# Desafios da autoestima

MAIS "PSICOLÓGICOS" DO QUE "LÓGICOS", OS SENTIMENTOS QUE NUTRIMOS POR NÓS MESMOS ESTÃO APOIADOS EM EXPERIÊNCIAS ACUMULADAS E NO QUE VIVEMOS NO PRESENTE – PARA OS JOVENS, EQUILIBRAR ESSA EQUAÇÃO É TAREFA AINDA MAIS COMPLICADA

// por **Selma Corrêa**

Todos querem ter uma boa autoestima. E não é para menos, já que prevalece a ideia de que seus efeitos são decisivos para o bem-estar físico e psicológico. Mas não é simples lidar com esse conceito, afinal, trata-se de algo "móvel" e de caráter subjetivo: não basta ser belo, inteligente ou querido para se sentir bem - é fundamental que a pessoa se permita reconhecer em si as características positivas e possa *se apropriar* delas. Além disso, assim como acontece com outros estados afetivos, é difícil mensurar o quanto gostamos de nós mesmos, embora nos últimos anos a psicologia experimental tenha trabalhado no desenvolvimento de algumas ferramentas para avaliar o apreço que nos devotamos.

Infinitamente mais psicológico do que lógico, o que sentimos por nós está apoiado nas experiências acumuladas e, ao mesmo tempo, naquilo que vivemos no presente (o que, aliás, também é influenciado pelo passado). "Em linhas gerais, podemos dizer que autoestima é o conceito que cada indivíduo faz de seu próprio valor", afirma o psiquiatra italiano Willy Pasini, professor da Faculdade de Medicina da Universidade de Milão e de Genebra, e autor do livro *A autoestima: descubra o que afeta sua imagem e viva melhor* (Rocco, 2011). Fundador da Federação Europeia de Sexologia, ele compara esse sentimento a um camaleão. Embora a metáfora seja muitas vezes empregada deforma negativa, numa alusão aos que mudam de opinião com frequência, nesse caso Pasini destaca o aspecto positivo. "Assim como o animal que altera sua cor, mas não a pele, a autoestima pode se modificar ao longo da vida, influenciada por sucessos e fracassos, pelo que decidimos e encontramos, mas principalmente pela forma como elaboramos cada experiência; entretanto, sua estrutura básica permanece imutável."

Ele destaca que nos dias de hoje prevalecem, entre os psicólogos, basicamente duas teorias sobre o apreço por si mesmo: a da *personalização,* de William James, e a da *socialização,* de Charles Cooley. "A primeira acentua a articulação

A AUTORA
É jornalista.

A utilização deste artigo é exclusiva para fins educacionais

do ego atual com aspirações pessoais e se baseia no conceito estoico segundo o qual a pessoa tem a autonomia, ainda que não absoluta, de sua subjetividade. A segunda faz da percepção de si mesmo uma espécie de espelho social; assim, a importância que cada um se atribui é determinada pela importância que os outros lhe conferem."

Independentemente da hipótese adotada, é importante ter em mente que a autoestima não é algo pronto e definitivo, e sim um aspecto reconstituído a cada dia. Na opinião de Pasini, a possibilidade de ter uma relação equilibrada conosco, sem valorização extrema (nem dos erros nem dos acertos), está diretamente relacionada à capacidade de sermos mais generosos conosco. E, em geral, também com os outros.

## ESPELHO VIRTUAL

Em tempos de comunicação virtual, não é difícil pensar que as redes sociais funcionam como uma medida do quanto alguém é amado ou bem-sucedido. No fundo, porém, a maioria sabe (ou suspeita) que ser popular não significa necessariamente poder contar com as pessoas a qualquer momento e que os seguidores no Twitter ou no Facebook não correspondem ao número de "amigos de verdade". Ainda assim, um estudo desenvolvido por pesquisadores da Universidade Cornell, em Nova York, publicado no periódico *Cyberpsychology, Behavior and Social Networkingem* fevereiro de 2011, mostrou um dado curioso: jovens se sentem mais satisfeitos ao olhar seu perfil no Facebook do que a própria imagem no espelho.

# O fascínio de Narciso

A autoestima está intimamente vinculada ao amor por si mesmo – mas numa relação não necessariamente direta. Muitas vezes o termo "narcisismo" é utilizado no senso comum de maneira pejorativa, para designar um excesso de apreço por si mesmo. Para a psicanálise, trata-se de um aspecto fundamental para a constituição do sujeito. Um tanto de amor por si é necessário para confirmar e sustentar a autoestima, mas o exagero é sinal de fixação numa identificação vivida na infância.

