

A AUTOESTIMA E O PROCESSO DE INDIVIDUAÇÃO NUMA PERSPECTIVA ANALÍTICA

Jessica Naiadi de Mendonça¹

Suelli Avelaneda Leite²

Mauro Sérgio da Rocha³

Resumo

O presente artigo utilizou-se de revisão bibliográfica com o objetivo de compreender o processo de desenvolvimento da autoestima e individuação do sujeito na perspectiva da psicologia analítica. Inicia verificando o conceito de autoestima que, de forma sucinta, é a estima que o sujeito possui de si. Compreende esse conceito através das relações que a constrói percorrendo o desenvolvimento do sujeito. Nisto, compreende de que maneira a infância do sujeito é importante e como as influências e falhas nesse processo podem vir a desencadear futuras problemáticas da estima que ele passa a ter de si. A partir desse ponto, percebe de que forma as relações corroboram para a autoestima que esse indivíduo possui. Finaliza com a reflexão de como profissionais da psicologia podem utilizar de recursos como contos para auxiliar o cliente no processo psicoterapêutico, levando-o a compreender a ideia de individuação e totalidade. A partir da psicologia analítica, preza-se por um olhar simbólico que vai de encontro com uma prática construtiva dos conteúdos.

Palavras-chave: psicologia analítica; autoestima; individuação; totalidade; psicoterapia.

Self-esteem and the process of individuation in an analytical perspective

Abstract

This article was used to review literature in order to understand the process of development of self-esteem and individuation of the subject from the perspective of analytical psychology. It begins by verifying the concept of self-esteem that, succinctly, is the esteem that the subject has of himself. It understands this concept through the relationships that build it through the development of the subject. In this, he understands how the childhood of the subject is important and how the influences and failures in this process may trigger future problems of the esteem he starts to have of himself. From this point, he realizes how relationships

¹ Acadêmica do curso de psicologia UNIPAR - Umuarama.

² Acadêmica do curso de psicologia UNIPAR - Umuarama.

³ Docente do curso de psicologia UNIPAR - Umuarama.

corroborate the self-esteem that this individual has. It ends with the reflection of how psychology professionals can use resources such as short stories to assist the client in the psychotherapeutic process, leading him to understand the idea of individuation and totality. From the analytical psychology, it values a symbolic look that meets a constructive practice of content.

Keywords: analytical psychology; self-esteem; individuation; totality; psychotherapy.

La autoestima y el proceso de individuación en una perspectiva analítica

Resumen

El presente artículo se utilizó de revisión bibliográfica con el objetivo de comprender el proceso de desarrollo de la autoestima e individuación del sujeto en la perspectiva de la psicología analítica. Comienza verificando el concepto de autoestima que, de forma sucinta, es la estima que el sujeto posee de sí mismo. Comprende ese concepto a través de las relaciones que la construye recorriendo el desarrollo del sujeto. En esto, comprende de qué manera la infancia del sujeto es importante y cómo las influencias y fallas en ese proceso pueden llegar a desencadenar futuras problemáticas de la estima que él pasa a tener de sí. A partir de ese punto, percibe de qué forma las relaciones corroboran para la autoestima que ese individuo posee. Finaliza con la reflexión de cómo profesionales de la psicología pueden utilizar recursos como mitos y cuentos para auxiliar al cliente en el proceso psicoterapéutico, llevándolo a comprender la idea de individuación y totalidad. A partir de la psicología analítica, se valora por una mirada simbólica que va de encuentro con una práctica constructiva de los contenidos.

Palabras clave: psicología analítica; autoestima; individuación; totalidad; psicoterapia.

Introdução

De onde vem a autoestima: Se nasce com ela? Se adquire na infância ou depois de adulto? Afinal, quais caminhos percorrer para se chegar a uma autoestima saudável?

O presente trabalho de revisão bibliográfica, destina-se a obter uma visão mais ampla sobre conteúdos que envolvem a construção, desenvolvimento e a transformação da autoestima. Também se pretende com ele explorar aspectos intrínsecos a esse tema tão falado na atualidade, provocando o leitor a refletir sobre como pensar sobre si mesmo e sua relação com os outros. Intenciona investigar possíveis padrões de autodepreciação e de sentimento de

inferioridade, que o indivíduo manifesta sem que perceba. Dessa forma, convida o leitor a confrontar certos julgamentos distorcidos que ele pode vir a ter sobre si mesmo.

