

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA: GESTALT-TERAPIA E
ANÁLISE EXISTENCIAL

Joyce Esteves Garbazza

AS RELAÇÕES DE DESAMOR NO ÂMBITO FAMILIAR E O SEU IMPACTO NA
CONSTITUIÇÃO DA AUTOESTIMA

BELO HORIZONTE
2021

Joyce Esteves Garbazza

**AS RELAÇÕES DE DESAMOR NO ÂMBITO FAMILIAR E O SEU IMPACTO NA
CONSTITUIÇÃO DA AUTOESTIMA.**

Monografia apresentada ao curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-Terapia e Análise Existencial, Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas – Departamento de Psicologia, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Psicologia Clínica.

Orientador: Professor Dr. José Paulo Giovanetti

BELO HORIZONTE

2021

150	Garbaza, Joyce Esteves.
G213r	As relações de desamor no âmbito familiar e o seu
2021	impacto na constituição da autoestima [recurso eletrônico] / Joyce Esteves Garbaza. - 2021.
	1 recurso online (27 f.) : pdf
	Orientador: José Paulo Giovanetti.
	 Monografia apresentada ao curso de Psicologia Clínica: Gestalt-terapia e Análise Existencial - Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas.
	Inclui bibliografia.
	 1. Autoestima. 2. Família. 3. Fenomenologia existencial. 4. Afeto (Psicologia). I. Giovanetti, José Paulo. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas. III. Título.

Ficha catalográfica elaborada por Vilma Carvalho de Souza - Bibliotecária - CRB-6/1390



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
COLEGIADO DO CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA: GESTALT-TERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL

Folha de Aprovação

AS RELAÇÕES DE DESAMOR NO ÂMBITO FAMILIAR E O SEU IMPACTO NA CONSTITUIÇÃO DA AUTOESTIMA

JOYCE ESTEVES GARBAZZA

monografia defendida e aprovada, no dia **seis de agosto de 2021**, pela Banca Examinadora designada pelo Colegiado do CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA: GESTALT-TERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL da Universidade Federal de Minas Gerais constituída pelos seguintes professores:

José Paulo Giovanetti - Orientador

FAFICH/UFMG

Saleth Sales Horta

FAFICH/UFMG

Belo Horizonte, 21 de dezembro de 2021.

Profª. Drª. Claudia Lins Cardoso

Coordenadora do Curso



Documento assinado eletronicamente por **Valteir Gonçalves Ribeiro, Chefe de seção**, em 21/12/2021, às 11:43, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Claudia Lins Cardoso, Professora do Magistério Superior**, em 21/12/2021, às 13:07, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufmg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **1161690** e o código CRC **CBDC3162**.

Referência: Processo nº 23072.240739/2021-47

SEI nº 1161690

Dedico este trabalho ao meu marido e amor da minha vida, Pedro, por todo incentivo, apoio e amor. Não sei se chegaria aqui sem você, obrigada pela companhia na caminhada da vida. Temos o desejo de aumentar a nossa família. Espero que sempre busquemos construir possibilidades para nossos filhos e filhas poderem ser si mesmos. Eu sei que temos uma longa jornada de evolução pela frente e espero que nunca deixemos de buscar compreender o que é nosso, quais são as nossas expectativas e feridas, para não transmitir para eles. Aceito que vamos falhar e desejo que possamos ser compreensivos e gentis conosco e que possamos oferecer para quem estiver ao nosso redor a melhor versão de nós. Não por medo da solidão, mas pelo prazer de sermos nós mesmos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, por mais essa conquista e por tudo na minha vida, a Vossa luz ilumina o meu caminho e a fé me dá a coragem e força para seguir, mesmo nesses tempos.

Agradeço aos meus pais, Márcio e Silvânia, pela vida, pelos ensinamentos, por saber que me ofereceram a melhor versão de si mesmos. Sou grata por todo incentivo e dedicação.

Agradeço também ao meu irmão, Patryck, o meu caçula e melhor irmão do mundo. Obrigada por me ouvir cada vez que eu preciso. Família, Pedro, Mãe, Pai, Pety e Meg eu amo vocês e que nunca deixemos de buscar formas de ser o melhor uns para os outros, eu sei que essa conquista aquece o coração de vocês da mesma maneira que aquece o meu.

Agradeço a todos os professores e professoras e também aos colegas de curso, esses não foram tempos fáceis, mas vocês não apenas tornaram esse curso possível, como muito enriquecedor.

Tem que com as condições adversas que cercaram o mundo, o curso não tivesse as cores que eu idealizei, mas vocês mostram que sempre é possível colorir de outra forma.

Agradeço a professora Esp. Saleth Salles Horta, por aceitar o convite de avaliar e contribuir para a melhoria deste trabalho.

Em especial, agradeço ao querido professor Dr. José Paulo Giovanetti, por me acompanhar e orientar nessa caminhada. Eu já te admirava e agora admiro ainda mais, as suas aulas são incríveis e sou imensamente grata por tanta generosidade em compartilhar o seu conhecimento.

Obrigada a todos por cada detalhe.

“O dever dos filhos seria respeitar os pais sem que fosse necessário ensinar-lhes tal respeito, pois o respeito é algo natural – e afinal de contas foi assim que eduquei meu filho. É claro que os pais devem ser dignos de respeito e, claro também, é possível que percam tal respeito. Mas ao final de contas espero que meu filho me respeite, nem que seja porque lhe dou a liberdade de respeitar-me ou não me respeitar.”
(Laing, 1974, Laços)

RESUMO

Este trabalho é resultado de uma revisão bibliográfica, na qual busquei compreender a luz da fenomenologia existencial, se as relações familiares impactam na constituição da autoestima e se uma vivência de baixa autoestima pode contribuir para que alguém busque construir relações com grande dependência emocional, mas esvaziadas de sentido. Através da pesquisa, foi possível perceber a importância das relações familiares para o indivíduo que chega ao mundo, uma vez que geralmente, as nossas primeiras experiências afetivas acontecem nas nossas estruturas familiares. Se essas estruturas se apresentam como um espaço pouco acolhedor, os membros, principalmente as crianças, podem desenvolver uma percepção distorcida de si mesmos e também das relações de afetos, que podem acompanhá-los por toda a vida. A infância é onde as primeiras fragilidades e também possibilidades de fortalecimento da autoestima são plantadas, então há uma expectativa que os pais e cuidadores ajudem na educação emocional das crianças. A autoestima está relacionada com a qualidade que cada pessoa lida com o que percebe e sabe de si mesma, bem como idealiza que deve vir a ser. Quanto mais rígida e autocrítica é a pessoa, pior tende ser a autoestima. Pessoas com uma percepção negativa de si mesmos tendem a buscar nos outros um alívio para as suas experiências de solidão e ansiedade.

Palavras-chave: autoestima, Família, Fenomenologia Existencial, Afetos, Relações De Desamor.

ABSTRACT

This work is the result of a literature review, in which I sought to understand the light of existential phenomenology, whether family relationships impact the constitution of self-esteem and whether an experience of low self-esteem can contribute to someone seeking to build relationships with great emotional dependence, but empty of meaning. Through the research, it was possible to realize the importance of family relationships for the individual who comes into the world, since generally, our first affective experiences take place in our family structures. If these structures present themselves as an unwelcoming space, members, especially children, may develop a distorted perception of themselves and also of affective relationships, which can accompany them throughout life. Childhood is where the first weaknesses and also possibilities for strengthening self-esteem are planted, so there is an expectation that parents and caregivers help in the emotional education of children. Self-esteem is related to the quality that each person deals with what they perceive and know about themselves, as well as idealize what they should become. The more rigid and self-critical a person is, the worse their self-esteem tends to be. People with a negative perception of themselves tend to look to others for relief from their experiences of loneliness and anxiety.

