

# **AUTOESTIMA**

*AFETIVIDADE E TRANSFORMAÇÃO EXISTENCIAL*

## **Dedicatória**

Dedico esta obra aos meus pais adotivos, Rosa e José (em memória) que, principalmente no breve tempo de convivência em criança, me nutriram com valores virtuosos, exemplos profícuos, amor e afeto, motivando minha autoestima e minha capacidade de superação. Às minhas amadas filhas, Danielle e Carolline, por existirem e enriquecerem minha vida afetiva, contribuindo para que eu me instituísse uma pessoa melhor.

## **Agradecimento**

A todas as pessoas da minha família universal que, de algum modo, me influenciaram positivamente e que fizeram e fazem parte da minha história, em todas as suas dimensões. Antepassados, familiares, minha ex-esposa, Rita – que me auxiliou com comentários e revisão –, professores, educadores, *mentores*, Anny Meiry – minha companheira e incentivadora –, clientes, companheiros e companheiras de trabalhos voluntários, colegas, amigos e amigas de todos os tempos e lugares.

## Como se Fosse um Prefácio

*Ou nos amamos, ou nos aniquilamos. Todos juntos.*  
José Ângelo Gaiarsa

A minha pretensão era que o prefácio desta obra fosse escrito pelo o Dr. José Ângelo Gaiarsa<sup>1</sup>, pela admiração que sempre nutri por este, querido, mestre – um Rechiano e humanista convicto –, em razão de sua coerência, arrebatadora, demonstrada no seu programa da TV Bandeirantes, nos anos 1980 e 1990, ao qual eu assistia quase que religiosamente. Em essência, por afinidades e identificação de longa data, que vieram a influenciar mudanças em minha vida.

Estive com Dr. José Ângelo, pessoalmente, uma única vez – durante um seminário em São Paulo –, quando uma conversa, breve, foi suficientemente marcante para que eu pudesse sorver, com prazer, uma rara fração da sua sabedoria, humildade, desprendimento e amor pelo seu ofício. Enfim, porque foi dele a inspiração mais incisiva, para vir a tornar-me psicoterapeuta. Anos depois, autorizou-me a divulgar seus textos em meu site, com um e-mail muito carinhoso.

---

<sup>1</sup> **José Ângelo Gaiarsa** (1920/2010). Médico psiquiatra, introdutor das técnicas corporais em psicoterapia no Brasil. Além da obra já citada, escreveu inúmeros livros, entre eles: *Couça Muscular e Caráter*, *Educação Familiar e Escolar Para o Terceiro Milênio*, *Tratado Genl sobre a Fofoca, Sexo – Tudo que Ninguém Fala Sobre o Tema*.

Resumindo, como ele passou para a dimensão espiritual em outubro de 2010 – tempo em que eu ainda escrevia esta obra –, não foi possível solicitar o prefácio. Sendo assim, resolvi homenageá-lo, neste breve espaço, compartilhando alguns valiosos fragmentos de uma das suas reflexões:

É preciso começar a trocar carícias, a proporcionar prazer, a fazer com o outro todas as coisas boas que a gente tem vontade de fazer e não faz, porque "não fica bem" mostrar bons sentimentos! No nosso mundo negociante e competitivo, mostrar amor é um mau negócio. O outro vai se aproveitar, explorar, cobrar... Chega de negociar com sentimentos e sensações. Vamos nos reforçar positivamente. É o jeito – o único jeito – de começarmos um novo tipo de convívio social, uma nova estrutura, um mundo melhor.

Freud ajudou a atrapalhar mostrando o quanto nós escondemos de ruim; mas é fácil ver que nós escondemos também tudo que é bom em nós: a ternura, o encantamento, o agrado em ver, em acariciar, em cooperar, a gentileza, a alegria, o romantismo, a poesia, sobretudo o brincar com o outro. Tudo tem que ser sério, respeitável, comedido - fúnebre, chato, restritivo, contido... Proponho um tema para meditação profunda; é a lição mais fundamental de toda a Psicologia Dinâmica:

Só sabemos fazer o que foi feito conosco.  
Só conseguimos tratar bem os demais se fomos bem tratados.  
Só sabemos nos tratar bem se fomos bem tratados.  
Se só fomos ignorados, só sabemos ignorar.  
Se só fomos odiados, só sabemos odiar.  
Se fomos maltratados, só sabemos maltratar.  
Não há como fugir desta engrenagem de aço:  
Ninguém é feliz sozinho.  
Ou o mundo melhora para todos ou ele acaba.  
Amar o próximo não é mais idealismo "místico" de alguns.  
Ou aprendemos a nos amar ou liquidaremos com a nossa espécie.  
Ou aprendemos a nos tratar bem – a nos acariciar – ou nos destruiremos.  
Carícias – a própria palavra é bonita.  
Carícias... Olhar de encantamento descobrindo a divindade do outro – meu espelho!

