

FATEP – FACULDADE DE TECNOLOGIA PAULO FREIRE
UNAT - BRASIL – UNIÃO NACIONAL DE ANALISTAS TRANSACIONAIS
VANESSA MARA DE CARLIS

AUTO ESTIMA NA PERSPECTIVA DA ANÁLISE TRANSACIONAL

UBERLÂNDIA-MG

2011

VANESSA MARA DE CARLIS

AUTO ESTIMA NA PERSPECTIVA DA ANÁLISE TRANSACIONAL

Artigo apresentado ao programa de Pós-graduação em Análise Transacional da UNAT – BRASIL - União Nacional dos Analistas Transacionais - em parceria com a FATEP – Faculdade de tecnologia Paulo Freire, como requisito parcial para obtenção do título de especialista em Análise Transacional.

Área de concentração: Psicologia

Orientadora: Ede Lanir Ferreira Paiva

UBERLÂNDIA-MG

2011

AUTOESTIMA NA PERSPECTIVA DA ANÁLISE TRANSACIONAL

Vanessa Mara de Carlis¹
FATEP – Faculdade de Tecnologia Paulo Freire
UNAT-BRASIL – União Nacional dos Analistas Transacionais

RESUMO

A partir da experiência na clínica psicológica é possível identificar uma alta frequência de queixas descritas que se relacionam à baixa estima. A literatura atual evidencia o quanto este construto tem repercussões nos mais importantes aspectos da vida das pessoas, indo desde o social, o afetivo, o profissional até o pessoal, o que justifica a realização desse estudo. Este artigo tem como objetivo correlacionar a teoria da autoestima, segundo a visão de Nathaniel Branden, com a abordagem psicológica da Análise Transacional (AT), utilizando para isso os conceitos de Posição Existencial, *Script* e destacando o conceito de *Miniscript*. A AT, como é conhecida, é uma teoria da personalidade, um método de psicoterapia sistemática utilizada para o crescimento e a mudança pessoal e tem se mostrado eficiente para todos os tipos de desordens psicológicas. A partir deste estudo, é possível afirmar que a Análise Transacional pode contribuir para ampliar a compreensão da autoestima, uma vez que por meio dos conceitos de Posição Existencial e *Script* de vida é possível vislumbrar o quanto a autoestima sofre repercussões das experiências da infância na sua construção, podendo ser, mais tarde, cristalizada pelo *Miniscript* negativo.

Palavras Chaves: Autoestima. Análise Transacional. *Miniscript*.

ABSTRACT

From experience in clinical psychology it is possible to identify a high frequency of complaints described related to the low esteem. Current literature shows how this construct has an impact on the most important aspects of people's lives, from social, emotional, even the professional staff, which justifies this study. This article aims to correlate the theory of self-esteem, according to the Nathaniel Branden vision, with the psychological approach to Transactional Analysis (TA), using the Existential Position and Script concept, and highlighting the Miniscript concept. The TA (as it is known) is a personality theory, a systematic psychotherapy method used for growth and personal change and has proven effective for all types of psychological disorders. From this study, we can say that Transactional Analysis can help to amplify the understanding of self-esteem, once through the concepts of Existential Position and life Script it's possible to see how self-esteem suffers impact of childhood's experiences in their construction and may be later crystallized by negative Miniscript.

Keywords: Self-esteem. Transactional Analysis. Miniscript.

¹ Psicóloga clínica – Graduada pela UFU – Universidade Federal de Uberlândia – email: vcarlis@msn.com

Introdução

A autoestima é um tema controverso. Segundo Gobitta; Guzzo (2002), trazer este conceito para um campo científico não é uma tarefa fácil porque a autoestima sofreu uma popularização a partir da literatura de autoajuda, que a colocou em um *status* de senso comum. Porém, quando evidenciamos suas repercussões nos mais importantes aspectos da vida das pessoas, como o social, o afetivo, o profissional e o pessoal, é possível evidenciar a importância de estudar esse tema. Branden (2003, p. 9) também ressalta a importância do estudo da autoestima, pois, para ele, as principais dificuldades psicológicas como “ansiedade, depressão, medo de intimidade ou do sucesso, abuso de drogas, dificuldades escolares e profissionais, a violência e o suicídio se relacionam com uma auto-estima negativa”. A Análise Transacional enquanto teoria da personalidade oferece no contexto clínico inúmeras contribuições para a compreensão de aspectos da saúde mental, pois é também uma teoria de psicopatologia.

