

HAYDU, V. B. Auto-estima, algumas questões comuns. **Tribuna do Vale do Paranapanema**, Rolândia, nº 1198, p. 7, 22 dez. 2005.

Auto-estima: algumas questões comuns

Algumas questões comumente formuladas sobre o tema “auto-estima” são: 1) Será que todas as pessoas têm auto-estima? 2) Será que nascemos predestinados a ter uma auto-estima alta ou baixa? 3) Qual é o limite entre uma auto-estima elevada e uma auto-estima baixa? 4) Todas as pessoas com baixa auto-estima se comportam como perdedores? 5) Podemos melhorar a nossa auto-estima?

Nenhuma destas questões tem uma resposta simples e direta. De modo geral, eu poderia dizer que a resposta para a primeira questão é sim, para a segunda é não, para a terceira é não há limite, para a quarta é não e para a quinta é sim. Parece simples, mas não é! Cada uma destas questões mereceria um artigo completo, porém, vou tentar resumir as respostas.

Para responder as duas primeiras questões, devemos considerar que a chamada auto-estima é o resultado de processos de origem social que repercutem no indivíduo. Portanto, social e individual. Individual, porque é o conceito que temos de nós mesmos (autoconceito) e, social, porque é desenvolvido pelas interações vivenciadas no dia-a-dia, com os membros do nosso grupo social, desde o nascimento. Desta forma, não se pode falar em predestinação. A auto-estima é formada ao longo da nossa vida e, assim sendo, todos temos auto-estima.

Entretanto, como posso dizer que a auto-estima depende das pessoas com as quais cada um convive, se ela é conceituada como sendo os pensamentos, os sentimentos e os comportamentos que temos e que são relacionados a nós mesmos, envolvendo o autoconceito, o amor-próprio (autovalorização) e a autoconfiança? Realmente, isto é complexo, mas vou tentar simplificar a explicação a partir de um exemplo, envolvendo a noção de “pessoa atraente”.

Para que você seja considerado um indivíduo socialmente bem ajustado, você deve ter uma boa auto-estima. O conceito de auto-estima é, muitas vezes, relacionado ao de “ser atraente”. Suponhamos que Lorena seja uma mulher muito simpática e elegante, então, podemos perguntar: Lorena tem uma auto-estima elevada, já que ela se considera atraente, por ser simpática e elegante? Não! Quem pode dizer se Lorena é atraente ou não, são os outros (os homens) e não ela

mesma, porque quem se sente atraído é o outro. Apesar de parecer muito complicado e paradoxal, não está errado, pois uma pessoa atraente deve atrair a quem? O outro e não a si mesmo!

Para esclarecer a quarta questão que formulei acima, vou recorrer mais uma vez aos personagens fictícios (Mauro, Maria e Pedro) que citei em artigos anteriores. Pedro, o namorado de Maria, que voltou da Europa depois de ter ficado quase 2 anos trabalhando em Portugal e muitos meses sem fazer contato com ela, é uma pessoa que aparentemente tem uma auto-estima elevada. Ele se descreve como sendo muito decidido, arrojado e sedutor. Ele sempre cita situações em que garotas “se derreteram” por ele e acha que pode ter a mulher que quiser. O tipo que se acha atraente e encantador, sendo muito diferente de Mauro, o rapaz com quem Maria se envolveu, quando Pedro deixou de dar notícias. Mauro, é um rapaz sensível, muito afetuoso, que nunca se gaba de coisa alguma. Ele não apresentava mais os comportamentos de autodesvalorização que eram freqüentes antes de conhecer Maria, pois havia mudado muito. No entanto, o fato de ela ter terminado o namoro com ele de forma brusca e sem explicações, fez com que voltasse a se sentir um derrotado. Pedro, por outro lado, é uma pessoa que nunca admite uma derrota, mesmo quando está diante de um insucesso. Ele jamais aceitaria o fato de Maria ter tomado a iniciativa de terminar o namoro com ele.

O tipo de pessoa com características comportamentais como as de Pedro, que aparenta ter uma auto-estima elevada, pode, na verdade, ter uma auto-estima bastante baixa. Vocês podem, então, estar se perguntando: Afinal de contas, quando é que se tem uma auto-estima alta? Assim como, para uma série de processos psicológicos não há um limite entre o que é normal e o anormal (na verdade, eu nem deveria utilizar os termos normal e anormal, mas isto é tema para outro artigo), o melhor seria considerar a auto-estima adequada ou não, para a sociedade em que vivemos. E nesse caso, considerando a nossa sociedade ocidental, poderíamos avaliar o quanto o conceito que alguém tem de si mesmo é adequado, a partir da coerência entre como esta pessoa se descreve e suas ações.

Uma pessoa como Pedro, que parece ter uma auto-estima elevada, mas que mente sobre o que faz e sente, provavelmente, terá mais dificuldade para melhorar a sua auto-estima, pois teria, inicialmente, que reconhecer que seu autoconceito está incorreto. Ela, provavelmente, apresentaria uma grande resistência para admitir isto e para reformular a opinião que tem de si. Certamente, alguém como Pedro sofre mais do que alguém como Mauro, apesar das aparências mostrarem o

contrário. Diante destas colocações, devo então analisar como podemos melhorar a nossa auto-estima, questão que pretendo responder no artigo da próxima edição do jornal.

“Comece por fazer o que é necessário, depois o que é possível e de repente estará a fazer o impossível”. (São Francisco de Assis)

Você pode acessar os textos anteriores da minha coluna, no meu *site* pessoal: www.uel.br/pessoal/haydu.

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