

Sonia Eva Tucherman

— série O que fazer? —

Q A I O L U P X T S N H

A E T Y O P S D F G J K

G C **A U T O E S T I M A**

A K M C B E I F D U L E

G C Z V K L U T U A R W

D T N U Y X Z Q T P G H

F H T N P M I T R Y V X

A S K Y H N J M Q R Y B

G **Blucher** E H R B H A X T

M F L G T B N A F S M K

SÉRIE O QUE FAZER?
AUTOESTIMA

Sonia Eva Tucherman

Coordenadoras da série

Luciana Saddi

Sonia Soicher Terepíns

Susana Muszkat

Thais Blucher

Série O que fazer? Autoestima

© 2019 Sonia Eva Tucherman

Luciana Saddi, Sonia Soicher Terepins, Susana Muszkat, Thais Blucher

(coordenadoras)

Editora Edgard Blücher Ltda.

Blucher

Rua Pedroso Alvarenga, 1245, 4º andar

04531-934 – São Paulo – SP – Brasil

Tel.: 55 11 3078-5366

contato@blucher.com.br

www.blucher.com.br

Segundo o Novo Acordo Ortográfico, conforme

5. ed. do *Vocabulário Ortográfico da Língua*

Portuguesa, Academia Brasileira de Letras,

março de 2009.

É proibida a reprodução total ou parcial por
quaisquer meios sem autorização escrita da
editora.

Todos os direitos reservados pela Editora Edgard
Blücher Ltda.

Dados Internacionais de Catalogação

na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Tucherman, Sonia Eva

Autoestima / Sonia Eva Tucherman ; coordena-
ção de Luciana Saddi... [et al.] – São Paulo : Blucher,
2019.

100 p. (O que fazer?)

Bibliografia

ISBN 978-85-212-1483-0 (impresso)

ISBN 978-85-212-1484-7 (e-book)

1. Autoestima 2. Psicanálise I. Título. II. Saddi,
Luciana. III. Série.

19-0858

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Autoestima

Conteúdo

<i>A série O que fazer? Luciana Saggi</i>	7
Introdução	9
1. Alterações de medida: a gangorra da autoestima	13
2. O outro é igual a mim	15
3. Autoestima na vida cotidiana	19
4. As dicas e os <i>likes</i>	29
5. Maria vai com as outras	33
6. A paixão por si mesmo	39
7. Ligando os pontos: narcisismo e alteração da medida da autoestima	51
8. Limites nossos do dia a dia	55
9. O adolescente se acha o maioral	59
10. Em busca da valorização	63

11. Mas, afinal: como se adquire autoestima?	69
12. Abastecimento ao longo da vida é a caderneta de poupança de autoestima	79
13. Resiliência	83
14. O que fazer?	87
Referências	91
Filmes recomendados	93
Livros recomendados	97
Músicas recomendadas	99

1. Alterações de medida: a gangorra da autoestima

Quando há alteração na medida da autoestima, a tendência é que a pessoa se sinta vivendo em uma gangorra: ora se sentindo o máximo, ora se sentindo o mínimo. Ora se sentindo no alto, acima de outros com quem se compara, ora se sentindo embaixo, menos que os outros. Ou seja, uma vida de alternâncias que são, além de exaustivas, bastante desgastantes emocionalmente.

Observe um ponto importante: a questão da comparação! Quando a autoestima oscila no padrão da gangorra, há sempre alguém no alto e alguém embaixo. Quem está no alto pode ficar embaixo em outro momento, e vice-versa. Portanto, há sempre uma comparação com alguém. Há sempre um sinal de mais ou de menos na frente de seu nome.

O indivíduo não é capaz de ter uma noção real daquilo que ele é isoladamente, em termos absolutos. Sabe apenas que é mais ou menos que alguém. Ele sabe de seu valor relativo, qual é o seu valor *em relação a* alguém.

Quando a pessoa tem uma boa medida de autoestima, ela é capaz de se sentir valorizada sem necessidade de um sinal de mais ou de menos. Ela tem noção real de quem ela é.

Sou + que fulano

Sou - que beltrano

Tenho sempre um sinal de + ou de - junto do meu nome

Se retiro o sinal de +: não sei quem sou eu

Se retiro o sinal de -: não sei quem sou eu

Então, quem sou eu de verdade?

