

Parte I - o Antes

“O tempo é muito lento para os que esperam

Muito rápido para os que têm medo

Muito longo para os que lamentam

Muito curto para os que festejam

Mas, para os que amam, o tempo é eterno.”

(Henry Van Dyke)



Capítulo 1

O que é o autoamor?

Graziela Vanni
Thiago de Almeida

Concepções introdutórias

Para García del Cura (2001), a autoestima, autoamor ou amor próprio é o conjunto de atitudes que cada pessoa tem a respeito de si mesma. Este autor também acrescenta que autoestima é a percepção avaliativa sobre si próprio. É um estado, um modo de ser no qual participa a própria pessoa, com ideias que podem ser positivas ou negativas a seu próprio respeito. Então, considera-se que a autoestima é um dos principais construtos da personalidade humana composta dos elementos autoconceito e autoimagem. Autoconceito se refere à noção ou ideia que fazemos de nós; e o conceito de autoimagem diz respeito à como a própria pessoa se vê, ou seja, a autoimagem, é a representação física que a pessoa tem dela mesma, portanto, tal como o autoconceito é subjetivamente criada que a partir de nossas vivências cotidianas. Logo, pensarmos a questão da autoestima, da autoimagem e do autoconceito se faz necessário porque geralmente a imagem e o conceito que fazemos de nós mesmos dificilmente corresponde à realidade, muito menos é compatível com a forma como os outros nos vêem.

Por meio desses dois componentes percebemos que a autoestima ou amor próprio serão construídos ao longo do desenvolvimento humano, e por conta de sua amplitude de interferências, tem sido um dos temas debatidos nos ambientes educativos, na atualidade.



Sem medo de errarmos ou de fazermos uma especulação indevida, podemos dizer que todo o ser humano tem necessidade de valorização positiva, para consolidar sua autoestima, isto é, seu amor-próprio e este é aprendido mediante a interiorização, ou introjeção das experiências de valorização realizadas pelos outros. Dessa forma, a imagem corporal que é elaborada psiquicamente a partir de um conjunto de referenciais, dentre os quais, as sensações obtidas a partir de nossos órgãos dos sentidos, somente para citar alguns dos principais, pode ser distorcida por alguns pensamentos hiperdimensionados como, por exemplo, a questão da autoimagem, ou seja, o conceito que se tem a respeito de si mesmo. Logo, a rigor, costuma-se cogitar que quanto menos uma pessoa se observa, maior tende a ser a distorção de sua autoimagem em relação à realidade. No entanto, uma ampla série de fatores afetivos podem contribuir para que existam, em certos casos, grandes distorções de imagem corporal mesmo entre as pessoas que habitualmente se olham.

O desenvolvimento da autoimagem acontece por meio de um processo contínuo, que está determinado pela vida pessoal e que se estrutura na ação social. Segundo Mosquera, Stobäus e Jesus (2005), a autoimagem surge como atualização continuada do processo de interação pessoa – grupo. Ainda, segundo esses autores, a natureza da autoimagem, fundamento para a autoestima, reside no conhecimento individual de si mesmo e no desenvolvimento das próprias potencialidades, na percepção dos sentimentos, atitudes e ideias que se referem à dinâmica pessoal. Entretanto, a autoestima não é estática, caracteriza-se por sua labilidade, revela-se nos acontecimentos psíquicos e fisiológicos, e revela sinais para que possamos determinar seus graus.

A questão da autoestima e a questão da qualidade de vida

Em geral, pode-se dizer que a autoestima pode atuar distorcendo positivamente a imagem corporal e o conceito que a pessoa tem de si mesma. Por um lado, quando distorce positivamente a autoestima da pessoa; e, se assim acontecer, esta pessoa passará a se ver sua vida de forma mais aperfeiçoada, e, portanto, melhor do que realmente é. Por

Capítulo 1 - O que é o autoamor?

outro lado, quando a autoestima da pessoa é distorcida negativamente (geralmente, este quadro é acompanhado por altas expectativas e altas exigências acerca do próprio desempenho físico e mental) então, dizemos que esta pessoa está sob os efeitos de uma baixa autoestima. Assim, se as pessoas não tomarem as devidas precauções elas podem permanecer por muito tempo em algum desses polos diminuindo consideravelmente as suas qualidades de vida, ora por maximizarem suas pequenas imperfeições com seu alto grau de exigência, ora por desconsiderarem melhorias em seu próprio comportamento rumo a uma ascese de qualquer natureza.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o conceito de qualidade de vida é subjetivo e multidimensional de acordo com a definição assumida pela WHOQOL Group (World Health Organization Quality of Life), isto é como a “percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQOL Group, 1994, p. 28). Para a OMS, qualidade de vida é a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e no sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (MOREIRA; GOURSANT, 2005).

Para Clark, Cledes e Bean (1995, p. 15):

Independentemente de idade, sexo, formação cultural ou instrução e trabalho, todos precisam ter autoestima, pois esta afeta praticamente todos os aspectos da vida, as pessoas que se sentem bem consigo mesmas sentem-se bem a respeito da vida. Estão aptas a enfrentar e solucionar os desafios e responsabilidades com confiança.