Key-words: self-esteem, family, existential phenomenology, affections, unloving relationships.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. A IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA NA ORGANIZAÇÃO DA VIDA HUMANA	14
3. A AFETIVIDADE E AS RELAÇÕES DE DESAMOR	17
4. AUTOESTIMA E AUTOCONCEITO	22
4.1. O impacto das relações de desamor na autoestima.....	24
5. CONCLUSÃO	28
6. REFERÊNCIAS	31

1. INTRODUÇÃO

Observando que várias pessoas que iniciavam o processo terapêutico comigo relataram experiências de baixa autoestima, ansiedade, frustração em relacionamentos amorosos e conflitos familiares, eu fiquei me perguntando como essas queixas se relacionavam e se as relações familiares poderiam impactar na autoestima e contribuir para vivências de baixa autoestima, desamor consigo e envolvimento em relacionamentos esvaziados de sentido e com grande dependência emocional. Buscando uma compreensão fenomenológica existencial sobre as dúvidas que me atravessavam, recorri a autores que já falaram sobre os temas que percebi no consultório. Por meio da revisão bibliográfica, “que tem como objetivo iluminar o caminho a ser seguido pelo pesquisador, desde a definição do problema, até a interpretação dos resultados”¹, ajudando o pesquisador a definir melhor o seu objeto de estudo e possibilitando escolher os caminhos que vão embasar a sua pesquisa (ALVES-MAZZOTTI, 1992), foi possível começar a construir uma correlação entre as dúvidas que eu tinha e o que já havia sido estudado por outros autores. O objetivo deste trabalho é entender como percebemos a autoestima e a construção da percepção de nós mesmos e a partir disso, se com uma autoestima consolidada é possível estabelecer vivência de relações mais saudáveis consigo e com os outros.

Na fenomenologia existencial percebemos o homem como um ser dotado de várias possibilidades e que quando esse se lança para possibilidades de aberturas e reflexão sobre as próprias experiências, acessa novos sentidos e significados. Quanto mais esse ser compreende o que se tem no mundo, mais ele percebe a si próprio. Miller (1997) reforça a importância de conhecer a nossa própria história, pois somente assim podemos perceber as nossas responsabilidades e como lidamos com as nossas culpas. Para ela, ninguém é uma coisa só, nem só vilão e nem só vítima, “mas não saberemos disso enquanto estivermos confusos e não experimentarmos nossos sentimentos, enquanto não conhecermos exatamente a nossa história”². Quando olhamos para a nossa história, mesmo as partes dolorosas em que lidamos com vergonha e culpa, é possível perceber nossas ilusões e que muitas vezes assumimos para nós responsabilidades que nem sempre nos cabem. Segundo Moraes e Morato (2011) quando pensamos no ser humano a partir da fenomenologia existencial, percebemos que ele não é uma interioridade fechada em si mesmo, mas um ser que habita e se relaciona com o mundo. É a partir do seu modo de *ir sendo* no mundo que cada pessoa vai se responsabilizando por sua

¹ ALVES-MAZZOTTI, A. J.. Revisões bibliográficas em teses de mestrado e doutorado: meus tipos inesquecíveis. Cadernos de Pesquisa (Fundação Carlos Chagas. Impresso), São Paulo, v. 81, n. Maio, p. 53-60, 1992, p, 54.

² MILLER, 1997, P. 27-28.

existência e com as suas relações no *mundo-com-outros*. *Ser-no-mundo*, significa relacionar com o mundo e com as coisas do mundo, afetando e sendo afetadas por elas. É nessa relação entre o ser, o mundo e os outros seres do mundo que vamos construindo o sentido do existir.

Scodelario (2002), aponta que as nossas primeiras experiências afetivas geralmente se constituem nas nossas estruturas familiares e lembra, que nem sempre as famílias experimentaram trocas afetivas em suas relações, como por exemplo, o carinho, o amor e a intimidade, que hoje é natural em algumas famílias. Atualmente, percebemos a importância de que as famílias mantenham um espaço saudável para a demonstração de sentimentos, não apenas os que são entendidos de maneira positiva, como por exemplo os sentimentos de carinho e amor, mas também os que podem ser entendidos como negativos, como por exemplo a raiva e medo, pois quando a família trabalha bem os seus sentimentos, vivenciam mais possibilidades de integração. Scodelario (2002), lembra que Freud já considerava a importância da família, principalmente da relação mãe-filho, no desenvolvimento físico, emocional e social da criança. E defendendo a importância da integração familiar, a autora esclarece, que os afetos fazem parte da dinâmica familiar e unem as pessoas, mas que quando não são bem trabalhados podem ser o ponto de partida de diversos conflitos familiares. Quanto mais os membros da família têm as suas necessidades emocionais, físicas e intelectuais bem estabelecidas e realizadas, mais saudável tende ser a relação familiar (SCODELARIO, 2002). Quando isso não acontece, a percepção que cada um tem de si mesmo e também das relações pode se comprometer.

O mundo contemporâneo nos faz questionar a qualidade das nossas relações e a força dos nossos vínculos, uma vez que o ser humano vem atuando no mundo de maneira individualista e superficial. Percebemos que as pessoas não conseguem assumir a responsabilidade com a próprias frustrações, buscando culpados quando as suas vontades e desejos não são realizados. De acordo com May (1991), o problema do homem moderno é o vazio, “com isso quero dizer não só que muita gente ignora o que quer, mas também que frequentemente não tem uma ideia nítida do que sente”³. Quando as pessoas conseguem falar das suas dificuldades em tomar decisões, revelam que não têm clareza dos seus próprios desejos e necessidades. Desta forma, se sentem vazias e sem lugar e buscam então em seus companheiros o preenchimento dessa falta, desse vazio íntimo. Porém, quando os cônjuges não conseguem satisfazer as suas expectativas, as pessoas ficam ansiosas, frustradas e zangadas,

³MAY, Rollo. **O homem a procura de si mesmo**. 17. ed. Petrópolis: Vozes, 1991. 230 p. Tradução de: Aurea Brito Weissenberg, p. 14.

como uma tentativa de aliviar o desconforto que esses sentimentos provocam, tendem a buscar um culpado, geralmente a pessoa que não correspondeu a expectativa criada.

2. A IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA NA ORGANIZAÇÃO DA VIDA HUMANA

Quando falamos em família, Szymanski (2000), chama a atenção para a maneira que a psicologia tem pensado as famílias ao longo dos anos, uma vez que acaba reforçando a ideia de um modelo de família ideal. A autora aponta que temos a tendência, quando consideramos uma família, a pensarmos na família nuclear burguesa, que segue um modelo familiar heteronormativoⁱ, composto por pai, mãe e filhos vivendo em uma mesma casa e construindo trocas de aprendizado e afeto. As famílias que não seguem esse padrão, acabam sendo consideradas incompletas e desestruturadas e ainda carregam o estigma de serem responsáveis “por problemas emocionais, desvios de comportamento do tipo delinquential e fracasso escolar”⁴. Para a autora, infelizmente a psicologia ainda vem contribuindo para o reforço dessas ideias e que é importante rompermos com elas.

O modelo da família nuclear burguesa, começou a ser construído em meados do século XVIII, até então as famílias não se relacionavam com a intimidade e os vínculos de afetos que aprendemos a naturalizar. Com o passar dos anos, e com a consolidação desse modelo mais íntimo familiar, passamos também a naturalizar a autoridade masculina e uma relação hierárquica nas famílias e por consequência “o mundo externo como um espaço masculino e a casa, como feminino”⁵. Essa é uma estrutura que já não engloba todos os modelos familiares. Escolher um único padrão, como o jeito certo de ser família, considerando apenas a estrutura e desconsiderando a qualidade das inter-relações, contribui para o comprometimento da percepção que as pessoas que compõem famílias que não seguem o padrão nuclear burguês têm de si, prejudicando a autoestima das famílias e alimentando sentimentos de menos-valia dos seus membros (SZYMANSKI, 2000), além de outros problemas sociais que o modelo patriarcal, machista e autoritário traz para toda sociedade, como a violência doméstica, familiar, psicológica e financeira, que não serão temas desse trabalho, mas é importante citar para que a reflexão não se encerre.

Na atualidade, a maioria das famílias não se formam e nem se mantêm unidas pelas mesmas razões que as formavam e as uniam há 50 anos. Isso acontece tanto por um

⁴ SZYMANSKI, Heloisa. Teorias e “Teorias” de famílias. In: CARVALHO, M.C.B. (Org.) A família contemporânea em debate. São Paulo: EDUC/Cortez, 2000, p. 23-27, p. 24.

