

A auto-imagem: possibilidade e limitações da mudança*

TEREZA CRISTINA S. ERTHAL**

1. Introdução; 2. O *self*; 3. Desenvolvimento do *self*; 4. Auto-imagem e mudança; 5. Processo de integração.

O objetivo deste artigo é estabelecer uma relação entre a auto-imagem e a possibilidade de se realizar mudanças no indivíduo. Inicialmente fazem-se algumas apreciações sobre as diversas terminologias empregadas para definir o *self*. Enfoca-se também como o desenvolvimento da auto-imagem ocorre e a possibilidade ou não de uma mudança do autoconceito acontecer. Alguns fatores impeditores da mudança são mostrados na tentativa de explicar os mecanismos empregados pelo ser humano para preservar sua estrutura de *self*. Finalmente, é proposta, dentro da filosofia adotada pela autora (existencial humanista), uma forma de integração da auto-imagem (real e ideal), diminuindo assim a discrepância nela existente, mantida até então pelo indivíduo. Como resultado dessa integração, o indivíduo consegue obter uma forma de comunicação mais autêntica consigo próprio e, conseqüentemente, em outros tipos de relação interpessoal.

1. Introdução

O ser humano é ao mesmo tempo interessante e extremamente paradoxal. É capaz de se descrever externamente para alguém, mas tem dúvidas quanto à sua própria identidade; comporta-se de modo estranho sem mesmo saber o porquê de tal comportamento. *O que somos?* é a pergunta que define, de certa forma, a maturidade pessoal. É o problema irremediável do significado da própria vida. É sobre esse tema que este artigo versará.

* Artigo apresentado à Redação em 11.6.85.

** Mestre em psicologia pela PUC/RJ; psicoterapeuta e professora titular das disciplinas Psicometria I e II, Planejamento e Análise da Pesquisa Psicológica (graduação) e Técnicas Psicoterápicas (pós-graduação) na Faculdade Celso Lisboa. (Endereço da autora: Rua General Roca, 913/50 — Tijuca — Rio de Janeiro, RJ.)

2. O Self

Existe muita divergência no que concerne a definições adotadas, em psicologia, pelo homem sob sua própria pessoa.

Em psicologia esse conceito tem sido usado de diferentes maneiras. Dois significados emergem: o *self* como sujeito ou agente e o *self* como indivíduo que conhece ele mesmo. O primeiro, o *self*-como-processo, é o eu sem qualidades substantivas, enquanto que o segundo refere-se a um atributo, isto é, a atitudes, avaliações, sentimentos da pessoa em relação a si mesma. São os atributos objetivos do indivíduo. É, portanto, um contrato, o eu-conceitual, que define quem a pessoa é. A diferença entre os dois está nos aspectos subjetivos e objetivos do próprio ser. O eu-atributo é, como bem caracteriza Bugental (Greening, 1975), um álbum de recortes que o indivíduo tem a seu próprio respeito e que favorece um sentimento de continuidade.

Evidentemente, a identidade de alguém é expressa pelas suas ações. Ele é quem faz, sem ser o que faz. Suas ações não são sua identidade. O eu-processo é esse agente que designa os processos psicológicos — pensar, sentir, agir etc. — que o indivíduo experimenta num dado momento. É o eu em desenvolvimento constante. O eu-atributo proporciona apenas o sentido da identidade, mas é através do eu-processo que ela realmente é expressa.

Embora o conceito do *self* tenha vindo para o uso comum com o segundo significado, no campo científico, sua conceituação permanece numa total confusão. Alguns autores o substituem por outros termos, como ego para Sherif (Cantril, Hall & Lindzey), *proprium* para Allport (1975). Outros, no entanto, preferem fazer uma distinção entre *self* e esses termos substitutivos. Fazem uma distinção entre *self* e ego (Symonds, Hall & Lindzey), entre *self* e eu (Erikson, 1971) e entre eu e ego (Hall & Lindzey, 1973).