Autoamor e a questão dos relacionamentos amorosos

Para iniciar um relacionamento amoroso é esperado anteriormente ter o autoamor. Se é esperado que a pessoa seja parte do amor que ela tanto procura nos outros. Na definição de autoestima



temos a palavra auto que, etimologicamente, significa ‘eu’, e estima que significa gostar. Antes de partirmos para uma conquista amorosa, reflitamos: será que eu gosto de mim mesmo? Uma vez inseridos em um relacionamento amoroso, pensemos: Será que eu estou me anulando e me sacrificando por um relacionamento que me faz sofrer? E, findado um relacionamento amoroso meditemos: será que quem não me ama merece o meu sofrimento e o meu pesar diante do abandono e do rompimento por ele(a) me impôs?

Treino de auto estima

Gostaríamos de sugerir algumas dinâmicas que podem ajudar a você facilmente melhorar a sua autoestima. São elas:

- Cabeça gancho: Não fique o tempo todo de cabeça baixa. Mantenha uma postura ereta e perceba como isso muda seu modo de ser. Olhe nos olhos das pessoas, por meio disso teremos acesso a muitos elementos que essa pessoa quer nos passar. Se isso inicialmente for algo difícil pra você, treine. Pode começar em frente ao espelho;
- Diálogo interno positivo: Conseguir conversar consigo mesmo de maneira positiva. Às vezes é comum termos um diálogo interno negativo com pensamentos como “eu não vou conseguir”, “eu não tenho valor”, ou o mais clássico: “eu não gosto de mim mesmo”. Tente eliminar esses pensamentos de sua cabeça e de sua vida. Procure evidenciar suas qualidades, buscar aspectos reais sobre a sua vida. Com relação aos defeitos o que podemos fazer é inicialmente assumi-los e começarmos a pensar em maneiras de procurarmos uma melhora em tal aspecto que consideramos mais precário. Existem defeitos que não conseguimos nos livrar, nesse caso temos que buscar maneiras de conviver com os mesmos;
- Visualização positiva: Normalmente temos um vício de termos pensamentos negativos tanto sobre o mundo quanto sobre



Capítulo 1 - O que é o autoamor?

nós mesmos, mas nem sempre esses aspectos correspondem à realidade dos fatos. No entanto, ao cultivarmos esses pensamentos acaba-se por gerar ansiedade em nós mesmos e nesse momento passamos a ter pensamentos errôneos e infundados. Nosso organismo entende como se fosse algo real e, a partir disso, passa a se comportar de forma a lidar com essa adversidade pensada e haverá manifestações corporais que possam vir a causar estresse. Portanto, ao invés de ter pensamentos negativos é melhor não pensar em nada (por exemplo, ter pensamento em branco ou substituir, ao menos, desse pensamento gerador de ansiedade). Nos relacionamentos amorosos, às vezes, quando nos deparamos com uma rejeição podemos pensar. “Ele (a) não gosta de mim”, e em resposta a esse pensamento, podemos imaginar: “mas tem quem gosta” que seria uma resposta mais assertiva, e nunca pensar: “Sou um fracasso, ninguém gosta de mim, o que poderia gerar consequências negativas cognitivas e em relação à autoestima;

- Focar na solução, não no problema: Onde está o seu foco? No problema ou na solução? Tenha sempre o foco na solução do problema. Muitas vezes, perdemos muito tempo por pensarmos demais na problemática e não em buscarmos soluções viáveis para as mesmas. Quando olhamos só o problema, perdemos a oportunidade de evoluir e de buscarmos uma solução que se aplique a essa situação. Pensar na solução é desfocar, buscar coisas que nos agrade na vida para que isso nos relaxe e nos deixe mais leve. Procure, então, focar em boas notícias, boas companhias, ou seja, naquilo que te faz bem e pratique isso.

A baixa autoestima apresenta uma relação direta com o abandono, com a carência, com a rejeição, e com a necessidade de aprovação. Quando você reforça essas atitudes, você está caminhando para uma situação de baixa autoestima. Acredite no que você vai ler agora: você é capaz de ser uma boa companhia pra você mesmo! Outra consideração importante é que tudo o que acontece na sua vida algumas pessoas aprovarão, e outras não. Então, não foque em agradar, seja você mesmo. Uma técnica que gostamos de utilizar é a relativização que,



em resumo, consiste em pensar que existem pessoas em determinado grupo que não gostam de mim, enquanto haverão pessoas em outro grupo que gostam de mim. Logo, já que existem várias pessoas que me amam e poucas que não gostam de mim, onde será que eu concentrarei o meu foco? Numa tendência natural, a gente vai para o grupo que não nos valoriza, mas ouça o que te indicamos e se foque no grupo das pessoas que gostam de você. Você está olhando pra onde? Será que é para aspectos inatingíveis que geram frustração, ou para o negativo que deixa nossa visão contaminada. Olhe para lugares, notícias, pessoas que te façam crescer. Descubra o seu valor.

Você se trata de uma maneira positiva ou negativa? Você tem dado seu devido valor? Ou você está costuma se apegar àquelas pessoas que te rebaixam para minimizar o seu valor? O que é que você tem feito com a sua história? Dizem que a história de vida é uma só, não tem rascunho. E a partir do momento que a vela da existência se apaga, acabou. Então, você está treinando de uma maneira positiva e satisfatória? Busque suas capacidades positivas e suas histórias de vitórias e não os seus pontos falhos, afinal, todos temos: prós e contras.

