

UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE PSICOLOGIA



**REGULAÇÃO DA SATISFAÇÃO DAS NECESSIDADES  
DE PRAZER E DOR:**

**Relações com o Bem-estar e *Distress* Psicológicos**

**Natália Maria Felismina Cadilha**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**Secção de Psicologia Clínica e da Saúde**

**Núcleo de Psicoterapia Cognitiva, Comportamental e Integrativa**

**2010**

UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE PSICOLOGIA



**REGULAÇÃO DA SATISFAÇÃO DAS NECESSIDADES  
DE PRAZER E DOR:**

**Relações com o Bem-estar e *Distress* Psicológicos**

**Natália Maria Felismina Cadilha**

**Dissertação orientada pelo Professor Doutor António José dos Santos  
Branco Vasco**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**Secção de Psicologia Clínica e da Saúde**

**Núcleo de Psicoterapia Cognitiva, Comportamental e Integrativa**

**2010**

## **AGRADECIMENTOS**

Deixo os meus sinceros agradecimentos:

Ao professor António Branco Vasco, pelas orientações, esclarecimentos e momentos de aprendizagem. E à Catarina, pela companhia imprescindível neste caminho.

À minha mãe, pelo incentivo constante e amor incondicional, e ao meu irmão, por toda a parvoíce e companheirismo que não troco por nada.

Ao pessoal da faculdade, amigos insubstituíveis que me incentivaram sempre e não me deixaram desistir nunca, caminhando lado a lado comigo nesta etapa.

A todos os meus amigos que me apoiaram e ajudaram a pensar sobre as coisas, e por todo o amor e carinho que nunca me faltou.

Dedico este trabalho ao meu pai, que estará sempre comigo, apesar da ausência.

## RESUMO

O Modelo de Complementaridade Paradigmática (MCP; Vasco, 2001) é um metamodelo Integrativo em Psicoterapia que postula a importância da regulação constante da satisfação das necessidades, sendo estas apresentadas como um conjunto de sete polaridades dialécticas. Neste modelo, Prazer/Dor é apresentado como um destes sete, e caracteriza-se como objecto principal desta investigação.

Para o presente estudo, pretendeu-se, em primeiro lugar, criar um instrumento com o intuito de medir estas duas necessidades, e posteriormente verificar as relações entre este par dialéctico de necessidades e as variáveis bem-estar psicológico e *distress* psicológico. Para o efeito, utilizou-se o Inventário de Saúde Mental (Ribeiro, 2001).

Os resultados comprovam existir uma relação positiva entre prazer e tolerância à dor e bem-estar psicológico, e existir uma relação negativa entre prazer e tolerância à dor e *distress* psicológico, bem como prazer ter boa capacidade preditiva de bem-estar psicológico e de ausência de *distress* psicológico. Verifica-se ainda que indivíduos com elevada capacidade de vivência de situações prazenteiras e tolerância à dor reportam maiores níveis de bem-estar psicológico e menores níveis de *distress* psicológico.

**Palavras-chave:** MCP, Necessidades Psicológicas, Prazer, Dor, Bem-estar Psicológico, *Distress* Psicológico

## **ABSTRACT**

The Paradigmatic Complementary Model (Vasco, 2001) is an integrative model in Psychotherapy which postulates the importance of constant regulation of needs satisfaction, being these needs presented as a set of seven dialectic polarities. In this model, Pleasure/Pain is presented as one of the seven pairs, remaining as the main goal of this investigation.

For the present study, it was meant, first, to build an instrument with the purpose of measuring these two needs, and after to analyze the relations between this dialectic pair of needs and the variables Psychological Well-Being and Psychological Distress. For the purpose, it was used ISM (Ribeiro, 2001).

The results show a positive relation between pleasure and pain endurance and psychological well-being, and a negative relation between pleasure and pain endurance and psychological distress, and pleasure as being a good predictor of the presence of psychological well-being and absence of psychological distress. Still, it's shown that people with strong capacity of experiencing pleasure and enduring pain report bigger levels of psychological well-being and smaller levels of psychological distress.

**Key-words:** Paradigmatic Complementary Model, Psychological Needs, Pleasure, Pain, Psychological Well-Being, Psychological Distress

## ÍNDICE

Capítulo 1 – Introdução	1
Capítulo 2 - Revisão de literatura	6
2.1 O conceito de Necessidade	6
2.2 Teoria da Auto-Determinação	12
2.3 Teoria Experiencial-Cognitiva do <i>Self</i>	13
2.4 Modelo de Complementaridade Paradigmática	15
2.5 Necessidades Essenciais Vs. Necessidades Acessórias	17
2.6 Necessidades de Prazer e Minimização da Dor	19
Capítulo 3 – Método	36
3.1 Instrumentos	38
3.1.1 Inventário de Saúde Mental	39
3.1.2 Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades	40
Capítulo 4 – Resultados e Discussão	45
Capítulo 5 – Conclusões	55
Referências	61
Anexos	

## INTRODUÇÃO

O termo Necessidade deriva do latim “*necessitate*”, que significa “*carência de algo importante*”.

A discussão do conceito de necessidade remonta ao pensamento filosófico, com autores como Epicuro ou Aristóteles, que se debruçaram sobre este construto, referindo Epicuro que o indivíduo deveria necessitar de pouco para satisfazer as suas necessidades, dado que o objectivo principal destes deveria passar pela obtenção de Bem-Estar mental e espiritual (Bergsma e col., 2008; McCarty, 2009). Aristóteles, por outro lado, postulava a satisfação hedónica como necessária à vivência do que se chamava uma “boa vida” (McCarty, 2009).

O conceito de bem-estar subjectivo é adjacente ao conceito de necessidades, na medida em que a satisfação das mesmas poderá implicar a obtenção ou procura de bem-estar. Apesar de várias assumpções para o conceito de “Bem-estar”, é transversal a proposição de que este se refere à obtenção de um estado que “beneficia a pessoa, no seu interesse, ou faz a sua vida correr melhor” (Eid & Larsen, 2009). Apesar da ligação comum deste construto ao de “Felicidade”, diversos autores rejeitam a ideia de que “Bem-estar” e “Felicidade” são construtos ligados ou inseparáveis, e principalmente que a obtenção de felicidade deverá ser o objectivo principal do ser humano (Eid & Larsen, 2009; Vasco, 2009).

Desde sempre, em psicologia, se fizeram várias assumpções sobre as necessidades do ser humano, o que são e quais serão aquelas que são verdadeiramente imprescindíveis e necessárias ao seu bem-estar (Sheldon, Elliot, Kim & Kasser, 2001; Flanagan, 2010). Desde as teorias mais antigas, como as de Murray (1938) ou Maslow (1954), até às mais recentes como a de Epstein (1993), Baumeister & Leary (1995) ou

Deci & Ryan (2000), que o conceito das necessidades psicológicas tem sido muito estudado e discutido.

O apelo que o conceito de necessidade tem exercido sobre vários autores, pode prender-se com as potenciais explicações que os conceitos de necessidade podem fornecer sobre o comportamento humano e as motivações para o mesmo (Baumeister & Leary, 1995 cit. por Sheldon, Elliot, Kim & Kasser, 2001). O estudo do conceito confere ainda boas indicações para as intervenções psicossociais, na medida em que permite otimizar as intervenções na área do crescimento pessoal, sendo ainda um bom indicador para a investigação na área da psicologia motivacional.

É ainda de referir a importância heurística que o construto de Necessidade Psicológica pode ter para a integração em psicoterapia, paralelamente a outros construtos como Self, Emoção e Aliança Terapêutica (Conceição & Vasco, 2005). As necessidades psicológicas, tanto do paciente como do terapeuta, terão um papel activo na forma como o processo terapêutico se irá desenvolver, na medida em que a forma como são reguladas pode potenciar uma maior transformação, desenvolvimento e mudança, em ambos os sujeitos (Conceição & Vasco, 2005).

O presente estudo debruça-se sobre o conceito de polaridades dialécticas de necessidades, decorrente do Metamodelo de Complementaridade Paradigmática (MCP; Vasco, 2001). Neste modelo são apresentadas sete pares de necessidades sob a forma de dialécticas, que, em parte, reflectem uma distinção clássica entre necessidades “boas” e necessidades “más”, sendo que, o que se verifica, efectivamente, será que ambas as necessidades (“boas” e “más”) terão um carácter adaptativo para o indivíduo (Conceição & Vasco, 2005). Este valor adaptativo pode ser entendido na medida em que ambos os “tipos” de necessidades podem potenciar a regulação da satisfação das

necessidades e o aumento do nível de Bem-Estar Subjectivo. Do conjunto das sete dialécticas referidas no MCP, o presente estudo debruça-se sobre a polaridade “Prazer - Dor”.

O prazer e a dor sempre foram alvo de interesse ao longo dos séculos, desde filósofos a psicólogos, com teorias relativas aos conceitos de prazer e dor, como a de Freud (1920), Thorndike (1911) ou Osgood (1957; cit. por Oishi et. al, 2001). Rozin (1999), por exemplo, distingue ainda vários tipos de prazer, devido à diversidade das experiências prazenteiras que existem e em diferentes contextos (Oishi et. al, 2001).

As inferências sobre a natureza do prazer ou do desprazer são recorrentes ao longo da investigação na área das emoções (Schimmack, 2001), existindo divergências no que respeita à sua categorização como opostos de uma mesma dimensão ou, por outro lado, como qualidades de sentimentos distintas (Schimmack, 2001).

Ao longo dos anos, as necessidades de prazer e minimização da dor foram essencialmente entendidas com um carácter quase exclusivamente fisiológico e referente a uma satisfação física, não havendo especial ênfase na vertente psicológica destas necessidades, e de como esta pode ter influência na sensação de bem-estar e satisfação do indivíduo (Modelo Médico).

Mais recentemente, a investigação enaltece a importância do carácter psicológico da dor ou do prazer, e de como este interfere na interpretação e significado que os indivíduos dão às experiências da sua vida. Inclusivamente, há referência aos conceitos de prazer e dor psicológicos, na medida em que estes deverão ter uma importância significativa na vida do indivíduo, contribuindo para o seu nível de bem-estar e influenciando os seus comportamentos. São vários os aspectos que influenciam a percepção de bem-estar no indivíduo e a forma como estes regulam as suas

necessidades de prazer e dor, como a regulação emocional ou as atribuições e sentido que estes atribuem às várias formas de prazer ou sofrimento (e.g. Tice & Bratslavsky, 2000).

Assim, a pertinência da presente investigação surge associada ao carácter psicológico destas duas necessidades, e na investigação de como este carácter pode ter influência nos níveis de bem-estar e de mal-estar.

Na presente investigação pretende-se ainda dar ênfase à importância da experiência de situações ou emoções desagradáveis, e de dar sentido às mesmas, evidenciando a importância que a vivência e aceitação deste tipo de experiências podem ter para o indivíduo. No caso particular de um processo terapêutico, por exemplo, é fundamental perceber que a naturalização de situações desagradáveis faz parte do próprio processo de mudança e inclusive se constitui como um dos primeiros passos para que esta aconteça (Greenberg & Bolger, 2001).

Transversal ao MCP e a definição dialéctica de necessidades subjacente ao modelo, e com base na investigação realizada sobre o construto das Necessidades Psicológicas, pretende-se criar uma escala e verificar, através da sua análise, a possível relação entre o Bem-estar e a capacidade de vivência e aceitação de situações tanto prazenteiras como dolorosas. Neste, parte-se do pressuposto de que a capacidade de suporte dos dois tipos de experiência poderá ser vantajosa para o indivíduo, na medida em que ambas podem ter um carácter adaptativo (Vasco & Conceição, 2005). Ou seja, não se pretende estudar apenas a relação entre a obtenção de prazer e bem-estar, mas sim a relação entre a obtenção de prazer e tolerância à dor com os níveis de bem-estar e mal-estar.

O objectivo principal deste estudo consistiu na construção de uma escala que poderá permitir aferir a capacidade de regulação da satisfação de necessidades de experienciar prazer e tolerar dor, e a relação destas capacidades com o bem-estar e o mal-estar.

## REVISÃO DE LITERATURA

“As necessidades são, por definição, essenciais e universais, na medida em que constituem os nutrientes sem os quais a vida psicológica deixa de ser possível”

Vasco & Conceição (2005)

Referir o conceito de necessidade implica recuar no tempo até ao período helenístico, numa época em que filósofos como Epicuro ou Aristóteles discutiam já este construto (McCarty, 2009; Bergsma et. al, 2008).

Ao longo dos anos, a satisfação das necessidades do ser humano foi um assunto largamente discutido entre filósofos. No que respeita especificamente ao pensamento Epicuriano, que se focou muito na discussão deste conceito e outros associados, como o da simplicidade, os indivíduos não precisam de muito para satisfazer as necessidades materiais, sendo que o cerne do pensamento filosófico postula que a prioridade do ser humano estará na obtenção de bem-estar mental e espiritual (McCarty, 2009). Como tal, a devoção a bens materiais será uma fonte de distração para o possível desenvolvimento pessoal interno que o ser humano pode conquistar, por estar a direccionar a sua energia e investimento para bens que não lhe são essenciais (McCarty, 2009).

Assim, como referido, um dos conceitos centrais referentes a satisfação de necessidade, na filosofia de Epicuro, é o de simplicidade. A simplicidade passará, segundo as concepções deste filósofo, pela obtenção de uma capacidade de busca de uma forma simples de viver, que se poderá traduzir por um estilo de vida em que se

recorre exclusivamente ao essencial, ao básico (McCarty, 2009). Ou seja, o essencial que cada ser humano precisa poderá ser tangível através dos simples prazeres aos quais cada indivíduo pode recorrer para se sentir bem, no sentido de atingir uma maior satisfação espiritual. Muitas vezes estes simples prazeres, como ouvir música, passear ao ar livre, ler, ou até respirar fundo, são menosprezados ou não cuidados, em contrapartida aos bens materiais que, por vezes, adquirem uma importância maior (McCarty, 2009).

