



**AUTOESTIMA**



“Ela descobriu o amor-próprio  
Dentro de si  
Guardado em uma gaveta de autoconhecimento  
Ah , como ele a veste bem  
Como esse amor a torna mais bonita  
Mais repleta de vida  
Agora sim ela se sente completa  
Pronta para transbordar”

(Notas sobre ela, Zack Magiezi)

A construção da autoestima segundo a antroposofia ocorre na fase solar dos 21 aos 42 anos. De acordo com a associação do processo de desenvolvimento da biografia com as estações, podemos dizer que a primeira fase que ocorre do 0 aos 21 anos seria a primavera. Já a dos 21 aos 42 anos, seria o Verão, o período dos 42 aos 63 anos o Outono e a partir dos 63 o inverno.

## Autoestima e Carícias

Nossa autoestima está relacionada às Carícias que recebemos em nosso processo de desenvolvimento. Carícia é a unidade central de reconhecimento humano. Motivação básica do ser humano, a carícia é tão primordial para o desenvolvimento psíquico como o alimento é para o corpo.

1. Spitz, R. descobriu que as crianças que são privadas do contato físico por tempo prolongado, tendem a enfraquecer e podem até mesmo morrer em consequência desse enfraquecimento. Isto constitui o que ele chama de privação afetiva e pode, na verdade, ter uma consequência fatal.
2. Harlow, H. realizou um experimento com macacos para testar a importância das variáveis aleitamento reconfortante x contato reconfortante.

Os macaquinhos afeiçoaram-se à mãe de pano ainda que a mamadeira estivesse no peito da mãe de arame e diante de um estímulo que produzia medo, os macaquinhos corriam para a mãe de pano. A estimulação tátil, além de significar algo gostoso, afetuoso e propiciar sensação de proteção e segurança, fornece material para o indivíduo criar uma identidade.

3. Levine, S. realizou uma série de experiências com ratos e chegou à conclusão de que qualquer estímulo, ainda que seja negativo, é melhor do que o abandono.

A estimulação positiva ou negativa acelera o funcionamento do sistema glandular suprarrenal, que desempenha um papel importantíssimo no comportamento dos animais adultos.

Quando as pessoas não conseguem obter CARÍCIAS positivas (estímulos que aumentam a autoestima), aceitarão CARÍCIAS negativas (estímulos que diminuem a autoestima). A indiferença, por parte das pessoas significativas, remete a uma sensação de rejeição ou inadequação. Para evitar isso, geralmente as pessoas fazem algo para serem reconhecidas:

- Ser o pior ou melhor aluno;
- Ganhar sempre ou perder sempre;
- Ficar sempre doente.



### Exercício:

O que você fazia quando criança para ganhar atenção dos seus pais?

O que faz hoje para ganhar atenção das pessoas?

#### Imagem:

Exagerar no look e make;

Se descuidar da aparência;

Não cuidar da saúde.

Positivas	Negativas
Convidam a se sentir bem	Nos convidam a se sentir mal
Aumentam a autoestima e estimulam o desenvolvimento do sujeito	Nos desvalorizam e diminuem a autoestima
Ex: Elogios	Ex: Violência Física e Verbal

Condicionais	Incondicionais
São dadas em função do que a pessoa faz	São dadas em função da pessoa existir
	Auxiliam o crescimento se forem positivas
	Levam a autodestruição se forem negativas
Ex: Amo quando você fica quietinha	Ex: Eu te amo (positiva)
Ex: Que droga de desenho, você não tem jeito para isto.	Ex: Seria melhor que você não existisse (negativa)

Verbais	Não Verbais
São dadas através da palavra	São mais potentes que as verbais, pois fazem parte da linguagem do corpo.
Ex: Gosto de estudar com você	Físicas: abraço, aperto de mão, tapa
Ex: Você está mais gorda	Gestuais: Aceno
	Fisionômicas: sorriso, franzir a testa, piscar...



Você pode dar quantas carícias positivas quiser, sempre que o momento for adequado.

- . Aceite todas as carícias positivas e autênticas. Você as merece!
- . Peça as carícias de que precisa. Você conhece o que necessita e a forma como quer receber carícias.
- . Dar a si próprio carícias positivas é uma maneira de aumentar a autoestima, valorizando-se.
- . É OK recusar carícias que não se quer, porque são inadequadas!

### Exercício:

Escreva algumas autocarícias positivas:

### Posição Existencial

Posição Existencial é a imagem que temos de nós mesmos em relação às outras pessoas que nos cercam. Esta autoimagem determina como pensamos, sentimos, agimos e principalmente nos relacionamos com os outros.