A insegurança, muitas vezes, confunde-se com a auto avaliação subestimada, onde a pessoa não reconhece o seu valor. Neste caso, a autoestima é atingida, transformando a imagem de si mesmo distorcida e disfuncional, e abre-se a possibilidade de fazer crescer o pensamento desadaptativo, no qual a pessoa pensa que não merece estar na vida de outra pessoa, que não tem o direito de usufruir da relação, ou ainda, apresentar um sentimento de inferioridade.

Rosset (2004) afirma que autoestima é o sentimento da importância ou valor que a pessoa tem por si mesma, é o auto respeito e a autoconsideração. Vai se construindo a partir das experiências da vida que provam e comprovam a competência da pessoa nos vários aspectos da vida humana. Alguém com a autoestima reduzida nutrirá por si mesmo fortes sentimentos de ansiedade e de incerteza. Sentir-se-á dessa forma sua segurança depende do que acha que as pessoas pensam a seu respeito, e isso enfraquece sua autonomia e individualidade.



Capítulo 1 - O que é o autoamor?

As experiências que a pessoa teve durante sua fase de crescimento levaram-no a não sentir que é bom ser uma pessoa de determinado sexo com relação a uma pessoa do outro. Na verdade, uma pessoa com baixa autoestima nunca se separou realmente dos pais, isto é, nunca conseguiu estabelecer com eles, uma relação de igualdade.

Quando tem uma autoestima rebaixada, a pessoa nutre fortes ilusões com respeito ao que pode esperar dos outros, abriga fortes temores, além de ter uma forte predisposição para manifestar desapontamentos e desconfiar das outras pessoas. Ter uma boa autoestima é sentir-se bem com relação a si mesmo, independente de os outros estarem o tempo todo demonstrando e independente de que os outros aceitem ou não, gostem ou não das suas características.

É muito comum que pessoas com baixa autoestima escolham seus cônjuges para conseguir algo que lhes falta: pode ser a estima que esperam que o outro tenha por si; pode ser alguma qualidade que veem no outro e sentem que lhes falta; pode ser o movimento e a ação que o outro faz e que espera que faça por si, entre outras hipóteses de ganhos.

É comum que pessoas com baixa autoestima, no relacionamento conjugal, estejam repetindo ou fazendo completamente o oposto do que viram entre os seus pais. Nesse contexto, a família se forma através de um sistema que é um conjunto de membros individuais que funciona de acordo com padrões e com regras específicas para a sua interação. A forma como cada pessoa funciona na família influencia os padrões individuais de cada um.

Uma pessoa que tem uma boa autoestima, que ama a si mesma, terá mais facilidade para amar o outro. Ela não vai esperar que alguém construa sua felicidade, nem esperar que o outro seja a possibilidade de sua realização; também não depositará no outro a responsabilidade por todas as coisas que não deram certo, que não saíram como sua expectativa, nem depositará no outro todo o mal-estar que sente dentro de si.



Quando duas pessoas se juntam para serem um casal, elas constituem um sistema que, no seio da família, passa a ser o subsistema conjugal. Esse subsistema poderá ser o gerador de uma nova família; porém, mesmo que se encerre em si mesmo, será responsável pelo desenvolvimento e pelo crescimento emocional das duas pessoas envolvidas.

Segundo Rosset (2004) o relacionamento conjugal exerce influência na natureza da homeostase familiar. Constitui o eixo em torno do qual se formam todas as outras relações familiares.

A Teoria Sistêmica, que trabalha com as questões familiares, trata o indivíduo como parte do sistema em que está inserido, sob todo o sistema fundamental que condiciona a vida desde os primeiros instantes do nascimento, ou seja, a família. Na visão sistêmica, a família é vista como um todo que influenciam as partes e as partes influenciam o todo. Nesse contexto, tanto o relacionamento conjugal quanto o crescimento individual enquanto membros da família podem ser reconstruídos através da abertura de novas perspectivas de visão.

No início de uma relação depositamos nela um conjunto de desejos e expectativas que quase sempre nos cegam para a realidade. Mas a paixão, por si só, é transitória, e a relação amorosa começa realmente quando conseguimos sair de um estado de transe e encarar a realidade de frente. Assim, o primeiro questionamento a ser feito é se eu me conheço de verdade, pois só assim é possível ver o outro. Se não me conheço bem, as minhas coisas tendem a se misturar com as de meu companheiro tornando uma confusão e podendo ser base de conflitos.

Nós sempre trazemos impressa em nosso inconsciente a imagem da pessoa ideal, aquela que será nosso par. Essa figura internalizada tem desde uma forma física até traços finos de caráter, personalidade e comportamento, e se origina de toda a nossa experiência de vida. Os vínculos considerados simbióticos, ou seja, quando uma pessoa vive em função da outra, podem ser considerados doentios. É como se o resto do mundo não existisse, pois a pessoa deixa de se preocupar com ela,

Capítulo 1 - O que é o autoamor?

com sua vida, sua profissão, seu círculo de amizades e fica o tempo todo exercendo o controle sobre o outro.