Não preciso de sinal de +

Não preciso de sinal de -

Não preciso me comparar para saber meu valor

Sei quem eu sou de verdade.

Você tem em mãos uma pequena preciosidade: um tema de interesse universal tratado por uma psicanalista de mão cheia que também é uma grande comunicadora.

Sonia Eva consegue ser simples na linguagem sem simplificar um tema que é complexo. Ela define autoestima como a capacidade de “reconhecer os próprios valores, atributos, qualidades, competências e, *ao mesmo tempo*, tolerar, aceitar e tentar lidar com as incompetências, as falhas, as características que não se aprecia em si”. Esse “ao mesmo tempo” é o xis da questão! Assim, depois de fisgar o leitor, ela vai mostrando como fatores inconscientes – individuais, familiares e culturais – ajudam, dificultam ou prejudicam nossa autoestima. Ilustra suas ideias trazendo personagens baseados na vida real, o que nos permite fazer o link com alguém que conhecemos – e, por que não, com nós mesmos! Saber um pouco mais sobre as origens e as oscilações desse sentimento tão fundamental nos ajuda a viver melhor.

Marion Minerbo



INTERNATIONAL
PSYCHOANALYTICAL
ASSOCIATION

APOIO

Dr. Cláudio Laks Eizirik

Coordenador do comitê Psicanálise e
Saúde Mental da IPA

PSICANÁLISE

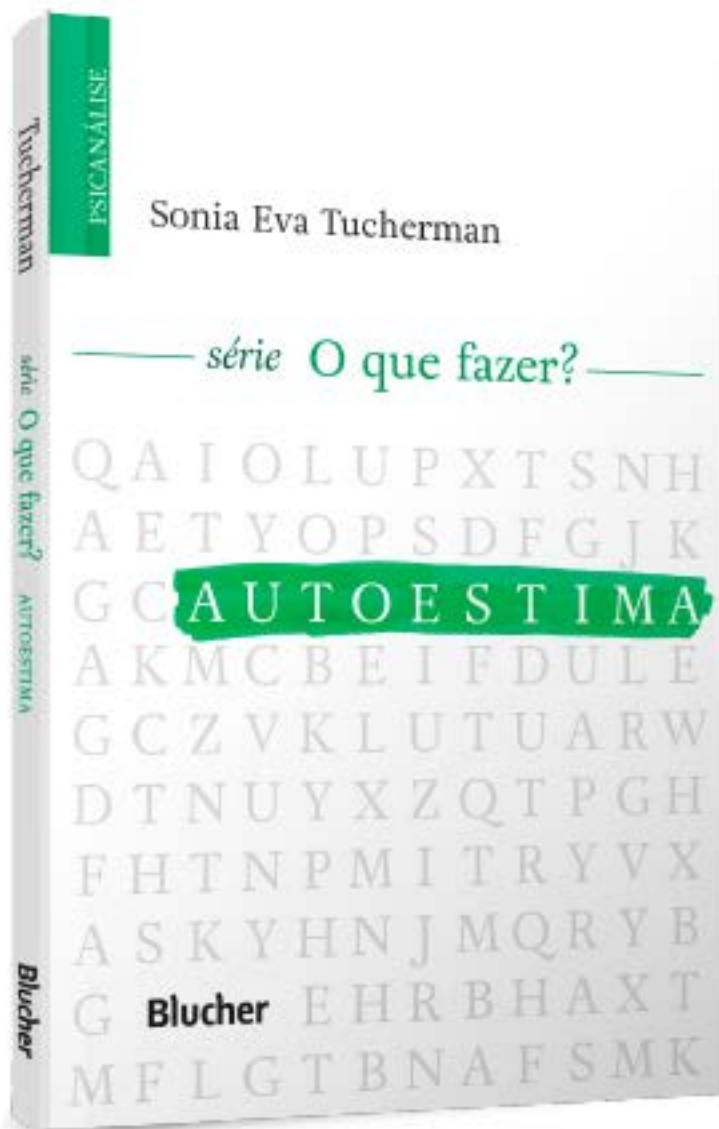
ISBN 978-85-212-1483-0



9 788521 214830

www.blucher.com.br

Blucher



Clique aqui e:

VEJA NA LOJA

Autoestima

Série O que fazer?

Sonia Eva Tucherman

ISBN: 9788521214830

Páginas: 100

Formato: 14 x 21 cm

Ano de Publicação: 2019

Peso: 0.000 kg
