



## PSICOLOGIA: SUBJETIVIDADE E AUTOESTIMA<sup>1</sup>

Tercio Inacio Jung<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Retirado do TCC do curso de Psicologia; TCC completo em:  
<https://dialogoscatarticos.blogspot.com/2024/07/tcc-do-curso-de-psicologia.html>

<sup>2</sup> Acadêmico do curso de Psicologia

### RESUMO

A intenção com esse escrito, é simplesmente apontar para o óbvio, qual seja, para a subjetividade que cada ser humano É, subjetividade sempre singular, pois cada um se estrutura psiquicamente de uma forma única - mesmo que isso ocorra, sempre, na convivência como os outros - e é sobre essa estruturação subjetiva que a Psicologia se debruça (ou deveria se debruçar) enquanto Ciência.

**Palavras-chave:** Psiquismo. Subjetividade. Autoestima

### ABSTRACT

The intention with this writing is simply to point to the obvious, that is, to the subjectivity that "each human being IS", a subjectivity that is always singular, as each one is psychically structured in a unique way - even if this always occurs in the coexistence with others - and it is on this subjective structuring that Psychology focuses (or should focus) as a Science.

**Keywords:** Psychism. Subjectivity. "Self esteem"

### INTRODUÇÃO

Apesar da Psicologia ser uma Ciência com pouca idade, é possível entrever várias fontes históricas em relação ao seu objeto de estudos - dos temas que ela passou a estudar/pesquisar há pouco tempo, como o psiquismo subjetivo - especificamente, nas antigas teorias filosóficas (Reale, 2013). Apesar de situar-se suas origens formais no século XIX, ela é considerada a continuação de uma longa tradição filosófica de questionamentos a respeito do ser humano, da vida, da consciência, da moral, do comportamento, da vida em sociedade e assim por diante. Isto evidencia que a questão da subjetividade sempre esteve em voga e já movimentou muitos debates em busca de respostas e entendimentos.





Que o ser humano (subjetividade) é um ser de relação (intersubjetividade) não há mais dúvida. Ele necessita do contato com o próximo para prosperar e é, inclusive, na interação com os outros que o sujeito se organiza psicologicamente como singularidade que será (ou deveria ser).

A própria humanidade depende dessa relação *interhominis* para sobreviver. Sem a devida colaboração coletiva a civilização estaria fadada ao fracasso. As forças da natureza teriam extinguido a espécie humana se não fosse a sua capacidade de interagir e criar em conjunto. E sozinho, o indivíduo não conseguiria “produzir” o seu psiquismo, pois é a partir das relações com os outros – com o mundo externo – que ele vai estruturar o interno.

Cada pessoa dispõe de um aparelho psíquico complexo, composto por vários elementos fundamentais para que o seu funcionamento seja possível de acontecer. Assim como a humanidade, o aparelho psíquico é um conjunto de “instâncias” que dependem de ampla interação entre si para se organizar, reorganizar e prosperar. Uma instância se diferencia da outra, mas nunca deixa de ser influenciada pelas demais, por toda a vida. Um recurso do psiquismo nunca deixa de ser utilizado em prol do outro, eles se sustentam e se movimentam. Mas nunca buscando, apenas, a homeostase, pois o aparelho psíquico precisa sempre se “re” atualizar, para adaptar e movimentar a própria energia pulsional, “provocada” constantemente pela interação com os outros, porém, mesmo assim, a estrutura/organização do aparelho psíquico é singular, logo, subjetiva.

Enfim, esse “ensaio” busca focar no elemento resultante dessa formação do aparelho psíquico, qual seja, a subjetividade e apresentar a “autoestima” como parte estrutural/estruturante, a fim de demonstrar que a “autoestima” - ou a falta dela - já se apresentou, mesmo que de forma indireta, ao longo de muitas teorias da Psicologia, ou melhor, ao longo da Psicologia enquanto estudo científico do psiquismo humano.