O impulso para se ligar afetivamente a alguém, para ter um companheiro, parece ser uma predisposição genética do ser humano, desenvolvida e preservada durante a evolução das espécies. Por mais defeitos que tenha o casamento, ele é ainda percebido pela maior parte das pessoas como uma maneira de resolver uma série de necessidades: a necessidade afetiva de ter um companheiro adulto, de ter com quem contar na vida, com quem partilhar alegrias e tristezas; a necessidade sexual; a necessidade de ter filhos; a necessidade de lutar pela sobrevivência; a necessidade de dividir tarefas. Sem dúvida, o casamento não é a forma perfeita de resolver cada uma dessas necessidades, mas as pessoas vão continuar se apaixonando, amando e casando, tentando assim, preencher suas fomes existenciais (MATARAZZO, 2000).

Possessividade, ciúme e autoamor

Uma das constantes mais presentes no casamento é a posse. “Você é meu”, ou “não consigo viver sem você” são frases que denotam um sentimento de posse, como se o ideal a ser atingido fosse viver dependurado em alguém, e não sobre os próprios pés. No contrato inconsciente do casamento, casamos não com um parceiro real, mas como a imagem ideal que queremos de um companheiro.

Acerca do ciúme em uma relação como essa podemos verificar que podem se instalar questões paralelas, por exemplo, inveja, comparação, rejeição, temor, ansiedade e principalmente a terrível sensação de abandono. Obviamente numa sociedade marcada pela competição e avareza no plano econômico, não poderia ser diferente na esfera pessoal. A maior ingenuidade de todas é acreditar que seremos pessoalmente diferentes daquilo que somos no âmbito profissional e social.

O ciúme revela a face mais marcante da disputa de poder numa sociedade, assim como todo o sentimento de superioridade ou



inferioridade resultante desse processo. É a personificação daquilo que diariamente todos falam sobre o combate na esfera amorosa, ou seja, quem será o dominador e dominado num determinado relacionamento, ou em última instância, qual dos dois arcará com a maior parcela de dor resultante de uma relação.

Segundo Rosset (2004) nas relações de casal aparece muito frequentemente um comportamento que, tecnicamente, é chamado de projeção. É um processo mental pelo qual as características (defeitos e qualidades) de uma pessoa, não aceitas conscientemente, e são atribuídas ou vistas por ela em outra pessoa, sem levar em conta os dados da realidade. Quando isso acontece na relação do casal, um deles enxerga no outro características ou funcionamentos que são seus. O que é enxergado pode também ser só uma distorção no olhar de quem observa essa ou aquela característica. A pessoa que enxerga dessa forma pode ter consciência de que também tem esse tal comportamento, ou ainda, pode não enxergá-lo em si mesma. Esse mecanismo ocorre nas relações de casal porque é uma relação de muita intimidade.

É muito comum que alguém espere do outro uma reação de ciúme de vez em quando, com o intuito de testar se ainda existe o desejo ou algo mais. O problema é quando se acha que o oposto do ciúme é a total insensibilidade ou apatia, pois nesse ponto se perde toda a noção de equilíbrio numa relação, se atuando apenas o limite extremo; excessivo ciúme ou negligência.

A questão do ciúme remete ao medo da perda e, em última instância, ao medo da morte. Esses sentimentos sempre estão mais presentes em pessoas marcadas por experiências de abandono ou desamparo, sendo que qualquer relação dispara esse conteúdo descrito. Ao invés do ciúme, deveríamos buscar provas de amor em áreas como: dedicação, apoio humano, constante diálogo e desejo de renovação, companheirismo e, finalmente, revigoração na presença. Se realmente queremos que uma relação tenha êxito, temos de estar atentos não apenas aos perigos da mesma, mas principalmente quando tomamos emprestados poderosos sentimentos humanos destrutivos, que ao contrário de aprofundarem,

Capítulo 1 - O que é o autoamor?

corroem por completo algo que poderia ter um desfecho de harmonioso e prazeroso (FERREIRA-SANTOS, 2003).

Segundo Nogueira (2002), as pessoas reprimem os seus sentimentos de ciúme numa forma de se adaptar a ele e a conviver com o problema, negando qualquer expressão que denote ciúme. O ciúme que nada mais é do que uma vertente do ódio requer uma imensa canalização de energia, exaurindo toda a possibilidade do prazer em determinada pessoa. A sabedoria seria se utilizar do ciúme de forma a melhorarmos a qualidade do nosso investimento e da relação afetivo-sexual desenvolvida e, conseqüentemente, afastar um possível futuro fracasso afetivo. (NOGUEIRA, 2002,). Este mesmo autor afirma que se os componentes do casal tentaram infrutiferamente até hoje, sanar esta dificuldade, muitas vezes, é porque o parceiro mais enciumado foi considerado simplesmente como um doente, ao invés de se buscar a origem do sentimento.

Ainda que o ciúme seja valorizado pela a sociedade, sobretudo a brasileira, que acredita que esse pode ser uma demonstração de amor, na verdade, em muitos casais ele vem a ser o grande problema. E talvez seja um dos principais fatores que venha a trazer um considerável sofrimento para o casal e detonar a relação em questão. Mas, todo o problema traz implícita uma solução que cabe a nós profissionais tentar buscá-la para que se possa obter a paz conjugal e o bom relacionamento entre os casais.