## Apresentação

*Quem acende uma luz  
é o primeiro a beneficiar-se da claridade.*  
Gilbert Chesterton

Este é um livro sobre autoestima e transformação existencial. Sobre mudança aprendida, vivenciada e compartilhada ao longo do tempo. Não o classifico como um livro de autoajuda porque, em sua gênese, ele não se propõe a dar respostas, regras ou verdades definitivas. Pretende, apenas, provocar reflexões, mesmo quando sugere ações. Muito do saber nele contido, foi de *algum modo* experimentado em minha jornada de superação, o que não significa que devo ter aprendido tudo, uma vez que, a vida, é um contínuo aprendizado.

Quando escrevi meu primeiro livro: Cidadania, O Direito de Ser Feliz, o fiz de modo bastante incisivo, atribuindo às minhas superações, principalmente, os valores apreendidos na breve convivência, de dois a sete anos de idade, com meus pais adotivos, Rosa e José, responsáveis por avivarem, em mim, a existência, e por moldarem o meu caráter e a base da minha personalidade. Isso, somado às minhas vivências, ao conhecimento adquirido – com muito empenho – por muitas e múltiplas leituras desde a mais tenra idade (aprendi a ler entre três e quatro anos), e, por fim, aos estudos e às

observações constantes da vida. Elementos que, além de motivar toda minha trajetória para instituir-me cidadão dotado de autoestima, me transformou em uma pessoa inquieta, inquiridora e reativa a situações limitadoras.

Este livro, de certo modo, segue a mesma vertente da obra citada, já que a ideia de escrevê-lo nasceu ao mesmo tempo, porquanto, em um dos seus capítulos, fiz menção sobre a importância da autoestima para o exercício qualificado da cidadania, o que me leva a afirmar que: como se fora uma semente, há mais de uma década, este livro vinha germinando.

Apesar de utilizar de alguns conceitos que são de uso corrente na área terapêutica e comportamental, cuidei para que esta obra não fosse, apenas, uma mera repetição deles. Por isso, imprimi características próprias que, normalmente, estão presentes em artigos que escrevo, tais como, o hábito de sintetizar ideias para torná-las mais inteligíveis aos olhos do leitor e o uso de um tom, que eu denomino de mais coloquial. Isto pela convicção de que, seja qual for a verdade, ela é simples, não havendo razão para complicá-la, apenas, para demonstrar erudição.

Mesmo em cenários diferentes como a rua, abrigos e educandários para menores – onde vivi enquanto criança e adolescente – ou na minha lida como boia fria, trabalhador braçal e outros tantos “labores” ou, ainda, quando, mais à frente, estudei filosofia, direito, psicanálise e outras incontáveis abordagens comportamentais, sociológicas, religiosas e espiritualistas. Nunca me contentei em ser mero expectador da história, pelo contrário, sempre busquei intervir como sujeito de sua transformação, sem perder de vista minha própria mudança. Em razão disso, não pense você, leitor, que vai encontrar nestes escritos um tratado intelectualizado sobre o tema proposto, apenas encontrará um depoimento, nítido e genuíno, do que descobri na realidade provada em todos os seus sabores e nas mais diversas fontes.

Em síntese, a base desse labor está relacionada ao fato de que, ao assumir ser “observador de mim mesmo” e do ambiente à minha volta, deixei de acreditar em verdades absolutas, por entender que a capacidade de angariar conhecimento, pensar e aprender deve ter, como fim, uma reflexão racional, realista e propositiva, contribuindo, de modo significativo, para que formemos nossa própria concepção do contexto em que estamos

inseridos e o papel que queremos ou devemos desempenhar nele. Os tolos acreditam no que dizem os outros; os sábios no que veem e compreendem.