O *self* mencionado aqui é o *self*-fenomenal que significa o campo fenomenológico — totalidade de experiências que determina o comportamento — e que o indivíduo experimenta como parte de si mesmo. É ao mesmo tempo *self*-como-objeto (pois consiste de experiências próprias) e *self*-como-processo (pois determina o comportamento). Dentre as experiências de campo que o indivíduo sente como sendo suas, existem aquelas mais estáveis e que o caracterizam. Esse núcleo estável do *self*-fenomenal, chama-se autoconceito ou autoimagem. De acordo com Snygg e Combs (1949), são “aquelas partes do campo fenomenal que o indivíduo diferenciou como características definidas e relativamente estáveis de si mesmo” (p. 112).

Deve ficar claramente entendido que, embora existam diferenças teóricas entre os conceitos *self* e eu, esses termos são tratados neste artigo como sinônimos como meio de facilitar a linguagem.

Há ainda uma diferença importante: entre organismo e *self*. Este não é o mesmo que organismo, senão parte do mesmo. O organismo diferencia-se do *self* por ser uma entidade biopsicossocial passível de ser observado objetivamente. É o indivíduo como totalidade. O eu faz parte dessa unidade psicológica total.

3. Desenvolvimento do Self

A existência psicológica é a existência sob a forma de um eu. É um eu específico que se encontra diante de pessoas, diante da natureza e diante de si mesmo.

O bebê não tem consciência de si mesmo como um eu. Não consegue se separar do resto do mundo. No transcurso dos primeiros períodos de vida, produz-se uma importante diferenciação entre o próprio corpo e tudo o que é exterior a ele. Então, o primeiro aspecto do eu a ser desenvolvido é o sentido do eu-corporal.

O corpo é a parte mais material e visível do eu. Desempenha grande papel nas percepções. É o sentido do eu físico que garante a existência do indivíduo. Assim, a noção do corpo é essencial para a consolidação da identidade. As sensações e os movimentos dão a consciência constante de quem a pessoa é, pois à medida que ela se experimenta no mundo, vai-se conhecendo. É claro que a noção do eu não surge apenas de sensações e verificações corporais. É produto da ação com objetos e pessoas. A reação da criança frente ao espelho é fundamental para a integração corporal da identidade. A criança verifica a imagem dos outros muito antes de a sua própria ser reconhecida. Mais tarde, como resultado de experiência, pouco a pouco vão-se reunindo os dados de sua imagem com a sua presença física. Primeiro visualiza suas partes do corpo separadamente; depois efetua-se a integração.

É a noção do corpo como unidade, que possibilita a formação “esquema corporal”, termo que pertence a Head (Schilder, 1950). O esquema proporciona o conhecimento da posição do corpo. Schilder (1950) o preferiu chamar de imagem corporal. Trata-se de um retrato do corpo formado na mente. “A topografia do modelo postural do corpo será a base de atitudes emocionais até ele. Nossas emoções e ações são inseparáveis da imagem corporal” (p. 52). Schilder considerou a imagem do corpo como uma estrutura antropológica decisiva em toda a ação humana.

Evidentemente, a percepção do corpo liga-se à percepção dos aspectos mais amplos do eu. Ele é sentido como uma parte do eu, muitas vezes constituindo o seu limite externo.

Mas o esquema corporal vai-se expandindo para além do próprio corpo. Como James (1942) bem o afirma, as roupas, os objetos vinculados ao corpo e tudo aquilo que se origina ou dele emana também passam a fazer parte desta imagem criada.

Ainda mais significativo que o eu físico é o eu psicológico, o eu dos esforços, dos sentimentos das ações. Refere-se às coisas que a criança é capaz ou não de fazer. Por meio das ações ela mostra a si mesma o que é e o que pode realizar.

A imagem do eu físico e a imagem do eu psíquico são, ambas, fenômenos sociais. Enquanto o eu físico resulta da relação com as coisas, o eu dos motivos é mais uma função da relação com as pessoas. Logo, a ação social antecede o eu e proporciona sua formação.