Na contemporaneidade, muito se fala em autoestima, sendo ela um tema frequente na mídia e nas redes sociais. Muita informação sobre o assunto é lançada diariamente sem que haja um olhar científico sobre esse conteúdo. Por fim, a sociedade é bombardeada por essas informações e, muitas vezes, isso torna difícil saber em que acreditar. Diante disso, por meio deste trabalho científico embasado na psicologia analítica, objetiva-se trazer alguns esclarecimentos, questionamentos e reflexões sobre o tema.

Pode-se dizer que a autoestima é construída desde a infância do indivíduo, mas é possível transformá-la no decorrer da vida. Pensando nisso, a elaboração deste trabalho percorre o caminho de como se dá a base inicial da autoestima na criança e como certos padrões de comportamento, aprendidos na infância, movem pensamentos e julgamentos distorcidos por toda a vida do sujeito. Neste percurso apresenta-se uma visão da autoestima através da perspectiva da psicologia analítica, considerando um olhar simbólico e construtivo frente aos conteúdos que se apresentam. A problemática da autoestima demonstra a relação que o sujeito possui com o Si-mesmo e seus processos internos e externos, isso faz com que o indivíduo se encontre ou se distancie de uma visão real de si. Por fim, apresentam-se alguns caminhos rumo a transformação da baixa autoestima no indivíduo, condição que muito tem a ver com o processo de individuação desse sujeito dentro de um processo psicoterapêutico.

A partir desses encaminhamentos, este trabalho mostra-se como um convite ao leitor a olhar para o Si-mesmo, atualizando seus autoconceitos e mover-se em direção a uma autopercepção amorosa e consciente do próprio valor.

Sobre a autoestima

De acordo como o dicionário Michaelis (2015) da língua portuguesa, autoestima é o sentimento de satisfação e contentamento pessoal que experimenta o indivíduo que conhece suas reais qualidades, habilidades e potencialidades positivas e que, portanto, está consciente de seu valor, sente-se seguro com seu modo de ser e confiante em seu desempenho (n.p).

Segundo Jacoby (2023), estima é uma palavra que vem do termo *aestimare*, do latim, e significa estimativa. O que faz, portanto, a autoestima ser uma estimativa que o sujeito faz a respeito de si mesmo, do seu próprio valor. Complementar a essa ideia, para Binda (2017), a autoestima está ligada à maneira pela qual o sujeito se relaciona com si mesmo, a consciência

de seu potencial e valor enquanto sujeito presente na sociedade e como lida com as falas do outro.

Esta é uma pauta muito falada, com amplos debates, principalmente em nosso século, graças aos meios digitais que trazem esse assunto à tona de diversas maneiras e linguagens, para todos os públicos.

Porém, nem sempre foi dessa forma. Segundo Voli (1998), esse é um tema recém reconhecido de fato, visto que o significado da autoestima foi ressignificado atualmente. De acordo com este autor, no passado, o termo era associado ao “narcisismo, esnobismo, egocentrismo, hedonismo, sentimento de superioridade e outras conotações de caráter individualista” (Voli, 1998, p. 49). Ou seja, a autoestima não era valorizada nem vista como algo importante para a construção do sujeito. Assim, para os povos antigos, era pregado apenas uma ótica de valor para com o autoconhecimento.

Com o passar do tempo esse conteúdo tornou-se um importante objeto de estudo e, de acordo com Assis e Avanci (2004), o pioneiro neste estudo foi o filósofo e psicólogo William James, com o livro *The Principles of Psychology*, em 1890, inspirando assim, muitos outros autores a fazerem da autoestima também um objeto de estudo.

Para a psicologia analítica, criada por Carl Gustav Jung, não existe de forma pontual uma definição da terminologia autoestima. Entretanto, considera-se que este conteúdo está ligado a vários outros processos psíquicos.

Segundo Binda (2017):

Os sentimentos de autoestima são oriundos do cuidado empático e afirmação que recebemos cedo na vida, de pessoas significativas. Os primeiros padrões de relacionamento representam um papel decisivo em relação ao medo de perder o valor diante dos olhos dos outros (n.p).