A ilusão infantil de que o mundo gira ao nosso redor é decisiva nessa fase, mas para o desenvolvimento saudável é necessário que se dissipe, conforme deparamos com frustrações e descobrimos que não ser o centro do universo tem suas vantagens. Afinal, ser "tudo" para alguém (como acreditamos, ainda bem pequenos, ser para nossa mãe) é um fardo pesado demais para qualquer pessoa. Alguns, no entanto, se iludem com o fascínio do papel e passam sua vida almejando o modelo inatingível de perfeição.

Diz o mito grego que Narciso era uma criança tão linda e admirada que sua mãe, Liríope, preocupada com esse excesso, levou-o até o sábio Tirésias. Ele lhe disse que o menino só teria uma vida longa se jamais visse a própria imagem. Por muito tempo essas palavras pareceram destituídas de sentido, mas os acontecimentos que se desenrolaram mostraram seu acerto. Na adolescência, Narciso era um jovem belíssimo, mas muito soberbo. Ao passear certo dia pelo campo, a jovem Eco o viu e se apaixonou por ele, mas o rapaz a repeliu. Um dia, cansado, Narciso dirigiu-se a uma fonte de águas límpidas. Eis então que a profecia se realiza: ao ver-se refletido no espelho das águas, enlouqueceu de amor pelo próprio reflexo. Embevecido, não tinha olhos nem ouvidos para mais nada: não comia ou dormia. Em vão, Eco suplicava seu olhar. Mas Narciso só olhava para si. Apaixonado, ensimesmado, busca para aplacar sua dor um outro que, sendo ele mesmo, não lhe responde. Realiza-se, então, seu destino: mergulha no espelho e desaparece no encontro impossível.

Sem a possibilidade de reconhecimento do que é a própria imagem e do que é o outro, o corpo de Narciso tornou-se pura miragem e desfez-se nas águas... E Eco, que só a Narciso perseguia, só por ele clamava, só nele vivia, petrificou-se e perdeu o poder de sua própria palavra. Narciso não cria laços; não partilha seu encanto. Perde-se na imagem de si. Eco também se perde e, no desencontro, entrega-se à repetição compulsiva, sem poder se separar da miragem idealizada.

Com base nas ressonâncias desse mito Freud desenvolverá um dos conceitos mais importantes de sua teoria – o narcisismo. Mencionado pela primeira vez em seus escritos em 1909, é apresentado como uma fase própria do desenvolvimento humano, quando se realiza a passagem do autoerotismo, do prazer centrado no próprio corpo, para o reconhecimento e a busca do amor em outros objetos – diferentes de si. Passagem importante e cheia de inquietações já que implica a saída da gratificação por aquilo que é efeito apenas da própria imagem – "Narciso só reconhece o que é espelho" – para a realização de uma das conquistas mais importantes da cultura: a possibilidade de viver, aceitar e trabalhar com a alteridade e, portanto, com as diferenças.

Freud aborda explicitamente esse conceito – efeito do confronto vivido por ele mesmo ao deparar com argumentos de Adler e Jung, que questionavam suas teorias acerca do lugar

**O APREÇO POR SI MESMO** pode ser comparado à característica do camaleão de mudar de cor sem trocar de pele: ao longo da vida somos influenciados por sucessos e fracassos

© SEBASTIAN DUDA/SHUTTERSTOCK

Para realizar a pesquisa, a psicóloga Amy Gonzales reuniu 63 alunos da universidade no laboratório de mídia social da instituição. Alguns voluntários foram instruídos a acessar a própria página do Facebook, outros ficaram em frente a computadores desligados, com telas espelhadas, e um grupo de controle permaneceu diante de monitores não espelhados. Após três minutos, todos receberam um questionário sobre autoestima. Resultado: os que visualizaram sua página na rede social mostraram, em média, percepção muito mais positiva de si em comparação aos que olharam a própria imagem refletida – a pontuação foi ainda maior entre os que apagaram ou mudaram algo em seu perfil.

Amy constatou que as fotos do Facebook "editadas" pelos próprios jovens, com os comentários de amigos e conhecidos, estimularam a autoestima mais do que a visão da própria imagem no espelho, que muitas vezes não corresponde ao ideal que os adolescentes têm a respeito de si mesmos. "As redes sociais oferecem a possibilidade de apresentar ao mundo (e a si mesmo) uma versão pessoal 'melhorada', mais próxima da idealização do que seria adequado, tanto no que diz respeito à aparência quanto a relacionamentos", afirma a pesquisadora.

## O MELHOR DE TUDO

Adolescentes sentem mais prazer ao receber elogios do que ao fazer sexo ou ganhar dinheiro. Será mesmo? Pelo menos foi o que mostrou um

ocupado pela sexualidade na constituição da subjetividade e na compreensão das patologias. A legitimidade do conceito justificou-se a partir da experiência freudiana com a clínica, naquilo que reconheceu como resistência dos pacientes em abandonar suas posições amorosas, nas manifestações da onipotência infantil e do pensamento mágico, nas doenças orgânicas e na hipocondria – quando toda a libido se volta para o corpo doente – e nos delírios de grandeza das psicoses. Em *O mal-estar na civilização*, de 1930, Freud diz que um dos grandes obstáculos do homem em sua busca pela felicidade, e que lhe traz maiores dificuldades, é o sofrimento resultante das relações humanas, pois elas nos colocam em confronto com aquilo que, não sendo espelho, nos solicita novos posicionamentos.