O eu social da criança toma forma durante o processo de interação com as pessoas. O ponto de partida é a relação com os adultos. Quando a criança precisa de algo e o recebe, entra em contato com as suas necessidades e as

ações dos outros ao contorná-las. Se o adulto não lhe proporciona a satisfação de seus desejos, forma-se uma relação entre suas exigências e a inflexibilidade do outro. Dessa interação surgem sentimentos como amor, ódio etc.

Da relação de dependência surge a identificação externa. A criança passa a se perceber segundo os modos com que os outros têm reagido a ela, fato que ocorre através das trocas verbais ao assumir papéis, adapta-se às expectativas dos demais. Com certa extensão, o sentido de identidade é influenciado pela percepção que as outras pessoas têm dos papéis sociais que o indivíduo desempenha. A criança desde cedo aprende a adotar os valores e atitudes que se espera para obter reforço. Como afirma Mead, “aparece o eu na conduta quando o indivíduo experimenta a si mesmo como objeto social. Isto ocorre quando o indivíduo assume a atitude ou emprega os gestos que usaria outro indivíduo e responde ou tende a responder a eles” (1934, p. 170).

Outro aspecto importante na formação do eu é que a criança aprende que suas ações ora produzem alegria, ora produzem desagrado aos adultos. Isto é proporcionado quando tratam a criança não como um objeto, mas como uma pessoa que sente. Percebendo que existe para alguém, ela toma consciência de que também é real para si mesma.

Todo esse processo de determinar “quem somos” prolonga-se pela infância, marca a adolescência e penetra na idade adulta.

4. Auto-imagem e mudança

A partir da interação com o mundo circundante, o indivíduo chega a diferenciar, com clareza cada vez maior, o seu autoconceito ou auto-imagem. Auto-imagem, como já dito anteriormente, é a idéia que alguém tem de si mesmo; é o *self*-fenomenal. O desenvolvimento do *self*-fenomenal é a diferenciação mais importante do campo fenomenológico do indivíduo. O autoconceito serve ao mesmo tempo de ponto de partida e de quadro de referência do indivíduo, na importantíssima tarefa de coordenação da própria conduta no mundo que o cerca. Na verdade, o desenvolvimento do autoconceito faz parte de uma tarefa maior — a de organizar e classificar as sensações, impressões e idéias que se acumulam na consciência.

É o conceito que a pessoa tem a seu respeito que contribui para determinar o que faz e o modo de comportar-se. O indivíduo percebe a si mesmo como uma pessoa com determinados traços, hábitos, habilidades, crenças, valores etc., e vai-se expressar no mundo de acordo com tal percepção.

Todas as definições que alguém tem a seu respeito vão formar um todo integrado que constitui o ser humano específico, único conhecido por ele mesmo como “eu”. É, pois, o autoconceito que dá sentido à realidade total.

Aqueles adjetivos, que costumam qualificar as características que constituem o eu, formam o sentimento de auto-estima. Esta é a parte afetiva do *self*, extensão na qual o indivíduo admira ou valoriza o eu. O eu se tornando objeto de cuidado impede a pessoa de se ver tal como realmente é. Cada um pode estar satisfeito ou desapontado consigo mesmo podendo exigir de si um maior esforço. Quando a auto-estima é bem aceita, a tendência é catalogar todos os possíveis prêmios méritos. Como a auto-estima elevada geralmente decorre do ser capaz de realizar feitos superiores é melhor para a maioria das pessoas, fica difícil

mantê-la se o indivíduo se compara a pessoas, as quais observa serem demasiadamente superiores ou demasiadamente inferiores a ele em realização. Enquanto o bom conceito de si mesmo é essencial para um funcionamento eficaz, o auto-descontentamento atrai todas as experiências catastróficas. A concepção negativa não é bem-vinda ao crescimento, pois é acompanhada de alto grau de ansiedade e depressão.

