a liberdade - ou questões existenciais mais simples, gera no sujeito vivente a necessidade ser

flexível. Essa flexibilidade modifica-se com os padrões vivenciados socialmente. A terapia cognitiva propõe que o sujeito é sim capaz de ter uma estrutura psíquica flexível e diminuir o sofrimento causado pela existência humana. A tudo isso será dado diante da visão que o sujeito terá sobre o seu futuro, sobre as escolhas que possui e faz hoje - a necessidade do pensar positivamente e acreditar sempre que é possível ser aquilo que se quer ⁽¹⁷⁾.

A terapia cognitiva passou a perceber a psicologia como forma de recursos dos indivíduos para a reflexiva relação com o mundo social instável da globalização.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O mundo como ele se apresenta é por si só causador de sofrimento. A existência do ser-no-mundo é ditada por normas que exigem que o mesmo seja flexível e suporte o sofrimento existencial. As ideias da terapia cognitiva trazem uma base para que o ser possa vir a ter essa flexibilidade. O trabalho pode constituir-se num fator de equilíbrio e desenvolvimento.

Caldeira ⁽¹⁸⁾ afirma que "o trabalhador que entrou no século XXI não poderá ser o mesmo do século passado". Pois o trabalhador atual precisa articular sua identidade social, sua formação sua estrutura, ter claro a sua finalidade o seu papel, aquilo que o fará produzir criativamente e solidariamente.

O existencialismo propõe que as regras sociais são o resultado da tentativa dos homens de limitar suas próprias escolhas. Ou seja, quanto mais estruturada a sociedade, mais funcional ela deveria ser.

Dentro desta visão o papel social do trabalho é dar um significado a existência do indivíduo e torná-lo parte ativa e necessária do sistema social, para que este, por sua vez, se torne um indivíduo social, que tenha uma função uma finalidade. Não fomos criados para uma ação, com um objetivo, mas o trabalho que realizamos direciona a nossa função. Além do mais, no processo de desenvolvimento de carreira na relação de trabalho com uma organização já se observou a ligação entre as características de personalidade e o comportamento do indivíduo que é totalmente influenciado pelo meio o qual está inserido, pelo sistema que envolve suas relações de trabalho ⁽¹⁹⁾.

No sistema capitalista somos a engrenagem que o sustenta, somos aqueles que entendem por liberdade estar preso a estrutura do capital, ainda mais levando em conta que o ponto de partida do desenvolvimento que produz desde o operário assalariado ao capitalista foi a servidão do trabalhador ⁽²⁰⁾.

Com esta perspectiva pode-se afirmar que o trabalho confirma o papel do indivíduo na sociedade e atua como

opressor e modificador de comportamento, pois o comportamento humano é modificado de acordo com a necessidade e com o meio em que este se encontra, então é possível que exista uma mudança de comportamento, logo de papel social.

O capitalismo não cria uma estrutura psíquica, mas utiliza-se dela. O trabalho continua a ter um papel importante na vida das pessoas e na vida social em geral, pode ser um trabalho que traga satisfação pessoal e agrida a existência do indivíduo, mas mesmo assim ainda é trabalho.

Diante de todas essas argumentações do sofrimento do ser enquanto utilidade, a proposta reflexiva da terapia cognitiva se apresenta como um fator importante de auxílio ao ser. Os pensamentos disfuncionais e negativos podem ser

modificados - através da reflexão - em uma análise mais positiva com crenças e esquemas mais funcionais. Essa necessidade se faz presente para que o ser haja sobre o mundo e compreenda a consequência de suas ações.

É essencial que a sociedade reveja suas crenças sobre o capital. É necessário que os sujeitos viventes pensem em seus pensamentos, nas crenças, nos esquemas. Isso explicaria o caos social existente hoje - a obesidade, a drogadição... - cada vez mais os comportamentos impulsivos e a busca por algo que ainda não se sabe o que é faz do ser-no-mundo uma peça fora da engrenagem social. O trabalho dignifica o homem não deveria o destruir.

REFERÊNCIAS

1. Beck J. Terapia Cognitiva: Teoria e Prática. 2ª ed. Porto Alegre (RS): Artmed; 2012.
2. Codo W, Lane STM. Psicologia Social: O Homem em Movimento. 8ª ed. São Paulo (SP): Brasiliense; 1989.
3. Moutinho LDS. Sartre: Existencialismo e Liberdade. 2ª ed. São Paulo (SP): Moderna; 1995.
4. Heidegger M. Ser e tempo. 3ª ed. Petrópolis (RS): Vozes; 1989,
5. Santos JS, Santos JMS, Lessa MWS, Lins MAT, Tavares MG. Os Fundamentos Sociais, Econômicos e Políticos da Sociedade Capitalista. Rev Ciências

Humanas e Sociais 2016; 3(3): 13-24. [citado em 01 de outubro de 2017]. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/index.php/fitshumanas/article/view/3653/2289>.