Considerando a escassez de estudos relacionados ao conceito autoestima e esta abordagem, o presente trabalho tem como objetivo destacar a teoria de Nathaniel Branden sobre autoestima e relacionar as principais repercussões descritas pelo autor com os conceitos da Análise Transacional, de Posição Existencial, *Script* e destacando sua relação com *Miniscript*.

Mas, afinal o que é autoestima?

De acordo com Gobitta; Guzzo (2002, p. 144), vários autores como “William James, Charles Cooley, Alfred Adler e George Herber Mead contribuíram para conceituar autoestima, como um aspecto valorativo e afetivo de si mesmo”.

A definição de autoestima descrita por Coopersmith em 1967, que é um dos maiores estudiosos do assunto, é concordante com a definição descrita pelos autores supracitados. Para ele, a autoestima é

a avaliação que o indivíduo faz e que habitualmente mantém, em relação a si mesmo. Expressa uma atitude de aprovação ou desaprovação e indica o grau em que o indivíduo se considera capaz, importante e valioso. Em suma, a auto-estima é um juízo de valor que se expressa mediante as atitudes que o indivíduo mantém em face de si mesmo. É uma experiência subjetiva que o indivíduo expõe aos outros por relatos verbais e expressões públicas de comportamento (GOBITTA; GUZZO, 2002, p.4-5).

Branden (2002, p. 49) também considera o aspecto valorativo e afetivo da autoestima, e sua definição destaca dois dos principais pilares que a constituem: a autoconfiança, que se refere em confiar na própria capacidade de pensar, compreender, aprender e decidir, ou seja, confiar na própria capacidade de entender os fatos da realidade; e o autorespeito, que se refere em acreditar no seu valor como pessoa, sentindo-se confortável em expressar o que sente e o que deseja.

Tanto para Coopersmith como para Branden, a autoestima é diretamente influenciada por vivências da infância. Para Coopersmith (1989, p. 2) “[...] crianças não nascem preocupadas em serem boas ou más, espertas ou estúpidas, amáveis ou não. Elas desenvolvem estas idéias. Elas formam auto-imagens... baseadas fortemente na forma como são tratadas por pessoas significantes, os pais, professores e amigos”. Para este autor, uma infância caracterizada por dominação, rejeição e punição severa sofrida pela criança resulta em uma autoestima baixa. Branden (2002) também afirma que os fatores do ambiente, como mensagens verbais e não verbais e as vivências com pessoas significativas da infância tem uma repercussão direta na construção da autoestima. Ele considera que esta é formada por fatores externos e internos. Os fatores internos se referem a crenças e comportamentos gerados pelo próprio indivíduo.

Branden (2003, p.15) destaca o autoconceito em sua teoria sobre a autoestima: “a auto-estima é o componente avaliador do autoconceito”. Branden (2003) define o autoconceito como a quem e o que a pessoa acha que é, englobando características físicas e psicológicas, e sobre a autoestima Branden (2003) afirma também que o autoconceito é a visão mais profunda que as pessoas têm de si mesmos e influencia as mais significativas escolhas e decisões, interferindo, assim, no tipo de vida que o indivíduo cria para si.

O conceito de crenças é fundamental na compreensão da autoestima. Os estudiosos da terapia cognitiva oferecem uma contribuição inquestionável ao afirmarem que as crenças são construídas na infância, e que resultam da interação da criança com pessoas significativas e com a vivência de situações que confirmam suas ideias. Mais tarde essas crenças são tomadas como verdades absolutas e inquestionáveis a respeito de si mesmo, das outras pessoas e do mundo. Conforme Beck (1997), as crenças são lentes com as quais as pessoas enxergam os acontecimentos cotidianos que atuam seletivamente, potencializando informações ou desconsiderando-as caso sejam contrárias às crenças construídas. De acordo com a autora, essas crenças são globais, supergeneralizadas e absolutistas, de tal forma que quando ativadas as pessoas processam as informações de modo a reforçá-las, distorcendo, assim, os aspectos que as contradizem. Para Beck (1977), a resposta emocional que a pessoa emite diante de uma

situação não é causada pela situação em si, e sim por sua interpretação da mesma, por sua percepção que é diretamente colorida por suas crenças.