Tendo isso em vista, é notório pensar sobre as constelações de complexos no sujeito em desenvolvimento e a maneira pela qual o mesmo se percebe e se relaciona com os outros.

A autoestima se baseia nessa construção do sujeito, não sendo exclusivamente um sentimento limitado apenas pela aparência, mas também volta-se para a totalidade psíquica do sujeito. É dessa forma que a pessoa reconhece o seu valor, acredita na própria capacidade, tornando-se consciente das suas potencialidades, qualidades e habilidades. É um sentimento de segurança, satisfação e contentamento pessoal experienciado por esse sujeito (Jacoby, 2023).

Nesse sentido, pode-se relacionar a autoestima com a noção de respeito às análises do aparelho psíquico, que dá indicadores de como convém ao sujeito se comportar em diversas situações, que pode então colaborar na manutenção da integridade do sujeito.

Nesse contexto, Jacoby (2023), é enfático ao afirmar que é necessário estar atento à própria totalidade, respeitando-se. Negligências nestes aspectos podem fazer com que o indivíduo se sinta envergonhado por perceber a sensação de falha e diminuição do valor de si. Daí a importância de prestar atenção ao que a consciência traz, sendo ela uma importante aliada do sentimento de dignidade e de valor pessoal.

Por esse motivo, esse senso de valor só pode ser modificado até certo ponto. Segundo o autor, quando se tem uma autoestima elevada, o sujeito sente-se bem em relação a si e possui uma autoimagem amorosa e boa, um sentimento de satisfação pessoal e bem-estar.

Da mesma forma, Jacoby (2023) acrescenta que se houver uma avaliação negativa de si, os sentimentos de inferioridade, de insatisfação e depreciativos promovem fantasias prejudiciais ao sujeito. Qualquer forma adotada, seja ela positiva ou negativa, está intimamente relacionada com a forma como o sujeito foi avaliado e julgado por pessoas relevantes desde a infância.

Para Kast (2022), as interações do sujeito com outras pessoas interferem na autoestima pois, se o sujeito experimentar situações que o marcam negativamente, fazendo com que ele não se sinta bom o suficiente, ele não visualiza seu próprio valor. Este fato pode contribuir também para que o indivíduo desenvolva raiva de si mesmo ou se irrite abertamente através de fantasias criadas sobre si.

Pela autoestima no desenvolvimento dos sujeitos

A psicologia analítica, através dos seus autores, traz a ideia do desenvolvimento da autoestima iniciando-se na primeira infância, a partir do modo pelo qual foi exercida a criação dessa criança. Aqui há influência da relação com os pais, traçando uma trajetória desde sua fase embrionária até o nascimento desse ser, em que se inicia o processo de individuação.

Para melhor compreensão desses pontos, Neumann (2017) apresenta uma descrição sobre o processo de desenvolvimento e fatores que influenciam a estruturação do ser. Consequentemente, entende-se que a partir dessa constituição, a autoestima encontra suas bases e se intensifica - positiva ou negativamente - na vida do sujeito.

Sobre o desenvolvimento da personalidade entende-se que:

[...] deve começar assumindo o fato de que o que vem primeiro é o inconsciente, e que só depois é que surge a consciência. A

personalidade como um todo e o seu centro diretor, o Self, existem antes de o ego tomar forma e desenvolver-se como centro da consciência; as leis que regem o desenvolvimento do ego e da consciência estão subordinadas ao inconsciente e à personalidade como um todo, que é representado pelo Self (Neumann, 2017, p. 10).

Complementar a isso, este autor apresenta o conceito de totalidade através da ideia de centroversão, correspondente ao centro da personalidade que se encontra presente na primeira infância desse sujeito. Nesse momento, o ego está em formação, construindo a consciência que fará a mediação entre a parte interna do indivíduo e as suas influências externas. É neste processo que ocorre o desenvolvimento da personalidade e conseqüentemente a sua autoestima, pois, nestas primeiras relações a criança já introjeta suas primeiras percepções da realidade.