Na prática clínica, o primeiro aspecto importante quando diante de uma pessoa com preocupações relacionadas ao ciúme excessivo seria avaliar a racionalidade ou não dessas preocupações, assim como o grau de limitação ou prejuízo que acarretam. O grau de prejuízo costuma ser diretamente proporcional ao caráter patológico. Não raramente, as preocupações com fidelidade atualmente, não chegam a ser absurdas e, muitas vezes, são bastante compreensíveis. E talvez, até por esse motivo o parceiro excessivamente enciumado abandone espontaneamente a sua lógica distorcida dos fatos, tal como percebe a realidade e os fatos a sua volta.



Como um segundo aspecto, deve-se buscar um entendimento psicopatológico do sintoma, diferenciar se o fenômeno se trata de uma ideia obsessiva, prevalente ou delirante. Nesse sentido, é fundamental avaliar o grau de crítica do indivíduo em relação a essas preocupações. Como se sabe, uma pessoa pode estar delirante, ainda que o cônjuge de fato o esteja traíndo. Isso ocorre quando a crença na infidelidade for baseada em fatos ou atitudes que em nada a justifiquem, e se for inabalável e irremovível pela crítica racional. O terceiro aspecto seria a busca do diagnóstico responsável pelo sintoma, o qual, como dissemos, pode se tratar de uma obsessão, de uma ideia predominante ou de um delírio.

Além da análise dos sintomas, investigando a natureza da preocupação de ciúme e a força da crença, é fundamental avaliar também se o sofrimento gerado tanto para o indivíduo quanto para o cônjuge, o grau de incapacitação no trabalho, na vida conjugal, no lazer e na sociabilidade, ver ainda o risco de atos violentos e a qualidade global do relacionamento.

Deve-se ainda considerar os fatores de predisposição emocional, como por exemplo, os sentimentos de inferioridade e de insegurança, os transtornos psicológicos atuais ou anteriores, as experiências passadas de separação ou traição, traumas de relacionamento dos pais. Os fatores precipitantes também merecem atenção, como é o caso do estresse atual, das perdas, das mudanças e de comportamentos provocativos do cônjuge. É sempre necessária uma avaliação cuidadosa e global para cada caso.

É fácil de entender que o ciúme doentio deriva, em grande parte, do sentimento de posse que se tem sobre o outro. Se ele “é meu”, de acordo com o entendimento do ciumento compulsivo, não pode ser de mais ninguém e, para defender a “minha propriedade”, eu posso tomar qualquer atitude, em nome do ‘amor’ que eu digo que sinto. Dificilmente passa pela cabeça deste parceiro que o outro parceiro é uma pessoa dotado de vida própria, que as amizades dele sejam só isso mesmo: simples amizade. Haverá sempre alguém querendo roubar o



Capítulo 1 - O que é o autoamor?

que “lhe pertence”. Aliás, quem sofre de ciúme excessivo vê fantasmas em todos os cantos, nos menores gestos e olhares mais inocentes. E o que é pior: sofre tremendamente.

Para Goldin (2003) as raízes do ciúme podem remontar à infância. Segundo ele, este sentimento nasce quando as pessoas, ainda crianças, são ameaçadas (pelo pai, pelos irmãos) de perder o lugar delas junto à mãe. Sentir-se assim faz parte do desenvolvimento emocional da pessoa e é, até certo ponto, adaptativo. Só que existem pessoas com maior dificuldade de lidar com essa forma de ameaça, e por essa razão, sofrem.

O medo de perda não é uma situação totalmente racional e, sim, ligada à emoção. Cavalcante (1997) diz que parte dos portadores de ciúme doentio tem uma história familiar complicada. Ou o pai era muito mulherengo, ou a mãe adúltera, fazendo com que o medo de ser traído se tornasse uma preocupação constante em sua vida adulta. Outro grupo é daqueles que, na infância foram sistematicamente desqualificados pelos pais. A crianças que a todo tempo é classificada como idiota, burra, por exemplo, acaba desenvolvendo um complexo de inferioridade. Quando adultas, não entendem como podem despertar afeto em alguém, e passam a acreditar que estão sendo enganadas. Por fim, há aquele grupo de ganhões, que acham que os outros homens vão fazer, com a sua mulher, o que ele faz com a deles.

Racionalmente ou não, o ciúme excessivo quase sempre acaba por conduzir o outro parceiro, objeto da espécie de amor exclusivista, ao desespero. Um dos problemas que uma pessoa ciumenta causa: expor os parceiros a situações, no mínimo, embaraçosas. Muitas vezes sem intenção, é claro, já que ele não consegue colocar limites em seus sentimentos e faz qualquer coisa para não perder. E é aí que mora o perigo: suas atitudes acabam por afastar, cada vez mais, o amado. Afinal, quem gosta de ser vigiado e submetido ao ridículo?

Quanto à sua mensuração é difícil saber quem é mais ciumento, o homem ou a mulher, já que o sentimento é universal e várias pesquisas indicam que esse sexo é mais ciumento do que o outro. No entanto,



segundo Cavalcante (1997), o homem fala menos a respeito do problema. O ciúme masculino tem um caráter mais ruminante: o homem fica guardando consigo, até que em determinado momento explode.