Escrevo e falo sobre autoestima em artigos e palestras motivacionais, a princípio, como autodidata, precisamente, desde o ano de 1985. Portanto, são também esses saberes, adquiridos ao longo dessa jornada, que amparam e qualificam a minha pretensão ao ousar escrever esta obra e tratá-la, não só teoricamente, mas, principalmente, sob o prisma do aprendizado vivido no decorrer da minha trajetória, até os tempos atuais, onde, por vias muitas vezes tortuosas, doloridas – e outras nem tanto –, acabei por descobrir que: o que me moveu até aqui foi uma noção, em determinadas ocasiões não muito clara, mas profunda, do poder da autoestima.

Observem que o “ousar”, neste contexto, não significa apresentar algo absolutamente novo, mas, apresentar um “enfoque diferenciado”, inteligível e verificável de tudo quanto foi meu aprendizado até agora, estabelecendo novas conexões, dando uma diferente amplitude a conceitos já existentes, ou reescrevendo-os e repensando-os sob a ótica singular da valorização da criatura humana, em todas as suas múltiplas dimensões. E mesmo que, em determinadas ocasiões, alguns enfoques ou citações possam soar repetitivos, adianto que isto é “propositual”, dado que, em certas circunstâncias, a recorrência é parte integrante da comunicação e do próprio exercício de aprender.

O leitor encontrará, também, nesta obra, algumas referências a conceitos, tanto da psicanálise, quanto de abordagens comportamentais diferenciadas, tais como, a Análise Transacional, Programação Neurolinguística, Gestalt terapia, Logoterapia, Psicologia Transpessoal e Humanista, entre outras. Isto por força de que, como estudioso comportamental, psicoterapeuta, consultor e conferencista motivacional, me considero “aberto” a tudo quanto possa ser acrescentado para a compreensão da pessoa humana em sua integralidade. Vale ressaltar, ainda, que a busca pelo conhecimento é tal qual a formação de um imenso quebra-cabeça, onde, a cada dia, a cada saber adquirido, vamos colocando novas peças, buscando dar nitidez àquilo que, antes obscuro e não aparente, queremos demonstrar ou, simplesmente, compreender.

Por fim, a verdade é que o objetivo primeiro desta obra é o de partilhar o saber adquirido nesse aprendizado contínuo, que foi, e continua sendo, a minha existência, pois, a meu ver, todo conhecimento não experimentado e compartilhado é inútil, posto que,

quando ele apenas serve ao ego de quem o detém, acaba por diluir-se em si mesmo e perecendo sem transformar-se em sabedoria. Assim, como toda semente tem como fim germinar, crescer e frutificar, nós, criaturas humanas, temos como tarefa algo que, para mim, vai além do vão determinismo do nascer, crescer, envelhecer e morrer. Porquanto creio que o nosso propósito superior é o de aprender, amadurecer, evoluir e produzir bons valores e exemplos.

A você, que me dá o prazer dessa leitura, desejo, apenas, que sinta e aceite este escrito como um convite a uma reflexão construtiva e transformadora. Como uma boa, simples e saborosa “prosa” de pessoa para pessoa, sem a pretensão da verdade absoluta. Apenas a verdade em construção, deste que lhe escreve, uma vez que, como bem afirmou Wilhelm Reich<sup>2</sup>, no livro *Escuta, Zé Ninguém*: “A verdade é que todo o médico, sapateiro, mecânico ou educador, que queira trabalhar e ganhar o seu pão, deve reconhecer as suas limitações”.

Creio que foi o historiador e ensaísta escocês, Thomas Carlyle, que viveu na era vitoriana, quem disse: “O melhor efeito de qualquer livro é quando ele impele o leitor à atividade”. Eu acredito nisso, porque li muitos bons livros que me remeteram à ação. Sendo assim, espero que este livro cumpra também esse papel. Que o leitor encontre em seu texto, ou subtexto, algo que possa gerar, no mínimo, uma boa reflexão. Desvendá-lo, então, é fundamental. Cada palavra contém mais que letras. Possui sons e setas.

---

<sup>2</sup> **Wilhelm Reich**, (1897/1957), austro-americano, discípulo dissidente de Sigmund Freud, psiquiatra e psicanalista, que muito contribuiu para o entendimento da psique humana. É sua a frase: “Amor, conhecimento e trabalho são as fontes da nossa vida. Deveriam também governá-la”. Entre outras obras, destacam-se: *Análise do Caráter; A Revolução Sexual, A Função do Orgasmo, O Assassinato de Cristo e Escuta Zé Ninguém*.