⁵ Idem ao 4.

enfraquecimento de uma idealização do matrimônio (a ideia de que ele não pode se dissolver) quanto pelo fato de que hoje, a maioria dos casamentos não ocupam unicamente uma função econômica e de procriação (MORAES; MORATO, 2011). Os autores reforçam que as famílias vêm passando por uma “mobilidade de organização (termo que, ao contrário de mudança, não se refere a crise), uma vez que não existiram “quebras” definitivas nesta, mas ajustamentos, tentativas e experiências de reconfiguração mais coerentes com a realidade intra e extra-familiar”⁶. Com isso não temos mais um único modelo de família e as famílias possuem diversas formações. Elas já não são formadas apenas por pai, mãe e irmãos e as relações familiares não seguem mais exclusivamente um padrão heteronormativo, proporcionando uma pluralidade do que é ser família.

Em muitas famílias, além dos membros que fazem parte do núcleo familiar, outras pessoas se inserem na rotina delas e especialmente nas das crianças, como por exemplo, avós, babás e instituições de cuidado e educação. Esses novos membros podem acabar interferindo na formação e educação das crianças. Melo (2018), aponta que “essa nova dinâmica familiar pode trazer desconforto para pais e filhos, pois se perde um pouco da intimidade e familiaridade construída na convivência do dia a dia”⁷. Além disso, é possível que a criança fique sem referências de qual adulto pode recorrer, já que muitos acabam ocupando um lugar de referência, tanto de cuidado quanto de autoridade. Uma criança que cresce em um ambiente negligente ou superprotetor, tende a ter mais dificuldades de desenvolver habilidades emocionais que servirão de apoio para a expressão dos seus sentimentos. Ajudar a criança na percepção de limites é importante para o desenvolvimento dessas habilidades e eles devem ser claros e bem colocados, mas sem os impor de forma autoritária. A criança está descobrindo o mundo e uma vez que estamos todos em constante desenvolvimento, os adultos também estão, então é possível partilhar a experiência de descoberta e aprendizado, mesmo que adultos e crianças vejam o mundo por perspectivas diferentes (MELO, 2018).

Alimentamos as esperanças de que os adultos (principalmente enquanto família e cuidadores), auxiliem as crianças no processo de descoberta do mundo. Para que esse processo siga de maneira saudável, o ideal é que seja uma construção conjunta em que o adulto escuta e acompanha os movimentos apresentados pela criança, orientando e apresentando suporte e outras possibilidades, quando necessário. Caso contrário, ao invés de apoio, o adulto acaba

⁶ MORAES, T. F. de; MORATO, H. T. P. A mobilidade da família: Pesquisa em uma abordagem da Psicossociologia clínica. Bol. psicol., São Paulo, v. 61, n.134, p.79-92, jun. 2011, p. 80.

⁷ MELO, T. F. C. C. Um Olhar Fenomenológico sobre o Processo Psicoterapêutico da Criança. In: GIOVANETTI, J. P. (Org). Fenomenologia e Psicologia Clínica. Belo Horizonte: Artesã, 2018, p.81.

sendo uma pessoa que impõe a sua visão de mundo, de humanidade e expectativas sobre a criança que está cuidando. Ao discorrer sobre as relações, Laing (1977) apresenta como as expectativas que os pais têm sobre os filhos podem se tornar um peso e comprometer a percepção que esses filhos vão ter sobre si mesmos. O autor propõe que muitas vezes a impressão que temos sobre sermos pessoas boas ou más, que merecem ou não serem amadas, vem da relação que inicialmente construímos com os nossos pais. De acordo com ele, os pais acreditam que cabem a eles a missão de mostrar aos filhos “o caminho bom”, mas esse caminho é baseado nas crenças e valores que eles próprios acreditam e se porventura, os filhos não seguem as suas orientações, os pais tendem a se questionarem e se perguntam o que fizeram de errado no processo de educar, gerando frustração e culpa tanto nos pais quanto nos filhos. Os pais se sentem culpados por não conseguirem direcionar os filhos para aquele que eles acreditam ser o bom caminho e por isso sentem que fracassaram no seu dever. Já os filhos, ao perceberem a culpa dos pais, sentem-se culpados por gerar angústia e frustração, por terem feito escolhas que vão na contramão das expectativas que os pais inicialmente depositaram neles. As inseguranças e fragilidades na percepção de si mesmo formadas nessas primeiras relações, segundo Laing, podem acompanhar o indivíduo até a sua vida adulta e comprometer a qualidade das relações que podem vir a estabelecer.

Os pais tendem a se preocupar excessivamente com o futuro dos filhos e infelizmente as escolas podem alimentar ainda mais as preocupações, questionando sobre quem a criança será no futuro, se cumprirá as expectativas sociais e se serão capazes de cuidarem de si mesmas e formarem uma nova família. Segundo Melo (2018), “as escolas da atualidade brasileira se estruturam como empresas onde a competitividade fala mais alto”⁸. Essa excessiva preocupação com o futuro compromete o presente e a criança começa a viver uma vida cheia de normas e regras, com tudo muito rígido e estabelecido sobre o que se espera dela, “com tantos afazeres que não sobra tempo para o “ócio criativo””⁹. Melo (2018), quando fala da infância, aponta a dificuldade que a criança tem para encontrar um espaço para ser si mesma, uma vez que tudo já foi determinado para ela. Diversos estudos sobre o desenvolvimento infantil se caracterizam por perceberem as crianças como um ser incompleto, que não são capazes de compreender, escolher e se responsabilizar. Dessa forma, cabe aos adultos fazerem escolhas, até que a criança cresça, se torne adulta e possa, enfim, fazer as próprias escolhas. O problema dessa percepção sobre as crianças, é que elas ao irem crescendo, tendem a encontrar dificuldade de

⁸ MELO, 2018, p. 79.

⁹ Idem ao 8

reconhecerem quem são e quem querem ser, já que precisam que os outros confirmem para ela quem ela é e quem deve ser. O olhar para uma criança é sobre o que ela pode ser e com isso ela deverá deixar de ser quem já é. Dessa forma:

A criança teria que se modificar para se transformar em alguém – pessoa, ser humano, adulto –, segundo o modelo já constituído. Em torno de tal ideal, a criança é compreendida pelo que **ainda não é** ou **terá que deixar de ser**, ressaltando-se o que nela ainda não se pode ver (CYTRYNOWICZ, 2018¹⁰).

Convidando a olhar para criança de outra maneira, Cytrynowicz (2018) recorre a Boss (1971) para falar da incompletude como condição humana, assim a criança vivencia o seu “ainda não”. O ser humano nasce, cresce, envelhece e morre, sem saber tudo; chega em um mundo que já existia e morre deixando um mundo que continua após a sua morte. Dessa forma, para a autora, “o adulto não é mais completo do que a criança. Assim também, a condição fundamental do morrer humano está tão próxima do adulto como da criança”¹¹. Sobre os pais acaba caindo o dever de proteger os filhos, para que eles não sejam consumidos por esse mundo que já existia, e também o dever de proteger o mundo desse ser que chega. Esse duplo cuidado permite que a criança aprenda a respeitar os próprios limites e também o dos outros, bem como entender que ela é responsável pela continuidade do mundo (CYTRYNOWICZ, 2018). A partir disso, podemos perceber que é na vivência familiar que a criança vai aprender sobre si mesma e sobre o mundo, por isso é tão importante observar a qualidade dessas relações, uma vez que podem afetar toda a vida do indivíduo.

3. A AFETIVIDADE E AS RELAÇÕES DE DESAMOR

Os afetos, de acordo com Giovanetti (2015), são responsáveis por trazer uma experiência diferenciada para nossa vida. É a partir deles que podemos apreciar a vida. Nossas ações, segundo ele, não são em grande maioria, orientadas pela razão, mas por afetos que se destacam e muitas vezes nos dominam. “A afetividade tem um papel determinante na estruturação do psíquico da vida humana”¹². E é a partir da interação do ser humano com o mundo, com os outros seres humanos e da “vivência do aspecto de transcendência, seja ela religiosa ou não”¹³, que vamos desenvolver a nossa estrutura psíquica. As nossas primeiras experiências afetivas geralmente se constituem nas nossas estruturas familiares e por isso as

¹⁰ CYTRYNOWICZ, M. B. Criança e Infância: Fundamentos Existenciais Clínica e Orientações [recurso eletrônico]. São Paulo: Chiado Editora, 2018.