## **APARELHO PSÍQUICO E AUTOESTIMA**

Certamente, será fácil de entender que cada bebê/recém nascido, quando chega ao mundo - ainda na vida intrauterina, inclusive - chega vazio de autoestima, afinal, a existência



começa com o nascimento (se bem que, segundo a Psicologia, já éramos no desejo e na linguagem dos pais antes da nossa concepção).

Apesar de evidente, convém esclarecer também, que a autoestima se refere a estima que cada um tem por si mesmo (ao procurar pela etimologia da palavra autoestima, encontra-se uma mistura entre o grego e o latim, ou melhor, do grego utilizou-se o termo *autós*, que significa “a si mesmo” e do latim *aestimare*, que significa “valorizar, apreciar”). Assim, fica mais uma vez simples de entender que cada um nasce sem autoestima, afinal, como seria possível valorizar e/ou apreciar a si mesmo se ainda não havia um si mesmo? Havia, como já dito anteriormente, apenas um objeto de desejo de outros, ou ainda, havia um bebê que tinha valor/apreço (em medidas diversas) para terceiros. E parece que é assim mesmo, nesse contexto de objeto de desejo, que cada um começa - precisa começar, ou, deveria começar - a engatinhar em direção a autoestima.

Se bem que, infelizmente, é possível notar, hodiernamente, que a maioria das pessoas acaba "entulhando" esse vazio de autoestima com outras coisas, confundindo isso com autoestima. Inclusive, por incrível que pareça, uma pessoa milionária pode estar tão vazio de autoestima, quanto uma pessoa pobre; uma mãe com 10 filhos pode estar mais vazia de autoestima do que uma mulher sem filhos; um analfabeto pode estar menos vazio de autoestima do que um pós-doutor; uma faxineira de hospital pode ter autoestima e um médico não; um presidente da república pode estar mais vazio de autoestima do que um chinês desempregado; um ateu pode ter mais autoestima do que o papa; um galã de novela pode estar tão vazio quanto o mais feio dos homens.

Ainda em relação às comparações anteriormente feitas, ficou evidenciado que a autoestima não tem nada a ver com bens, títulos, posição social, nem mesmo, tem a ver com os filhos ou com o casamento, afinal, a autoestima é uma questão estritamente pessoal, ou melhor, subjetiva. Na verdade, será possível conhecer a autoestima se suspender todas essas *personas*, conceito desenvolvido por Jung (2013) que se desempenha durante o dia a dia e ver o que sobra. O pior é que, durante uma vida inteira pode-se exercer uma persona importante, ser, por exemplo, um grande intelectual, respeitado e aplaudido por todos, mas, seguir vazio de autoestima, ou seja, continuar sem apreço por si mesmo, afinal, a pessoa nunca teve tempo para si mesma, ou será que nunca teve coragem para conhecer e se encontrar. Confundir o que



se consegue de fora, com o que não se tem dentro, é mais comum do que se imagina. E é tão prejudicial que muitos chegam no fim da vida sem terem sentido a vida, condenando-se a si próprios por terem apenas existido, correndo atrás de desejos e ilusões infantis, entulhando o buraco/a falta da autoestima, logo, nem chegando perto de uma estrutura emocional saudável/resiliente, acabando por erigir, apenas, uma estrutura *narcisista* como defesa.

Os relacionamentos familiares, ou o que Adler definiu por constelação familiar (Leal, 2015) exercem papel fundamental, no princípio, na construção emocional/ subjetiva, sobretudo, da aceitação que o sujeito tem de si e dos sentimentos auto-nutridos. Por exemplo, uma criança que tem uma mãe superprotetora, que não lhe permite sair, brincar com amigos, vivenciar costumes diferentes, adquirir outros referenciais de relacionamento e, ainda, recebe críticas por tudo que realiza, terá mais dificuldades para se sentir segura emocionalmente com os outros, mas, sobretudo, consigo mesma.