Dessa forma, o eu pode atuar como um amigo eficaz ou um feitor implacável em relação a si mesmo. Como consequência, uma imagem idealizada pode ser formada para compensar a idéia negativa que se possa ter a respeito de si. A imagem, portanto, tem dois aspectos: a maneira como o indivíduo encara suas capacidades, *status* e papéis atuais (*self*-percebido ou real), e o que ele gostaria de ser, isto é, suas aspirações. Este segundo aspecto constitui o que Karen Horney (1951) denomina auto-imagem idealizada.

A imagem do eu não inclui apenas as interpretações do que *eu sou*, mas também o que eu *desejo e devo ser*. A auto-idealização geralmente implica uma autoglorificação e dá ao indivíduo a sensação de um ser superior em comparação com as outras pessoas. Não se trata, no entanto, de um “endeusamento cego”. A imagem idealizada representa um acúmulo de inumeráveis aprendizagens e condicionamentos efetuados na mesma direção. É formada a partir de necessidades especiais e qualidades que o indivíduo dispõe. Horney (1959) menciona que, se não fosse esse fato, as sensações de identidade e unidade não poderiam existir.

Sem dúvida, os sentimentos de êxito e fracasso são de enorme importância no sentido de si mesmo. Estão intimamente relacionados com o nível de aspiração do indivíduo. Um homem cujas capacidades conscientemente lhe tenham trazido êxito, acha-se menos propenso a ser afetado por dúvidas e desconfianças a seu respeito. Então, a valência da auto-estima será, em parte, determinada pelas experiências anteriores.

O eu-ideal recebe grande influência cultural. O indivíduo aprende, como os pais, a definir o mundo em função de sua cultura. Eles o auxiliam a moldar o desenvolvimento do eu através de indicações que devem ou não ser feitas. Os aspectos desejáveis são distinguidos dos indesejáveis pelos castigos e prêmios administrados. Chega a desenvolver uma concepção daquilo que deve ser. Os valores e os tabus culturais vão se tornando parte da própria realidade do indivíduo.

O eu-ideal não constitui necessariamente uma parte central do eu. Isto vai depender de como cada pessoa o encara. A imagem ideal pode ser colocada a um nível de expectativa tão alto que o indivíduo não perceba o sentido verdadeiro de sua vida. Mas pode ser também aceita realisticamente de modo que não provoque ansiedade nem sensações de fracasso. No primeiro caso, a imagem idealizada torna-se prejudicial. Muitos não conseguem obter uma imagem precisa e completa do eu, pois vivem enganando a si mesmos. Outros conseguem ter consciência da discrepância, sabem seus verdadeiros limites, mas não deixam de se esforçar para atingir seus ideais. A noção realista do eu existe quando há correspondência entre os atributos que o indivíduo acredita possuir e aqueles que de fato possui quando experimentado. O sentimento de orgulho surge quando a pessoa percebe que seu comportamento está de acordo com o exigido pela concepção do seu eu ideal. Um afastamento, ao contrário, pode provocar vergo-

nha. O eu-ideal estabelece, assim, um padrão com o qual as outras partes do eu devem ser avaliadas. Esta comparação entre o comportamento real e o ideal é um determinante básico da motivação. Grande parte da mudança (crescimento ou involução) realiza-se com auxílio e por causa da auto-imagem.

Percebida a discrepância existente entre o eu-real e o eu-ideal, surge a necessidade de mudança. Algo precisa ser feito para reduzir a dissonância. Entretanto, a própria mudança implica ansiedade, já que é a saída de uma situação conhecida para o ingresso em outra completamente nova. Existe uma necessidade básica em todas as pessoas em preservar o eu-fenomenal. Este é geralmente mantido mais ou menos constante, os organismos conservam sua organização fundamental, mobilizando todos os mecanismos de defesas para combater situações ameaçadoras. Mesmo o autoconceito depreciativo é muitas vezes defendido até a última possibilidade. É o medo de perder a consciência do comportamento que faz o indivíduo manter intacta a sua auto-imagem. É o medo que as pessoas demonstram de serem obrigadas a desistir de um *self*, com o qual já se acham acostumadas e "satisfeitas". A mudança já é encarada com resistência como já afirmado anteriormente, mas torna-se mais difícil quando se precisa, com isso, mudar o conceito atual que se tem do *self*. A mudança em direção à maturidade pode ser teoricamente bonita e excitante, mas na prática implica comportamento que geralmente ameaça o indivíduo: independência, autonomia, aumento da responsabilidade etc.