¹¹ Idem ao 10

¹² GIOVANETTI, J.P. Afetividade e Existência. 2015, p.3.

¹³ Idem ao 12.

famílias acabam ocupando, no imaginário social, um lugar de cuidado, proteção e pertencimento. Existe uma expectativa social de que a família será um espaço que proverá segurança, alimentação, cuidados físicos e emocionais, além de apresentar às crianças que compõem o núcleo familiar normas sociais e culturais. No entanto, não podemos esquecer, conforme afirmou Carvalho (2000), que “essas expectativas são possibilidades e não garantias. A família vive num dado contexto que pode ser fortalecedor ou esfacelador de suas possibilidades e potencialidades”¹⁴. Seguindo essa perspectiva, Alice Miller (1997) discorre sobre como a família pode ocupar esse lugar prejudicial na formação da criança, através de atitudes que às vezes são naturalizadas no convívio social, mas que podem ter uma ressonância avassaladora na criança e que podem gerar marcas por toda vida.

Toda experiência, seja ela positiva ou negativa, vai gerar uma ressonância. A ressonância pode ser explicada como o impacto que a vivência de uma experiência causa em cada pessoa, é como absorvermos a realidade externa e o impacto que a absorção dessa experiência tem internamente. Então, diante de uma mesma situação, cada um vai assimilar de uma maneira (GIOVANETTI, 2015). Partindo dessa ideia, podemos concluir que é por isso que mesmo irmãos gêmeos percebem de modo diferente aspectos da sua infância, eles podem ser afetados de formas diferentes, mesmo que vivam a mesma situação simultaneamente, ou seja, apesar de ser a mesma experiência, há uma ressonância diferente em cada um deles. Ao citar Lima Vaz (1991), Giovanetti (2015) explica que a captação dessa realidade externa e a maneira que sentimos no nosso interior (ressonância) “se edificam sobre dois grandes eixos: o imaginário e afetivo, ou o eixo da representação e o eixo da pulsão”¹⁵. Então, segundo Giovanetti, “a representação é como nós captamos o mundo sem analisá-lo. É pela percepção que entramos em contato com a realidade. Essa realidade provoca em nós uma ressonância: o impacto subjetivo”¹⁶, a ressonância é a nossa capacidade de sermos afetados por algo ou alguém. A articulação entre o real e subjetivo é importante para a nossa saúde psicológica.

É através dos afetos que vamos desenhando os sentidos para vida. Giovanetti (2015) defende que a afetividade pode ser expressa principalmente por quatro formas: “as vivências de prazer e desprazer, as emoções, os sentimentos e os estados de ânimos”¹⁷. Não há uma hierarquia de importância sobre como registramos a afetividade, mas cada registro, carrega a sua complexidade e características. O prazer é importante para o ser humano como uma forma

¹⁴ CARVALHO, M.C.B. O lugar da família na política social. In: CARVALHO, M.C.B. (Org.) A família contemporânea em debate. São Paulo: EDUC/Cortez, 2000, p.13-21, p. 13.

¹⁵ LIMA VAZ, 1991, p.188 apud GIOVANETTI, 2015, p.3.

¹⁶ GIOVANETTI, 2015, p.4.

¹⁷ GIOVANETTI, 2015, p.7.

de aproveitar a vida, mas as pessoas estão vivendo uma vida cada vez mais individualista, com vivências de prazer superficiais. Elas acabam construindo relações frágeis, que contribuem para a objetificação do outro e o isolamento de si mesmo, dessa forma os outros ficam completamente desprovidos de valor e sentido. A única preocupação é com si mesmo e as relações, por serem superficiais, só se mantêm por prazer, geralmente sexual (GIOVANETTI, 2019). Quando pensamos no prazer como uma maneira de registrar a afetividade, é fundamental considerar que há outras formas de vivenciar o prazer, para além do sensorial e sexual, como por exemplo, o prazer de ajudar alguém. Pessoas que ajudam com distribuição de comidas a população em situação de rua, por exemplo, vivenciam a experiência de doar o seu tempo e atenção e podem sentir prazer por saberem que contribuíram positivamente na vida de alguém.

A emoção é outra maneira de registro da afetividade, se destaca por ser menos duradoura, principalmente se comparada aos sentimentos. As emoções vão se apresentar no nível biológico, “surge precisamente quando não há distanciamento entre a percepção-representação do objeto e o objeto mesmo desejado ou temido”¹⁸. Os sentimentos já são mais duradouros e não se modificam conforme interagimos com o ambiente/situação, como é o caso das emoções, ou seja, vai existir sentimentos, mesmo que não estejamos diante do objeto que desperta o sentimento. É importante ressaltar que apesar de os compararmos, essa é uma comparação didática, pois tanto as emoções quanto os sentimentos são registros da afetividade, portanto não ocupam um lugar de maior ou menor importância. O que os diferenciam é o impacto da ressonância em nós.

Os estados de ânimo é o quarto registro da afetividade. Eles dizem da forma que nos relacionamos e somos seres-no-mundo. Os estados de ânimo podem influenciar na intensidade que expressamos os sentimentos e emoções. “Queremos destacar que os estados de ânimo são os estados afetivos, por isso são estruturados a partir das reações diante dos acontecimentos e das pessoas”¹⁹. E apesar de nem todos os autores concordarem, Giovanetti (2015) defende que existe diferença entre os estados de ânimo e os humores. Os humores é o que Heidegger, em *Ser e Tempo*, descreve como tonalidade afetiva: “as tonalidades afetivas possuem uma característica própria que não decorre do contato com o ambiente. É a sintonia do homem com o seu mundo. Ela mostra o modo de ser no mundo, a afinação do homem com a realidade”²⁰. Para explicar e exemplificar a diferença entre estados de ânimo e tonalidades afetivas (humores), Giovanetti, recorre a Lersch (1974), que “distingue quatro tipos fundamentais de

¹⁸ RUDIO, Alfonso Garcia 1993, p.46 apud GIOVANETTI, 2015, p.8.

¹⁹ GIOVANETTI, 2015, p.10.

²⁰ Idem ao 19.

tonalidades afetivas básicas: jovialidade (o ânimo alegre), o ânimo festivo, o humor triste (melancolia) e o humor amargo. O humor triste pode gerar um estado de ânimo que nomeamos tristeza”²¹. Então, podemos entender que o humor é uma característica afetiva da pessoa (tonalidade afetiva) e os estados de ânimo a forma com a qual ela expressa no mundo essa característica. É importante ressaltar que os humores dizem a forma que a pessoa sente o mundo, mas ela pode ter um determinado humor e ainda assim, expressar diversos sentimentos e estados de ânimo.

É por meio da afetividade que temos a oportunidade de experimentar a vida de maneira diferenciada. Se não houvesse esse impacto diferente da ressonância em cada um de nós, a vida seria igual para todos. Além disso, é por meio da afetividade que fomos capazes de nos conectar com as coisas e pessoas. Dessa forma, ela também é responsável pela construção de vínculos. “Como seres humanos, nos estruturamos a partir de nossas tendências, das vivências de nossas emoções e sentimentos”²². Podemos ter emoções e sentimentos tanto positivos quanto negativos e a forma que lidamos com cada um deles tem impacto na nossa vida e nas nossas relações. É importante compreender que o fato de ser lido como uma emoção ou sentimento negativo não significa que eles não tenham importância para nossa saúde emocional, como exemplificado por Giovanetti, a expressão da raiva, por exemplo, pode ser uma forma saudável de estabelecer que o outro não atravesse limites que poderiam nos ferir. “A vida afetiva se constitui a partir de como lidamos com todas essas vivências. Uma vida afetiva rica é aquela que tem uma grande variedade de afetos com as mais diversas pessoas”²³. Aos pais e educadores primários, além da educação social e cognitiva, cabe também o auxílio da educação afetiva das crianças, no sentido que são com eles que os filhos aprendem a reconhecer e expressar os seus sentimentos. Geralmente, é nesse ambiente que as crianças começam a se expressar afetivamente. Por isso, é muito importante que os adultos que cercam essas crianças tomem cuidado para não invalidar ou minimizarem o que a criança está expressando (GIOVANETTI, 2015). É importante entender como vivemos e nos expressamos afetivamente para entender como construímos e vivemos as nossas relações.