Este filósofo grego da Grécia Antiga já contemplava os seus discípulos com boas ideias do que poderia ser optar por uma “boa vida”, em que se viveria de forma a desfrutar os pequenos prazeres da vida e a saboreá-los. Epicuro nasceu em Atenas e foi, desde sempre, adepto de que a política era algo que não se conjugava com tranquilidade, adoptando então um estilo de vida diferente daquele praticado no seu meio, até então. A sua casa e jardim serviram sempre como refúgio a todo o tipo de amigos ou discípulos, e a todo o tipo de cidadãos, desde os livres aos escravos (McCarty, 2009). Assim, a filosofia de Epicuro brotou da sua própria experiência de vida, que lhe concedeu a ideia de que o prazer é o ingrediente principal para uma boa vida e que a simplicidade é a chave para a obtenção de prazer e minimização da dor (McCarty, 2009). Para este filósofo, o objectivo de satisfação não seria uma gratificação intensa e imediata, mas antes uma manutenção da satisfação ao longo da vida, através do culto de prazeres simples e inalteráveis como uma boa conversa, manutenção de amizades, uma boa refeição ou até o bater do sol nas costas (McCarty, 2009).

Associado ao conceito de satisfação de necessidades surge o conceito de bem-estar, ligando-se quase sempre estes dois, na medida em que o segundo é, muitas vezes, apontado como resultado do primeiro. O bem-estar de um indivíduo pode constatar-se de uma forma subjectiva, sendo passível de ser sentido e entendido conforme as

idiosincrasias de cada um, em termos de grau de intensidade (Eid & Larsen, 2008). No entanto, há aspectos transversais que poderão ser vistos como linhas condutoras para o entendimento e investigação nesta área, referente à homogeneidade na satisfação de determinadas necessidades no ser humano, que parecem ser comuns e transversais a todos os indivíduos, no sentido da influência inegável que exercem no seu bem-estar.

O conceito de bem-estar subjectivo pode ser entendido segundo várias teorias, num contexto histórico e filosófico. Inicialmente, considerava-se este conceito a partir de teorias de três tipos, sendo estas as que consideravam o construto através da satisfação de aspectos hedónicos, da satisfação de desejos ou de obtenção de listas de objectivos (Parfit, 1984). No entanto, abordagens mais recentes consideram outros aspectos neste construto, dividindo-se os tipos de teorias sobre o bem-estar em mais tipos, entre estes, teorias hedónicas, teorias relacionadas com desejos, teorias de felicidade autêntica, teorias eudaimónicas ou teorias de listas (Eid & Larsen, 2009).

De uma forma geral, as teorias hedónicas identificam o prazer com o bem-estar (Bergsma et. al, 2008; Eid & Larsen, 2009), na medida em que o bem-estar irá corresponder a um balanceamento entre experiências prazenteiras e desagradáveis (Eid & Larsen, 2009). Ou seja, nesta perspectiva, o prazer retirado das experiências de vida é a chave para o bem-estar (Eid & Larsen, 2009).

No que respeita às teorias de desejos, estas definem o bem-estar como resultado da satisfação concreta dos desejos individuais (Eid & Larsen, 2009). Existem muitas críticas à volta destas teorias, por várias razões, como o facto de alguns desejos humanos poderem causar mal-estar ou exigir sacrifício do indivíduo, sendo irrelevantes ou até destrutivas para o seu bem-estar (Darwall, 2002; Sumner, 1996, cit. por Eid & Larsen, 2009).

A Teoria da Felicidade autêntica de Sumner (1996, 2000) tenta rectificar as falhas das outras teorias, enquanto fiel à ênfase na experiência subjectiva de cada indivíduo. No entanto, a sua visão relaciona directamente o bem-estar com felicidade autêntica: para Sumner, a felicidade é sinónima ao bem-estar subjectivo, na medida em que esta deverá reflectir “uma resposta do próprio eu a uma vida que é sua”, considerando que só o que afecta a própria felicidade pode ter benefícios para cada um (Eid & Larsen, 2009).

A ideia principal subjacente às teorias Eudaimónicas, relacionadas frequente e directamente com a filosofia de Aristóteles, são de que o bem-estar é tangível através de um “preenchimento natural” (Deci & Ryan, 2001; Eid & Larsen, 2009). O conceito base a estas teorias é de que o ser humano floresce através do exercício pleno das suas capacidades humanas, e não apenas pelo exercício moral (Eid & Larsen, 2009).

Por fim, as teorias de Listas identificam o bem-estar como uma lista de “bens”, como conhecimento, amizade, prazer, etc., que foram propostas por vários autores (e.g. Arneson, 1999), Brink (1989), Gert (1998), Griffin (1986, 2000) ou Scanlon (1993, 1999)). Estas teorias falham em vários pontos, como a falta de princípios base para a construção de uma lista única geral, ou o facto de não enaltecem muito a natureza do bem-estar em si (Eid & Larsen, 2009).

Como foi já referido, desde há muito tempo que a investigação em Psicologia se tem debruçado sobre as necessidades psicológicas vitais do ser humano (e.g. Vasco & Conceição, 2005; Flanagan, 2010). A investigação nesta área começou a ganhar mais importância e a estar em foque no séc. XX, e está patente em teorias como as de Murray (1938), Maslow (1970), Epstein (1995), Baumeister & Leary (1995) ou Deci & Ryan (2000), que foram surgindo e evoluindo ao longo dos anos. Estas teorias têm evoluído e

sido construídas segundo vários pressupostos, mas seguindo sempre pontos comuns, como, por exemplo, a componente motivacional que a satisfação das necessidades confere ao comportamento do indivíduo.

Henry Murray (1938), um dos primeiros investigadores a debruçar-se sobre o construto das necessidades, dividiu a definição das mesmas por vários tipos, conforme o seu carácter ou grau de importância na vida de um indivíduo. Assim, as necessidades poderiam ser de carácter primário ou secundário, conforme fossem necessidades de natureza biológica (como a fome, a sede ou o sono), ou, por outro lado, necessidades aprendidas, ao longo do percurso do indivíduo e da sua experiência. Segundo este teórico, e principalmente no que respeita às necessidades do tipo secundário, o ambiente que rodeia o indivíduo tem um papel importante na vivência e interpretação das experiências e construção do próprio sistema de necessidades.

Maslow (1970), por outro lado, e tendo outro referente teórico, considera o construto das necessidades de forma hierárquica, na medida em que postula que estas se agrupam conforme o grau de importância e urgência na sua satisfação. Designa este formato por “pirâmide das necessidades”. Esta terá na sua base as necessidades que o autor considera mais importantes, na medida em que serão as mais urgentes a serem satisfeitas. Ou seja, o indivíduo necessita de satisfazer primeiramente estas necessidades e só depois se poderá debruçar na satisfação das restantes. Estas são as necessidades fisiológicas (comer, dormir, etc.). As seguintes necessidades organizam-se então no seu grau de urgência e influência no dia-a-dia do ser humano, desde as necessidades de segurança, logo após as fisiológicas, passando pelas necessidades de amor, estima, até às de realização pessoal, que constituem o topo da pirâmide.

O estudo do construto das necessidades psicológicas teve uma época de jejum, após alguma investigação intensa, devido à falta de credibilidade que o conceito adquiriu em tempos, no que respeita a divergências teóricas e com a descredibilização da pirâmide de Maslow, e ainda às dúvidas que começaram a surgir sobre a pertinência do estudo e investigação na área (Sheldon & Bettencourt, 2002). Actualmente, este é considerado pelos teóricos um construto que se traduz como uma ferramenta muito útil na compreensão dos comportamentos e funcionamento humanos, passível de ser aplicado para vários fins, como já foi referido, e incluindo a prevenção de resultados importantes na área do ajustamento, desenvolvimento da personalidade ou bem-estar (e.g. Baard, Deci & Ryan, 1998; Ryan, 1995; Sheldon & Elliot, 1999 cit. por Sheldon & Bettencourt, 2002). Baumeister e Leary (1995) defendem que os resultados obtidos a partir da investigação nesta área poderão constituir das melhores variáveis disponíveis para determinar que tipo de experiências é verdadeiramente necessário e essencial ao indivíduo (Sheldon & Bettencourt, 2002).

De entre as teorias contemporâneas relacionadas com o construto das necessidades, há algumas que podem ser um bom auxílio na selecção e interpretação das necessidades que serão fundamentais ao indivíduo, entre elas, por exemplo, a *Teoria da Auto-Determinação* (Deci & Ryan, 1991). Há ainda a referir a origem da *Teoria Experiencial-Cognitiva do Self* de Epstein (1995), que postula também sobre o conceito das necessidades que serão essenciais aos indivíduos. O Modelo de Complementaridade Paradigmática (Vasco, 2001), por sua vez, constitui-se como um modelo integrativo em psicoterapia, e o seu desenvolvimento defende a importância do construto das necessidades para essa integração, a par de construtos como o Self, a Emoção ou a Aliança Terapêutica (Vasco & Conceição, 2005).

## **Teoria da Auto-Determinação**

Na Teoria da Auto-Determinação (SDT – *Self-determination Theory*) o conceito de que há necessidades psicológicas básicas que são inatas e universais é central. Estas necessidades são as necessidades de *competência, autonomia e relação*, que, segundo a teoria, terão que ser satisfeitas continuamente para que o indivíduo se desenvolva optimamente e de forma saudável (Deci & Ryan, 2000). A SDT tenta fornecer uma explicação para a forma como os processos motivacionais, no indivíduo, influenciam, por exemplo, a sua perda de autonomia e auto-expressão, no contexto das relações sociais. Mais concretamente, foca-se nos factores que permitem ao indivíduo satisfazer as suas necessidades, mesmo quando estão em situações que não lhes sejam favoráveis (Deci & Ryan, 2000).

Estes autores defendem ainda que o ser humano tem necessidades psicológicas que são orientadas tanto para o próprio como para outros – necessidades de autonomia e relação, respectivamente. Ou seja, o ser humano tem, simultaneamente, o desejo de se organizar, no que respeita às suas experiências e comportamentos, encetando em acções que considera concordantes com o seu sistema de crenças e de funcionamento, mas também de se relacionar com os outros, e agir de acordo com o que considera ser o seu sentido de comunidade e a sua necessidade de se unir e relacionar (Deci & Ryan, 2000).

No que respeita à necessidade de competência, segundo a SDT, esta necessidade refere-se à vontade que cada indivíduo tem de se sentir competente e eficaz nas tarefas que realiza. Esta necessidade é patente em vários outros conceitos desenvolvidos por outros autores, como o conceito de auto-eficácia de Bandura (1997), por exemplo (Sheldon, Elliot, Kim & Kasser, 2001).

## **Teoria Experiencial-Cognitiva do Self**

A Teoria Experiencial - Cognitiva do Self (CEST – Cognitive-Experiencial Self – Theory; Epstein, 1993) insere-se num conjunto de teorias cognitivo-afectivas da personalidade. Estas teorias integram dentro de um único modelo diferentes níveis de processamento, motivações, emoções e teorias cognitivas modernas (Epstein, 1993).

A CEST postula que todos os indivíduos constroem automaticamente uma teoria implícita da realidade, que incorpora paralelamente uma teoria do *Self*, uma teoria do mundo e proposições de ligação entre elas (Epstein, 1993). As emoções dos sujeitos irão influenciar essa teoria implícita da realidade, tendo um papel fundamental no desenvolvimento do sistema conceptual, que é constituído, em parte, pela elaboração e integração dos modelos do Self (Epstein, 1993). Os indivíduos desenvolvem sistemas conceptuais pela gratificação emocional que retiram destes, havendo, portanto, ganhos afectivos ao fazê-lo. São três os sistemas conceptuais: Racional, Experiencial e Sistema de Associação, sendo que os dois primeiros são fortemente influenciados pelos esquemas que as emoções inferem neles. Estes dois sistemas operam em paralelo e influenciam a forma como os indivíduos aprendem a realidade, sendo que cada um opera por si e o equilíbrio surge da integração harmoniosa que cada um fará dos dois *Selves* (Epstein, 1993).

Esta teoria propõe a existência de quatro necessidades básicas: Necessidade de maximização do prazer e minimização da dor, Necessidade de assimilar os dados da realidade a um sistema conceptual estável e coerente, Necessidade de se relacionar e Necessidade de Auto-Estima. Estas serão as principais fontes de afectos eufóricos e disfóricos. Uma falha na manutenção do equilíbrio será uma fonte de diagnóstico de emoções, relacionada com a frustração de algumas necessidades. Um desequilíbrio, por

sua vez, poderá ser proveniente do resultado excessivo da compensação em resposta à ameaça a algumas necessidades (Epstein, 1993).

Para além das Necessidades, Epstein enfatiza a existência de quatro crenças básicas, que serão desenvolvidas conforme o indivíduo julga o grau no qual as suas necessidades estão a ser satisfeitas. Ou seja, as crenças são desenvolvidas conforme a relevância para a satisfação das necessidades, em que estes graus se dividem por: Grau em que o mundo é percebido como Benevolente (Vs. Malevolente), Grau em que o mundo é percebido como tendo significado (Vs. Não tenho significado, caótico), Grau em que a pessoa é vista como merecedora de confiança (Vs. Perigoso) e Grau em que o *Self* é merecedor - competente e bom (Vs. Não merecedor). A invalidação destas crenças básicas será altamente ameaçadora para cada um, dado que, mesmo na situação de as crenças serem negativas, as pessoas demonstram interesse em mantê-las, para prevenir a desorganização (Epstein, 1993).