Outro conceito importante para a compreensão da autoestima é o de Posição Existencial proposto pela AT, que pode ser correlacionado com as definições de crenças descritas anteriormente. Para Berne (1988), Posição Existencial se refere a convicções sobre si e sobre os outros que se formam na infância. Inicia-se no período da amamentação, na relação mãe e filho ou substitutos, e são reforçados mais tarde por outros relacionamentos. No momento em que a criança toma sua decisão, confirma as convicções que estavam sendo formadas a respeito de si mesma, dos pais e das outras pessoas. Esta posição, segundo Berne (1988), mantém-se por toda a vida e podem ser resumidas em quatro posições básicas para o autor: 1- Eu estou OK/Você está OK (posição saudável): é a posição dos vencedores, e intrínseca a todo ser humano; 2- Eu não estou OK/Você não está OK: posição em que as pessoas não percebem um motivo para estarem vivas, apresentando comportamentos de passividade; 3- Eu estou OK/ Você não está OK: também chamada de posição dos arrogantes, em que a pessoa persegue ou salva os demais; e 4- Eu não estou OK/Você está OK: posição dos perdedores, em que ocorre um autorebaixamento. Além disso, esse autor ainda afirma que "cada posição já transporta consigo seu próprio tipo de *Script* e seus próprios desfechos" (BERNE, 1988, p. 83).

É possível correlacionar as definições de crenças de Beck e o conceito de Posição Existencial de Berne no sentido de evidenciar que as Posições descritas pelo autor são crenças profundamente arraigadas a respeito de si, dos outros e do mundo e que norteiam a maneira como as pessoas caminham pela vida, como constroem seus relacionamentos, assim como interpretam as situações vividas. Deste modo, os fatores que formam a autoestima, de acordo com Branden (2002) estão intimamente ligados à Posição Existencial adotada pelo indivíduo assim como o autoconceito, repercutindo, por conseguinte, no tipo de vida que o indivíduo constrói para si.

A Repercussão da autoestima segundo Branden

Branden (2003) afirma que a autoestima é uma necessidade humana fundamental. Seu impacto não necessita de consentimento e nem de entendimento. A autoestima, segundo o autor, tem uma influência direta em como as pessoas se comportam ao mesmo tempo em que os comportamentos também têm uma repercussão direta sobre a autoestima. Isto quer dizer que há uma relação causal entre as ações e a autoestima (BRANDEN, 2003). A autoestima também cria expectativas sobre o que é possível e apropriado para o indivíduo. Essas

expectativas tendem a gerar ações que as transformam em realidade, confirmando, desse modo, as crenças originais. Portanto, é por intermédio das crenças que o indivíduo constrói sua realidade, suas alternativas, possibilidades, impossibilidades e limitações. Para Branden a autoestima repercute nas mais significativas escolhas, nas principais decisões e, principalmente, no tipo de vida que as pessoas constroem para si.

Quando as pessoas vivenciam situações que colidem com suas crenças sobre o que é apropriado para elas, podem se envolver em comportamentos autodestrutivos chamados por Branden de autosabotagem, que é utilizada para conformar a realidade às crenças. Deste modo, as pessoas apresentam comportamentos em que se tornam adversárias do seu próprio bem estar, pois quando há uma dissonância entre crenças e fatos percebidos da realidade é comum as pessoas sentirem o que o autor chamou de “felicidade ansiosa”. Este sentimento ativa vozes internas que dizem que a pessoa não pode, não merece, gerando desconforto. Desse modo a pessoa se autosabota, impedindo seu sucesso, voltando para o que Branden chamou de território seguro, que é até onde o autoconceito, as crenças e principalmente sua autoestima permitem alcançar.

Análise Transacional

De acordo com Vann Joines (1987), a Análise Transacional é uma teoria da personalidade, da comunicação, do desenvolvimento humano e um método de psicoterapia sistemática para o crescimento e a mudança pessoal, sendo usada para todos os tipos de distúrbios psicológicos e pode ser utilizada para atendimentos individuais e grupais. Essa teoria foi criada e desenvolvida pelo psiquiatra Eric Berne.