Retomando o conceito de centroversão, pode-se dizer que este se liga ao conceito de automorfismo. Neste ponto, Neumann (2017) explica que é nesta fase que ocorre a organização de centros psíquicos como o consciente, o inconsciente e também a relação entre essas instâncias. Indo além, o autor afirma que nesta fase, na qual ocorre o início do desenvolvimento do ego, a criança se encontra ligada à mãe de maneira real e simbólica. Ela está dentro da uroboros, uma condição em que encontra um lugar seguro e confortável na relação com os objetos. Entretanto, ao se perceber neste ambiente, esse ser em desenvolvimento começa a interagir com o mundo ao seu redor e sentir o quanto o outro reafirma ou não sua existência.

Visualiza-se então, que inicialmente a criança se baseia totalmente na mãe, não havendo uma distinção para o bebê, como se fosse uma só consciência, dessa forma não há uma consciência do ego da criança. Desse modo, se faz necessário que haja uma relação saudável entre mãe e bebê, pois, através dessa relação, a construção da personalidade dessa criança e a estima que ela tem de si influenciará a vida adulta, servindo de modelo para as demais relações. Diferenciando-se, nessa relação, a criança segue seu caminho rumo ao desenvolvimento adulto e à reconexão com o Si-mesmo (Neumann, 2017).

Esta relação, desde o início fornecerá as bases para o desenvolvimento, também, de conteúdos que influenciam na autoestima do sujeito. Isso é sabido, pois, a forma da criança apreender o mundo passa pelos valores e olhares dos cuidadores - ou especificamente da mãe.

Concomitante a isso, através de seu desenvolvimento, a criança passa a se tornar menos dependente da mãe e a formar sua própria individualidade. Relacionando-se com o

exterior e com seu interior, em busca de sua independência, desprende-se das fases iniciais e desenvolve-se enquanto sujeito e ego.

Para esse autor, é notório como essa fase na qual a criança passa a formar seu ego e personalidade com a ajuda dos pais é importante para uma estruturação sadia desse novo ser. Neste sentido, nas relações iniciais, incentivos positivos à criança podem auxiliar positivamente na formação ego-Si-mesmo e, conseqüentemente, no desenvolvimento de sua autoestima e na vida futura dessa criança.

Estes acontecimentos podem chegar a fases mais avançadas da vida do sujeito, em que a criança já se desfez de sua fase embrionária, pós uterina e está em contato com o arquétipo materno e finalmente em contato com o desenvolvimento de sua consciência e um ego já independente. Neste momento, há uma afirmação do processo de individuação desse sujeito, ao invés da personalidade depender do ego e da consciência, o Si-mesmo passa a ser o real responsável pela personalidade e autoestima do sujeito - organizando o aparelho e as demais estruturas.

A partir desse conhecimento, tendo em vista esse processo do desenvolvimento da infância e em como ela contribui para a estruturação dos sujeitos, percebe-se o quanto aspectos infantis influenciam a vivência do sujeito e decorrentes constelações de complexos. Jacoby (2023), também nos mostra que, de forma inconsciente, os conteúdos negativos da infância desse sujeito podem vir a desenvolver traumas e dúvidas sobre si mesmo, interferindo futuramente de forma negativa em suas relações como sujeito em sociedade, e a forma como ele se percebe. Nesse contexto, é interessante observar que, com os conteúdos relacionados à autoestima ocorre o mesmo. Através de todo o contexto que já abordamos sobre a infância, a relação entre as figuras parentais e o ambiente sócio cultural, colaboram para a estruturação do sujeito e sua visão sobre si mesmo, podendo ser de forma positiva ou negativa, dependendo de como todo o processo visto acima se decorre. A partir disso, compreende-se algumas problemáticas e afetações, que podem contribuir para o desenvolvimento de dificuldades relacionadas à autoestima.

A autoestima no processo psicoterapêutico

Jacoby (2023), em seu livro *A vergonha e as origens da autoestima*, traz importantes reflexões a respeito do autojulgamento, importante fator no desenvolvimento da autoestima. Para melhor compreensão do tema aqui proposto, toma-se por base alguns desses estudos.

Segundo o autor, o autojulgamento não acontece de forma consciente. Porém, o ego permite que partes de si apareçam para revisão, para que possa realizar uma autoavaliação.

Essa estrutura não reconhece tudo de si, permanecendo inconsciente sobre várias partes que a compõem. Esses conteúdos inconscientes podem estar ligados a julgamentos que influenciam o sujeito através de um sistema de valores introjetado, mas, pouco percebido pelo sujeito.