## O Modelo de Complementaridade Paradigmática

O Modelo de Complementaridade Paradigmática (MCP; Vasco, 2001) é um metamodelo integrativo (Vasco, 2001) em psicoterapia, que pressupõe o processo psicoterapêutico em sete fases, que integram objectivos estratégicos diferentes e que se organizam de forma sequencial, movimentando-se estes em avanços e retrocessos, num movimento de macro e micro níveis de intervenção, em várias dimensões do *Self* (Dias, 2008). O MCP assenta em construtos com potencial integrativo como o conceito de *Self* (e. g. Wolfe, 1995, 2003; Muran, 2001; Pinel & Constantino, 2003) de *Emoção* (e.g. Greenberg, 2002<sup>a</sup>; Greenberg & Pavio, 1997) ou de *Aliança terapêutica* (e.g. Safran & Muran, 2000).

Paralelamente aos construtos já referidos, o continuo esforço de integração e desenvolvimento da investigação deste modelo propõe a inserção e promoção do construto das Necessidades Psicológicas, dado que se considera que estas mantêm uma ligação próxima com os três construtos anteriormente referidos. As necessidades do ser humano definem o seu *Self*, ou seja, constituem-se, em si, instâncias do *Self*. Assim, para as proteger, invocar ou regular será necessário invocar a responsabilidade pessoal, também esta instância do *Self* (Vasco & Conceição, 2005).

Os tipos ou categorias de necessidades podem ser vistos conforme vários pressupostos, desde um “requisito para o bem-estar” ou “desenvolvimento saudáveis”, ou como um “sentimento de urgência e exigência relacionado com um desejo doentio”, por exemplo (Conceição & Vasco, 2005). Estes dois exemplos poderão assemelhar-se a uma distinção clássica entre necessidades “boas” e necessidades “más” (Vasco & Conceição, 2005). No que se poderia entender como necessidades “boas”, no sentido de esta ser adaptativa para o ser humano, estas surgem essencialmente da experiência

organísmica interna, bem como um processo de simbolização da mesma. As necessidades “más”, por sua vez, também podem ser encaradas como adaptativas, na medida em que também surge uma desorganização quando estas não são satisfeitas (e.g. perturbações alimentares ou perturbações do consumo de substâncias).

Assim, dado o carácter adaptativo que se verifica em ambos os tipos de necessidades, pode constatar-se que uma maior consciência das suas necessidades, quer do terapeuta quer do paciente, e da forma como estes as querem regular, será benéfico para uma maior transformação e mudança em ambos.

Pode constatar-se, então, e segundo a investigação contínua do MCP, que o construto de necessidade encerra em si uma dialéctica de opostos (enquanto sujeito e objecto, multiplicidade e unidade, paciente e terapeuta, figura e fundo), semelhante ao conceito de *Self* sustentado por Wolfe (2005) e Muran (2001; Vasco & Conceição, 2005). Assim, este modelo postula a existência de sete pares de necessidades dialécticas, sendo estas Prazer - Dor, Proximidade – Autonomia, Produtividade – Lazer, Controlo – Cedência, Actualização/Exploração – Tranquilidade, Coerência do *Self* – Incoerência do *Self* e Auto-Estima – Auto-Crítica.

## **Necessidades Essenciais VS. Necessidades Acessórias**

Transversal a toda a investigação e discussão apresentada e observada na área das necessidades do ser humano, há uma questão constante que se coloca e impulsiona várias investigações: Quais serão as necessidades básicas e aquelas que serão menos importantes ou menos significativas enquanto contributo para o bem-estar?

Num estudo desenvolvido por Kasser, Kim, Elliot & Sheldon (2001), foram testadas dez necessidades psicológicas, com o intuito de averiguar quais seriam as necessidades mais fundamentais para o indivíduo. A escolha destas necessidades partiu da investigação prévia realizada nesta área e das teorias psicológicas adjacentes que defendem e apontam diferentes tipos de necessidades como fundamentais ao indivíduo (Sheldon, Elliot, Kim & Kasser, 2001). O propósito deste estudo centrou-se na quantificação das dez necessidades propostas, com o intuito de verificar quais teriam valores significativos a corroborar a sua distinção de “Necessidade” (no sentido de ser verdadeiramente essencial ao funcionamento humano e contributo de Bem-estar).

Neste estudo foram utilizados, para medida, os “eventos mais satisfatórios” nas vidas dos sujeitos, como indicadores das necessidades psicológicas de satisfação mais premente. As dez necessidades psicológicas escolhidas foram *Autonomia, Competência, Pertença, Bem-estar físico, Segurança, Auto-Estima, Auto-actualização - Significado, Prazer - Estimulação, Dinheiro – Luxúria e Popularidade – Influência*. No entanto, os resultados deste estudo demonstraram que nem todas estas necessidades enumeradas seriam efectivamente imprescindíveis (na medida em que não seriam conteúdos nem características das experiências que contribuíssem para o bem-estar). As necessidades de *Dinheiro – Luxúria*, mais concretamente, revelaram-se as de menor valor para a denominação de necessidade (Sheldon, Elliot, Kim & Kasser, 2001). Ou seja, de entre

este conjunto de dez necessidades, apenas quatro serão mais importantes e fundamentais, enquanto outras terão menor influência das experiências consideradas satisfatórias para cada um. Neste estudo, os autores obtiveram validação empírica para 8 das 10 necessidades propostas:

**1) Autonomia – Independência:** sentir-se que se é a causa das próprias acções, em vez de se sentir que forças ou pressões externas são a causa das mesmas;

**2) Competência – Eficácia:** sentir-se que se é capaz e eficiente, em vez de se sentir que se é incompetente e ineficiente;

**3) Proximidade – Pertença:** sentir-se que se mantém contacto íntimo regular com pessoas que se preocupam consigo, em vez de se sentir sozinho e que ninguém se preocupa consigo

**4) Auto – actualização – Significado:** sentir-se que se desenvolve o próprio potencial, tornando a vida com significado, em vez do sentimento de estagnação e de vida sem significado;

**5) Segurança – Controlo:** sentir-se seguro e em controlo da própria vida, em vez de sentimentos de incerteza e ameaça pelas circunstâncias;

**6) Prazer – Estimulação:** sentir-se que se diverte e se retira muito prazer das coisas, em vez de se sentir aborrecido/a e subestimulado/a pela vida;

**7) Física – Corporal:** sentir o corpo saudável e bem cuidado, em vez de se sentir doente ou em má forma física;

**8) Auto – Estima – Respeito pessoal:** sentir-se uma pessoa com valor, que é tão boa como outra qualquer, em vez de sentimentos de falha.

## **Prazer e Tolerância à Dor**

Os conceitos de prazer e dor têm sido objecto de discussão ao longo dos tempos. Desde filósofos a psicólogos, ao longo dos séculos, se tem discutido e postulado acerca dos mesmos e da importância que terão na vida de cada indivíduo. Nomeadamente em Psicologia, várias teorias se centraram nos conceitos de prazer e desprazer, desde Freud (1920), com o *Princípio do prazer*, à *Teoria da Aprendizagem* de Thorndike (1911) ou Osgood (1957), na sua Teoria da Evolução (Oishi et. al, 2001)

A natureza do prazer ou do desprazer foi um tópico também recorrente ao longo da investigação na área das emoções (Schimmack, 2001). Alguns teóricos postulam sobre o carácter oposto destas duas vertentes semânticas, como opostos de uma mesma dimensão (Beebe-Center, 1932), enquanto outros consideram estes construtos como duas qualidades de sentimentos distintas, que no entanto podem ser experienciadas de forma concorrente (Schimmack, 2001).

Segundo o MCP, prazer e tolerância à dor não têm que ser entendidos como dois opostos semânticos, na medida em que a presença de um não terá que corresponder à ausência do outro. Inclusivamente, o desenvolvimento deste metamodelo postula a existência saudável dos dois, na medida em que a capacidade de vivência tanto de situações prazenteiras como dolorosas será importante para o funcionamento humano e para o aumento dos níveis de bem-estar (Vasco & Conceição, 2005). Inclusivamente, a experiência de prazer verdadeira e saudável implica a capacidade de conseguir viver adequadamente a dor, e vice-versa - a capacidade de viver adaptativamente a dor implica a consciência de que se é capaz de vivenciar o prazer (Vasco, 2010).

*Pleasure* – “1. a. The condition of consciousness or sensation induced by the enjoyment or anticipation of what is felt or viewed as good or desirable”

*Oxford English Dictionary*

O termo prazer pode tornar-se num conceito subjectivo, na medida em que nas várias definições propostas englobam uma diversidade de experiências diferentes, sendo usado também em diversos contextos. De entre os tipos de prazer referidos na investigação psicológica, sobressaem, por exemplo, três tipos que têm recebido especial atenção. Segundo a concepção de Duncker (1941): os *prazeres sensoriais* (e.g. sexo, comida), os *prazeres estéticos* (e.g. música e outras artes mais abstractas) e os *prazeres de realização* (e.g. conquista de algo com valor pessoal; Rozin (1999) cit. por Oishi et al., 2001). Para além do tipo, Rozin (1999) fez ainda distinção entre o momento de ocorrência do prazer: *prazer antecipado*, *prazer presente* e *prazer lembrado* (Rozin, 1999). Atendendo a esta nomenclatura de tipos de Rozin, pode afirmar-se que os prazeres de realização são aqueles que têm sido alvo de mais investigação, nomeadamente na área da investigação sobre Bem-estar (e.g. Brunstein, 1993; Cantor, Norem, Langston, Zirkle, Fleeson and Cook-Flannagan, 1991; Emmons, 1986, 1991; Little, 1983; McGregor and Little, 1998; Oishi, Diener, Suh and Lucas, 1999). Efectivamente, existem várias teorias que relacionam as expectativas e concretização de objectivos como relacionados com Bem-estar (Diener, 1984; Emmons, 1986; Little, 1983).

Dube e Le Bel (2003), num estudo desenvolvido sobre prazer, fazem alusão a dois tipos de prazer, no que respeita à sua natureza: *perspectiva unitária* de prazer e *perspectiva diferenciada*, referindo suporte teórico para ambas (Dube & Le Bel, 2003).

No que respeita à visão do prazer como um fenómeno unitário, de uma forma resumida, pode comparar-se este fenómeno a um julgamento sumário de quão bom é interagir com um objecto (Dubé & Le Bel, 2003). Este tipo de prazer é, também, muitas vezes denominado de *valência*, *carácter hedónico*, *utilidade* ou *resposta de obtenção* (Dubé & Le Bel, 2003). O termo prazer, numa perspectiva unitária, pode ser encontrado em vários domínios científicos. Em psicologia, especificamente, prazer é referido como uma dimensão básica e *pancultural*, subjacente à experiencial emocional humana (Russel, 1991).

Na perspectiva diferenciada, são referidos tipos de prazer variados, desde as perspectivas dos filósofos gregos até às referências feitas a prazer por artistas ao longo dos tempos (Dubé & Le Bel, 2003). De entre os filósofos gregos, pode destacar-se a perspectiva de Aristóteles e Epicuro, também já mencionada, que enfatizavam o papel da razão e da consciência como impulsionadores e promotores de prazeres simples, partindo de sensações básicas. Os pensadores modernos propuseram recentemente várias tipologias de prazer. Entre estas estão a perspectiva de Duncker (1941), baseada na dicotomia *corpo-alma*, que refere três tipos de prazer: *Estéticos*, *Sensoriais* e de *Realização*. Estes últimos aproximam-se do conceito de “*Flow*”, de Csikszentmihalyi (1990), apesar de o tipo de prazer referido por este autor ser limitado apenas às sensações (Dubé & Le Bel, 2003).

O conceito de “*Flow*” (Csikszentmihalyi, 1990; 1996) refere-se à experiência de “*Flow*” como a característica principal que distingue as pessoas criativas, na medida em que estas experienciam uma completa integração na actividade que estão a fazer, perdendo a noção de tempo. Segundo Csikszentmihalyi, quando as pessoas estão no estado de “*Flow*”, têm a sensação de as suas capacidades estarem à altura dos desafios que os projectos requerem, sendo absorvidos pelo processo criativo, o que promove o

próprio estado (Lopez & Snyder, 2007). A experiência de “*Flow*” tende a acontecer individualmente, e requer grande abertura à experiência e uma profunda receptividade no momento da sua ocorrência (Lopez & Snyder, 2007).

Outros autores fazem referência à distinção entre prazeres do corpo e prazeres da mente (e. g. Kubovy, 1999). Kubovy (1999) refere-se a prazeres da mente como colecções de emoções sentidas ao longo do tempo, e, por exemplo, prazeres de cuidado e pertença a um grupo social como variedades adicionais de prazer (Dubé & Le Bel, 2003). Tiger (1992) também identificou quatro tipos de prazer: “físio-prazeres” (*pshysio-pleasures*) – referentes a sensações ou impressões físicas retiradas de acções como comer ou dormir, “sócio-prazeres” (*socio-pleasures*) – derivados da companhia de outros, “psico-prazeres” (*psycho-pleasures*) – satisfação retirada da concretização de actos individuais, e “ideo-prazeres” (*ideo-pleasures*) – derivados de ideias, imagens e emoções experienciadas individualmente (Dubé & Le Bel, 2003).

Apesar de não haver evidência empírica para esta divisão, a investigação é congruente na diferença que faz entre vários tipos de prazer, principalmente no que respeita a um carácter de satisfação física (*prazeres do corpo*) mas também a uma componente psicológica (*prazeres da alma*).

Segundo Damásio (1999), os prazeres decorrentes de antecedentes físicos e sociais são possíveis materializações do papel evolutivo do prazer (Dubé & Le Bel, 2003). Inclusivamente, a investigação em neurociência afectiva demonstrou que as estruturas cerebrais e os substratos neurais envolvidos nos prazeres sensoriais e nos prazeres sociais serão os mesmos (Dubé & Le Bel, 2003).