Como vimos no curso de autoimagem, a Posição Existencial básica de uma pessoa é determinada na infância, a partir das primeiras experiências com a mãe ou cuidadores. Essa autoimagem pode se cristalizar a partir da forma que a criança é ridicularizada ou valorizada por aqueles que estão em contato com ela.

“A criança não tem o equipamento e a experiência necessários para formar uma imagem precisa de si própria, de forma que seu único guia é a reação dos outros a ela. Há muitos poucos motivos para que ela questione essas apreciações que fazem a seu respeito, e, de qualquer modo, não tem como desafiá-las ou rebelar-se contra elas. Aceita passivamente os julgamentos, que são comunicados empaticamente a princípio, e por palavras, gestos e ações neste período...assim, as auto-atitudes aprendidas no princípio da vida são carregadas para sempre pelo indivíduo, levando-se em consideração a influência de circunstâncias ambientais extraordinárias e a modificação através de experiências posteriores”(G.S. Blum, Psychoanalytic theories of personality.)



**Por exemplo:** Se uma criança é chamada de burra, pode entender que realmente é burra e que as outras pessoas são inteligentes, desenvolvendo uma posição em que ela é "NÃO OK", e os outros são "OK". Essa configuração é a mais influente em suas vidas e afetará tudo o que ela for fazer. Porém, ela é uma visão sobre si mesma que pode ser modificada por um novo olhar, desde que possa ser compreendida.

De acordo com Eric Berne temos 4 (quatro) Posições Existenciais possíveis:

- **Eu estou OK/Você está OK (+/+) - Realista**
- **Eu estou OK/Você não está OK (+/-) - Projetiva**
- **Eu não estou OK/Você está OK (-/+) - Depressiva**
- **Eu não estou OK/Você não está OK (-/-) - Negativista**
- **Eu não estou OK/Você está OK**

Nesta posição a pessoa se sente a mercê dos outros que se relaciona. Sente grande necessidade de receber afago ou reconhecimento. Existe uma esperança nesta posição de uma fonte de carinho: Você está OK, mesmo que isso não seja constante. O adulto nesta posição está sempre trabalhando em torno do que deve fazer para receber carinho e aprovação. A vivência nesta posição pode acontecer de dois modos: O primeiro é de acordo com um script de vida, que confirme o Não estou OK. Pessoas que vivem desta forma podem procurar estímulos idealizados e fantasiosos, vivendo em torno de uma vida de desejos, de algo que irão realizar. Também podem ter comportamentos negativos e que provocam o outro a se voltarem contra ela, confirmando mais uma vez sua autoimagem e posição existencial.

Outro modo de viver nesta posição é através de um contra-script: de acordo com o eu ideal. Você pode ser OK se (coloque aqui o ideal). Esse perfil costuma ser ansioso, dócil e submisso às exigências dos outros, procurando sempre aprovação. Quando atingem um objetivo, procuram outro aspecto que lhes falta, confirmando a ideia de que "Não importa o que eu faça, continuo sendo NÃO OK."

Quando o sujeito se dá conta desta posição e autoimagem de si mesmo, pode se modificar, podendo elaborar um novo projeto de vida, consciente e realista.

#### **Eu não estou OK/Você não está OK**

Nesta posição, o adulto parou de se desenvolver. Nas primeiras relações, precisava de estímulos positivos, eles são inexistentes, gerando um sentimento de derrota e desesperança. Esse adulto é aquele que simplesmente passa pela vida e acaba se isolando.

Mesmo que esse sujeito tenha recebido carinho de outras pessoas ao longo da vida, em contraposição a uma mãe ou cuidador que agiam com frieza, é difícil mudar esse sentimento. Todas as experiências posteriores são interpretadas de forma a confirmar a ideia de que não se é OK, rejeitando os carinhos recebidos mesmo que sejam genuínos.

#### **Eu sou OK/Você não é OK**

A pessoa nesta posição sofreu de privação de carinho ou estímulos positivos. Esse perfil pode se cercar de pessoas e indivíduos que a estimulem o tempo todo e a elogiem fortemente. Buscando aprovação. Ela sabe que essas reações foram provocadas por ela, da mesma maneira que provavelmente na infância teve que produzir seu próprio estímulo pessoal e se autoconsolar, cuidar de suas próprias feridas. Quanto mais recebe elogios externos, mais os desprezam. Até que esse grupo seja substituído por um novo grupo de bajuladores.



### Eu estou OK/Você está OK

Esta posição provém das experiências do sujeito, registros que ele obtém ao longo da vida de situações de sucesso e ações integradas. Decisões e escolhas que o adulto realiza, e que lhe trazem segurança. A responsabilização pela própria vida e de que a felicidade e tranquilidade não virão de maneira instantânea.