Nesse contexto, o indivíduo pode se representar através de uma forma fantasiosa. Isto faria com que a representação de si não fosse condizente com a sua imagem real e, dessa forma, não correspondente. Teria, possivelmente, uma imagem distorcida através de uma supervalorização ou inferiorização, algo instável e inflado. Disso, então surge a questão: como o sujeito se vê? Esta é uma relação entre o ego ter uma imagem de si que seja objetiva em relação ao Si-mesmo, capaz de fazer enxergar tanto os defeitos quanto as qualidades.

Segundo o autor, algumas questões devem ser pensadas na análise, como observar se o analisando não acaba por distorcer a realidade ao se autoavaliar, se há uma autopercepção do sujeito que seja objetiva e verdadeira. É necessário ainda, questionar quem examina quem, quem atribui valor a quem e quais os critérios utilizados. No processo psicoterapêutico, essas perguntas devem ser realizadas toda vez que o sujeito faz observações sobre si que parecem destrutivas, autodepreciativas, ou que mostram uma auto imagem distorcida, que não corresponde à imagem que o analista tem a respeito desse indivíduo. Ao pensar nisso, se faz necessário o analista questionar o sujeito a respeito de quem é que faz tais julgamentos e quais critérios são usados. E quando o analista lança essas perguntas, muitas vezes o indivíduo passa a perceber que primeiro fora julgado desta mesma forma por pessoas relevantes em sua vida, quando ainda criança, e depois adotou isso como verdade e uma forma de se julgar, prejudicando sua autoestima.

Quando realmente há distúrbios na autoestima, toda essa nova percepção do sujeito é realocada rapidamente em um notável sentimento de menos valia e inutilidade. Esse sentimento não é superficial, possui uma base inconsciente mais profunda, é uma raiz mais profunda até do que uma mera intuição convincente.

Nesse contexto, mesmo que o indivíduo alcance por um momento, uma forma de se perceber mais condizente com a realidade, aqueles julgamentos distorcidos recebidos no início de sua vida, formaram uma figura de autoridade internalizada, que pode alterar a autopercepção do sujeito. Nosso estado emocional se torna totalmente afetado pelos valores atribuídos à autoimagem, valores esses que favorecem ou desfavorecem, e influenciam a maneira como enxergamos a nós mesmos.

Complementar a isso, Jacoby (2023), observa que a autoestima está fundamentada naquilo que o indivíduo recebe de pessoas importantes para ele no início de sua vida, sentimentos de autoestima provêm do cuidado empático e da afirmação que o sujeito recebe

desde bebê. Dessa forma, na análise, o terapeuta precisa obter acesso à criança ferida do indivíduo, ele se torna um instrumento indispensável para o analisando, porque é ele que ajuda esse indivíduo a acessar o campo do simbólico, onde o analista não é a mãe dessa criança ferida, contudo, o analisando pode experimentar o terapeuta como se fosse um novo outro autorregulador.

Kast (2019), traz considerações que vão de encontro com as ideias apresentadas. Essa autora pontua que os padrões de comportamento, que chamamos de complexos, são na verdade uma ilustração da forma como nos relacionamos e as emoções que temos a partir de interações aparentadas e da forma de cuidado que experimentamos quando criança e mais tarde na vida.

Observa-se também, que a verdadeira autoestima está atrelada ao senso próprio de identidade e intimamente ligada com o Si-mesmo. Nesse sentido, a autora explica a relação comprometida do sujeito com sua autoestima, quando este se relaciona com alguém que o agride, e diante disso, assume uma postura de se submeter ao agressor. A autora observa que, quando o indivíduo opta por mostrar sua verdadeira (e contrária) opinião frente a um agressor, esse indivíduo comumente é criticado ou rotulado, porém, não trai a si mesmo nesse processo, não se distanciando de si mesmo para se aproximar do agressor, por outro lado, ele perde bastante poder e prestígio aos olhos desse agressor. Dessa forma, o indivíduo pode tomar como suas, as ideias e valores do agressor, para não perder o prestígio do mesmo. Mas ao fazer suas, essas ideias e valores, o indivíduo se identifica com o agressor e trai a si mesmo. Essa traição de si leva o indivíduo a se distanciar cada vez mais da sua própria identidade e consecutivamente da sua autoestima.