Como teoria da personalidade, a AT oferece um modelo de como as pessoas estão estruturadas psicologicamente a partir de seus Estados do Ego. Como teoria do desenvolvimento, a Análise Transacional explica como estratégias da infância continuam a ser utilizadas na vida adulta, mesmo quando estas resultam em vivências destrutivas, que se referem ao conceito de *Script* de vida – uma das principais contribuições de Berne. O *Script* é definido por Berne (1988, p. 332) como sendo “um programa continuado, desenvolvido no início da infância sob influência parental que dirige os comportamentos do indivíduo nos aspectos mais importantes”. Há dois componentes do *Script* que merecem destaque: as Injunções, que Berne (1988) define como diretivas parentais, e as prescrições ou *contra-script*, que são mensagens bem intencionadas do Pai Protetor dos progenitores e que influenciarão no estilo de vida escolhido pela pessoa.

Outro conceito a ser destacado e que tem uma repercussão direta na autoestima é o *Miniscript* negativo. De acordo com Kahler; Capers (1974, p. 61) “*Miniscript* é uma sequência de comportamentos ocorrendo em questão de minutos ou mesmo segundos, que resulta em um padrão de reforço para a vida. O *Miniscript* Não *ok* é uma sequência de comportamentos Não *ok*, ocorrendo em questão de minutos ou mesmo segundos que resulta em um padrão de reforço do *Script* de vida Não *ok*”. Para Kahler (1974) o *Miniscript* não *ok* é um padrão de comportamentos observável. É constituído por quatro partes: os Compulsores do *Contra-script*, Frenadores – ou Mandatos do *Script* – que são as Injunções; Criança Vingativa e Benefício Final do *Miniscript*. A sequência do *Miniscript* Não *ok* acontece com a pessoa se comportando sob orientação dos Compulsores do *Contra-script*. Essas mensagens parecem convidar as pessoas a saírem do seu *Script* negativo, mas na verdade é uma maneira de permanecer neste. Cada um desses Compulsores “o agrade sempre”, “esforça-se”, “seja perfeito”, “seja forte” e “apresse-se”, tem um Disfarce característico, a saber: depressão, culpa, inadequação, preocupação, raiva, triunfo, solidão, rejeição e outros. Segundo Berne (1988), os Disfarces são sentimentos aprendidos dos pais ou substitutos na infância e assimilados como sendo próprios e naturais ou a única forma de resposta a certas experiências. English (1971) se refere aos Disfarces como sentimentos não autênticos, repetitivos e estereotipados, manifestados na forma de sentimentos que foram permitidos no passado e que substituem outros nos quais as pessoas não tiveram permissão para ter consciência no presente. Quando a pessoa está em seu Compulsor, sua Posição Existencial é “Eu só estou *ok* se...”. O segundo componente do *Miniscript* não *ok* é o Frenador, que é a Injunção do *Script*, a posição que lhe é característica “Eu não estou *ok*/Você está *ok*”, assim a pessoa se afasta para assegurar sua posição. O terceiro componente da sequência é a Criança Vingativa, que tem comportamentos rancorosos de vingar-se “eu vou mostrar-lhes”, e que incorpora partes não *ok* do Pai Crítico, bem como uma parte da Criança Adaptada, a Posição Existencial quando está na Criança Vingativa é “Eu estou *ok* – Você não está *ok*”. E finalizando a sequência, a pessoa chega ao quarto componente, que é o Desfecho Final do seu *Miniscript* não *ok* e que a pessoa adota comportamentos característicos do seu *Script*, como solidão, tristeza, rejeição e outros.

Miniscript e Autoestima

Para Kahler (1974), os pais influenciam diretamente as crianças desde o seu nascimento. Deste modo, quando as figuras parentais estão *ok* haverá uma repercussão direta em como a criança se sentirá, assim como quando os pais não estão *ok*. Para o autor, ocorre

uma introjeção dessas figuras, no seu Estado de Ego Pai e esse estado funciona como um gravador que pode ser acionado em certas circunstâncias, como um diálogo interno. Ainda segundo o autor, é como se as pessoas tivessem baterias *ok* e baterias não *ok* internalizadas. Assim, quando a criança recebe muitas Desqualificações ou Carícias negativas a bateria que possui maior carga será a negativa, reforçando assim a criança não se sentir *ok*, e consequentemente a baixa autoestima. Segundo o autor, essas baterias se tornam padrões internos de busca e aceitação de Desqualificações, reforçando, desse modo, as principais crenças construídas sobre si, os outros e o mundo. Consequentemente, como afirma Branden, a autoestima é fortemente influenciada por essas relações parentais vividas na infância, e influencia o que a pessoa acredita que é adequado, coerente para si. E quando situações ocorridas colidem com essas crenças, com o autoconceito e com o nível de autoestima experimentado pelo indivíduo, é comum que comportamentos de Autosabotagem ocorram.