Em geral, a autoestima é fruto do quanto o indivíduo se sente valorizado em relação aos outros e a si próprio: amado, autoconfiante, capaz, seguro afetivamente, ou inferiorizado, ignorado e inseguro emocionalmente.

Mais adiante, saindo da infância, as condições sociais e culturais também começam a influenciar e estabelecer limites para que o pré-adolescente/adolescente intensifique (ou prejudique) a própria valorização e se desenvolva e se torne uma pessoa com autoestima, ou não. Por meio de vivências emocionais, sobretudo, o indivíduo assimila valores, juízos pessoais, que começam a fazer parte dele e o identificam como um ser único e individual. Porém, o processo de *individuação*, conceito fortemente desenvolvido por Jung (1991) e de constituição do "eu" requer anos de vivências e de experiências afetivas.

As pessoas costumam buscar seus semelhantes, ou seja, aqueles que compartilham suas crenças, valores e estilos de vida e elege algumas pessoas como modelos de comportamento, estabelecendo com elas uma identificação positiva ou negativa. A partir de vivências afetivas assimiladas principalmente durante a infância e a adolescência, o indivíduo vai reforçando o que é prazeroso/vantajoso e recalca o que é doloroso, chegando à vida adulta com uma determinada organização emocional. A adolescência constitui a faixa etária em que o indivíduo apresenta modificações físicas, emocionais e cognitivas que, por sua vez, interferem intensamente na construção de sua autoestima.





emocionalmente; admitindo o direito de decepcionar-se e falhar; permite que se peça ajuda sem sentir-se fraco ou um desastre; não foge a todo custo de experiências e vivências dolorosas; é capaz de suportar infortúnios, mudanças e de mudar de ideia, porque não precisa estar sempre provando o seu valor pessoal; aprender com as experiências boas e ruins da vida; ter expectativas realistas em relação ao futuro; aceitar as próprias limitações e que não é perfeito; e por fim, respeitar o outro como subjetividade que também é, viabilizando assim, uma saudável intersubjetividade, afinal, não precisará usar ninguém.

## **HIPÓTESE: DO VAZIO DE AUTOESTIMA A AUTONOMIA SUBJETIVA/AFETIVA**

Autoestima é estar bem consigo mesmo, é a avaliação subjetiva que a pessoa faz sobre si mesma, ou seja, é a percepção que a pessoa tem sobre sua própria personalidade, competência, valor, capacidade e adequação para “viver a vida de cada dia”, a vida real, ou em termos rogerianos: está congruente.

Uma pessoa com autoestima tende a se sentir confiante, livre emocionalmente e capaz de lidar com as dificuldades e sofrimentos que surgem na vida hodierna, enquanto uma pessoa com baixa autoestima pode se sentir insegura, desvalorizada e incapaz de enfrentar desafios, desenvolvendo geralmente, uma dependência emocional das outras pessoas, devido, possivelmente, ao sentimento de inferioridade, como sustentaria Adler.

Aliás, a dependência afetiva é um padrão de comportamento em que uma pessoa precisa, excessivamente, de outra pessoa para satisfazer suas carências e necessidades emocionais, como o medo da solidão. A pessoa que é dependente emocionalmente pode sentir uma necessidade extrema de estar em um relacionamento, mesmo que não seja saudável ou positivo para ela.

As pessoas que são “dependentes emocionais” podem ter uma baixa autoestima e sentir que não são capazes de ser autônomas afetivamente, ou, de se sentir bem sem a aprovação da outra pessoa. Isso pode levar a comportamentos como colocar as necessidades da outra pessoa acima das próprias, desistir de atividades que gosta ou até mesmo tolerar abusos emocionais ou físicos.





