

Haydu, Verônica Bender. Auto-estima. **Tribuna do Vale do Paranapanema**, Rolândia, nº 1196, p. 7, nov. 2005.

## AUTO-ESTIMA

Nos textos anteriores, no quais escrevi sobre relacionamentos afetivos, relatei a história de Mauro e Maria, que se tornaram íntimos em um encontro na saída do trabalho, no dia em que Mauro estava aborrecido e desanimado, por ter sido repreendido pelo seu chefe. Mauro mostrou-se vulnerável e Maria foi solidária e cordial, o que favoreceu o desenvolvimento de intimidade e confiança. Se Mauro tivesse contado o que aconteceu a seu pai e irmão, eles o teriam criticado como faziam sempre, dizendo que não se podia esperar outra coisa dele.

A vida familiar de Mauro é bastante difícil. O pai e o irmão são muito amigos, mas não incluem Mauro nesse relacionamento. A mãe é extremamente responsável pelos afazeres domésticos, mas não dá muita atenção aos filhos. O pai xinga Mauro de lerdo e o irmão o considera um fracassado. Na escola, Mauro havia sido um aluno daqueles que têm que ser empurrados para passar de ano. Ele não era bom em coisa alguma e quando começou a trabalhar, não conseguia permanecer nos empregos por mais do que três meses. Antes de conhecer Maria, todos os relacionamentos de Mauro foram superficiais, ele não era capaz de identificar uma única pessoa como sua amiga. Tudo isso contribuiu para que Mauro tivesse uma auto-estima muito rebaixada.

Quando Mauro conheceu Maria, ela, por meio de uma simples demonstração de solidariedade, fez algo que não era usual na vida dele. Ela o incentivou a continuar tentando, dizendo: “Emprego novo, chefe novo e tarefas novas podem parecer dificuldades intransponíveis no começo, mas não desista, você conseguirá. Pode acreditar!”

O incentivo de Maria foi muito importante para que Mauro se esforçasse no desempenho de suas tarefas. Além do mais, se ele conseguisse se manter no emprego poderia continuar vendendo todos os dias, na saída do trabalho. Este foi realmente um motivo muito forte para que Mauro superasse as diversas dificuldades no emprego novo. Alguns meses depois, o chefe já o elogiava e Mauro sentia-se produtivo, respeitado e com uma auto-estima bem melhor.

Maria havia se tornado a pessoa mais importante na vida de Mauro. Ela era afetuosa, atenciosa e valorizava o que ele dizia e fazia. Maria demonstrava gostar muito de Mauro, mas ela guardava um segredo. Ela não teve coragem de contar a Mauro que estava namorando Pedro,

quando eles se conheceram. Pedro estava trabalhando em Portugal e havia deixado de fazer contato com ela. Mesmo quando ela escreveu a ele terminando o namoro, ele não respondeu à sua mensagem. Ao voltar de Portugal, alguns meses depois, Pedro quis a sua namorada de volta, alegando não saber de nada e ameaçando agredir Mauro. Maria ficou com medo e rompeu com Mauro, sem lhe dar explicações.

Mauro não conseguia entender porque Maria fez aquilo, mas não teve coragem de procurá-la. Ele imaginava que ela o rebaixaria como tinha sido freqüente em sua vida. Ele acreditava que a culpa era dele, que devia ter feito alguma coisa errada, pois era sempre ele que estava errado mesmo! Mauro voltou a sentir baixa auto-estima.

Esta história de Mauro exemplifica algumas das situações que contribuem para o desenvolvimento de baixa auto-estima e como um bom relacionamento afetivo pode alterar todo este quadro. A expressão auto-estima é bastante usada e todo mundo parece saber o que é. No entanto, trata-se de um conceito complexo muitas vezes mal compreendido. De acordo com o psicólogo Enrique Maia, uma definição mais completa do conceito de auto-estima deve incluir auto-conceito, auto-valorização e auto-confiança. Assim ele define auto-estima “como a opinião acerca de si (auto-conceito), somada ao valor ou sentimento que se tem de si mesmo (amor próprio, auto-valorização), adicionada a todos os demais comportamentos e pensamentos que demonstrem a confiança, segurança e valor que o indivíduo dá a si (auto-confiança), nas relações e interações com outras pessoas e com o mundo. Então, não estamos falando apenas de um sentimento que temos por nós mesmos. Mais que isso, estamos falando de pensamentos e comportamentos que temos relacionados a nós mesmos.” (Acessado em <http://www.inpaonline.com.br/artigos>).

Tomando o exemplo de Mauro, podemos dizer que ele tinha um auto-conceito negativo, o qual, provavelmente, se desenvolveu ao longo de sua vida, principalmente, na interação com seus pais e irmão. Tendo um auto-conceito negativo, os sentimentos em relação a si mesmo eram desagradáveis - ele não tinha amor-próprio. Ele, também, não se sentia como alguém de valor e importante, não acreditando ser capaz de ter sucesso - ele não tinha auto-confiança.

Quando Mauro conheceu Maria, que acreditou nele e na sua capacidade de superar as dificuldades do novo emprego, associado ao fato de ter-se apaixonado por ela, o que certamente contribuiu para que ele sentisse uma forte energia e disposição, Mauro sentiu uma confiança em si que jamais havia experienciado. A sua auto-estima melhorou significativamente. Maria nem

sequer percebeu toda esta mudança, pois o Mauro que ela conheceu era vulnerável e sensível, mas disposto a batalhar pelos seus interesses: um homem apaixonado. Maria não fazia a menor idéia do mal que estava fazendo a Mauro, não contando a ele porque não podia mais vê-lo.(Continuarei analisando este tema em um artigo posterior.)

Você pode acessar os textos anteriores desta coluna, no meu *site* pessoal: [www.uel.br/pessoal/haydu](http://www.uel.br/pessoal/haydu).

Verônica Bender Haydu  
Professora da Universidade Estadual de Londrina  
Doutora em Psicologia pela Universidade de São Paulo