A fragilidade é a principal característica do ciumento, diz Cavalcante. Por isso ele é tão possessivo e irracional. Segundo ele, o ciúme, mais que do amor, é fruto da paixão, um sentimento muito mais quente, emocional, intempestivo. Na verdade, poderíamos dizer que o ciúme é uma “doença da paixão”.

Quando o (a) companheiro (a) não consegue atender a um mínimo dessas necessidades, a falta de suprimento afetivo pode diminuir ou destruir a autoestima do (a) outro (a). A perda da libido nos relacionamentos também pode ocorrer não somente tendo em vista o desamor que um ou ambos os parceiros podem sentir pelo outro, mas devidos a mudanças físicas ou devido ao uso de medicamentos, a percepção de monotonia no relacionamento, o término da fase de conquista e a transformação da paixão em amor, o direcionamento da energia para outras atividades que não as relações afetivas, dentre outros fatores.

Esse casal no início do relacionamento, pela a empolgação, pela a paixão ou até mesmo pela a vontade de fugir de sua realidade, se entrega cem por cento. Concede aqui, abre mão ali, até que passados alguns meses, a monotonia vem e o ‘eu natural’ se reestabelece. É como se o EU interior antigo, que antes dormia, agora acorda com toda a força. Começam os atritos: ele quer do jeito dele e sua parceira tenta impor que seja do jeito dela. Frustrações e mágoas começam a acumular, a tristeza invade a relação, a famosa “DR” (discussão de relacionamento) se faz presente diariamente. Até o dia, se é que percebem este dia, que não adianta mais se falarem. A distância cresce, ele reforça a ideia de estar sempre certo, acreditando que ela fala demais, que ela o cobra demais, que ela o critica demais e, isso rebaixa a autoestima da parceira dele.

O senso de injustiça, ao menos na percepção da parceira, cresce, assim como suas características naturais de considerar o parceiro como uma pessoa grosseira, antipática e insensível. Da mesma forma



Capítulo 1 - O que é o autoamor?

temos o lado dela, infeliz por não ser entendida, não ser acolhida, não ter seus desejos realizados. Ela assiste filmes de romance que só faz aumentar a vontade de ser surpreendida amorosamente. Espera por datas acreditando que dessa vez ele lembrará. Corta cabelo e coloca uma roupa nova na esperança de receber um elogio o qual não vem. Então, ela cobra, briga, chora, deixa aflorar o seu eu interior de sensibilidade, carência, reforçando o que para ela é certo e errado.

Autoamor: dando a volta por cima.

É necessário trabalhar sua autoestima sempre que possível, reforçando suas qualidades e tendo convicção que busca dar o seu melhor, mesmo que os resultados não tenham sido tão altos. Ter consciência de seus defeitos e criar caminhos para minimizá-los, um desses caminhos é parar de falar mal de si mesmo e no lugar disso, identificar o que de errado aconteceu para ter um melhor resultado da próxima vez. Não se estressa com situações imaginárias, procura pensar que a execução das tarefas muitas vezes pode ser mais prazerosa do que o resultado final e lembram-se de que ser resulta mais em qualidade para vida do que o simples ter e realizar.

O excesso de pensamentos ruins pode conduzir a um ciclo vicioso que tende a esmagar a autoestima da pessoa afetada pela baixa autoestima. Quem se ama de verdade evita pensar ou vivenciar o passado triste. Pessoas com pouco amor próprio alimentam inseguranças. É importante mostrar ao paciente que esta insegurança é uma percepção que brota dentro dele, e que pode não ser um sentimento de sua personalidade. Se você trabalha com a área da saúde mental procure mostrar sutilmente ao seu paciente que a preocupação exagerada com um futuro que ainda não aconteceu é uma possível demonstração de insegurança. Melhor seria se ele se concentrasse no presente e nos fatos e não em antevisões do futuro. Se você é uma pessoa com a autoestima rebaixada procure se centrar no presente. O passado pode ser ressignificado de forma mais positiva se você se centrar no presente. Viva o dia de hoje, momento a momento, e afaste-se da tentativa de controlar o futuro que não pode ser previsto.



Sempre é tempo de recuperar a autoestima. No entanto, pessoas com episódios depressivos e com maiores graus de depressão sentem-se desesperançadas e não chegam se quer a considerar suas qualidades. Reforçam seus erros e desacertos. É muito útil, até o paciente recobrar a esperança, que o terapeuta o incentive a fazer coisas boas por si mesmo, modificar as rotinas. Todos podemos nos sentir seguros ao nos engajarmos nessas atividades com prazer.

Nosso perfeccionismo de atitudes e de pensamentos, muitas vezes, nos deprecia. Isso deve ser analisado pela pessoa e ver se essas percepções são reais. As pessoas que apresentam a necessidade de fazer sempre o melhor e sem erros acabam por se afastar da autoestima. Se de um lado a pessoa que tem autoestima diz: “eu dei o meu melhor” e lida de forma resiliente com o erro e com a frustração, por outro lado, encontramos o perfeccionista que diz: “que droga, eu poderia ter feito melhor”. E assim, se esgota, enchendo-se de culpa e de paralização. Como resultado só perde tempo e não conserta o erro.