com baixa autoestima incluem: insegurança emocional, ou melhor, a pessoa pode se sentir insegura em relação a si mesma e às suas habilidades; autocrítica depreciativa, no sentido de ser muito crítica consigo mesma, focando nos seus pontos fracos e falhas em vez de valorizar suas qualidades e pontos fortes; comparar-se excessivamente com os outros e sentir-se inferior, geralmente, preocupando-se com a opinião dos outros; o isolamento, evitando relacionamentos com outras pessoas e situações sociais, ou ter dificuldade em se conectar com os outros por medo de ser julgada; muito medo de fracassar, o que a faz evitar tentar coisas novas ou desafios por medo de falhar ou ser rejeitada; sempre precisa agradar os outros para se sentir bem; auto sabotagem, também é uma característica da baixa autoestima; a pessoa pode ter dificuldade em tomar decisões ou confiar em suas escolhas; a baixa autoestima pode levar a depressão e ansiedade, muitas vezes fazendo com que a pessoa se sinta desamparada e sem esperança.

Convém reforçar que cada pessoa é única/singular e que as vivências pessoais que influenciaram/influenciam o desenvolvimento subjetivo, também são únicas, ou melhor, os sentimentos que cada um sentiu/sente – ninguém pode sentir pelo outro – são exclusivos, porém, sempre desencadeadas/fomentadas intersubjetivamente. Como disse Cora Coralina: “A estrada é sua e somente sua. Outros podem andar ao seu lado, mas ninguém pode andar por você.”

Assim também, cada um, precisa trabalhar na construção da própria estrutura psíquica/autonomia afetiva, podendo recorrer a um apoio de profissionais da área da Psicologia e/ou de outras estratégias de autocuidado.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Penso que ficou evidenciado, mesmo que indiretamente, que a Psicologia foi instituída como Ciência a partir do momento em que os humanos intensificaram as buscas pela compreensão de si mesmos, ou seja, saber que somos um animal-racional não estava mais explicando, suficientemente, nossa subjetividade.

Apesar da condição racional ter usurpado o trono do humano para si, como longamente teorizado por Descartes (Damásio, 1996), e mesmo que a nossa condição animal



foi - e continua sendo - varrida para debaixo do tapete, ou melhor, é ignorada intencionalmente por nós, continuamos insatisfeitos em relação ao que conhecemos sobre nós mesmos, enquanto subjetividade que não se “encaixa” na delimitação de animais-rationais.

Inclusive, parece que a “função social/humana” da Psicologia está em ajudar os sujeitos a se organizarem subjetivamente, pois sujeitos integrados/congruentes, também serão cidadãos preocupados efetivamente com o social. Pessoas desestruturadas psiquicamente, *narcisistas*, com baixa autoestima, etc, só usam os outros para ganhos pessoais, mesmo que seja inconscientemente. Aliás, será que Freud não pensava assim, por isso não tem nenhum escrito “social” explícito? Ainda convém lembrar que, não há “uma sociedade doente”, mas sim, pessoas (subjetividades) doentes que forma tal sociedade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DAMÁSIO, António R. *O Erro de Descartes: Emoção, Razão e o Cérebro Humano*. São Paulo, Companhia das Letras, 1996.

Freud, S. (1914). Sobre o narcisismo. In Freud, S. (1996). *Obras psicológicas completas de Sigmund Freud: edição standard brasileira*. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

Freud, S. (1933). Conferência XXI: a dissecação da personalidade psíquica. In Freud, S. (1996). *Obras psicológicas completas de Sigmund Freud: edição standard brasileira*. Rio de Janeiro: Imago, vol. XVIII, 13-78, 1996.

JUNG, C. G. *Os arquétipos e o inconsciente coletivo*. 11. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

JUNG, C. G. *Tipos Psicológicos*. 7. ed. Petrópolis: Vozes, 2013.

JUNG, C. G. *Aion - estudo sobre o simbolismo do si-mesmo*. 10. ed. Petrópolis: Vozes, 2013b.

Leal, D. & Antunes, M. A. M. (2015). Compensação e deficiência no pensamento de Alfred Adler (1870-1937). *Memorandum*, 29, 13-33, 2015.

REALE, Giovanni. *Aristóteles*. Tradução de Henrique Cláudio de Lima Vaz; Marcelo Perine. 2. ed. São Paulo: Edições Loyola, 2013.