De acordo com Miller (1997), as crianças são dependentes dos pais e temem que os pais possam abandoná-las e por isso sentem a necessidade de fazer de tudo para não os perderem. Quando os pais são carentes, podem vir a construir uma relação de grande dependência. Como não entendem a dependência que sentem dos filhos e como temem os perder, podem construir

²¹ LERSCH, Philipp 1974, p.270-276 apud GIOVANETTI, 2015, p.11.

²² GIOVANETTI, 2015, p.14.

²³ Idem ao 22.

relações autoritárias como um alívio da ansiedade causada pelo medo da perda. Crianças que crescem em relações assim acabam com o tempo ficando cada vez mais atentas às demandas dos pais e sentem que cabem a elas a tarefa de suprir as expectativas deles. Em alguns casos, as crianças acabam reprimindo os seus próprios sentimentos para que a autoestima dos pais não seja ferida. Quando se tornam adultos, em processos terapêuticos, essas pessoas podem ter a oportunidade de revisitar sentimentos de abandono, carência e vários outros que foram reprimidos ao longo da vida, o que é fundamental para que possam buscar alternativas saudáveis de lidar com impactos que eles têm na vida. É importante ressaltar que como muitos adultos não tiveram a oportunidade de vivenciarem e amadurecerem os seus sentimentos, com medo de ferir e perder os pais, acabam não aprendendo a expressá-los e tendem a continuarem se sentindo responsáveis pelas demandas emocionais dos outros e buscando a aprovação de si mesmos em outras relações (românticas, trabalho, amizades...) (MILLER, 1997).

Pessoas que experimentaram na sua infância sentimentos de abandono e solidão, podem, quando adultas, perceberem a infância de maneira fantasiosa, criando a ilusão de que eram felizes nessa fase da vida. Se esses sentimentos não forem bem trabalhados, quando se tornarem pais, podem depositar em seus filhos o desejo de suprir, através deles, a falta que veio na verdade da relação com os próprios pais (MILLER, 1997). Seguindo a mesma direção, Lise Bourbeau (2020) acredita que os seres humanos nascem com a tendência de serem si mesmos, ou seja, com a tendência de agirem de maneira natural e espontânea, mas a maioria de nós, ainda na infância, é impedida de agirmos dessa forma, pois logo que “ousamos ser nós mesmos, perturbamos o mundo dos adultos ou daqueles que nos são próximos. Deduzimos, portanto, que ser natural não é direito, não é correto”²⁴. Essa percepção é muito dolorosa e muitas vezes a reação da criança é manifestada pela raiva e temos a tendência de naturalizar essas crises, denominando-as como “crises da infância” e posteriormente como “crises da adolescência”. Infelizmente, segundo a autora, poucas crianças conseguem encontrar espaço para se desenvolverem de maneira espontânea e com a possibilidade de serem si mesmas (BOURBEAU, 2020).

Bourbeau (2020) acredita que quando somos impedidos de sermos nós mesmos, podem surgir feridas emocionaisⁱⁱ. Elas podem surgir a partir da nossa relação com os nossos pais, tanto pelas atitudes que eles têm conosco quanto pela maneira que eles lidam com as próprias feridas. Como as feridas são muito dolorosas, recorreremos a máscaras como uma tentativa de evitá-las. As máscaras são tentativas de nos proteger dessas feridas e nos impedem de reconhecer as

²⁴ BOURBEAU, Lise. As cinco feridas emocionais. 2020, p. 12.

nossas feridas e conseqüentemente a nós mesmos. Se refugiar atrás das máscaras pode ditar a forma que cada pessoa se relaciona com o mundo, com os outros e consigo mesma. As feridas e as máscaras dificultam a nossa autoaceitação e a formação do amor-próprio e pode levar a buscarmos nos outros o que não somos capazes de proporcionar a nós mesmos. É fundamental que aceitemos a nossa história (e quem estamos sendo) e que possamos perceber as ilusões que criamos como uma tentativa de evitar as partes dolorosas dela. De acordo com Miller (1997) "Toda e qualquer vida é cheia de ilusões, talvez porque a verdade nos pareça insuportável. Mesmo assim, a verdade nos é tão essencial, que o preço por sua perda é adoecer gravemente"²⁵. Mesmo não sendo possível mudar o nosso passado é importante por vezes olhar para ele, não como uma tentativa inútil de mudá-lo, mas como uma possibilidade de rever a forma como a percebemos e reagimos diante do que fizeram conosco. Pensar no passado e nos traumas da infância não é fácil, pelo contrário, muitas vezes é inclusive doloroso, mas só quando percebemos qual é ressonância que aquela história tem em nós, é que podemos escolher como queremos conviver com o nosso passado e com quem somos, afinal, evitar de pensar sobre a própria história não faz com que as marcas deixadas por ela deixem de existir. Quando as pessoas falam de sentimentos reprimidos ao longo da vida em seus processos terapêuticos, podem continuar dependentes da opinião e aprovação dos outros, mas acabam por se sentirem mais livres, pois podem expressar os seus sentimentos, mesmo que sejam os de insegurança, em um espaço seguro para serem si mesmas (MILLER, 1997).

4. AUTOESTIMA E AUTOCONCEITO

A imagem que temos de nós é construída, não nascemos com ela. É fundamental que durante o nosso processo de formação ocorra experiências de amor e vínculos de afetos, pois é a partir dessas vivências que o ser será capaz de construir o amor-próprio e valor pessoal (CREMERS-LAURENT, 2015). Se pararmos para observar um bebê e como ele vai se devolvendo, percebemos como esse processo ocorre de maneira lenta e gradual; aos poucos, a criança vai aprendendo a firmar o próprio corpo, balbuciar alguns fonemas e depois a repetir algumas palavras. A criança aprende e se desenvolve muito a partir da observação e repetição e os pais e educadores são fundamentais nessa fase da vida. Quanto mais estão dispostos a oferecer e incentivar a criança por quem são responsáveis, mais ela tende a aprender e se

²⁵ MILLER, Alice. O drama da criança bem dotada: como os pais podem formar (e deformar) a vida emocional dos filhos. 1997, p.15.

desenvolver, isso vale tanto para as habilidades físicas e sociais, quanto para as emocionais. São com esses recursos aprendidos com a família que as crianças começam a se socializar com as pessoas que fazem parte de outros ambientes, além do doméstico e familiar, como na escola, por exemplo, onde aprenderá a lidar com sentimentos e emoções que muitas vezes nem experimentaram em casa, como a rejeição, a simpatia ou mesmo o compartilhamento de objetos, entre outras experiências que não seriam necessariamente vivenciadas no núcleo familiar (ROJAS, 2013).

Ao longo da vida, cada pessoa vai construindo uma visão de si mesma e a autoestima está ligada como cada um se relaciona com os conceitos e percepções que tem de si. Portanto, para falarmos de autoestima, antes se faz necessário entendermos o que é autoconceito (GUIMARÃES, 2012; CREMERS-LAURENT, 2015). O autoconceito pode ser entendido pela concepção que a pessoa tem de si mesma, essa percepção é formada a partir das suas vivências. É pelo autoconceito que o indivíduo será capaz de se avaliar e julgar suas escolhas e atitudes como adequadas ou não. O autoconceito não é imutável e pode se alterar ao longo da vida (GUIMARÃES, 2012). Para Cremers-Laurent (2015), autoconceito é como o indivíduo entende a própria identidade, considerando os diferentes aspectos da pessoa (aparência e habilidades físicas, capacidades e características psicológicas diversas, capacidades de relação interpessoal e social, características morais...). Segundo a autora, para entender a relação de autoconceito e autoestima de uma forma mais clara, é preciso compreender a correlação entre três conceitos: o de autoconhecimento, o de ego ideal e de autoestima – o autoconhecimento é o que sabemos de nós, o ego ideal é aquilo que idealizamos ser e a autoestima é quão bem lidamos com a distância entre esse ser ideal e o que conhecemos de nós (CREMERS-LAURENT, 2015, p.3).