Muitas vezes, será no contexto psicoterapêutico que a pessoa poderá aprender que seu que seu sistema de crenças, enquanto um evento interno, é o que causa seus estados de humor, sejam esses estados positivos ou não, e que os eventos externos, como experiências da infância e a genética, por exemplo, são agentes influentes, embora sejam menos fundamentais do que a forma como a pessoa reage a eles. Em outras palavras, imprevistos sempre vão acontecer e se sobrevir em nossas vidas. O mais importante é a maneira com a qual lidamos com eles. Abaixo, oferecemos alguns questionamentos em terapia que podem ser úteis e ajudar você a entender com profundidade e com mais neutralidade seus conflitos, e encaminhar você para algumas resoluções menos conflitivas. É importante que você ensine ao seu paciente (ou venha a aprender), estratégias úteis para que ele conheça seus padrões de comportamento, capazes de aumentar o seu nível interno de conflito e de ansiedade para cada situação da vida com a qual se depara. Tente expandir as ideias do seu paciente, ou mesmo as suas, sobre as principais questões que estão lhe preocupando com as seguintes indagações!



Capítulo 1 - O que é o autoamor?

- a) Quais as evidências que apoiam esta ideia que te deixa abatido, ansioso, ciumento, etc?
- b) Quais as evidências contra esta ideia que te deixa abatido, ansioso, ciumento, etc?
- c) Existe uma explicação alternativa para esta ideia te deixa abatido, ansioso, ciumento, etc?
- d) O que de pior poderia acontecer se o que você pensa e que te deixa abatido, ansioso, ciumento, etc, viesse a se tornar realidade?
- e) Se o que você pensa viesse a se tornar real, você poderia superar isso?
- f) O que de melhor poderia acontecer se o que você pensa se tornasse real?
- g) Qual o resultado mais realista em relação ao que você está pensando?
- h) Qual poderia ser o efeito de mudar o meu pensamento?
- i) O que eu deveria fazer em relação a isto?
- j) O que eu diria a um amigo se ele estivesse na mesma situação?

Muitas vezes a autoestima é confundida com egoísmo. Egoísta é aquela pessoa que quer o melhor somente para si, não se importando com os outros. Quem tem uma autoestima elevada, tem amor e estima pelos outros. Ela quer o melhor para si e também para os outros.

Uma pessoa com autoestima saudável não se envergonha de dizer: “Eu estava errado”. Saiba que é mais provável encontrarmos simpatia e compaixão em pessoas com autoestima elevada do que nas pessoas de baixa autoestima. Saiba também que o seu relacionamento com as outras pessoas tende a espelhar e refletir o relacionamento com você mesmo.



Uma pessoa com autoestima saudável procura respeitar os próprios valores e os dos outros. Só quem se ama de verdade quando relembra o próprio passado, procura enxergar de forma natural tudo o que aconteceu em sua história, e tenta tirar proveito dos acontecimentos decorridos. Só quem se ama de verdade não espera ser primeiramente compreendido. Antes, prefere compreender as pessoas de um modo geral. Só quem se ama de verdade mantêm-se de bem com a vida e não se preocupa com a opinião alheia. Só quem se ama de verdade não procura ser competitivo nem se compara às pessoas a sua volta, pois sabe do seu próprio valor. Só quem se ama de verdade não dá ouvidos às críticas, para que elas não cresçam dentro de si, impedindo o de viver uma vida com mais qualidade. Só quem se ama de verdade não procura enxergar tudo a sua volta como se fosse um processo de autoconhecimento, e assim, a tirar lições boas mesmo de acontecimentos que sejam contrários aos resultados esperados. Só quem se ama de verdade procura transformar fracassos pessoais em vitórias. Só quem se ama de verdade não se entristece por qualquer razão, não perde o controle em qualquer situação e não se deixa levar por qualquer negativa. Só quem se ama de verdade sente coragem e segurança para sempre poder recomeçar, se for necessário, sem medo do desconhecido. Só quem se ama de verdade não acata simplesmente sugestões negativas, policia seus pensamentos e procura analisar cada um deles. Só quem se ama de verdade passa a ser responsável por si, por suas escolhas, por seus erros e acertos.

Observe se há em você um desinteresse pela vida, se há sentimentos de desesperança como falta de vontade de fazer as coisas, ou medos persistentes de enfrentar algo ou viver determinadas situações. Se isso estiver acontecendo, você pode não apenas estar com um rebaixamento da autoestima, mas com algum sintoma depressivo. Neste caso, ao persistirem esses traços, o ideal é procurar um médico ou um psicólogo.

Saiba que, segundo alguns estudos, de cada 100 preocupações suas, somente 6 delas acontecem de fato e merecem atenção, sendo que 87 delas nunca ocorrerão e 7 são influenciadas por seus pensamentos e atitudes.



Capítulo 1 - O que é o autoamor?

O rompimento amoroso tende a rebaixar nossa autoestima. Tente, se isso acontecer, não colocar a culpa em você, muito menos no outro. O fim chegou porque deveria chegar, mesmo que seja fruto de uma traição. O relacionamento já estava desgastado. Se alguém lhe trai e/ou abandona é porque não merece sua confiança, sua amizade, seu amor. Certamente, as pessoas se sentem mais atraídas por outras que lhes passam segurança, que gostam de si mesmas e por serem maduras independentemente da idade cronológica. As pessoas se sentem mais atraídas por pessoas seguras de si.

