

# DE QUEM É A MINHA AUTOESTIMA?

Flavia Mazette

Fevereiro, 2022

Já parou para pensar o que é de fato AUTOESTIMA?

Muitas poderiam serem as formas de explicação, mas a divisão do termo já nos traz a luz e diz muito sobre o assunto:

- AUTO = exprime a noção de próprio, de si próprio, por si próprio
- ESTIMA = sentimento de carinho ou de apreço em relação a alguém ou algo; afeição, afeto, admiração, respeito, reconhecimento de valor moral, profissional etc.

Assim, AUTOESTIMA resumidamente pode ser entendida como ESTIMA POR SI PRÓPRIO e deveria ser algo pessoal, não é?

Sim deveria, mas na prática valores impostos, educação com bases patriarcais, machismo estrutural, padrões de beleza inalcançáveis, relações tóxicas, pitacos descabidos, bombardeios incessantes das redes sociais são alguns dos fatores que afetam TODOS OS DIAS mulheres de todas as partes do mundo e as fazem questionar se merecem mesmo ter alguma estima por si mesmas.

Constantes mensagens subliminares, herança do famigerado PATRIARCADO, colocam em cheque o valor feminino desde seu nascimento até a velhice. E dê-lhe cobrança: Importa ser a criança que não dá trabalho, boa filha, boa irmã, boa aluna, adolescente comportada, mulher sagrada, mulher superpoderosa, excelente mãe e dona de casa... E os dedos seguem em riste: - *tá gorda, tá magra, essa roupa não é adequada, tá namorando?, vai casar?, e a gravidez?, não pode desleixar, dê conta do marido, do filho, do emprego, seja uma deusa do sexo, não se canse, não reclame, envelheça sem parecer que envelheceu...* Que manual de perfeição desumano.

Se houvesse consciência de todas as violências veladas que vão se encapsulando a partir desse tipo de gatilho, a primeira reação seria confrontar, devolver e não aceitar. Mas, fato é que por vezes tudo isso passa despercebido, com um simples DEIXA PRA LÁ e que se segue é que mesmo criando alguns escudos, acaba-se por absorver essa atmosfera tóxica normalizada sem perceber o risco pessoal e social que ela oferece.

Diante de tudo isso, como ainda ter autoestima?

Pronto, portas abertas para o descrédito. A partir de então, são validadas e atenuadas diversas violências sofridas, a não aceitação da imagem, não há dignidade ou valorização, as relações são carregadas de toxidade e sendo incapaz de pensar-se merecedora do melhor, tudo bem botar as violências sofridas embaixo do tapete. E de quebra a novidade do século: O bombardeio digital ditando uma pseudo perfeição que se você não atinge, perdeu!

A famosa frase: - Conheça-te a ti mesmo, talvez seja o cerne de tudo. Quais MINHAS crenças, valores, desejos e lutas de verdade? Quem sou eu sem aquilo que me oprime? O entendimento da necessidade de ser empática consigo mesma e de olhar com carinho para o que se é, é ponto fundamental. E esses são alguns dos fios que valem a pena serem puxados para organizar esse grande emaranhado que sombreia e complica os entendimentos e contribuições reais do feminino para e com o mundo.

E uma vez, cientes de possuir e pertencer a um lugar, com vez e valor, o progresso virá inevitavelmente, com pacificação e cura desse passado, possibilitando a ressignificação de valores do presente e paramentando para um futuro não padronizado ou seriado... com mais leveza, diversidade e autenticidade. Validando o preceito real do TER E SER e assim usufruir dos imensos poderes dessa tão falada AUTOESTIMA.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Branden, N. (1994). **Auto-estima: como aprender a gostar de si mesmo**. 14ª ed. São Paulo: Saraiva.

Gobbita, M & Guzzo, R. S. L. (2002). **Estudo Inicial do Inventário de Auto-Estima (SEI) Forma A. Psicologia: Reflexão e Crítica**, 15(1), pp. 143-150. Recuperado de: <http://www.scielo.br/pdf/prc/v15n1/a16v15n1.pdf>

Medeiros, F. G., Diniz, I. S., Ferreira, N., Costa, F. J. & Pereira, R. C. F. (2015). **Influência de Estresse, Materialismo e Autoestima na Compra Compulsiva de Adolescentes**. *Revista de Administração Contemporânea*, 19 (spe2), 137-156.