Do ponto de vista físico para a dor, a evolução na história do tratamento para esta tem evoluído quase paralelamente com a evolução na medicina, acompanhando os

avanços alcançados nesta área. Durante o período renascentista, a abordagem corrente postulava que não seriam necessários conceitos como a mente ou a alma para explicar o comportamento ou o funcionamento físico. Este postulado seguia uma visão dualista que considerava o corpo funcionando completamente em separado da mente, como duas instâncias independentes (Gatchel, 1999). Descartes servia já este mesmo postulado, considerando a mente ou a alma como uma entidade paralela ao corpo, incapaz de influenciar os processos físicos que ocorriam no ser humano (Gatchel, 1999).

A primeira grande teoria sobre a dor é denominada *teoria do portão de controlo da dor* (Melzack & Wall, 1965), e enfatiza que a dor é afectada por uma interacção entre factores fisiológicos e psicossociais, e que esta seria influenciada pelos comportamentos, pensamentos e sentimentos. A contribuição principal desta teoria terá sido a ênfase na importância não só do sistema nervoso, como de variáveis psicossociais, no processo de percepção da dor. Esta teoria foi expandida e integrada com os modelos de stress, por Melzack (1999), originando o modelo *neuromatrix* da dor, que tem uma grande integração de evidências psicológicas e fisiológicas.

Estas duas teorias têm o princípio fundamental comum de realçar importância dos factores *biopsicossociais* na compreensão do processo de dor, actualmente a abordagem mais promissora na explicação deste processo (Craig, 2009). O modelo *biopsicossocial* da dor é actualmente aceite como a abordagem mais heurística para explicar e compreender o tratamento da dor. Este conceptualiza as doenças físicas, como a dor, como o resultado de uma interacção dinâmica e complexa entre factores sociais, fisiológicos e psicológicos. Segundo esta teoria, o sofrimento estaria relacionado com as respostas emocionais resultantes de eventos aversivos relacionados com esta, como o medo ou a perda. O comportamento de dor refere-se ao que o indivíduo faz quando está em sofrimento ou a sentir dor.

## **Carácter Adaptativo da Dor**

“And what makes you so cocksure, so positive that only the normal and the positive, that is, only what promotes man's welfare, is to his advantage? . . . Why can't man like things other than his well-being? Maybe he likes suffering just as much. Maybe suffering is just as much to his advantage as well-being. In fact, man adores suffering. Passionately. It's a fact.”

Dostoyevsky, *Notes From Underground*

Do ponto de vista psicológico para a dor, as emoções disfóricas podem ser vistas como tendo um carácter utilitário em algumas situações, levando a que os indivíduos optem por estas, mesmo que causem algum desconforto emocional (Tice & Bratslavsky, 2000). Paralelamente, este tipo de emoções podem ser entendidas como adaptativas, na medida em que permitem ao indivíduo interpretar e modificar as suas experiências conforme as suas necessidades (Vasco & Conceição, 2005).

Diversos estudos se debruçam já sobre a importância ou o valor que as emoções disfóricas podem ter. É um facto assumido que as pessoas gostam de se sentir bem, de sentir prazer (e. g. Dubé & Le Bel, 2003; Freud; Higgins, 1997). No entanto, há várias ideias e aspectos que contradizem a perspectiva hedónica, em algum ponto. Alguns estudos revelam, por exemplo, que os indivíduos, apesar de preferirem situações agradáveis ou prazenteiras, também optam por situações que lhes causem stress ou desconforto emocional, em contraponto a situações neutras (Fultz & Nielson, 1993; Mills, 1993). Schaller (1993), enuncia, a partir dos estudos de Fultz, Nielson e Mills, várias hipóteses para explicar o facto de as pessoas se sentirem bem com, ou

procurarem situações desagradáveis, ou porque encetam comportamentos que lhes causam desconforto. De entre estas hipóteses, estão, por exemplo:

O recurso a uma situação dolorosa pode ser importante na medida em que o seu alívio é uma fonte de prazer. Ou seja, as pessoas podem aderir a este funcionamento pelo efeito de reforço que o alívio da situação dolorosa pode trazer (Schaller, 1993).

Outra das hipóteses é a de que a vivência de emoções disfóricas pode prevenir, em parte, situações catastróficas no futuro, minimizando o efeito destas. Ou seja, neste caso, a vivência deste tipo de emoções serviria como uma preparação para o futuro e inclusivamente funcionaria como um factor de controlo em situações futuras (Schaller, 1993).

Uma outra hipótese levantada por este autor é de que as pessoas são atraídas por situações dolorosas porque estas lhes permitem a construção de um contexto no qual saberão apreciar melhor os momentos em que se sentem bem. Adicionalmente, o autor refere que as pessoas podem interpretar a experiência emocional como relativa, sendo que poderá existir a crença de que o sofrimento pode ser necessário, para depois se apreciar a sua ausência (Schaller, 1993).

Por fim, outra das hipóteses referidas remonta à importância do processamento cognitivo na avaliação das emoções. Mills (1993) faz referência ao efeito positivo que o desconforto pode conferir ao Self, por exemplo porque é socialmente ditado que as pessoas devem sentir-me mal em determinadas ocasiões. Ou seja, o indivíduo enceta em determinados comportamentos com o intuito de sentir a emoção que seria “socialmente suposta” (Schaller, 1993).

No caso específico da terapia, a investigação também revela que os indivíduos em terapia lidam de forma favorável com experiências dolorosas (Greenberg & Bolger,

2001). Inclusivamente, a experiência de situações dolorosas reflecte-se como o primeiro passo num processo de mudança, em que deve haver acesso às situações e sentimentos dolorosos, previamente evitados, para que depois haja uma aceitação dos mesmos como parte do próprio Self (Greenberg, 2002). Para Greenberg (2002), as pessoas devem permitir-se sentir-se devastadas ou sem esperança ou poder, sendo que a própria experiência de se permitir sofrimento pode ajudá-las a obter alívio. A aceitação da dor será um adjuvante na obtenção da satisfação da necessidade ou objectivo (Greenberg, 2002). Greenberg & Paivio (1997) distinguem vários tipos de emoções, consoante o tipo – emoções primárias adaptativas e não adaptativas, e ainda emoções secundárias e emoções instrumentais. No que respeita às emoções primárias, estas são emoções momentâneas que surgem em resposta a uma situação de mudança, quer essa circunstância seja interna ou externa (Greenberg, 2002). O reconhecimento das emoções primárias pode ser em parte aprendido, sendo sempre vantajoso para o indivíduo experienciá-las, na medida em que este se sente bem com estas emoções, mesmo que estas sejam dolorosas (Greenberg, 2002). As emoções primárias adaptativas são importantes e fundamentais ao funcionamento humano, dado que provocam a mobilização de recursos do Self, no sentido do cuidado e protecção das próprias necessidades e prevenção de danos (Greenberg & Paivio, 1997).

Atendendo ao tipo de emoções primárias adaptativas, pode verificar-se o contributo das mesmas para a regulação da satisfação das necessidades, na medida em que: “a raiva comunica ao *Self* que está a ser violado e que tem necessidade de se proteger da ofensa, de estabelecer limites, a tristeza comunica ao *Self* que perdeu algo e que tem a necessidade de se retirar ou de chorar, de conforto ou de contacto; o medo comunica ao *Self* que está em perigo e que tem necessidade de fugir, de segurança, de se acalmar; a vergonha comunica ao *Self* que está excessivamente exposto e que tem

necessidade de se esconder, de privacidade ou de validação; o nojo comunica ao *Self* que está a experienciar algo de indigesto e que tem necessidade de expelir, de se ver livre de algo, e; a dor comunica ao *Self* que a sensação de si próprio está a ser despedaçada e que tem necessidade de não repetir o evento doloroso, de ternura e de sarar a ferida do *Self* (Vasco & Conceição, 2005).

As emoções secundárias e instrumentais, por outro lado, têm uma qualidade diferente, comparativamente às primárias, na medida em que são demasiado tensas ou estridentes, contribuindo para um sentimento de desfragmentação do *Self* (Greenberg, 2002). Contrariamente às emoções primárias, este tipo não confere a sensação de alívio ao indivíduo, sendo facilmente reconhecidas por causarem desconforto. Estas diferem das emoções primárias não adaptativas na medida em que são mais globais e não específicas, sendo geralmente sentidas em resposta a situações e não sobre o próprio *Self* (Greenberg, 2002). Este tipo de emoções muitas vezes obscurece as emoções primárias (e.g. zanga a cobrir medo) ou se traduz por sentimentos desenvolvidos sobre outros sentimentos (e.g. sentir medo do medo, sentir medo da tristeza; Greenberg & Paivio, 1997).

## **Auto-regulação e Regulação emocional como formas de contornar as tendências hedônicas**

A regulação emocional poderá ser vista como um tipo específico de auto-regulação, sendo que questões relacionadas com outros tipos de auto-controlo também terão influência no processo de regulação emocional, e ainda porque o próprio processo de regulação emocional pode, por vezes, comprometer tentativas de outros tipos de auto-controlo (por exemplo, por vezes para regularmos o nosso estado emocional falhamos no auto-controlo exercido noutras áreas, como por exemplo na gestão de tempo ou no controlo de impulsos; Bratslavsky & Tice, 2000).

A natureza básica da auto-regulação caracteriza-se pelo controlo dos impulsos de cada um. Ou seja, perante impulsos (decorrentes de vários processos de vivência e aprendizagem ao longo da vida) para se comportar de determinada forma, a auto-regulação permite um contornar destas mesmas tendências naturais, substituindo os comportamentos decorrentes desses impulsos por outra resposta (ou pelo cessar da mesma). A dificuldade em exercer este controlo das tendências naturais referidas, e consecutivamente a maior causa de falha nesta capacidade, é decorrente do desejo que cada indivíduo tem de ganhos a curto-prazo, apesar dos custos que estes trazem a longo prazo (Baumeister, 1997; Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994; Mischel, Canter, & Feldman, 1996 cit. por Tice & Bratslavsky, 2000). Ou seja, o desejo de obtenção de ganhos a curto-prazo muitas vezes dificulta a tarefa de adiar o reforço, com vista à obtenção de benefícios maiores, apesar de num futuro mais distante.

A auto-regulação é um processo que inclui, segundo alguns autores, três componentes básicos: as *crenças* (ou *standards*), a *monitorização* e a *força*. A denominação destes componentes insere-se num pressuposto do modelo *de loop de*

*feedback*, decorrente da teoria dos sistemas (Carver & Sheier, 1981, 1982, 1998; Power, 1973, cit. por Tice & Bratslavsky, 2000). Estes três componentes serão então intervenientes fundamentais no processo de auto-regulação.

No que respeita a características dos mesmos, as crenças caracterizam-se por conceitos abstractos que cada indivíduo tem sobre como as coisas devem ser, ou seja, uma espécie de padrão mental previamente existente, que potencia o auto-controlo que cada um faz (Tice & Bratslavsky, 2000). Este padrão é único e específico de cada um, e pode ser influenciado por vários aspectos, desde características pessoais, ao sexo ou à cultura em que o indivíduo está inserido (por exemplo, um indivíduo pode evitar expressar alegria em determinado momento porque a sua cultura só lhe permite fazê-lo perante acontecimentos específicos como o casamento ou o nascimento de um filho; Tice & Bratslavsky, 2000).

No entanto, a regulação só pode acontecer se houver uma monitorização destas crenças existentes e dos comportamentos de cada um, ou seja, é necessária uma atenção especial aos próprios comportamentos, bem como a clarificação do que é cada comportamento de cada um e quando está a ocorrer, para que o indivíduo possa, então, regular-se (por exemplo tenho que ter noção que estou a ter um comportamento errado, e de que forma o é, para poder regulá-lo; Tice & Bratslavsky, 2000).

Por último, refere-se a *força* como referente à capacidade que cada um tem que ter para alterar aquilo com o qual não concorda ou que não quer, ou seja, é necessária haver uma força para a mudança pretendidas, pois muitas vezes os impulsos que cada um considera errados são difíceis de evitar, e é necessário despender um esforço maior para o evitamento dos mesmos, em prol de objectivos maiores que se queiram atingir (Tice & Bratslavsky, 2000). Assim, a *força* estará muito relacionada com uma

capacidade de resistir aos impulsos mais imediatos ou a algo a que estamos muito habituados, e para conseguir fazê-lo é necessária muita persistência, sendo que, certamente, para pessoas menos persistentes esta será uma “etapa” difícil de alcançar, ou que requer grande esforço (Tice & Bratslavsky, 2000).

Habitualmente, as formas existentes de auto-controlo levam a um evitamento ou fuga aos impulsos decorrentes das tendências hedónicas de cada indivíduo. Estas tendências relacionam-se com a procura de um bem-estar hedónico, que é caracterizado pelo esforço e procura pela satisfação e “Afecto Positivo”, ou por níveis baixos de “Afecto Negativo” (Kashdan & Steger, 2007). Ou seja, o bem-estar hedónico, como referido nas teorias de bem-estar subjectivo, será caracterizado por uma procura de componentes satisfatórios na vida de cada um e numa forma de preservar os mesmos, levando a sentimentos e crenças individuais de que a vida que se leva é prazenteira e satisfatória. Os sentimentos agradáveis que levam a este bem-estar podem ser vários e derivar de várias actividades, como por exemplo de interacções sociais prazenteiras (Kashdan & Steger, 2007).

Por outro lado, o bem-estar eudaimónico, como já foi referido anteriormente, prende-se com uma satisfação mais intelectual, no sentido de o indivíduo sentir que age de acordo com os seus ideais, e em consonância com aquilo que acredita e idealiza para si e a sua vida (Kashdan & Steger, 2007).

Sendo que o processo de regulação emocional estará relacionado com o próprio processo de auto-regulação, podendo o primeiro ser considerado um tipo específico do segundo, e dado que a auto-regulação se prende com a capacidade de controlar os impulsos para determinada acção, a regulação emocional estará mais directamente focada no controlo das emoções do indivíduo. Ou seja, o processo de regulação

emocional implica a substituição de determinada expressão emocional, por outra que seja concorrente, e que permite cessar ou combater a anterior (Tice & Bratslavsky, 2000). As emoções ou o estado de espírito podem influenciar o auto-controlo, na medida em que, por exemplo, para modificar um estado de espírito desagradável e se sentirem melhor, as pessoas poderão ceder a impulsos que normalmente tentam controlar através da auto-regulação (por exemplo comer chocolates, fumar, etc.). Da mesma forma, o exercício da auto-regulação pode induzir emoções ou afecto negativos.