Nesse contexto, através do processo psicoterapêutico, pode ocorrer uma transformação dos conteúdos envolvidos, o que proporciona uma retomada do processo de individuação em conexão com a totalidade desse sujeito.

É muito provável que o sujeito que, porventura, tenha sofrido em sua infância com uma autoridade paterna ou materna crítica, condenatória e sem afeto, passe a identificar essa forma distorcida de avaliação como algo que pertence a ele, se tornando um agressor de si mesmo. Agressor esse, que antes só existia na figura dos cuidadores, e passa então a ser figurado pelo próprio indivíduo, através dessa forma distorcida e desfavorável de se autoavaliar, prejudicando a autoestima do sujeito. Nesse contexto, o indivíduo precisa se conscientizar de que está agredindo a si mesmo e parar de se agredir.

Para Binda (2017), é importante que o indivíduo revise os conceitos que têm a respeito de si, e atualize-se com relação aos próprios valores, para que possa criar novas formas de se

relacionar consigo mesmo e com o outro. Dessa forma, ao se libertar da repressão, o indivíduo é capaz de trazer novos recursos à consciência. Isso não ocorre pela vontade do sujeito, mas essas transformações feitas no indivíduo, são orquestradas pelo próprio Si-mesmo. A meta da individuação, segundo Jung (2011) é a realização da personalidade originária, ou seja, a realização do verdadeiro eu desse indivíduo, presente no germe embrionário em todos os sentidos, é o desabrochar do potencial original desse sujeito.

É importante destacar, que no processo de individuação, o sujeito não reconhecerá apenas aspectos positivos de sua personalidade, mas tomará consciência de seu lado luz e seu lado sombra, levando esse indivíduo à totalidade. Mas é conectando-se com o seu eu verdadeiro, reconhecendo e aceitando tanto suas qualidades, quanto seus defeitos que o indivíduo pode fortalecer genuinamente sua autoestima e passar a confiar mais em si mesmo e na sua capacidade de tomada de decisões, sem precisar eleger alguma autoridade externa para fazê-lo.

A autoestima e a regressão da energia psíquica

Ao falarmos de autoestima, não poderíamos deixar de falar das contribuições que a regressão da energia psíquica exerce sobre ela. Jung (2002), explica que a regressão da energia psíquica, consiste no fato de em alguns momentos ocorrer um recolhimento voltado para o próprio indivíduo, do interesse e direcionamento dessa energia voltando para si. Fazendo com que o indivíduo entre em contato com conteúdos internos e, muitas vezes, inconscientes. Assim, Mello (2022), pontua que esse processo é necessário e auxilia no próprio processo de individuação do sujeito e conseqüentemente no fortalecimento da sua autoestima.

Neste processo de voltar-se para o seu interior, o sujeito pode se reconhecer e se religar ao Si-mesmo. Neste sentido, diminui-se as projeções e introjeções negativas que possam se fazer no cotidiano do sujeito. É considerando estes aspectos que propõe-se uma consciência de si, a fim de que o sujeito possa reconhecer, organizar e melhorar sua auto estima (Kast, 2019).

O uso dos contos no processo de individuação

Mello (2022), traz que a base de todos os contos, mitos e histórias arquetípicas, que perpassam de geração em geração, são as mesmas, ou seja, sempre tomando o inconsciente coletivo como fonte. Desse modo, todos os mitos e contos de qualquer cultura, podem ser compreendidos através de temas comuns ao ser humano, como um todo.

Nesse contexto, Von Franz (1999), reitera que os contos de fadas expressam conteúdos do inconsciente coletivo. Eles são de grande relevância para a psicologia analítica, alia-se a isso a simplicidade e a clareza com que os contos acessam e investigam o inconsciente. Pensando nisso, propõe-se aqui algumas reflexões a respeito da autoestima, através do conto O Patinho Feio, originalmente escrito em 1843, pelo autor dinamarquês Hans Christian Andersen (1805-1875).

No conto, o patinho feio se enxergava com menos valor, ao olhar para si pelo mesmo olhar negativo dos animais ao seu redor, inclusive pelo olhar negativo de sua própria mãe-pata. Seu olhar a respeito de si mudou quando encontrou um grupo de cisnes, que logo enxergaram e o aceitaram por quem ele realmente era.

