

## ARTIGO

# AUTO-ESTIMA, QUEM PRECISA?

julho de 2010

Dos antigos veio o mandamento “amar ao próximo como a si mesmo”. O amor-próprio aparece como pressuposto ao humano. De repente, porém, um problema para a dita “auto-ajuda” é injetar auto-estima: “se você não se amar, quem vai?”. Conselheiros amorosos avisam: o amor começa no amor-próprio. Mas, se é preciso avisar, estamos em tempos de desamor generalizado? Parece que não é tão fácil amar a si mesmo.

“Fazer ao outro apenas o que você queria que lhe fizessem” – outra injunção difícil. De todas as formas de agressividade, as expressas contra si mesmo são as mais duradouras e íntimas. Façam aos outros os que as pessoas fazem a si, e temos a coletividade em conflito.

É assim que, nas mãos dos pais, educadores e agentes sociais, com uma dose de psicologia, circula o conceito de “auto-estima”. Dar auto-estima é como oferecer auto-ajuda – parece que o “eu”, que deveria ser auto-suficiente (o *self*, dizem os anglófonos na expressão *self-esteem*), precisa de um outro no amor e na ajuda.

Auto-estima, admitem alguns, afinal, vem do reconhecimento: as aprovações no mundo seriam remédio mais eficaz que as frases auto-elogiosas escritas no espelho do banheiro, para levantar a moral durante a escovação matutina. Vencer provas, estar entre os eleitos e os melhores, seria talvez mais saudável que se crer merecedor de amor pelo simples fato de respirar na vida.

Recentemente, alguém dizia estar com problema na auto-estima: “esses dias me dei conta que meu namorado não tem nenhum bom motivo para estar comigo”. Ufa! O que ela viu como doença da auto-estima, outros veriam como um golpe de lucidez. A doença da namorada talvez seja ter muita auto-estima. Pobres do amantes daqueles que se consideram merecedores de amor por motivo atestado! Ai, o menor descompasso é ofensa íntima, e o dono da grande auto-estima, em qualquer tarde ensolarada que seu amor queira ver os amigos, vai chorar um afeto tão completo quanto sua auto-estima: a rejeição.

Um sofrimento óbvio dos aprovados pelo mundo é a reprovação, que mora sempre ao lado, na sombra de cada esquina. Outro peso é que o aprovado se torna dependente do aprovador. Eis a auto-estima dos que procuram ser bem falados.

Não é menor, porém, a “auto-estima” daqueles que se maldizem. Grudar no insulto é outra face da mesma moeda, narcísica. “Burro!”, ele grita de si mesmo, depois de errar a conta duas vezes. Sua raiva indica o quanto está decepcionado. Devia ser inteligente... Afinal, era ele – e ele conta com suas próprias qualidades.

Quantos não são aqueles que, uma vez apresentados seus grandes trabalhos, uma vez vivido seu esperado momento, sentem um impulso quase irrefreável de se criticar diante dos outros, e justificar qualquer falta que alguém possa ter visto. Dizer que desafinou, não teve tempo de preparação, faltaram dados, faltou apoio. Se o outro critica, ele diz que “já

sabia” da insuficiência. A grande obra apresentada fica sempre menor depois, porque não revolucionou o mundo como a auto-estima do autor lhe prometia logo antes.

Se a auto-estima entra de alguma maneira na receita de um bom trabalho, há de ser para atrapalhar. Não nos enganamos com isso, diante da imagem do professor de medicina de universidade internacional, já de vida feita pela profissão, que tinha a si mesmo em tão boa conta, mas foi abatido por um incidente que lhe custou um pequeno processo. Tão abalado ficou, tentando recuperar a auto-estima, que se pôs zozinho de antidepressivos, afastou-se do jaleco e coloca os advogados infinitamente no processo, para não admitir de maneira alguma um erro ou pagar pequena quantia. É o esportista favorito do campeonato que, atordoado por levar um gol, duvida de si mesmo e entrega o jogo. Auto-estima é comum aos fracassados, não importa quantos títulos de nobreza guardem em suas prateleiras.

Boa parceira no trabalho criativo, em qualquer inovação ou situação delicada, não é a certeza de si, é a dúvida. Bem vinda! Uma vergonha íntima, silenciosa, que faz olhar o entorno com atenção e escutar a crítica como pérola: afinal, mesmo que uma crítica não sirva ao trabalho feito, se ela, ao menos, incomodar, serve sempre para a pessoa se psicanalisar. Uma crítica que pega forte é uma pista preciosa sobre a maneira de alguém sofrer. E por que temer as palavras, mesmo as mais violentas? Só a auto-estima faz de alguém temente às palavras.

De resto, o termômetro da qualidade de si mesmo só distorce o termômetro da qualidade de um trabalho. Dr. Jerome Groopman estudou o diagnóstico médico: os clínicos que não restringem a discussão competente de suas conclusões têm os melhores resultados em tratamento e os menores índices de erro (*How Doctors Think*, Houghton Mifflin Company, Boston, 2007).

A prova estava em campo neste domingo, final da Copa do Mundo. Vimos a camiseta vermelha que a jovem seleção espanhola vestiu depois do jogo contra a Holanda. Aquela camiseta ganhou sua primeira estrelinha sobre o brasão do país. “Campeões do mundo”, uma vez. “Que pouquinho!”, dizia nossa auto-estima. Nós temos cinco dessas, temos Pelé, somos temidos. Mas foi a recém-nascida seleção chamada “Fúria”, que tem no apelido seu afeto com a bola, incansável correndo em volta dos gigantes holandeses, levando botina no peito, um time de meninos encantados com o título, de um país que nunca soube ganhá-lo antes, sem técnico campeão, sem estratégia bem-experimentada, que viu tombarem os grandalhões, levou a taça ao alto e cantou o belo trabalho.

Impossível, confusa, ilusória, atordoante, a métrica do valor de si mesmo.

Se há uma lógica no olhar para si, só pode ser seriamente baseada na multiplicidade de pontos de vista dos outros e em um resultante ponto cego.

Abaixo à auto-estima!