## Introdução

*A autoestima é a chave para entendermos  
a nós mesmos e os outros.*  
Nathaniel Branden

A autoestima é uma necessidade essencial para a vida humana, que se quer saudável e equilibrada. Por isso, independentemente do estágio existencial de cada indivíduo, é imprescindível aprender sempre mais sobre ela, para desenvolvê-la e aperfeiçoá-la, constantemente. Em sendo assim, o que sugiro, no decorrer deste livro, é uma leitura sem pressa e reflexiva para que esta tarefa torne-se motivadora e frutífera. Isto porque, para mudar, melhorar ou equilibrar a autoestima, é necessário ter claro que essa mudança acontece, primeiramente, no plano interno de cada indivíduo, “de dentro para fora”, para, depois, transformar-se em novos hábitos e condutas com repercussões externas. O que, em outras palavras, significa dizer que, para apurar a autoestima, antes é preciso investir no autoconhecimento e no uso apropriado dos mecanismos mentais e de inteligência, para, assim, adotar novas e saudáveis posturas diante da vida e do universo que a contém.

Na primeira parte, além de chamar a atenção para fenômenos comportamentais – que nos afetam sobremaneira –, como a cultura da autodesvalorização e a banalização recorrente em voga na atualidade, trato também de elementos que considero como “predisposições” para a ausência de autoestima ou para que ela seja baixa – situações a que todos, em algum grau, estiveram ou estão sujeitos desde o início da sua vida.

Na segunda parte, além da definição de autoestima e dos seus principais componentes, discorro sobre o aprimoramento deles e das práticas que, se levadas a um bom termo, poderão resultar numa autoestima sadia e equilibrada.

Na terceira parte, reforço alguns princípios da autoestima, estabelecendo algumas pontes para o seu aprimoramento, conectando-a, objetivamente, a situações onde ela serve de referência e estímulo para condutas existenciais, saudáveis e evolutivas.

De modo geral, cada assunto retratado nesta obra está aberto a um aprofundamento maior. E mesmo aqueles conceitos que, por ventura, o leitor já tenha tido contato em outras leituras sobre o tema, são aqui tratados sob a ótica vivencial, ou seja, como os tenho experimentado em minha existência, assim como venho observando, profissionalmente, na vida de um número bastante significativo de clientes, nestes mais de 17 anos de prática terapêutica e motivacional.

Particularmente, já comprovei que a obtenção do conhecimento, por si só, não suscita, automaticamente, uma prática que corresponda a ele, ou seja, é inegável a distância que separa a teoria da prática. Daí que, em meu processo de aprendizado – que, de certo modo, embasa este livro –, muitas vezes, invertí esse caminho porque, primeiro, vivenciei para depois vir a reconhecer a teoria que validava a minha prática. Aliás, em se tratando de ideias, creio ser notório que ninguém é dono delas. Principalmente quando se referem a assuntos comportamentais, educacionais ou humanísticos.

Tudo bem! As ideias estão aí para serem divulgadas e compartilhadas. Nem tudo o que pensamos é verdadeiramente novo. É possível, até, que, neste preciso instante, em algum outro lugar do universo, alguém esteja pensando o mesmo que penso agora, tendo uma ideia absolutamente similar à minha. Desta forma, seria muita prepotência alguém acreditar que só ele pensa desta ou daquela forma, já que, no *plano superior das ideias*, há um inesgotável e *constante* “vir a ser”. Logo, viver é bastante simples. O complicado, talvez, seja compreender o ser humano e a visão desvirtuada que ele, em geral, tem de si mesmo e do universo ao qual faz parte. Algo como diz a canção de Renato Teixeira<sup>3</sup>:

*O maior mistério é haver mistérios.*

*Ai de mim, senhora natureza humana.*

*Olhar as coisas como são, quem dera!*

*E apreciar o simples que de tudo emana....*

Além dos capítulos relacionados diretamente com o tema central, aqui abordado, o leitor também encontrará, concomitantemente, abordagens sobre educação de filhos. Tema que acredito ser importante, não só para provocar uma reflexão analítica sobre o modo como a pessoa adulta foi educada, mas, para, igualmente, servir como elemento de reflexão, tanto para aqueles que pretendem ser pais, quanto os que já estão na fase de educar seus filhos. Isto porque entendo que é extremamente importante dar atenção à qualidade da educação que é repassada aos filhos, principalmente em seu aspecto afetivo-emocional,

---

<sup>3</sup> **Renato Teixeira**, compositor e músico brasileiro, com uma vasta obra musical dedicada, por razões óbvias, ao resgate da autêntica música, “caipira”, denominada de raiz.

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