Os estados emocionais desagradáveis influenciam então as outras tentativas de auto-controlo porque os indivíduos tendem a dar prioridade à regulação das emoções disfóricas, ou seja, as pessoas tendem a procurar uma maior satisfação emocional, que muitas vezes requer esse subjugar aos impulsos que antes tentam controlar (Tice & Bratslavsky, 2000).

### **O poder e influência da autonomia – o “Eu” na satisfação das necessidades**

Segundo um estudo realizado por Botti e Iyengar (2004), quando o indivíduo tem a percepção de escolha, a avaliação que faz dos resultados aumenta positivamente, independentemente de estes serem congruentes ou não com as suas preferências iniciais. Ou seja, o facto de poder exercer escolha faz com que os níveis de prazer ou satisfação retirados de determinada escolha aumentem, independentemente do resultado. Quando o indivíduo percebe o comportamento como resultado das suas próprias escolhas tende a valorizá-lo mais do que quando percebe o mesmo como resultado de forças externas, mesmo que este seja idêntico às suas preferências anteriores. Desta forma, será pertinente questionar e averiguar as motivações próprias de cada um, que levarão então a uma tomada de decisão que não terá necessariamente de corresponder a um possível padrão-base de fuga à dor e busca do prazer (Botti & Iyengar, 2004).

Como resultado da escolha ser trivial, acidental ou até ilusória, indivíduos que experimentam a oportunidade de escolha demonstram mais prazer e uma melhor performance em actividades seleccionadas por si, enquanto aqueles que recusam a escolha experienciam menos motivação intrínseca e diminuído bem-estar físico e psicológico (Botti & Iyengar, 2004).

Em suma, e segundo os resultados deste estudo, o poder de escolha terá influência nos níveis de satisfação experimentados pelo sujeito que beneficia ou não do mesmo: um resultado mais concordante com as expectativas iniciais poderá causar um nível de prazer menor se o comportamento do sujeito estiver condicionado a um controlo externo a si mesmo. Ou seja, o indivíduo poderá sacrificar, em parte, a satisfação pessoal que retira de determinada situação, pelo exercício do controlo ou a possibilidade de escolhas que pode fazer. No entanto, este prazer retirado do exercício de escolha será limitado: segundo o mesmo estudo (Botti e Iyengar, 2004), a preferência pela escolha (em contraponto ao controlo externo) terá apenas resultados mais prazenteiros em situações em que a escolha será feita entre vários estímulos ou comportamentos que são agradáveis ao sujeito (ou seja, escolher o mais prazenteiro de todos). No caso de a escolha ser feita entre várias situações desagradáveis (escolher a menos desagradável), os níveis de satisfação são mais elevados em indivíduos que não fazem o exercício da escolha (e.g. numa situação de assalto, uma mãe tem que escolher qual dos filhos salva. Aqui, o poder de escolha não só é dispensável, para a própria, como é causador de níveis elevados de stress e desconforto emocional).

A investigação realizada na área das necessidades psicológicas, e especificamente no que respeita às necessidades de prazer e dor, demonstram cada vez mais a importância do carácter psicológico das mesmas e a influência destas no bem-estar psicológico de cada um.

Como já foi referido, as primeiras teorias construídas sobre os conceitos de dor e de prazer associavam, habitualmente, estes conceitos a uma satisfação física básica da natureza humana, comparável ao instinto animal em geral – esforço máximo dispendido na fuga à dor ou situações desagradáveis, e procura e obtenção de prazer (e.g. Freud). Esta satisfação era essencialmente de carácter físico, na medida em que as noções de satisfação ou desprazer eram medidas ou observadas através de receptores sensoriais ou reacções fisiológicas (Gatchell, 1999).

Estes conceitos-chave continuaram a ser defendidos e suportados ao longo dos anos, tendo-se, no entanto, dado ênfase a outras componentes fundamentais para a compreensão do construto. Entre os aspectos referidos está a alusão a outras categorias influentes na satisfação das necessidades de prazer e tolerância à dor no ser humano, que não apenas a componente física das mesmas (e. g. modelo *biopsicossocial* da dor, já referido anteriormente), dando ênfase a aspectos influentes na percepção que o indivíduo tem deste tipo de experiências, como o contexto ou a fase do desenvolvimento em que se encontra. Ou seja, considerando o prazer e a dor como um conceito psicológico.

De acordo com a investigação e evolução na teorização destes conceitos, verifica-se que as necessidades de prazer ou minimização da dor, apesar de poderem ser satisfeitos e atingíveis de uma forma física (essa componente é inegável), têm uma acentuada componente cognitiva e emocional, que permite não só uma análise destes, bem como a tradução e interpretação dos mesmos (e. g. Gatchel, 1999; Dubé & Le Bel, 2003; Tice & Bratslavsky, 2000). Ou seja, ainda que ocorra a obtenção de satisfação física, o poder da percepção dessa satisfação deverá obrigatoriamente passar pela interpretação que cada indivíduo faz da experiência. Para além disto, pode ainda verificar-se um tipo de dor ou de prazer que não se traduz apenas por uma sensação

física que chega ao nosso cérebro, mas também e apenas como uma emoção ou sentimento em relação a determinada situação ou comportamento. Ou seja, tal como foi referido, as sensações de dor e de prazer podem ter vários componentes, ou ter, por si só, um carácter meramente cognitivo, psicológico e emocional, sem ter que necessariamente passar por uma sensação física.

Verifica-se que a necessidade de escolha, entre a alternativa de uma situação dolorosa ou prazenteira, tal como a regulação que o indivíduo faz dos seus níveis de dor ou prazer, podem ser influenciadas por interpretações prévias que o indivíduo faça ou tenha, de situações específicas. Assim, pode-se inferir que a satisfação destas necessidades dependerá também em grande parte de características individuais e não apenas de características base, biológicas e genéticas, da espécie humana, como era defendido por algumas das teorias ancestrais de explicação da satisfação destas necessidades.

Segundo o MCP e o desenvolvimento da investigação deste metamodelo, as necessidades psicológicas têm um papel fundamental na vida psicológica de cada um (Vasco & Conceição, 2005), e são hipotetizadas como sete grupos de polaridades dialécticas, entre elas a dualidade “Prazer – Dor (tolerância à Dor)”. “Prazer” será referente a um prazer físico e psicológico, bem como à capacidade de usufruir de prazer, enquanto “Dor” será referente à capacidade de suportar dor inevitável, bem como a capacidade de atribuir significado à própria dor (Vasco, 2009).

Pretende-se, no presente estudo, continuar esta investigação e verificar a ligação entre estes dois construtos, no sentido de estudar a influência que estes exercem no nível de “Bem-estar” e “*Distress*” psicológicos dos indivíduos, e ainda a ligação que têm entre si. Para o efeito, pretende-se criar uma escala que permita a quantificação dos níveis destas necessidades e a verificação das relações entre elas.

Para a presente investigação, irá utilizar-se uma medida de “Bem-estar” Psicológico e de “*Distress*”, já criada e validada (ISM), com o intuito de obter estabelecer relações entre os resultados das duas escalas (já existente e criada neste estudo).

Assim, para a presente investigação, relacionando os resultados obtidos na ESRN com os obtidos no ISM, espera-se que:

1. Tanto Prazer como Dor predigam significativamente o Bem-Estar Psicológico, correspondendo valores mais elevados de cada um a valores mais elevados de Bem-Estar Psicológico;
2. Tanto Prazer como Dor predigam significativamente o *Distress* Psicológico, correspondendo valores mais elevados de cada um a valores mais baixos de *Distress* Psicológico;
3. Indivíduos com níveis mais altos de Prazer e Dor experienciem maior Bem-Estar Psicológico e menor *Distress* Psicológico, face tanto a indivíduos com níveis mais baixos nas duas variáveis como a indivíduos com níveis elevados em uma delas (Prazer ou Dor).

## **MÉTODO**

### **Objectivos e questões de investigação:**

A presente investigação tem como objectivo a elaboração de uma escala que permita medir os níveis de prazer e tolerância à dor, bem como o estudo das relações entre a capacidade de experienciar prazer e tolerar dor e os níveis de bem-estar e mal-estar.

Assim, pensa-se que *“Quanto mais preparado o indivíduo estiver, tanto para situações dolorosas, como para situações prazenteiras, melhor preparado estará para reagir nesses momentos e se adaptar à situação”*, o que se traduzirá em mais bem-estar e menos *distress*. Ou seja, o indivíduo estará tanto melhor adaptado quanto melhor conseguir suportar tanto situações de dor como de prazer,

### **Procedimento e Participantes**

A amostra recolhida foi de carácter não intencional e de conveniência, e centrou-se em indivíduos de ambos os sexos, maiores de 18 anos, de língua materna portuguesa e o 9º ano de escolaridade mínima obrigatória. A escolha pela língua materna portuguesa deveu-se à possibilidade de compreensão e preenchimento do questionário, tal como a escolaridade mínima de 9º ano, pela complexidade que poderia exigir a compreensão de determinados itens. A generalização da amostra a indivíduos de ambos os sexos deveu-se ao objectivo final de recolha ser o da forma de funcionamento global do indivíduo e não devido a especificidades de sexo. Como ultima condição colocou-se o não acompanhamento psiquiátrico ou psicoterapêutico, com o objectivo de obter uma amostra não clínica.

O preenchimento ocorreu individualmente e via internet (questionário *online*). As instruções recebidas pelos sujeitos foram as seguintes:

Inicialmente, era dada a informação de que havia 4 condições necessárias à participação no estudo, e que este consistia no preenchimento de dois questionários distintos sobre bem-estar e satisfação de necessidades.

Posteriormente, era pedido o prosseguimento apenas com o cumprimento destas condições. Ou seja, os indivíduos tinham que verificar uma a uma as condições necessárias à participação e só de seguida prosseguir no preenchimento.

Por último era feita a apresentação dos questionários, começando com o Inventário de Saúde Mental (ISM), seguido da apresentação da Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ESRN). A apresentação dos itens da ERSN foi feita de forma aleatória, dado que esta incluiu subescalas para 3 pares de dialécticas (Coerência – Incoerência, Proximidade – Isolamento e Prazer – Dor).

### **Caracterização da Amostra**

A amostra final foi de N=237 indivíduos, maioritariamente indivíduos do sexo feminino (73%), e que participaram neste estudo por livre vontade, sem qualquer bonificação pela participação. A média de idades dos indivíduos foi de 30,02 anos (DP= 9,97), variando entre os 18 e os 64 anos. No que respeita às habilitações literárias, estas eram na sua maioria de nível superior (85%). A maioria dos sujeitos afirmou, ainda, ter uma relação amorosa estável (62%). O Quadro 1 mostra a caracterização da amostra.

## Quadro 1:

### *Características gerais da Amostra*

	Valor	Percentagem
N	237	
<b>Idade (anos)</b>		
M	30.2	
DP	9.97	
Mínima	18	
Máxima	64	
<b>Sexo</b>		
Masculino	65	27.43%
Feminino	172	72.57%
<b>Conjugalidade</b>		
Sem relação amorosa estável	89	37.55%
Com relação amorosa estável	148	62.45%
<b>Habilitações literárias</b>		
9º ano ou equivalente	1	0.42%
12º ano ou equivalente	35	14.77%
Bacharelato	4	1.69%
Licenciatura	138	58.23%
Mestrado	54	22.78%
Doutoramento	5	2.11%

## **Instrumentos**

Neste estudo foram utilizados dois inventários, um já existente, o Inventário de Saúde Mental – ISM (Adapt. do *Mental Health Inventory* – MHI, Ware, Johnston, Davies-Avery & Brook, 1979) e um segundo, designada Escala de Regulação da

Satisfação das Necessidades – ERSN, criado a partir da investigação feita na área das necessidades psicológicas, para o presente estudo.

### **Inventário de Saúde Mental (ISM)**

Como medida de Bem-Estar Psicológico e de *Distress* Psicológico utilizou-se o Inventário de Saúde Mental (ISM) (versão portuguesa de José L. Pais-Ribeiro, 2001; adaptação por M. Eugénia Duarte-Silva e Rosa Novo, 2001. FPCE - Universidade de Lisboa), versão portuguesa do Mental Health Inventory (MHI) (Ware, Johnston, Davies-Avery, & Brook, 1979, citado por Ribeiro, 2001).

Trata-se de um inventário de auto-relato constituído por 38 itens, seleccionados de outros questionários já existentes, e com o intuito de avaliar o bem-estar e *distress* psicológico. A medida original (MHI) é constituída pelo mesmo número de itens e foi construída essencialmente a partir da *General Well-Being Schedule* (GWS), uma escala desenvolvida por Dupuy (1972) e que media vários construtos de *distress* psicológico, e ainda com alguns itens de medida de bem-estar (Veit & Ware, 1983).

Os itens do inventário dividem-se por cinco escalas (Ansiedade, Depressão, Perda de Controlo Emocional/Comportamental, Afecto Positivo e Laços Emocionais), que se agrupam ainda conforme as dimensões que medem. Ou seja, as escalas Ansiedade, Depressão e Perda de Controlo Emocional/Comportamental medem o “*Distress*” psicológico, enquanto as escalas Afecto Positivo e Laços Emocionais medem o “Bem-estar” (Ribeiro, 2001).

O MHI foi construído inicialmente para avaliar a população geral e não apenas a população clínica ou com doença mental, sendo utilizado até em vários programas norte-americanos de avaliação de saúde.