Se quer ter amor próprio, seja resiliente. Ser resiliente é poder atravessar crises e adversidades sem se deixar abater por elas. Ser resiliente é conseguir sair das crises mais forte, embora possa estar ferido. Ser resiliente é poder ressignificar o sofrimento e as adversidades e transformá-las em aprendizado para toda a vida. Ser resiliente é poder manter e alimentar a fé e a esperança de que as coisas vão melhorar. Ser resiliente é resgatar seus valores e princípios e trazê-los bem perto. Ser resiliente é saber que você participa da construção da sua própria história. Ser resiliente é buscar apoio e um ombro amigo nas horas difíceis. Ser resiliente é olhar a situação de vários ângulos e escolher o melhor. Ser resiliente é enxergar o copo meio cheio e não meio vazio. Ser resiliente é resgatar os vínculos significativos da sua história e mantê-los ao seu alcance na memória. Ser resiliente é saber que você não é um ser sozinho no mundo, mesmo que possa parecer algumas vezes. Ser resiliente é se manter conectado à sua essência e àquilo que realmente importa para você na vida. Ser resiliente é ser firme como as montanhas, suave como o vento e maleável como um junco. Ser resiliente é alimentar a atitude positiva e deixar morrer de fome a atitude negativa. Ser resiliente é utilizar o potencial criativo. Ser resiliente é acreditar na vida, nas pessoas e em você mesmo. Ser resiliente é descobrir recursos e habilidades antes insuspeitados. Ser resiliente é olhar pra frente e continuar seguindo adiante, a despeito das dificuldades, das crises e das adversidades.



Considerações finais

Como podemos concluir são muitos os caminhos que nos levam ao encontro do autoamor. Ficar atentos ao crescimento pessoal é um deles. Alertamos que de nada adiantará ler ou ouvir técnicas e estratégias se não quisermos aplicá-las, já que essa aplicação resulta em emoções que consolidam os resultados. Já dizia a poeta Cora Coralina: “Mesmo quando tudo parece desabar, cabe a mim decidir entre rir ou chorar, ir ou ficar, desistir ou lutar, porque descobri no caminho incerto da vida que o mais importante é DECIDIR”.

A decisão de ser feliz é algo pessoal e intransferível, cabe a você escolher rir com a vida, rir da vida e rir para vida. Para isso, lembre-se das cognições funcionais, e dos comportamentos adequados, pois essa união adequada de estilo de vida, permitirá inicialmente o encontro com o auto amor e posteriormente uma relação à dois mais positiva.

O autoamor é importante, fundamental e permitirá a você um equilíbrio em diversas áreas de sua vida, pois ser completo e inteiro é o caminho.

Referências

CLARK, A.; CLEMES, E.; BEAN, R. **Adolescentes seguros: como aumentar a auto-estima dos jovens**. São Paulo: Gente, 1995.

GARCÍA DEL CURA, J. M. V. **La autoestima en la escuela, la afectividad, actitudes y valores**. Pamplona: Edição do autor, 2001.

MOREIRA, R. D.; GOURSAND, M. **Os Sete Pilares da Qualidade de Vida**. Minas Gerais: Leitura, 2005.

MOSQUERA, J. J. M.; STOBÄUS, C. D.; JESUS, S. N. Autoimagem, autoestima e auto-realização na universidade. **Iberpsicologia**, 2005. Disponível em: <<http://fs-orientefilos.ucm.es/publicaciones/iberpsicologia/lisboa/mourino/mourino.htm>>. Acesso em: dez. 2005.



Capítulo 1 - O que é o autoamor?

TAVARES, M. C. G. C. F. **Imagem corporal: conceito e desenvolvimento.** Barueri, SP: Manole, 2003.

CAVALCANTI, A. M. **O ciúme patológico.** Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1997.

CLARK, A.; CLEMES, E.; BEAN, R. **Adolescentes seguros: como aumentar a auto-estima dos jovens.** São Paulo: Gente, 1995.

FERREIRA-SANTOS, E. (2003). **Ciúme: o medo da perda.** São Paulo: Claridade.

GARCÍA DEL CURA, J. M. V. **La autoestima en la escuela, la afectividad, actitudes y valores.** Pamplona: Edição do autor, 2001.

GOLDIN, A. **Histórias de amor e sexo,** Rio de Janeiro: Objetiva, 2003.

MATARAZZO, M. H. (2000). **Amar é preciso: os caminhos para uma vida a dois.** São Paulo: Gente.

MOREIRA, R. D.; GOURSAND, M. **Os sete pilares da qualidade de vida.** Belo Horizonte: Leitura, 2005.

MOSQUERA, J. J. M.; STOBÄUS, C. D.; JESUS, S. N. Autoimagem, autoestima e auto-realização na universidade. **Iberpsicologia,** 2005. Disponível em: <<http://fs-orente.filos.ucm.es/publicaciones/iberpsicologia/lisboa/mourino/mourino.htm>>. Acesso em: 20 de dezembro de 2005.

NOGUEIRA, J. A. (2002). **Ciúme – uma nova concepção.** Rio de Janeiro: Fundação Biblioteca Nacional.

ROSSET, S. M. (2004). **O casal nosso de cada dia.** Curitiba: Sol.

WHOQOL Group (1995). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science e Medicine*, 41 (10), 1403-1409.