Esses conceitos começam a ser formados ainda na infância e são desenvolvidos ao longo de toda vida. As percepções que a pessoa tem de si na infância e adolescência podem marcá-la de maneira muito profunda, por isso é importante lembrar que nem sempre o que acreditamos saber sobre nós mesmos corresponde com a realidade. Podemos criar uma imagem disfórica e distorcida a partir do que os outros dizem sobre nós. Dessa forma, todos que estão ao redor da criança e adolescente a ajudam a formar os conceitos de como ela se percebe, se aceita e idealiza como deve ser. Podemos imaginar por exemplo, que pessoas muito talentosas, que são admiradas na infância por suas qualidades, habilidades, aparência, por atenderem as expectativas que os outros depositam sobre elas, tendem a se tornarem pessoas confiantes e com uma boa percepção de si, mas como lembra Miller (1997), muitas vezes ocorre o oposto. Essas pessoas podem vir a se sentirem muito solitárias e acabar não desenvolvendo uma

percepção clara de si mesmas. Uma vez que são muito admiradas, não conseguem se reconhecer quando o olhar dos outros não está voltado para elas, não sabem quem são, quando não estão sendo admiradas.

Quando sente que falhou nos ideais autoimpostos (e também os exigidos, a partir de expectativas e falas dos que estavam ao seu redor), o ser humano passa a lidar com sentimento de culpa e vergonha. Essas pessoas, conforme vão crescendo, podem se mostrar inseguras e rígidas consigo. Elas costumam ter uma percepção da infância, de acordo com Miller (1997), que nem sempre corresponde ao que realmente aconteceu, falam que os pais lhe eram compreensivos e as incentivaram “ou pelo menos um deles; e se lhes faltou compreensão dos outros, foi porque não conseguiram se expressar direito”²⁶, e a culpa dos seus fracassos falta de amor e compreensão são sempre delas mesmas, já que dentro da sua percepção sempre houve apoio. Falam sobre a criança que foram com desdém, não apresentam misericórdia e nem acolhimento sobre o que consideram falhas, muitas vezes são críticos e debocham de si mesmos (tanto da criança que foram, quanto da pessoa que vêm sendo). De acordo com Miller, essas atitudes dificultam a pessoa ter uma percepção clara sobre as suas necessidades. Bourbeau (2020), acredita que é por meio do autoperdão e também da possibilidade de perdoarmos os responsáveis pelas nossas feridas que podemos nos aproximar da cura (no sentido de compreender as feridas e lidar com elas, sem máscaras) e construir uma percepção mais gentil e clara de nós mesmos.

4.1. O impacto das relações de desamor na autoestima

Durante toda a vida podemos nos deparar com situações que contribuem para que tenhamos uma visão equivocada de nós, em qualquer idade. Rojas (2013, p.19) lista algumas situações que afetam a nossa percepção sobre nós. Elas podem contribuir para que possamos construir uma percepção negativa e pensamentos de que somos de alguma forma pior ou menos dignos do que as outras pessoas. Algumas dessas percepções podem ter origem na infância, como por exemplo: um ambiente familiar tóxico e violento, as dificuldades de aprendizado na escola e o bullying. Já outras podem ser adquiridas ao longo da vida, como por exemplo: o excesso de autocritica e perfeccionismo, a constante dúvida sobre si mesmo e as escolhas, o medo ser criticado e rejeitado e ser extremamente sensível (no sentido de ser afetado com qualquer comentário entendido como crítico). Por isso, falas e atitudes, mesmo que não tenham

²⁶ MILLER, 1997, p. 18.

como objetivo ferir, podem enfraquecer a autoestima. Rojas (2013), ressalta a importância de uma educação que favoreça a autoestima, “a infância é a etapa da vida em que se semeia o potencial de uma pessoa”²⁷, então cabe aos pais e educadores o dever de ajudar as crianças a perceberem os próprios potenciais.

Rojas (2013, p.21) destaca alguns fatores que podem ajudar aos pais e educadores na educação da autoestima das crianças, como por exemplo: propor tarefas, metas e desafios que sejam condizentes com as habilidades da criança, auxiliá-las e não apenas criticá-las quando não conseguirem; Não comparar as crianças com outras, mesmo que acreditem ou percebam que as outras sejam mais habilidosas, para ele, esse fator só deixará a criança que é percebida com menos habilidades mais insegura e desmotivada sobre as próprias características e habilidades. Quando as comparações aparecerem, o autor acredita que é importante ressaltar para as crianças que cada pessoa tem as suas próprias habilidades e tempo de aprendizagem. Rojas destaca que é importante medir nossas palavras, se não temos pontuações construtivas a fazer, devemos tomar cuidado para não dizer coisas que podem minar a confiança da criança (e de outras pessoas também, afinal não sabemos quais fragilidades elas carregam); Valorizar o esforço na realização de cada tarefa. O autor chama atenção para o fato de que, às vezes, as crianças podem construir uma percepção equivocada de que as coisas são mais fáceis de fazer e que o problema está com elas por não conseguirem; Dar o exemplo. Rojas acredita que as crianças se espelham nas atitudes dos pais, por isso, esses devem tomar cuidado para não passarem para os filhos as próprias inseguranças. As ações que os pais têm diante da vida, são os melhores ensinamentos que podem transmitir para os filhos; Demonstração abertas e sinceras de afeto. Os afetos são fundamentais para o ser humano. As crianças precisam de demonstração de afeto, das diversas maneiras possíveis. Para o autor, aprendemos a construir o amor-próprio a partir do afeto que recebemos (ROJAS, 2013).

Quando a baixa autoestima é ignorada ao longo da nossa vida, podemos lidar com sentimento de insegurança e de ansiedade. Entender como nos sentimos diante dos eventos do nosso cotidiano, pode nos ajudar entender melhor as fragilidades autoestima e lidar melhor com sentimento de baixa autoestima. De acordo com Rojas (2013), a ansiedade é um estado de alerta comum a todas as pessoas, surge quando identificamos uma situação que pode representar algum risco para nós, mas por diversos fatores, pode acontecer de mesmo diante de situações que não nos representam riscos, o sentimento de ansiedade surgir. Nem sempre existirá uma

²⁷ ROJAS, Enrique. **Vive tu vida**: la autoestima en las distintas etapas de la vida. Madri: Espasa, 2013. (Epub), p. 20 (tradução minha).

origem externa para a crise de ansiedade, e é importante entender isso, pois causa um grande sofrimento para as pessoas que passam por crises, uma vez que podem acontecer a qualquer momento, são acompanhadas muitas vezes de sentimentos muito angustiantes e reações físicas do corpo, e as pessoas começam a temer ter outras, aumentando as inseguranças internas e favorecendo o surgimento de novas crises. Rojas (2013) aponta que crises de ansiedade que aparecem sem um motivo aparente (ansiedade endógenaⁱⁱⁱ) merecem muita atenção, principalmente quando ocorrem em uma frequência constante e intensa, o que pode ser um indicativo de que as coisas não vão bem e às vezes se faz necessário uma avaliação psiquiátrica e intervenção medicamentosa.

Segundo Rojas (2013), o estresse é outro sentimento que é comum a todas as pessoas e que se surgir em demasia pode ser prejudicial. Segundo o autor, o estresse é uma forma de reagir diante de uma situação de crise. Em alguns contextos, pode até ser prazeroso, uma vez que provoca o aumento da adrenalina. Porém, quando estamos diante de uma situação que vai além das nossas defesas, o estresse pode atingir um nível muito alto, o que pode acarretar angústia e um desajuste fisiológico. Esses sentimentos de ansiedade e estresse podem ser um indicativo de uma autoestima fragilizada, quando o indivíduo começa sofrer em excesso, imaginando como outros o percebe, sentindo-se inferior aos outros, sendo muito crítico com as suas escolhas e habilidades. Assim, pode passar a sofrer com crises de ansiedade e estresse, sem nem notar que estão relacionados com a forma que vem se percebendo.