Toda criança, ao nascer, é banhada por vários olhares e desejos. Quando se contemplar no espelho, não verá o simples reflexo físico de uma imagem, mas tudo o que esses olhares depositaram no seu corpo. É um momento fulgurante de "sua majestade, o bebê!". Júbilo para a criança e para os pais, que veem renascer das cinzas sua própria imagem idealizada e todos os seus anseios irrealizados. Instante de narcisismo primário – constitutivo e alienante. O bebê será um herói, vencerá todos os perigos; trata-se de um momento necessário, mas cheio de riscos. Se não ocorre, a imagem de si pode não se constituir, pode se fragilizar, parecendo insuficiente. Se for excessivo, torna-se aprisionante, comprometendo o futuro, a possibilidade de construção de projetos e os ideais.

Se tudo correr bem, a criança se desligará desse olhar primordial e escapará do destino fatal de Narciso – embeber-se, afogado, na tentativa de perpetuar o encontro com a imagem que as águas lhe devolviam. Os desdobramentos do narcisismo são

ECO E NARCISO (DETALHE), ÓLEO SOBRE TELA, JOHN WILLIAM WATERHOUSE, 1903, MUSEU NACIONAL, LIVERPOOL

de fundamental importância para a análise do mundo em que vivemos. A valorização da imagem e do sucesso a qualquer custo reduz a tolerância das mínimas divergências – o que Freud chamou de narcisismo das pequenas diferenças – e acirra os conflitos, seja nas pequenas discordâncias do cotidiano ou nos grandes conflitos bélicos. Se o outro não me satisfaz, se não é espelho daquilo que almejo, se tenta opor-se às minhas vontades e ameaça minha autoestima, eu o aniquilo. O terreno é propício para preconceitos, fanatismos e violência.

A tragédia vivida por Narciso não nos abandona. Deixa sempre restos que nos fazem seguir pela vida tentando reencontrar o olhar mágico que nos enlevava e nos dizia tudo que éramos. Busca incessante de certezas, de entrega passiva às ilusões...

*MARIA LAURINDA RIBEIRO DE SOUZA é psicanalista, membro do Departamento de Psicanálise do Instituto Sedes Sapientiae e professora do curso Psicanálise–teoria e clínica da mesma instituição. Autora de* Mais além do sonhar *(aquarelas de Ada Morgenstern), Marco Zero, 2003, e de* Violência, *Casa do Psicólogo, 2005.*

estudo conduzido pelo psicólogo americano Brad Bushman e publicado há alguns meses no periódico científico *Journal ofPersonality*. O pesquisador da Universidade de Ohio questionou estudantes sobre as atividades que mais lhes davam prazer, como passear com o namorado ou namorada, receber o salário após um fim de semana de trabalho ou saborear seu prato preferido. Os jovens deveriam classificar as opções em uma escala de 1 (não me estimula nem um pouco) a 5 (sinto grande prazer). Os itens mais pontuados foram os relacionados à construção da autoestima - como receber elogios, perceber-se admirado e ser reconhecido como bom aluno ou atleta pelos outros colegas.

Em uma segunda etapa da pesquisa, o psicólogo convidou os mesmos voluntários a participar de um teste de habilidades matemáticas. Ele divulgou as notas e informou que, se esperassem mais dez minutos, poderiam ter os testes reavaliados por outro sistema de cálculo da pontuação - conhecido entre os estudantes por aumentar um pouco as notas. Bushman percebeu que os adolescentes que se mostraram mais aptos a ficar e esperar - mesmo sabendo que na prática não importava a nota que tirassem - eram, na maioria, os mesmos que valorizavam atividades relacionadas ao fortalecimento da autoestima.

Em muitos casos, a busca pela autoafirmação pode apresentar algum grau de risco, já que, para se sentirem aceitas e reconhecidas por características que consideram positivas, as pessoas podem se expor a situações perigosas. Pensando nisso, em uma terceira etapa da pesquisa Brad Bushman traçou um paralelo com a dependência química. Os jovens participantes do estudo afirmaram "querer" mais do que "gostar" das situações em que se sentiam mais valorizados. "Trata-se de um padrão semelhante ao das respostas de dependentes de drogas", sugere o pesquisador.

**PARA SABER MAIS**

**A autoestima: descubra o que afeta sua imagem e viva melhor.** Willy Pasini. Rocco, 2011.

**Fonte: Mente&Cérebro, São Paulo, ano 19, n. 229, p. 34-37, fev. 2012.**