A investigação tem demonstrado a utilidade desta medida com diferentes populações, e em diferentes situações, como na avaliação da pertinência da utilização deste questionário em estudos de comparação de saúde mental em população não psiquiátrica (Ostroff, Woolverton, Berry, e Lesko, 1996 cit. por Veit & Ware, 1983), ou como um bom instrumento para detectar a probabilidade de existência de perturbação mental (Weinstein, Berwick, Goldman, Murphy, et al., 1989 cit. por Veit & Ware, 1983).

A escolha desta medida para comparação prendeu-se com os seus bons resultados ao nível da validade, da aplicabilidade a várias situações e populações, e ainda a simplicidade e fácil compreensão dos itens.

Dos resultados obtidos na presente investigação, os valores de consistência para o ISM seguem descritos no Quadro 2.

## **Quadro 2:**

### *Consistência Interna do ISM*

<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>Nº de itens</b>
.950	38

Ou seja, o valor do alfa para consistência interna foi de .95, o que permite retirar boas conclusões acerca da validade interna do instrumento.

## **Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades – ERSN – P/D**

Esta escala foi construída com base na investigação feita na área das necessidades psicológicas, e mais concretamente em subconjuntos de cada uma das polaridades investigadas. Mais especificamente no que respeita às necessidades de prazer e dor, o resultado final da escala foi um conjunto de 19 itens referentes à

satisfação das necessidades (psicológicas) de prazer e dor no ser humano, e à forma como é interpretada a pertinência e significado das mesmas (Anexo I).

A resposta aos itens desta escala era dada numa escala de tipo *Likert* de 8 pontos, com valores a variar entre 1 (discordo completamente) e 8 (concordo completamente). Os itens da escala contribuem para a obtenção de um par de resultados Prazer/Dor, com alguma combinação teórica possível entre ambas.

### **Processo de construção dos itens:**

Com base na investigação feita na área, para as polaridades “Prazer”, verifica-se que estes são conceitos sujeitos a diferentes definições ou interpretações. A sua subjectividade varia precisamente de acordo com vários aspectos específicos ao indivíduos, desde o sexo, a idade, a raça ou o meio cultural em que está inserido. No entanto, verifica-se uma transversalidade na definição destes conceitos e na forma como irão interferir na vida de cada indivíduo.

Segundo a filosofia de Epicuro, entre outros filósofos e teóricos seguidores da mesma, o bem-estar de um indivíduo pode estar (e estará) em grande parte relacionado com a capacidade de apreciar e saborear aspectos simples do dia-a-dia, em contraponto com a busca intensa por poder ou bens materiais. Assim, a simplicidade ditará, de alguma forma, a capacidade de sentir prazer em pequenas coisas, como uma conversa com amigos ou um passeio num jardim (McCarty, 2009), e obter felicidade e tranquilidade com essa simplicidade, sendo esta suficiente para o indivíduo considerar a sua vida prazenteira e satisfatória. Assim, surgiram a partir destes conceitos os seguintes itens:

- Sinto que consigo tirar prazer da vida

- Consigo desfrutar os pequenos prazeres da vida
- Tenho dificuldade em desfrutar da vida (item invertido)

É ainda importante referir a utilidade que os indivíduos vêm em determinados comportamentos e decisões que tomam, e como esses podem influenciar a interpretação que se dá a determinados acontecimentos. Ou seja, os objectivos de acção dos indivíduos poderão também eles ter influência nos comportamentos, ditando a manutenção, aumento ou extinção dos mesmos, bem como o prazer que retiram dos mesmos (Botti e Iyengar, 2004). Paralelamente à questão da utilidade dada às experiências e a perspectiva de reforço, deve referir-se o adiamento do reforço como patente também na escolha por situações prazenteiras ou pelo adiamento das mesmas, com o intuito de prolongar ou intensificar o prazer alcançado. Assim, relacionado com as interpretações dadas às experiências e utilidade vista em determinados comportamentos, bem como o momento de obtenção de prazer, foram construídos os seguintes itens:

- Ajo para retirar o máximo prazer possível das coisas
- O prazer que retiro das coisas não depende da utilidade que vejo nelas
- Ajo em função do prazer que posso retirar das coisas, a longo prazo
- Ajo em função do prazer que posso retirar das coisas a curto prazo
- Consigo suportar situações desagradáveis se vejo benefícios futuros nisso

Segundo as Teorias Hedónicas, o indivíduo comporta-se no sentido de satisfazer as suas tendências de prazer, reagindo aos seus impulsos e agindo no sentido de os satisfazer (Kashdan & Steger, 2007). O processo de acção do indivíduo seria orientado, portanto, segundo o “*Princípio do Prazer*” (maximização do prazer e minimização da

dor; Freud, 1928; Epstein, 1993). Assim, os seguintes itens foram construídos conforme este pressuposto:

- Não sigo os meus impulsos de prazer (item invertido)
- Tenho dificuldade em fazer coisas que não me dão prazer

A forma como os indivíduos percebem as situações dolorosas, bem como a capacidade de tolerância às mesmas, ditam também em grande parte o seu nível de “Bem-estar” (Vasco & Conceição, 2005), na medida em que a capacidade de interpretar a dor como adaptativa ou necessária será uma mais-valia para cada um. Inclusivamente, em processo terapêutico, a vivência e aceitação de situações dolorosas será o primeiro passo para o processo de mudança, na medida em que a capacidade de suportar dor e lhe dar significado será essencial a cada indivíduo (Greenberg, 2002; Greenber & Bolger, 2001). Paralelamente, a percepção de ganhos futuros ou de reforço antecipado pode influenciar a escolha dos indivíduos por determinado tipo de situações, mesmo que estas não sejam prazenteiras (Botti & Iyengar). Assim, e considerando que existe efectivamente sofrimento que pode ser útil e necessário sentir, foram construídos os seguintes itens:

- Consigo suportar situações desagradáveis se vejo benefícios futuros nisso
- Entendo que, por vezes, o sofrimento é produtivo
- Sinto que, às vezes, tenho que sofrer para ultrapassar coisas que me causam dor
- Não consigo ver sentido em qualquer forma de sofrimento (item invertido)
- Sinto que há sofrimento que pode ser necessário sentir

- Não sou capaz de suportar dor, mesmo que considere ser útil senti-la (item invertido)

No que respeita ainda à importância e aceitação de emoções disfóricas ou situações desagradáveis, foram criados itens que reflectem essa necessidade, com base na investigação de Greenberg (2002) e Greenberg e Bolger (2001) sobre a importância da vivência de situações dolorosas em psicoterapia, e ainda da investigação na área das necessidades psicológicas e na importância da integração deste conceito em psicoterapia (Vasco & Conceição, 2005). Assim, o seguinte itens segue a linha de investigação referida:

- Permito-me sentir emoções desagradáveis
- Consigo evitar sofrimento desnecessário

As teorias eudaimónicas podem também ser um bom contributo na melhor compreensão do papel do prazer a um nível mais espiritual ou de satisfação pessoal e concretização de objectivos (Eid & Larsen. 2009). Neste âmbito, e também atendendo ao conceito de *Flow* (Csikszentmihalyi, 1990; 1996) é pertinente verificar a forma como o indivíduos se aplicam em determinadas actividades e como desfrutam das mesmas, retirando prazer destas. Segundo este autor, as pessoas que experienciam o estado de “*Flow*” envergam em actividades prazenteiras, em que se sentem tão inseridos e compenetrados na tarefa que perdem a noção de tempo. Neste sentido, pareceu pertinente a construção de itens que medissem esta capacidade, como:

- Sou capaz de me proporcionar mimos
- Acontece envolver-me tanto em algumas actividades que acabo por perder a noção de tempo

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **Estudo I - Avaliação das qualidades psicométricas da ERSN-P/D**

#### **Análise Factorial**

Não foi encontrada uma estrutura factorial com sentido teórico para o instrumento ERSN-P/D, o que se deveu possivelmente à forte correlação entre as variáveis Prazer e Dor. Assim, foi calculada apenas a consistência interna da escala geral, bem como dos itens de cada variável.

#### **Consistência interna**

Foi analisada a consistência interna global do instrumento e também de cada variável separadamente (Prazer e Dor).

No que respeita à análise do instrumento como um todo, obteve-se um nível razoável de consistência interna ( $\alpha=.775$ ). Testando as sub-escalas definidas teoricamente, os níveis de consistência interna foram mais baixos. Para a sub-escala Prazer o valor foi razoável,  $\alpha=.728$ . No entanto, para a sub-escala dor, o valor do  $\alpha$  era inferior a .7 ( $\alpha=.696$ ). Segundo Pallant (2005), é de considerar excluir itens cuja correlação com o total seja menor que .3, em casos em que o valor da consistência global seja inferior a .7. Neste caso, apesar de haver 2 itens com o valor abaixo de .3, decidiu-se excluir apenas um dos itens, removendo-se o item que apresentava uma correlação item-total abaixo de .2, sendo que apenas este valor era negativo (-. 018). Após exclusão do item referido, o valor para a consistência global do instrumento é de  $\alpha=. 771$ , para a sub-escala Prazer  $\alpha=.728$  e para a sub-escala Dor  $\alpha=.748$ . De seguida, o Quadro 3 apresenta dados sobre a consistência interna da escala resultante de 18 itens, e os Quadros 4 e 5 da das sub-escalas de Prazer e Dor.

**Quadro 3:***Consistência Interna da ERSN– Prazer/Dor*

Item	Correlação Item-Total	$\alpha$ sem o item
12. Consigo suportar situações desagradáveis se vejo benefícios futuros nisso	,408	,756
13. Entendo que, por vezes, o sofrimento é produtivo	,485	,750
14. Sinto que, às vezes, tenho que sofrer para ultrapassar coisas que me causam dor	,378	,758
15. Não consigo ver sentido em qualquer forma de sofrimento	,392	,757
16. Permito-me sentir emoções desagradáveis	,154	,776
17. Sinto que há sofrimento que pode ser necessário sentir	,447	,753
18. Não sou capaz de suportar dor, mesmo que considere ser útil senti-la	,341	,761
1. Sinto que consigo tirar prazer da vida	,585	,745
2. Consigo desfrutar os pequenos prazeres da vida	,588	,747
3. Tenho dificuldade em desfrutar da vida	,453	,752
4. Sou capaz de me proporcionar mimos	,539	,749
5. Acontece envolver-me tanto em algumas tarefas que acabo por perder a noção do tempo	,245	,769
6. Ajo para retirar o máximo prazer possível das coisas	,430	,755
7. Não sigo os meus impulsos de prazer	,272	,766
8. Tenho dificuldade em fazer coisas que não me dão prazer	,193	,773
9. O prazer que retiro das coisas não depende da utilidade que vejo nelas	,066	,782
10. Ajo em função do prazer que posso retirar das coisas, a longo prazo	,323	,762
11. Ajo em função do prazer que posso retirar das coisas, a curto prazo	,152	,776

**Quadro 4:***Consistência Interna da ERSN – Sub-Escala de Prazer*

Item	Correlação Item-Total	$\alpha$ sem o item
1. “Sinto que consigo tirar prazer da vida”	,721	,662
2. “Consigo desfrutar os pequenos prazeres da vida”	,672	,675
3. “Tenho dificuldade em desfrutar da vida”	,610	,670
4. “Sou capaz de me proporcionar mimos”	,532	,689
5. “Acontece envolver-me tanto em algumas tarefas que acabo por perder a noção do tempo”	,175	,739
6. “Ajo para retirar o máximo prazer possível das coisas”	,572	,680
7. “Não sigo os meus impulsos de prazer”	,322	,716
8. “Tenho dificuldade em fazer coisas que não me dão prazer”	,090	,753
9. “O prazer que retiro das coisas não depende da utilidade que vejo nelas”	,085	,751
10. “Ajo em função do prazer que posso retirar das coisas, a longo prazo”	,335	,714
11. “Ajo em função do prazer que posso retirar das coisas a curto prazo”	,268	,725

**Quadro 5:***Consistência Interna da ERSN – Sub-Escala de Dor*

Item	Correlação Item-Total	$\alpha$ sem o item
12. Consigo suportar situações desagradáveis se vejo benefícios futuros nisso	,356	,740
13. Entendo que, por vezes, o sofrimento é produtivo	,648	,674
14. Sinto que, às vezes, tenho que sofrer para ultrapassar coisas que me causam dor	,482	,714
15. Não consigo ver sentido em qualquer forma de sofrimento	,481	,714
16. Permito-me sentir emoções desagradáveis	,311	,752
17. Sinto que há sofrimento que pode ser necessário sentir	,681	,668
18. Não sou capaz de suportar dor, mesmo que considere ser útil senti-la	,304	,749

## Estudo II. Análise das relações entre as variáveis

Apesar da falta de existência de estrutura factorial, para as análises seguintes teve-se como base as duas variáveis prazer e dor, ambas com um valor significativo de consistência interna.

### Correlações entre as quatro variáveis

Para verificar as correlações entre as variáveis do estudo usou-se o coeficiente de Pearson. Atendendo aos critérios de Cohen (1988, cit. Pallant, 2005), não se verificam correlações significativas entre as variáveis Dor e Bem-Estar Psicológico e entre Dor e *Distress* Psicológico, sendo as restantes correlações significativas, e consideradas fortes. Salienta-se a correlação positiva forte entre a variável Prazer e a variável Bem-Estar Psicológico ( $r=.616$ ,  $n=237$ ,  $p<.01$ ). A variável *Distress* Psicológico associa-se negativamente a cada uma das outras, com valores significativos apenas para Prazer e Bem-Estar Psicológico. Ou seja, verifica-se que valores mais elevados de *Distress* correspondem a valores mais baixos de Prazer e de Bem-Estar Psicológico. As restantes correlações significativas são positivas. Apresentam-se no Quadro 6 os resultados obtidos.