É importante ressaltar que estar em um ambiente que valoriza o sujeito é algo que exerce influência positiva na sua autoestima, pelo menos em alguma medida. De acordo com Kast (2022), a autoestima não se baseia apenas em algo interno, ela também tem a ver com como somos valorizados ou não pelas pessoas ao nosso redor. Se o sujeito for reiteradamente desvalorizado pelo outro, eventualmente também se sentirá dessa forma ou terá um enorme gasto de energia para não ser dominado por esse sentimento de desvalorização.

Mas teria uma parte da história que não foi contada? Que os “patinhos” que são desvalorizados desde a infância tendem a se desvalorizar mesmo depois de adultos e, muitas vezes, mesmo convivendo em ambientes que os valorizam depois de adultos. Como resolver isso então?

Sobre essa problemática, seria interessante imaginar que o encontro do patinho feio com o grupo de cisnes representasse, de uma forma simbólica, o encontro com o Si-mesmo. Pode-se brincar até de o encontro com o seu Eu-cisne. Um encontro que seria, após o seu desenvolvimento, ou seja, na idade adulta. Até porque, o patinho feio foi crescendo durante a viagem.

Era um patinho que não foi aceito desde bebê, recebeu os deboches mais cruéis durante toda a sua infância, a própria mãe pata o enxergava como feio, abobalhado, esquisito e sem valor. Assim, ao invés de ser amado, ele foi desprezado. Como Jacoby (2023), Neumann (2017), Kast (2022) e Binda (2017), entre outros autores dizem, considerando as experiências do sujeito, internalizam-se formas distorcidas de se ver e se enxergar no mundo ao redor.

A consciência deste aspecto e o encontro consigo mesmo, auxilia no processo de individuação desse sujeito. Esse patinho agora começou a ter um autoconhecimento que não tinha antes, e isso fez com que ele se visse aceito por si mesmo, por quem ele realmente era.

Neste sentido, compreende-se até um reconhecimento de seu valor, sua beleza e suas qualidades que agora aparecem diante dele, como um espelho refletindo na água. O patinho experimentou um sentimento que nunca tinha sentido antes, de satisfação e contentamento consigo mesmo, com quem ele realmente era, um cisne lindo, tão cheio de qualidades, consciente do seu valor, seguro com o seu jeito de ser, confiante e feliz por ser quem era. Como cisne, ele continuava tendo defeitos, mas ele se aceitava por inteiro, afinal, cisne perfeito não existe, assim como não existe nenhum outro animal perfeito.

Aquele padrão de comportamento que ele aprendeu desde a infância de se desvalorizar e de agredir a si mesmo havia desaparecido. Agora, conhecendo quem realmente ele era, ele pôde se amar por quem ele realmente era. Aquela voz interna que ele tinha antes, que dizia que ele “era menos que os outros” foi desmascarada. Quem foi que disse isso? A mãe pata e os outros animais da fazenda. Então não foi ele quem disse isso desde o início. Que critérios foram usados por esses bichos, para dizer essas coisas? O fato de acharem que ele era um patinho feio. Mas quem ele realmente era? Um lindo cisne. E agora, ele podia externalizar isso, porque ele entendeu quem realmente era.

Conclusão

No decorrer da leitura, é possível constatar, que para a psicologia analítica, o processo de desenvolvimento da autoestima é construído não apenas pelo sujeito como também por suas relações, construção essa que se inicia ainda nos primeiros meses de vida, baseada em suas relações primais que se estende por toda a sua vivência.

Como exposto no decorrer do texto, a autoestima é a forma como o sujeito se percebe, é a estima que ele atribui a si mesmo, podendo ainda variar conforme esse indivíduo se percebe em suas relações, ou seja, a autoestima é mutável. Porém, não se funda somente na infância, sendo construída ao decorrer dos anos, através de nossas relações pessoais, levando em conta como somos vistos pelos outros e como nós nos percebemos.

Desse modo, se o sujeito se cerca de relações saudáveis, conseqüentemente ele eleva sua estima, porém, ao se deparar com ambientes críticos (nocivos), o processo inverso pode vir a ocorrer, gerando assim a diminuição de sua valorização. Nesse sentido, ao convivermos em uma relação abusiva, onde não somos valorizados, passamos a nos ver como alguém sem valor, transparecendo isso a outras pessoas, que podem passar a nos perceber como um sujeito desvalorizado por conseguinte.