6. Alves SB. O Envelhecimento do Trabalhador no Brasil: Reflexões Sobre o Direito à Proteção Social no Capitalismo Periférico. Rev Culturas Jurídicas 2015; 2(4). [citado em 01 de outubro de 2017]. Disponível em: <http://www.culturasjuridicas.uff.br/index.php/rcj/article/view/141/62>.

7. Farias RTM, Lima LS, Almeida KKO. Processo de Trabalho na Sociedade Capitalista: Apontamentos Sobre a Questão Social. In: Seminário Nacional de Serviço Social, Trabalho e Político Social;

- 2015 out 27-29; Florianópolis (SC), Brasil. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2015. p. 1-7. [citado em 01 de outubro de 2017]. Disponível em: https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/180603/Eixo_1_248.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
8. Lessa S. 150 Anos do Manifesto Comunista: O Pensamento de Marx no Século XXI. 9º Congresso Brasileiro de Assistentes Sociais; 1998. julho 20-24; Goiânia, Goiás: CFESS; 1998.
9. Ferreira OS, Vicente ZCM. Capitalismo Financeiro, Globalização e Transformações no Mundo do Trabalho. Rev Pensar Acadêmico 2016; 14(2): 137-142. [citado em 01 de outubro de 2017]. Disponível em: <http://www.pensaracademico.facig.edu.br/index.php/pensaracademico/article/view/22/25>.
10. Silva JPC, Ferreira LS, Almeida BLF. A Nova Organização do Trabalho e a Saúde do Trabalhador. In: Anais do 5º Encontro Internacional de Política Social e 12º Encontro Nacional de Política Social; 2017 jun 5-8; Vitória (ES), Brasil. Vitória: Encontro Internacional e Nacional de Política Social 2017. p. 1-15. [citado em 01 de outubro de 2017]. Disponível em: <http://www.publicacoes.ufes.br/EINPS/article/view/16572/11427>.
11. MELLO, Marco Aurélio Mendes de Farias. Servidor: uma questão de justiça. Correio Braziliense 1996; 12258(26).
12. Yazbek AC. A Articulação entre "teoria" e "intervenção social" nas filosofias de Jean-Paul Sartre e Michel Foucault. Rev Aulas 2007; 1(3): 1-15. [citado em 03 de outubro de 2017]. Disponível em: <https://www.ifch.unicamp.br/ojs/index.php/aulas/article/view/1920/1381>.
13. Teixeira JAC. Introdução à psicoterapia existencial. Rev Análise Psicológica 2006; 3(24): 289-309. [citado em 03 de outubro de 2017]. Disponível em: <http://publicacoes.ispa.pt/publicacoes/index.php/ap/article/view/169/pdf>.
14. Campos K. O Suicídio na Abordagem Existencial Fenomenológica. Rev de Psicologia 2008; 24(1): 111-113. [citado em 03 de outubro de 2017]. Disponível em: <http://revista.newtonpaiva.br>.
15. Angerami VA. Psicoterapia existencial: noções básicas. São Paulo (SP): Traço; 1985.
16. Moravia S. Sartre. Edições 70. Lisboa: Biblioteca Básica de Filosofia; 1985.
17. Oliveira CI, Pires AC, Vieira TM. A Terapia Cognitiva de Aaron Beck como Reflexividade na Alta Modernidade: Uma sociologia do conhecimento. Rev Psicologia: Teoria e Pesquisa 2009; 25(4): 637-645. [citado em 03 de outubro de 2017]. Disponível em: <https://revistapt.unb.br/index.php/ptp/article/view/249>.
18. Caldeira E. O Indivíduo na Cultura Produtiva: repensando a dimensão ética/educativa no contexto do trabalho. Rev Educação 2004; 1(52): 59-73.
19. Carvalho LF, Moreira TC, Ambiel RAM. Relações entre Adaptabilidade de Carreira e Traços Patológicos da Personalidade em Trabalhadores Brasileiros. Rev Psicologia: Organizações e Trabalho 2017; 17(3): 159-164. [citado em 01 de outubro de 2017]. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v17n3/v17n3a04.pdf>.
20. Marx K. A Chamada Acumulação Original. Rev Germinal: Marxismo e Educação em Debate 2014; 6(2): 195-199. [citado em 01 de outubro de 2017]. Disponível em: <https://www.portalseer.ufba.br/index.php/revistagerminal/article/view/13096/9303>.



Como citar (Vancouver)

Setúbal CRL, Bergamini GB, Rocha VHC, Calheiros PRV, Samuelsson E, Joner C et al. A utilidade do ser: uma análise reflexiva na terapia cognitiva. Rev Cient Fac Educ e Meio Ambiente [Internet]. 2017;8(2):192-206. DOI: <http://dx.doi.org/10.31072/rcf.v8i2.559>