O ser humano precisa da troca com o outro, inclusive para se orientar na vida. Como já foi dito anteriormente, somos seres de relação e são nas relações que vamos nos construindo e nos reconhecendo. Porém, pessoas que experimentam o esvaziamento de si mesmas e passam por experiências de abandono e solidão, podem buscar nos outros refúgios para fugir da sensação de isolamento. O medo de estar sozinho, de não ser aceito ou amado pelos outros, dificulta o encontro consigo e conseqüentemente, dificulta o reconhecimento do que realmente é importante para si. Desta forma, quando uma pessoa percebe que não há segurança em suas metas e planos, apavora-se e passa a buscar nos outros o consolo para suas próprias inseguranças (MAY, 1991). “O vazio e a solidão são, portanto, duas faces da mesma experiência básica da ansiedade”²⁸. Esse vazio que vem da dificuldade em tomar decisões e de se conhecer pode levar as pessoas a sentirem um grande receio do julgamento do outro, mas com frequência, esse julgamento que o outro pode fazer vem de encontro com o julgamento

²⁸ MAY, Rollo. 1991, p.24.

que o próprio indivíduo faz de si. Essa característica revela que a pessoa não tem clareza dos seus próprios desejos e necessidades e busca nos outros uma confirmação de si.

Para Miller (1997), o vazio está relacionado à falta de sentido para a vida, o que muitas vezes é chamado de depressão, que Miller acredita ser a “perda de si mesmo, mas precisamente, estranhamento de si mesmo, cujo início está sempre na infância”²⁹. Essa perda de si mesmo pode ser manifestada segundo ela, de duas maneiras: uma é como uma auto enganação, uma tentativa de defesa, a grandiosidade, e a outra a depressão. A pessoa atua na vida de maneira grandiosa, se admirando e sendo admirada pelos outros, reafirmando as suas qualidades, mas sempre dependente do olhar e reconhecimento do outro, para continuar se reconhecendo. Seguindo o exemplo apresentado pela autora, a autoestima de uma pessoa grandiosa é tão frágil como um balão de festa, pode estourar a qualquer momento, pois depende da constante admiração dos outros para se sustentar, se aceitar e reconhecer o próprio valor. A pessoa grandiosa, pode vivenciar a depressão quando os olhos do outro não afirmam o seu valor. Já a depressão “pode ser compreendida como um sinal direto da perda do *self*, e consiste na negação das reações emocionais e dos sentimentos próprios. Essa negação teve seu início na adaptação vital durante a infância, motivada pelo medo da perda do amor”³⁰.

Desta forma, pessoas que se sentem vazias e sem lugar buscam em seus companheiros o preenchimento dessa falta, desse vazio íntimo, mas quando os cônjuges não conseguem satisfazer as suas expectativas, as pessoas se sentem, com frequência, frustradas (MAY,1991). Para ajudar a exemplificar, recorro aos personagens Lúcio e Lúcia, de Laing (1977) em seu livro Laços. O casal Lúcio e Lúcia vivenciam ao longo do livro uma série de conflitos na relação, muitos deles tinham origem nas inseguranças individuais que cada um possuía. O autor narra, por exemplo, o sentimento de ciúme, o medo do abandono, diversos momentos de desrespeito, entre outras situações conflituosas. Eles descrevem como se sentiam infelizes na relação, mas não conseguiam acabar com ela, temiam como poderiam vir a se sentir sem o relacionamento. Manter a relação gerava culpa, pois se sentiam egoístas e responsáveis pela infelicidade que notavam no companheiro. Às vezes, porém, começavam a questionar se não era o parceiro o egoísta, uma vez que notava a infelicidade e não dava um fim na relação. É interessante ver o desenrolar da história, como se aproximam das próprias feridas e fogem para não precisar se haver com ela e acabam transferindo para o parceiro a responsabilidade do próprio sofrimento. O casal vive se magoando, mas não conseguem terminar o relacionamento.

²⁹ MILLER, Alice. 1997, p. 44.

³⁰ MILLER, Alice. 1997, p.49.

Conforme alimentam a relação, vão criando estratégias para suportá-la, mesmo que algumas sejam dolorosas e destrutivas.

A história desse casal ilustra bem quando Rollo May (1991) diz que pessoas solitárias se esforçam para ser aceitas como uma tentativa de se afastar da solidão, mas o efeito é temporário. O preço que pagam pode ser alto, pois as afasta cada vez mais do seu verdadeiro eu e compromete “a única coisa que ajudaria positivamente a vencer a solidão a longo prazo, isto é, o desenvolvimento de seus recursos interiores, da força e do senso de direção, para usá-los como base de um relacionamento significativo com os outros seres humanos”³¹. Esse indivíduo que é sempre o que o outro espera, que não sente à vontade para ser si mesmo, que enfrenta o constante medo do abandono, pois teme que os outros descubram a farsa que ele representa, “acabam por se tornarem-se ainda mais solitários, por mais que se apoiem nos outros, pois gente vazia não possui a base necessária para aprender a amar”³².

5. CONCLUSÃO

A autoestima está relacionada com a qualidade que cada indivíduo lida com o que sabe sobre si mesmo (como se percebe) e como idealiza que deve vir a ser. Se essa distância é administrada, por exemplo, com excesso de autocrítica e uma cobrança perfeccionista, a pessoa pode ter mais dificuldade de reconhecer e valorizar as próprias qualidades, o que pode levar a se comparar com outras pessoas e desenvolver uma excessiva preocupação sobre a opinião e pensamentos dos outros sobre si. Além disso, pode, para tentar disfarçar as inseguranças, criar estratégias de auto boicote, levando a desistir de projeto e metas, com medo de falhar ou ser criticado pelos demais, o que acaba inevitavelmente alimentando um sentimento de insegurança e fracasso. A infância é onde as primeiras fragilidades e também possibilidades de fortalecimento da autoestima são plantadas, vários dos autores que recorri para a construção deste trabalho concordam que muitas vezes as inseguranças e feridas que os pais não observaram e trataram ao longo da vida própria podem ser o ponto de origem das feridas e inseguranças dos filhos futuramente, alimentando um ciclo, quando não interrompido.

A família, enquanto um espaço de apoio, segurança e acolhimento (independente da formação), é fundamental para que nos sintamos bem-vindos ao chegar no mundo. É nela que aprendemos sobre o mundo e começamos a formar uma percepção de nós, mas é importante

³¹ MAY, Rollo. 1991, p 29.

³² Idem 31.

lembrar que muitas vezes essa percepção pode estar contaminada, mesmo que não tenha sido a intenção dos membros da nossa família, por resquícios das feridas deles. Então é importante, ao longo do nosso desenvolvimento, nos permitir olhar para nossa história com gentileza e com a possibilidade de autoperdão, uma vez que podemos assumir a responsabilidade de culpas que não cabe a nós. Às vezes, também faz parte do processo perdoar quem nos feriu. Isso não significa esquecer o que passou e nem dar a oportunidade para que a pessoa volte a nos ferir, mas pode significar devolver a responsabilidade para a pessoa, compreendendo que aquela atitude pode ter origem em uma dor que a pertence e ela não se permite ou não tem condição de compreender. Portanto, não é justo com nós mesmos permitir que a dor e os traumas que pertencem a outra pessoa, e que nem fomos nós que causamos, continuem afetando a maneira que nós nos percebemos.

Quando olhamos para a nossa história, mesmo para as partes dolorosas delas, somos capazes de perceber as marcas que se formaram e assim podemos construir um entendimento de quem somos e do que fazemos com nós mesmos e também com os outros. As inseguranças vivenciadas na infância, podem aparecer em relações românticas, parentais e até mesmo de amizades e, por medo da solidão, mesmo quando estas relações deixam de apresentar um convívio saudável, podem ser mantidas.