Para Cortez (s/d), a Autosabotagem é uma estratégia para suportar mensagens parentais discordantes, que geram conflito, pois há uma contradição entre as Injunções recebidas e o *Contra-Script*. Nesse sentido, é possível identificar um paralelo entre a repercussão da autoestima descrita por Branden e o conceito de *Miniscript* negativo. Quando uma pessoa acredita que só será *ok*, ou seja, adequado, amado e aceito se tiver sucesso, um relacionamento afetivo, dinheiro, reconhecimento profissional, entre outros, pode entrar em seu *Contra-script*: sendo forte, perfeito, apressado, esforçado ou agradável (só serei *ok* se...). Como vivenciar estas experiências, significa estar em um território desconhecido, gera o que Branden (1995) chamou de felicidade ansiosa, ou na linguagem transacional, Disfarce, que pode estar substituindo emoções autênticas como medo, tristeza, alegria autêntica e outros. Tais situações colidem com as crenças que o indivíduo tem a respeito de si, dos outros e do mundo e com o nível de sua autoestima. Desse modo, a Posição Existencial Eu não estou *ok*/ os outros são *ok* é reforçada. Neste ponto do circuito, a pessoa pode vivenciar sua Criança Vingativa e se envolver em Jogos Psicológicos e condutas passivo-agressivas que sabotam a situação. Assim, a Posição Existencial Eu estou *Ok*/ o outro Não *Ok* é reforçada. E o Benefício Final pode ser obtido por meio do conforto do território seguro, que é o reforço do *Script* negativo. Neste ponto, o indivíduo pode sentir-se só, incapaz, inútil, não amado, desesperado e outros.

Como no caso de um cliente que apresentava uma Posição Existencial não *Ok*/ *Ok*, e um *Script* de Não Vencedor: desde criança sua família o percebia como alguém incapaz, por ter nascido com um problema cardíaco, que não apresentava reais impedimentos em muitos aspectos de sua vida. Este cliente apresentava Compulsões como seja apressado e o seja

esforçado. Em diversas situações que ele estava prestes a conseguir um novo emprego, que lhe pagariam um salário condizente com suas expectativas, apresentava sintomas como medos, insônia, altos níveis de ansiedade, nervosismo e tristeza. Sentia que algo de muito ruim poderia acontecer a qualquer momento, apresentando assim pensamentos catastróficos que aumentavam ainda mais sua ansiedade. Seus pensamentos mais íntimos eram “eu não vou conseguir”, “eu não sou capaz”, “eu não mereço”. As situações de sucesso colidiam diretamente com seu autoconceito e com sua autoestima, desde modo começava a apresentar comportamentos de agitação, fazia as coisas com muita pressa, ou buscando sempre os caminhos mais difíceis, esforçando cada vez mais. Desta forma, envolvia-se em autosabotagens como acidentes de carro em que ele provocava, esquecimentos e perdas de prazo, além das diversas somatizações. E seus empregos acabavam não acontecendo, ou em alguns destes ele mesmo pedia demissão por estar em um nível de estresse tão alto que não podia suportar. Dessa forma, fecha-se o ciclo da Autosabotagem, segundo Branden, ou alcança-se o benefício final do *Miniscript* negativo e seu *Script* é então cristalizado. Assim, pode-se observar o padrão básico de autodestruição representado no esquema abaixo:

Auto-sabotagem

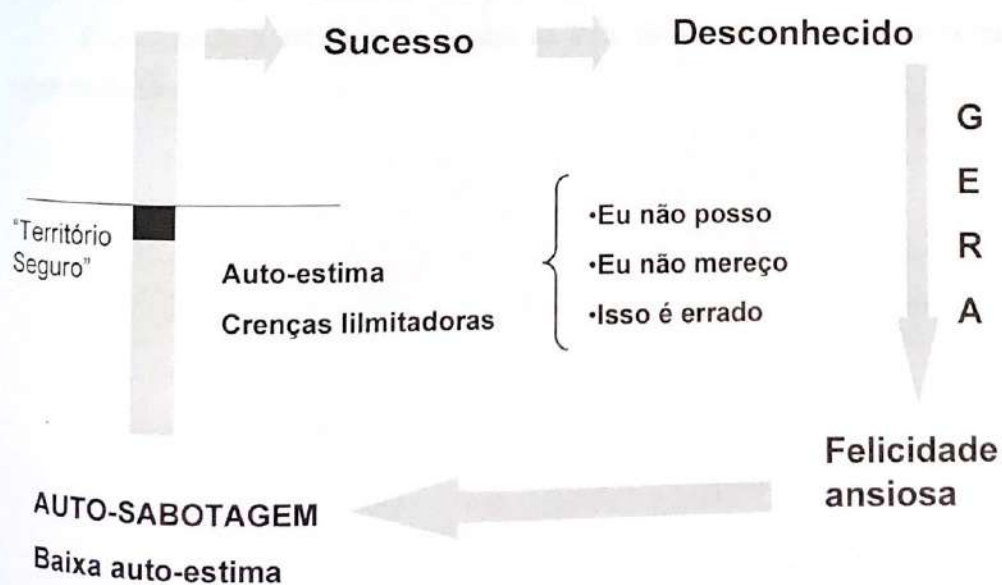


Figura 01 – O Esquema da Auto-Sabotagem

Conclusão

Tendo em vista o exposto acima, é possível reafirmar que a autoestima é um conceito complexo que se associa diretamente a aspectos da personalidade e com direta repercussão na saúde mental e que a Análise Transacional é uma abordagem psicológica capaz de compreendê-la, posto que por meio dos conceitos de Posição Existencial e *Script* de vida é possível vislumbrar o quanto a autoestima sofre repercussões das experiências da infância na sua construção, sendo mais tarde cristalizada a partir do *Miniscript* negativo através dos Compulsões, Disfarces, Autosabotagens e desfecho final.

A teoria de Branden permite observar o ciclo autodestrutivo que ocorre quando uma pessoa vivencia situações que contradizem as principais crenças a respeito de si, dos outros e do mundo. Essas crenças, que se iniciam na infância, são mais tarde reforçadas por outros relacionamentos, tornando-se, assim, padrões absolutos e generalizados na interpretação da realidade. Portanto, quando um evento contradiz esses padrões, os mecanismos da autosabotagem são iniciados para que a realidade volte a se conformar com o que a pessoa julga apropriada para si. Utilizando a linguagem transacional, quando os fatos são discordantes da Posição Existencial adotada e contraria o seu *Script* de vida, é necessário que estratégias sejam utilizadas para manter a estabilidade psíquica. Dessa forma, o nível de autoestima sofre consequências diretas.

Sendo assim, a teoria de Branden sobre autoestima pode ser vislumbrada na perspectiva da Análise Transacional com grande profundidade.

Considerando a escassez de estudos na área, faz-se necessário que novos trabalhos sejam realizados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BECK, J. S. **Terapia cognitiva: teoria e prática**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

BERNE, E. **O que você diz depois de dizer Olá?** São Paulo: Nobel, 1988.

_____. **Principles of Group Treatment**. New York: Oxford University Press, 1964.

BRANDEN, N. **Auto-estima: como aprender a gostar de si mesmo**. 40. ed. São Paulo: Saraiva, 2003.

_____. **Auto-Estima e os seus seis pilares**. São Paulo: Saraiva, 1995.

COOPERSMITH, S. **The antecedents of self-esteem**. San Francisco: Freeman, 1967.

CORTEZ MENDONÇA, V.. **Esquema de sabotagem e outros aspectos do Script**. s/d

ENGLISH, F. **O fator de substituição: disfarces e sentimentos autênticos**. Parte I, TAJ, v.1 out, 1971.

ENGLISH, F. **O fator de substituição: disfarces e sentimentos autênticos**. Parte II, TAJ, v.2 Jan, 1972

GOBITTA, M.; GUZZO, L. Estudo inicial do inventário da auto-estima (SEI) forma A. **Revista Psicologia: reflexão e crítica**, Porto Alegre, v. 15, n. 1, p. 143-150, 2002.

JOINES-Vann; STEWART, I.. **TA Today: a new introduction to transactional analysis**. Paperback, 1987.

KAHLER, T.; CAPERS, H. **O Miniscript**. TAJ, v. 4, Jan, 1974 .