Cabe ressaltar, que esses processos ocorrem de forma inconsciente, podendo ser ainda atravessados por questões originárias na infância, mesmo depois de adulto, de forma que esses atravessamentos são capazes de se tornar uma verdade absoluta para o sujeito.

Dado isso, é importante salientar a importância da autoestima, da pessoa não se colocar em um papel onde ela se agride, devido ao fato de acreditar que merecia as agressões, porventura, sofridas na infância, a importância de não tolerar abusos emocionais mesmo depois de adulto, por acreditar que tem menos valor.

Com a autoestima elevada, a pessoa olha para si de forma amorosa, carinhosa, não se agride e não permite que outras pessoas a agridam, não se coloca na posição de vítima, o que também a faz ser pouco ou nada atraente para pessoas que se colocam na posição de agressor.

Isso também dá liberdade para que o sujeito, antes aprisionado pela repressão, possa trazer novas possibilidades para a consciência. Abre-se um espaço cada vez maior para o autoconhecimento, o conhecimento do que essa pessoa gosta ou não gosta, do que ela quer, quais são suas necessidades, o respeito por quem realmente é.

Nesse contexto, o objetivo do psicólogo durante o processo psicoterapêutico é auxiliar o cliente em sua busca pela individuação, de modo que ele possa se reconhecer em sua totalidade, situação na qual o sujeito não reconhecerá apenas aspectos positivos de sua personalidade, mas tomará consciência de seu lado luz e seu lado sombra. Mas é conectando-se com o seu eu verdadeiro, reconhecendo e aceitando tanto suas qualidades, quanto seus defeitos que o indivíduo pode fortalecer genuinamente sua autoestima e passar a confiar mais em si mesmo e na sua capacidade de tomada de decisões, sem precisar eleger alguma autoridade externa para fazê-lo.

REFERÊNCIAS

Assis, S. G. D., & Avanci, J. Q. (2004). *Labirinto de espelhos: formação da auto-estima na infância e adolescência*. Fiocruz.

AUTOESTIMA (2015) in *Michaelis Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa*.

Melhoramento disponível em:

<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/autoestima/>

Binda, F. L. (2017). *A Eterna Criança- Auto-estima e Individuação*. Ipacamp, IPAC- Instituto de Psicologia Analítica de Campinas.

<https://ipacamp.org.br/2017/07/14/a-eterna-crianca-auto-estima-e-individuacao/>

Campbell. J. (2008). *Mito e Transformação*. São Paulo: Ágora

- Franz, M. L. V. (1999). *A Interpretação dos Contos de Fada*. (1ª ed.). São Paulo: Paulus.
- Jacoby, M. (2023). *A vergonha e as origens da autoestima: Abordagem junguiana*. (1ª ed.). Petrópolis: Vozes.
- Jung, C. G. (2002) *A Energia Psíquica*. Petrópolis: Vozes
- Jung, C. G. (2011a). *A prática da psicoterapia*. (16ª ed). Petrópolis:Vozes.
- Jung, C. G. (2011b). *O eu e o inconsciente*. (1ª ed.). Petrópolis: Vozes.
- Jung, C. G. (2012). *Aion: estudo sobre o simbolismo do Si-mesmo*. (Vol. 9/2). Petrópolis, RJ: Vozes.
- Kast, V. (2019). *Jung e a Psicologia Profunda: Um guia de orientação prática*. São Paulo: Cultrix.
- Kast, V. (2022). *Abandonar o papel de vítima: Viva sua própria vida*. (1ª ed.). Petrópolis: Vozes.
- Mello, de L. T. (2022). Amaterasu e a Autoestima. In. M. C. Zago, *As várias faces de Eva: o feminino na contemporaneidade* (pp. 58-59). Guarujá, São Paulo: Científica Digital.
- Neumann, H. (2017). *A criança: Estrutura e dinâmica da personalidade em desenvolvimento desde o início de sua formação*. São Paulo: Cultrix.
- Voli, F. (1998). *A auto-estima do professor: Manual de Reflexão e Ação Educativa*. (1ª ed.). Edições Loyola.