A curiosidade que surgiu na clínica permitiu uma experiência que foi muito enriquecedora tanto a nível pessoal como profissional e mostrou que é importante que continuemos pensando a forma que estamos construindo as nossas relações. Hoje, as pessoas vivenciam relações frágeis em que, geralmente, as trocas são sexuais e com pouca intimidade afetiva. Na terapia, muitos pacientes falam da necessidade de manter ativo um jogo de desinteresse, e como isso é cansativo e por vezes doloroso. Em resumo nesse jogo, não é permitido mostrar que você está interessado pela outra pessoa por um determinado tempo, para que ela não pense que você está interessado demais, caso contrário, corre o risco de que mesmo que ela também esteja interessada, acabe se afastando com medo do compromisso (com a relação e com os sentimentos). Ainda há o risco que ao perceberem os sentimentos de interesse, mesmo que não sejam capazes de corresponder, optem em alimentar uma ilusão que aquela troca pode evoluir para algo mais concreto, mantendo a pessoa refém daquele contato. Fazem isso, pois o interesse do outro alimenta a autoestima ao se sentir querido e desejado.

Além disso, há uma excessiva preocupação com a imagem, e podemos tomar como exemplo os aplicativos de relacionamentos, neles é importante que as fotos sejam verdadeiras vitrines para que o outro possa apreciar e decidir se vale a pena ou não iniciar uma conversa.

Não existe, quase sempre, um interesse em quem é aquela pessoa no íntimo e sim, com a imagem que ela apresenta. Procedimentos estéticos e os filtros nas fotos são cada vez mais comuns, buscando passar uma imagem de perfeição, como se o perfeito sempre fosse aceito e amado. Esses tipos de relações aproximam as pessoas do ter as afastam da essência.

Quando lançamos um olhar fenomenológico existencial para as relações, percebemos que muitas vezes as pessoas não têm clareza dos seus próprios desejos e necessidades e buscam, em outras pessoas uma maneira de preencher a falta, como se coubesse as outras pessoas a responsabilidade de satisfazê-la. São individualistas ao se relacionarem com o mundo e com frequência se sentem frustradas, vazias e sem lugar, quando as suas expectativas e desejos não são atendidos. Alguns dos autores que recorri para a construção deste trabalho, acreditam que o preenchimento dessa falta, desse vazio íntimo só seria possível a partir de um processo de autoconhecimento, pois dessa maneira o indivíduo seria capaz de construir recursos internos que possibilitaria a construção de relações significativa consigo e com os outros seres humanos. Sendo que somos seres que está em constante construção e desconstrução essas reflexões não encerraram e nem definem a percepção da formação da autoestima, mas permitem começar a perceber sobre como as nossas relações familiares podem comprometer a maneira que nos percebemos e nos relacionamos conosco, com o mundo e com os seres do mundo.

6. REFERÊNCIAS

- ALVES-MAZZOTTI, A. J.. Revisões bibliográficas em teses de mestrado e doutorado: meus tipos inesquecíveis. Cadernos de Pesquisa (Fundação Carlos Chagas. Impresso), São Paulo, v. 81, n. Maio, p. 53-60, 1992.
- BOURBEAU, Lise. As cinco feridas emocionais (1941). Rio de Janeiro: Sextante, 2020. Tradução de: André Telles.
- CARVALHO, M.C.B. O lugar da família na política social. In: CARVALHO, M.C.B. (Org.) A família contemporânea em debate. São Paulo: EDUC/Cortez, 2000, p.13-21.
- CREMERS-LAURENT, Alice Jacqueline. **A importância da autoestima para um desenvolvimento harmonioso**: “sinto-me amada e capaz, vou alcançar as estrelas!”. 2015. 92 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Escola Superior de Educação e Comunicação, Universidade do Algarve, Portugal, 2016. Disponível em: <https://sapientia.ualg.pt/handle/10400.1/8051>. Acesso em: 04 jul. 2021.
- CYTRYNOWICZ, M. B. Criança e Infância: Fundamentos Existenciais Clínica e Orientações [recurso eletrônico]. São Paulo: Chiado Editora, 2018.
- GIOVANETTI, José Paulo. Afetividade e existência. In: III Congresso Internacional de Psicologia Existencial - V Congresso Brasileiro de Psicologia Existencial, 2015, Belo Horizonte. Anais. Belo Horizonte: FEAD, 2015.
- GIOVANETTI, José Paulo. O adoecimento existencial no século XXI, Belo Horizonte, 2019, p. 1-14. Apresentado no II CONGRESSO MINEIRO DE GESTALT-TERAPIA.
- GUIMARÃES, João Vasco da Cunha. **AUTOCONCEITO, AUTOESTIMA E COMPORTAMENTOS DESVIANTES EM ADOLESCENTES**. 2012. 69 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicocriminologia, Ispa - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, Belo Horizonte, 2012. Disponível em: <https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/2567/1/8511.pdf>. Acesso em: 04 jul. 2021.
- HETERONORMATIVO. In: DICIO, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2020. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/heteronormativo/>>. Acesso em: 07/05/2021.
- LAING, Ronald Davis. Laços (1974). 2. ed. Petrópolis: Vozes, 1977. 100 p. Tradução: Mário Pontes.
- MELO, T. F. C. C. Um Olhar Fenomenológico sobre o Processo Psicoterapêutico da Criança. In: GIOVANETTI, J. P. (Org). Fenomenologia e Psicologia Clínica. Belo Horizonte: Artesã, 2018. Cap. 4. p. 73-11.
- MILLER, Alice. **O drama da criança bem-dotada**: como os pais podem formar (e deformar) a vida emocional dos filhos. 2. ed. São Paulo: Summus, 1997. Tradução de: Claudia Abeling.

MORAES, Thiago Fernandes de; MORATO, Henriette Tognetti Penha. A mobilidade da família: Pesquisa em uma abordagem da Psicossociologia clínica. Bol. psicol., São Paulo, v. 61, n.134, p.79-92, jun. 2011. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432011000100007&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 06 nov. 2020.

MAY, Rollo. **O homem a procura de si mesmo**. 17. ed. Petrópolis: Vozes, 1991. 230 p. Tradução de: Aurea Brito Weissenberg.

ROJAS, Enrique. **Vive tu vida: la autoestima en las distintas etapas de la vida**. Madri: Espasa, 2013. (Epub).

SCODELARIO, Arlete Salgueiro. A família abusiva. In: FERRARI, Dalka C. A.; VECINA, Tereza C. C. (org.). O fim do silêncio na violência familiar. 3. ed. São Paulo: Ágora, 2002. Cap. 5. p. 95-106. Disponível em:

<https://books.google.com.br/books?id=cOAWQYpsMIYC&pg=PA95&hl=pt-BR&source=gbs_toc_r&cad=4#v=onepage&q&f=false>.

SZYMANSKI, Heloisa. Teorias e “Teorias” de famílias. In: CARVALHO, M.C.B. (Org.) A família contemporânea em debate. São Paulo: EDUC/Cortez, 2000, p. 23-27.

ⁱ Refere-se à heteronormatividade, ao conceito de que apenas os relacionamentos entre pessoas de sexos opostos ou heterossexuais são normais ou corretos. Que enxerga a heterossexualidade como a norma numa sociedade. [Por Extensão] que marginaliza as orientações sexuais que se diferem da heterossexual. (Dicionário Online de Português, 2021).

ⁱⁱ Lise Bourbeau (2020), descreve cinco feridas emocionais que podemos adquirir quando somos impedidos de sermos nós mesmos, são elas: rejeição, abandono, humilhação, traição e injustiça. Segundo ela, “quando permitimos que nosso ego, com seus medos e crenças dirija nossa vida, não somos fiéis ao nosso Deus interior e às necessidades de nosso ser” (p.14). E seguir por esse caminho, faz com que recorramos a máscaras para nos esconder das nossas feridas, as máscaras são: escapista, dependente, masoquista, controlador e rígido. De uma forma geral cada máscara se refere a uma ferida, mas assim como podemos ter mais de uma ferida podemos ter mais de uma máscara.

ⁱⁱⁱ De acordo com o autor, podemos classificar a ansiedade em três grupos: Ansiedade endógena: É de origem interna e ocorre sem causa externa que a justifique. Ansiedade exógena: É causada por uma situação contínua de estresse. Ou seja, existe uma causa específica que causa a reação do corpo. Ansiedade existencial: Causada sobretudo pelo medo da morte e do que acontecerá quando se deixar de existir. Muitas vezes está incluída na ansiedade exógena (ROJAS, 2013 p. 25 - tradução minha).