Todas as experiências somente são interpretadas em função do autoconceito. O *self* seleciona apenas as percepções que concordam com o sistema de valores adotado. O organismo reage de acordo com o que considera verdade a seu próprio respeito. Pode evitar que as experiências não-coerentes com a auto-imagem não invadam a consciência. O *self*, negando a experiência à consciência, faz com que a auto-imagem torne-se menos congruente com a realidade orgânica, e como resultado precisa de mais defesas para manter a imagem falsa. Quanto mais ameaças houver, mais rígida torna-se a estrutura pessoal do *self*.

É somente através da simbolização da discrepância entre as imagens que a pessoa alcança um crescimento pleno e escapa da patologia, pois a necessidade de evitar mudanças ocasiona um estancamento da atividade psíquica à medida que os elementos anteriormente rejeitados da experiência vão-se tornando conscientes. Há o que Rogers (1954) denominou reorganização do eu. A imagem de si vai-se modificando, abrangendo essas novas percepções. A mudança vai alcançando seu efeito principal: o indivíduo apreende-se a si mesmo como uma pessoa mais apta e com possibilidades de enfrentar a vida. A noção realista do eu é capaz de proporcionar a satisfação plena do indivíduo, pois, dessa forma, permite-lhe realizar plenamente suas potencialidades e criar níveis de expectativas limitadas a sua capacidade.

5. Processo de integração

De que forma pode o indivíduo chegar a se perceber de uma forma mais integrada? Se a mudança é ameaçadora, como se pode ajudá-lo a escolher tal caminho?

Desnorteado com respeito a seus próprios objetivos e ansioso devido ao conflito existente, o equilíbrio interno só poderá ser atingido ao recuperar a consciência de si mesmo.

A idéia de que o “eu” se desintegrará ante a reformulação do autoconceito é uma fantasia, pois em todo o processo de mudança existem elementos que evoluem e outros que permanecem inalteráveis. Não sabendo disso, o indivíduo precisa sentir-se menos ameaçado para atingir tal compreensão. É unicamente sob condições de ausência de ameaça à estrutura pessoal que as experiências em desacordo com ela podem ser percebidas e organizadas fazendo com que a auto-imagem seja revisada sem medo de perda de identidade.

O conhecimento do próprio *self* não é um ideal místico que está fora como objeto inatingível. A escuta empática, a compreensão de como se usam os mecanismos de defesa e a auto-aceitação são formas que o indivíduo tem de desenvolver maior autoconsciência e autocompreensão. “Tornar-se o que é” implica a aceitação das forças e limitações básicas que cada um possui sem o abandono do esforço para a atualização dos limites e potencialidade básicas.

Embora as defesas que o organismo utiliza preservem a identidade e o senso de valor pessoal de cada um, apresentam a desvantagem de não serem adaptáveis no sentido de lidar realisticamente com os problemas.