#### Quadro 6:

*Matriz de Correlações entre as Variáveis do Estudo*

	N	<i>Distress</i> Psicológico	Prazer	Dor
Bem-Estar Psicológico	237	-.744**	.616**	.035
<i>Distress</i> Psicológico	237		-.528**	-.034
Prazer	237			.280**

\*\* $p<.01$

## Regressão linear múltipla

Realizou-se uma Regressão Linear Múltipla standard para estudar o valor preditivo das variáveis Prazer e Dor no Bem-Estar Psicológico. As suposições deste teste não foram violadas. Os resultados mostram que pelo menos uma destas variáveis tem influência significativa sobre o Bem-Estar Psicológico, sendo que o conjunto delas explica 40% da Variância dos resultados de Bem-Estar Psicológico ( $R^2=.40$ ,  $F(2,234)=78.01$ ,  $p=.000$ ).

De seguida, apresenta-se o Quadro 7 que mostra os resultados do teste para cada variável. Verifica-se que o Prazer explica significativamente o Bem-Estar Psicológico ( $\beta=.66$ ,  $t(236)=12,472$ ,  $p=.000$ ), com resultados mais elevados de Prazer a corresponderem a resultados mais elevados de Bem-Estar; no que respeita à dor, esta não explica significativamente Bem-Estar Psicológico.

### Quadro 7:

*Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla para a variável Bem-Estar Psicológico*

	B	DP	$\beta$	t
Prazer	7.16	.57	.66***	12.47***
Dor	-1.24	.44	-.15	-2.83
$R^2$		.40		
F		78.01***		

\*\*\* $p<.001$

Realizou-se também uma Regressão Linear Múltipla para estudar o valor preditivo das variáveis Prazer e Dor no *Distress* Psicológico. As suposições deste teste não foram violadas. Os resultados mostram que pelo menos uma destas variáveis tem

influência significativa sobre o *Distress* Psicológico, sendo que o conjunto delas explica 29,3% da Variância dos resultados de Bem-Estar Psicológico ( $R^2=.293$ ,  $F(2,234)=48.41$ ,  $p=.000$ ).

De seguida, apresenta-se o Quadro 8, que mostra os resultados do teste para cada variável. Verifica-se que o Prazer explica significativamente o *Distress* Psicológico ( $\beta=-.56$ ,  $t(236)=-9,82$ ,  $p=.000$ ), com resultados mais elevados de Prazer a corresponderem a resultados mais baixos de *Distress* Psicológico; no que respeita à dor, esta não explica significativamente o *Distress* Psicológico.

#### Quadro 8:

*Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla para a variável Distress Psicológico*

	B	DP	$\beta$	t
Prazer	-9.50	.97	-.56***	-9.82***
Dor	1.60	.74	.12	2.16
$R^2$		.293		
F		48.406***		

\*\*\* $p<.001$

#### MANOVA- Análise de Variâncias Multivariada

Procedeu-se a uma Análise de Variâncias Multivariada (MANOVA), com o intuito de analisar as diferenças entre as variâncias de grupos com diferentes resultados para o par “Prazer” e “Dor”. Os grupos foram divididos por medianas dos resultados, obtendo-se os seguintes subconjuntos: Grupo 1 – sujeitos com resultados baixos para “Prazer” e baixos para “Dor” (-PRAZER-DOR) – N=89; Grupo 2 – sujeitos com resultados baixos para “Prazer” e elevados para “Dor” (-PRAZER+DOR) – N=36;

Grupo 3 – sujeitos com resultados elevados para “Prazer” e baixos para “Dor” (+PRAZER-DOR) – N=66; e, Grupo 4 – sujeitos com resultados elevados para “Prazer” e elevados para “Dor” (+PRAZER+DOR) – N=46.

As duas variáveis dependentes são o “Bem-estar” e “*Distress*”.

Inicialmente, procedeu-se à comparação entre o Grupo 4 e os restantes 3 Grupos, procedendo-se à elaboração de uma MANOVA. Os novos grupos constituídos foram então o Grupo 1 (Grupo 1+2+3) e o Grupo 2 (Antigo Grupo 4).

Através desta análise, verificou-se existir uma diferença significativa entre o Grupo 4 e os restantes grupos, no que respeita à combinação das variáveis dependentes:  $F(1,235)=8.66$ ,  $p=.000$ ; Pillai's Trace=.07; Partial Eta Squared=. 07.

Considerando separadamente os resultados para as variáveis dependentes, verifica-se a existência de diferenças significativas, usando um alfa ajustado de Bonferroni =.025.

No que respeita à variável “Bem-estar”, o resultado foi da análise foi  $F(1,235)=16,27$ ,  $p=.000$ ; Partial Eta Squared=.07. Em relação aos resultados médios, o Grupo 2 teve resultados significativamente mais elevados ( $M=57,50$ ;  $DP=1,48$ ) do que o Grupo 1 ( $M=50,83$ ;  $DP=.73$ ) em Bem-Estar.

Para a variável “*Distress*” Psicológico, o resultado foi de  $F(1,235)=13,40$ ,  $p=.000$ , Partial Eta Squared=.05. Relativamente aos resultados médios para esta variável, o Grupo 1 teve resultados significativamente mais elevados ( $M=61,644$ ;  $DP=1,137$ ) do que o Grupo 2 ( $M=52,196$ ;  $DP= 2,317$ ), para *Distress* Psicológico.

Compararam-se depois os resultados dos quatro grupos. Testaram-se pressupostos para aplicação da MANOVA, não havendo qualquer violação séria a

assinalar. Todos os grupos contêm o número mínimo de sujeitos requerido para a realização do teste (N=30).

Verificou-se existirem diferenças significativas entre grupos na combinação das variáveis dependentes:  $F(2,232)=13.94$ ,  $p=.000$ ; Pillai's Trace=.30; Partial Eta Squared=.15. Analisando separadamente as variáveis dependentes, também se verificaram diferenças significativas: para o Bem-Estar Psicológico,  $F(3,233)=32.89$ ,  $p=.000$ ; Partial Eta Squared=.30, para o *Distress* Psicológico,  $F(3,233)=15.57$ ,  $p=.000$ ; Partial Eta Squared=.17.

As comparações *post-hoc* entre os quatro grupos revelam diferenças significativas, usando um alfa ajustado de Bonferroni = .025. Os Quadros 9 e 10 revelam as comparações entre grupos nas variáveis Bem-Estar e *Distress* Psicológicos.

Em relação ao grupo 1 (sujeitos com resultados baixos para prazer e para dor), verificou-se haver uma relação significativa nos resultados comparados com o grupo 3 (sujeitos com resultados elevados para prazer e baixos para dor) e do grupo 4 (sujeitos com resultados elevados para prazer e para dor). No que respeita ao grupo 2, existe uma relação significativa com o grupo 3 e o grupo 4. Ou seja, apenas não se verifica haver relação entre o grupo 1 e o grupo 2 (sujeitos com resultados baixos para dor e elevados para prazer) e entre o grupo 3 e o grupo 4, para a variável "*Bem-estar*".

Verificou-se, através destes resultados, que: Indivíduos do Grupo 3 revelam ter significativamente maior nível de bem-estar do que indivíduos do Grupo 1 (Média Grupo 3 – Grupo 1 = 11,20); Indivíduos do Grupo 3 revelam ter significativamente maior nível de bem-estar do que indivíduos do Grupo 2 (Média Grupo 3 – Grupo 2 = 12,76); Indivíduos do Grupo 4 têm significativamente maior nível de bem-estar do que indivíduos do Grupo 1 (Média Grupo 4 – Grupo 1 = 10,24); e, Indivíduos do Grupo 4

revelam ter significativamente maior nível de bem-estar do que indivíduos do Grupo 2 (Média Grupo 4 – Grupo 2 = 11,81).

Para a variável “*Distress*”, verificaram-se as seguintes correlações:

No que respeita ao grupo 1, existe uma relação significativa entre os resultados, comparativamente ao grupo 3 e ao grupo 4, bem como uma relação significativa do grupo 2 com os grupos 3 e 4. Tal como na situação anterior, apenas não existe uma diferença significativa entre os grupos 1 e 2, e entre os grupos 3 e 4.

As diferenças revelam as seguintes relações: Indivíduos do Grupo 1 revelam ter níveis significativamente mais elevados de “*Distress*” do que indivíduos do Grupo 3 (Média Grupo 1 – Grupo 3 = 11,63); Indivíduos do Grupo 1 revelam ter níveis significativamente mais elevados de “*Distress*” do que indivíduos do Grupo 4 (Média Grupo 1 – Grupo 4 = 12,92); Indivíduos do Grupo 2 revelam ter níveis significativamente mais elevados de “*Distress*” do que indivíduos do Grupo 3 (Média Grupo 2 – Grupo 3 = 14,54); e, Indivíduos do Grupo 2 revelam ter níveis significativamente mais elevados de “*Distress*” do que indivíduos do Grupo 4 (Média Grupo 2 – Grupo 4 = 15,83).

**Quadro 9:**

*Médias dos Grupos agrupadas segundo resultados em Bem-Estar Psicológico*

Grupo	N	Médias por subconjuntos
1 (-P-D)	89	47.26
2 (-P+D)	36	45,69
3 (+P-D)	66	58.46
4 (+P+D)	46	57,50

Nota: Médias na mesma coluna não diferem a  $p < .05$  no teste de Scheffe

**Quadro 10:**

*Médias dos Grupos agrupadas segundo resultados em Distress Psicológico*

Grupo	N	Médias por subconjuntos
4 (+P+D)	46	52.20
3 (+P-D)	66	53.49
2 (-P+D)	36	68.03
1 (-P-D)	89	65.11

Nota: Médias na mesma coluna não diferem a  $p < .05$  no teste de Scheffe

## CONCLUSÕES

Os objectivos do presente estudo foram (a) a elaboração de um instrumento para a medida do grau de regulação da necessidade de Prazer/Dor, em ambas as polaridades (Estudo I), bem como (b) o estudo da relação dos resultados desse instrumento e os resultados em medidas de “Bem-Estar” Psicológico e de “*Distress*” Psicológico (Estudo II), numa amostra não clínica de conveniência. Desta forma, apresentarei de seguida as conclusões, obedecendo à ordem de apresentação e elaboração dos estudos.

### Estudo I

Analisando os resultados primeiramente através do método de análise factorial, verificou-se que estes não eram passíveis de ser interpretados desta forma. Assim, parece ser possível concluir que as duas dimensões de prazer e dor não estarão suficientemente separadas. Este aspecto, em parte, será congruente com a definição da dualidade de necessidades não como pólos opostos, mas como complementares, na medida em que ambos serão necessários para o funcionamento psicológico saudável do indivíduo.

No que respeita à escala desenvolvida para avaliar a regulação da satisfação das necessidades (ERSN – P/D), esta revela ter um bom nível de consistência interna, tanto a nível global (.77) como para cada uma das polaridades (Prazer = .73; Dor = .75). O facto de se observarem estes níveis de consistência permite concluir que os itens parecem capturar adequadamente os conceitos em causa, no estudo. No entanto, a remoção do item 19 (“Sinto que consigo evitar sofrimento desnecessário”) tornou-se pertinente para a obtenção de resultados estatísticos mais consistentes. O facto de este item retirar consistência à escala pode estar relacionado, por exemplo, com a subjectividade do conceito, ou com diferentes interpretações que haja do mesmo. Por

exemplo, referindo o estudo de (Kashdan & Steger, 2007), em que a percepção de controlo tem influência nos níveis de satisfação, ou até na motivação com que se encetam determinados comportamentos, pode pensar-se na possibilidade de os indivíduos que constituíram a presente amostra terem percepções muito díspares do controlo que podem exercer sobre o seu próprio sofrimento, ou até o tipo de sofrimento a que se referem.

## **Estudo II**

No que respeita às correlações entre as quatro variáveis estudadas (“Prazer”, “Dor”, “Bem-estar” e “Distress”), os resultados são favoráveis no sentido de apontar uma boa capacidade preditiva da variável “Prazer” para as variáveis “Bem-estar” e “Distress” Psicológicos. É de salientar que a correlação da variável “Prazer” com “Bem-estar” e “Distress” Psicológicos tem um valor elevado. Apesar do valor da correlação da variável “Dor” não ser significativo, este vai no sentido das hipóteses propostas neste estudo.

Para a variável “Distress”, e como era expectável com a hipótese proposta, esta correlaciona-se negativamente com a variável “Prazer”, não se verificando uma correlação significativa para “Dor”, apesar do valor negativo. Confirma-se que valores mais elevados para prazer correspondem a valores mais baixos de “Distress”. Ainda dentro da escala construída, é de referir que o valor da correlação entre as duas variáveis “Prazer” e “Dor”, apesar de baixo, é favorável e também corrobora a hipótese proposta. Ou seja, parece fazer sentido pensar-se na existência deste par de necessidades como complementares e não como polaridades opostas (Vasco & Conceição, 2005).

Pode pensar-se que uma capacidade de experienciar situações prazenteiras, quer físicas quer psicológicas, possa levar a maiores níveis de bem-estar e menores níveis de

*distress* psicológicos, não sendo possível retirar conclusões significativas sobre os níveis de tolerância à dor para os mesmos construtos, no presente estudo. Tal como inferido por vários autores (e.g. Greenberg, 2002; Vasco & Conceição, 2005), parece ser possível concluir que os indivíduos serão capazes de experienciar maiores níveis de bem-estar se conseguirem adaptar-se aos dois tipos de situações. Estes resultados são ainda congruentes com a teorização da importância de experienciar emoções disfóricas e da capacidade reguladora que esta experiência pode conferir (Greenberg, 2002; Vasco & Conceição, 2005). Assim, os resultados do estudo vão ao encontro da predição inicial de que maiores níveis de prazer poderão corresponder a maiores níveis de bem-estar psicológico e menores níveis de *distress* psicológico.

É importante referir que a análise de regressão linear múltipla também só foi conclusiva para a variável “Prazer”, não sendo os resultados significativos para “Dor”. Ou seja, através desta análise só foi possível confirmar o valor preditivo da variável “Prazer”, nos níveis de bem-estar e *distress* psicológicos. A explicação deste facto pode dever-se a vários factores, desde a heterogeneidade da amostra, à interpretação individual que cada participante faz dos vários conceitos ou itens apresentados. Adicionalmente, atendendo às teorias hedónicas (Bergsma et. al, 2008; Eid & Larsen, 2009), pode pensar-se que parte da amostra poderá reger o seu funcionamento segundo estes princípios, evitando ao máximo situações desagradáveis. Esta situação pode, inclusivamente, ser um exemplo da criação de emoções secundárias (Greenberg & Paivio, 1997), como forma de evitar emoções primárias, apesar de estas serem adaptativas (e.g. ter medo do medo). Apesar da pertinência da vivência de experiências e emoções disfóricas (Vasco, 2009), podem efectivamente tratar-se de participantes com dificuldade na aceitação de experiências desagradáveis.

No que respeita às diferenças entre grupos, tanto para “Bem-estar” como para “*Distress*”, as diferenças entre os grupos com valores elevados ou baixos nas mesmas polaridades não foram significativas. Em relação aos resultados entre os diferentes grupos, na amostra recolhida, foi maior o grupo de participantes que teve resultados baixos para prazer e para tolerância à dor (N=89), seguido do grupo que teve resultados elevados para prazer e baixos para tolerância à dor (N=66), seguido do grupo que teve resultados elevados para prazer e para dor (N=46). Por último, o grupo que teve menos indivíduos foi o de resultados baixos para prazer e elevados para tolerância à dor (N=36). Este facto pode dever-se simplesmente ao acaso, não sendo possível nem credível inferir que haverá mais indivíduos com baixas capacidades de vivência de situações prazenteiras e de tolerância à dor. Para se tirarem conclusões referentes a este aspecto, seria pertinente uma maior dimensão de amostra, bem como homogeneidade da mesma, com o intuito de verificar relações entre condições específicas (e.g. Amostra clínica vs. Não clínica).

No que respeita aos níveis, por grupos, das variáveis “*Distress*” e “Bem-estar”, verifica-se que o grupo que teve resultados elevados tanto para “Prazer” como para “Dor”, comparativamente aos restantes 3 grupos juntos (Grupos 1+2+3), obteve resultados mais elevados para “Bem-estar” e mais baixos para “*Distress*”. Este resultado confirma a hipótese inicial de que os indivíduos com resultados elevados para prazer e para tolerância à dor poderão estar melhor adaptados, na medida em que estarão mais bem preparados para situações tanto prazenteiras como desagradáveis, entendendo inclusive a pertinência das mesmas. Assim, é útil pensar-se sobre a importância da naturalização de emoções disfóricas e experiências desagradáveis, não só associada ao contexto terapêutico (Greenberg, 2002), mas de uma forma geral em populações não clínicas.

Especificamente em relação a comparações grupo a grupo, os resultados também vão ao encontro das hipóteses iniciais: no que respeita à variável “Bem-estar”, o grupo de sujeitos que tem resultados elevados “Prazer” e para “Dor” tem melhores resultados para a variável “Bem-estar”, comparativamente com os dois grupos com baixo valor para “Dor” (1 e 2). A diferença entre ambos os grupos com valor elevado para Prazer não foi significativa. Paralelamente, entre os dois grupos com resultados baixos para tolerância à dor, a diferença não foi significativa, ainda que aqueles que tinham valores elevados para prazer tiveram melhores resultados de “Bem-estar”. Em relação aos resultados para “*Distress*”, existem diferenças significativas entre o grupo com resultados baixos para prazer e dor e os dois grupos com resultados elevados para prazer (3 e 4). Ou seja, indivíduos com resultados baixos para prazer e para tolerância à dor revelam maior nível de “*Distress*” do que indivíduos com resultados altos para “Prazer”, não obstante o resultado para “Dor”. Não se verificam diferenças significativas entre os dois grupos com valor baixo para tolerância à dor, ainda que se verifique que ambos têm significativamente maior nível de “*Distress*” do que os dois grupos com valor elevado para tolerância à dor. Ou seja, pode efectivamente pensar-se que um funcionamento saudável implica uma regulação da satisfação das necessidades tanto de dor como de prazer, na medida em que ambas serão adaptativas e funcionais para o indivíduo.

Estes resultados permitem inferir sobre a direcção eficaz e pertinente das questões de investigação propostas, e sobre a validade do instrumento construído. O facto de se ter obtido estas correlações permite inferir sobre a veracidade da proposição de que o indivíduo estará tanto melhor preparado quanto melhor conseguir suportar situações prazenteiras e dolorosas, conseguindo inclusive dar-lhes sentido e significado.

Apesar dos resultados obtidos serem favoráveis, poderá ser ainda importante a prossecução desta investigação, no sentido de encontrar resultados mais consistentes,

dado que, por exemplo, a amostra que se conseguiu obter não foi de grande dimensão. A tentativa de aperfeiçoamento de alguns itens poderia também ser pertinente (e.g. itens com valores mais baixos de consistência interna), com o intuito de construir uma medida com características ideais. Para este efeito, poderia ser útil uma revisão de alguns itens, para eliminar a possível redundância de alguns, ou a diversidade possível na compreensão de outros. No entanto, é de salientar os resultados elevados de consistência para quase todos os itens da escala e o valor destes para a prossecução da investigação, parecendo serem boas medidas dos construtos em questão.

Paralelamente, e respeitante aos valores obtidos para Dor, que foram mais baixos do que para Prazer, pode inferir-se também sobre estes resultados. Uma das razões, para além da amostra reduzida, pode ter sido o facto de algumas pessoas não compreenderem na totalidade alguns dos conceitos referidos nos itens, ou até mesmo a pertinência da aceitação de dor no dia-a-dia. Adicionalmente, o culto do princípio do prazer, ao longo dos anos, permite pensar sobre a razão destes resultados, na medida em que será mais fácil e comum a aceitação de experiências agradáveis do que aceitação de experiências dolorosas. A concepção destes construtos como opostos poderá ainda contribuir para esta dificuldade na aceitação de ambas as experiências. Ou seja, parece pertinente realçar a importância da naturalização da dor e da vivência de experiências e emoções disfóricas, desconstruindo a concepção deste par de necessidades como opostos semânticos, reconstruindo-os efectivamente como polaridades dialécticas.

## REFERÊNCIAS

- Baumeister, R. F., DeWall, C. N. (2006). Alone But Feeling No Pain: Effects of Social Exclusion on Physical Pain Tolerance and Pain Threshold, Affective Forecasting, and Interpersonal Empathy. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 91 (1) 1-15.
- Bergsma, A., Liefbroer, A. C., Poot, G. (2008). Happiness in the Garden of Epicurus. *Journal of Happiness Studies*, 9, 397-423.
- Botti, S., Iyengar, S. S. (2004). The Psychological Pleasure and Pain of Choosing: When People Prefer Choosing at the Cost of Subsequent Outcome Satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87 (3), 312-326.
- Bratslavsky, E., Tice, D. M. (2000). Giving In to Feel Good: The Place of Emotion Regulation in the Context of General Self-Control. *Psychological Inquiry*, 11, (3) 149-159.
- Chiu, C., Gross, J. J., Tamir, M. (2007). Business or Pleasure: Utilitarian Versus Hedonic Considerations in Emotion Regulation. *Journal of Emotion*, 7 (3), 546-554.
- Craig, K. D. (2009). The Social Communication Model of Pain. *Canadian Psychology*, 50 (1), 22-32.
- Crombez, G., Eccleston, C. (1999). Pain Demands Attention: A Cognitive-Affective Model of the Interruptive Function of Pain. *Psychological Bulletin*, 125 (3), 356-366.

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimum experience*. New York: Harper-Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper-Collins.
- Damásio, A. R. (1995). *O Erro de Descartes. Emoção, razão e cérebro humano*. Mem-Martins: Europa-América
- Davis, M. A. M. C., Kratz, A. L., Zautra, A. J. (2007). Pain Acceptance Moderates the Relation Between Pain and Negative Affect in Female Osteoarthritis and Fibromyalgia Patients. *The Society of Behavioral Medicine*, 33 (3), 291-301.
- Dias, C. C. A. M. M. (2008). *Metamodelo Integrativo de Complementaridade Paradigmática: semelhança ou complementaridade nas características psicológicas da díade terapêutica*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Diener, E., Oishi, S., Schimmack, U. (2001). Pleasures and Subjective Well-Being. *European Journal of Personality*, 15, 153-167.
- Dostoyevsky, F. (1961). *Notes from underground* (A. R. MacAndrew, Trans.). New York: Signet. (Original work published 1864)
- Dubé, L., Le Bel, J. L. (2003). The content and structure of laypeople's concept of pleasure. *Cognition and Emotion*. 17 (2), 263-295.
- Duriez, B., Goossens, L., Luyckx, K., Vansteenkiste, M. (2009). Basic Need Satisfaction and Identity Formation: Bridging Self-Determination Theory and Process-Oriented Identity Research. *Journal of Counseling Psychology*, 56 (2) 276-288.

- Eid, M., Larsen, R. J. (2009). *The Science of Subjective Well-Being*. New York: The Guilford Press.
- Epstein, S. (1990). Cognitive-experiential self-theory. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (165-192). New York: Guilford.
- Epstein, S. (1993). Emotion and Self-Theory. In M. Lewis, & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (313-326). New York: Guilford.
- Flanagan, C. M. (2010). The Case for Needs in Psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 20 (1) 1-36.
- Greenberg, L. S. (2002b). *Emotion-focused therapy: coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: APA.
- Greenberg, L. S. & Paivio, S. C. (1997). *Working with emotions in Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Higgins, E. T. (1997). Beyond Pleasure and Pain. *American Psychologist*, 52 (12), 1280-1300.
- Kashdan, T. B., Steger, M. F. (2007). Curiosity and pathways to well-being and meanings in life: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation and Emotion*, 31, 159-173.
- Lopez, S. J., Snyder, C. R. (2007). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: APA.
- McCatry, M. (2009). *How Philosophy Can Save Your Life: 10 ideas that matter most*. New York: Tarcher/Penguin.

- Miller, R. B. (2005). Suffering in Psychology: The Demoralization of Psychotherapeutic Practice. *Journal of Psychotherapy Integration*, 15 (2), 299-336.
- Pallant, J. F. (2005). *SPSS survival manual: a step by step guide to data analysis using SPSS*. Crows Nest, Australia: Allen & Unwin.
- Ribeiro, J. L. P. (2001). *Mental Health Inventory: Um Estudo de Adaptação à População Portuguesa*. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 2 (1), 77-99.
- Ryan, R., Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A review of research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-66.
- Ryan et al (2008). Living well: A Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
- Schaller, M. (1993). Feeling Bad to Feel Good: Comments and Observations. *Basic and Applied Social Psychology*, 14 (3), 285-294.
- Schimmack, U. (2001). Pleasure, Displeasure and Mixed Feelings: Are semantic opposites mutually exclusive?. *Cognition and Emotion*, 15(1), 81-97.
- Silvia, P. J. (2009). Looking Past Pleasure: Anger, Confusion, Disgust, Pride, Surprise, and Other Unusual Aesthetic Emotions. *Psychology of Aesthetics, Creativity and the Arts*, Vol.3, N.1, 48-51.
- Silvia, P. J., Turner, S. A. (2006). Must Interesting Things be Pleasant? A Test of Competing Appraisal Structures. *Journal of Emotion*, Vol. 6, N. 4, 670-674.

- Thornhill, N. W., Thornhill, R., An Evolutionary Analysis of Psychological Pain Following Human (Homo Sapiens) Rape: IV. The Effect of the Nature of the Sexual Assault. *Journal of Comparative Psychology*, 105 (3), 243-252.
- Vasco, A.B. (2001). Fundamentos para um modelo integrativo de “complementaridade paradigmática”. *Psicologia*, XV(2), 219-226
- Vasco, A. B. (2009a). *Regulation of Needs Satisfaction as the Touchstone of Happiness*. Comunicação apresentada na 16ª Conferência da European Association for Psychotherapy – Meanings of Happiness and Psychotherapy – Lisboa.
- Vasco, A. B. (2009b). *Sinto, Logo Também Existo!* Comunicação apresentada no III Seminário Espaço S 2009 – Emoções e Juventude – Abordagem Psicológica das Emoções – Cascais.
- Vasco, A. B., Conceição, N. (2005). Olhar para as necessidades do self como um boi para um palácio: perplexidades e fascínio. *Psychologica*, 40, 55-73.
- Veit, C. T., Ware, J. E. (1983). The Structure of Psychological Distress and Well-Being in General Populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51 (5) 730- 742.

## **ANEXOS**

## **Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades – Prazer/Dor (ERSN–P/D)**

1. Sinto que consigo tirar prazer da vida
2. Consigo desfrutar os pequenos prazeres da vida
3. Tenho dificuldade em desfrutar da vida
4. Sou capaz de me proporcionar mimos
5. Acontece envolver-me tanto em algumas tarefas que acabo por perder a noção do tempo
6. Ajo para retirar o máximo prazer possível das coisas
7. Não sigo os meus impulsos de prazer
8. Tenho dificuldade em fazer coisas que não me dão prazer
9. O prazer que retiro das coisas não depende da utilidade que vejo nelas
10. Ajo em função do prazer que posso retirar das coisas, a longo prazo
11. Ajo em função do prazer que posso retirar das coisas a curto prazo
12. Consigo suportar situações desagradáveis se vejo benefícios futuros nisso
13. Entendo que, por vezes, o sofrimento é produtivo
14. Sinto que, às vezes, tenho que sofrer para ultrapassar coisas que me causam dor
15. Não consigo ver sentido em qualquer forma de sofrimento
16. Permito-me sentir emoções desagradáveis

17. Sinto que há sofrimento que pode ser necessário sentir

18. Não sou capaz de suportar dor, mesmo que considere ser útil senti-la

19. Sinto que consigo evitar sofrimento desnecessário