O caminho mais conveniente é a conscientização de tais defesas e a busca de uma forma autêntica de se expressar. Isso implica tendência para viver numa relação aberta, amigável e estreita com sua própria experiência. É um processo extremamente difícil, pois à medida que a pessoa percebe algo de novo em si própria, ela inicialmente o rejeita. Só experimentando um aspecto de si mesma negado até então, num clima livre de pressão e sentido como pleno de aceitação, é que pode tentar assumi-la como uma parte de si mesmo. O meio de promover estas condições é a possibilidade de o indivíduo, com ajuda de alguém de importância especial para ele (não necessariamente o terapeuta), encontrar expressão de seus valores originalmente positivos, aqueles relacionados com as suas necessidades reais. A terapia é uma das atitudes perante o ser humano, no sentido de compreender as experiências individuais, e o envolvimento do indivíduo no meio em que vive. Trata-se da compreensão existencial, que, mais do que ver o mundo pelo ângulo do cliente, procura vê-lo com os olhos do próprio cliente. Essa compreensão aparece concomitantemente à busca da própria identidade. É a facilitação ao alcance da “verdade” interior, do ser autêntico e da busca da realização. Portanto, é na terapêutica em si, e não na mera aplicação de técnicas, que o terapeuta proporciona, por sua atitude empática de aceitação, compreensão, calor, enfim, a co-experiência livre de julgamentos, um encontro do cliente com sua própria existência. A comunicação efetiva entre terapeuta e cliente favorece a aprendizagem de uma relação mais autêntica consigo própria, e com conseqüente generalização aos outros tipos de relação interpessoal. As exigências que faz a si próprio diminuem ao nível de sua capacidade, pois já não mais precisará ser alguém idealizado para ser aceito. Aceitando-se, verifica que é aceito, ou se não completamente, não chega a ser um conflito. Anteriormente a percepção de não-aceitação conduzia o cliente à rejeição da própria espontaneidade e autenticidade, aumentando a distância do *self* fenomenal com o ideal. O não-julgamento, ao contrário, indica que o cliente também pode ter uma atitude não-crítica a seu próprio respeito. Nada melhor para resumir o

objetivo da terapia no que diz respeito à meta de integração que a reflexão de Perls (1977) transcrita a seguir:

“O objetivo da terapia, então, deve ser lhe dar meios para que possa resolver seus problemas atuais e qualquer outro problema que surja amanhã ou no próximo ano. Este instrumento é a auto-estima e ele a adquire lidando consigo e com os seus problemas, com todos os recursos de que dispõe no momento. Se a cada momento puder verdadeiramente perceber a si próprio e as suas ações seja em que nível — fantasia, verbal ou físico — pode ver como está provocando suas dificuldades presentes e pode ajudar-se a si próprio a resolvê-las no presente, no aqui e agora. Cada resolução torna mais fácil a próxima porque cada uma delas aumenta sua auto-suficiência” (p. 75).

Abstract

Discusses the relationship between self-image and the possibility of realizing changes in a person. Initially, some considerations are made about the different terminologies used to define *self*. It is also focused how the self-image develops and what are the possibilities of change in the self-concept. Some change blocking factors are depicted trying to demonstrate how human beings employ specific mechanisms to preserve their self structures. Finally, and accordingly with the author's existential-humanistic approach, a way to self-image (real and ideal) integration is proposed in order to diminish the existing discrepancies until then maintained by individual. As a result of this integration, the person is then able to attain a more authentic form of communication within hum or her self and, consequently, with other persons.

Referências bibliográficas

- Allport, G. W. *Desenvolvimento da personalidade*, 3. ed. São Paulo, EPU, 1975.
- Erikson, E. H. *Identidad, juventud y crisis. Psicología social y sociología*. Buenos Aires, Paidós, 1971.
- Greening, T. C. *Psicologia existencial hermanista*. Rio de Janeiro, Zahar, 1975.
- Hall, C. S. & Lindzey, G. *Teoria da personalidade*. São Paulo, EPU, USP, 1973.
- Horney, Karen. *La personalidad de nuestro tiempo*. Buenos Aires, Paidós, 1951.
- . *Neurose e desenvolvimento humano*. Rio de Janeiro, Civilização Brasileira, 1959.
- James, W. *Compendio de psicología*. Buenos Aires, Emecé, 1942.
- Mead, G. H. *Mind, self and society*. Chicago, Univ. Chicago Press, 1934.
- Perls, F. *A abordagem gestáltica: testemunha ocular da terapia*. Rio de Janeiro, Tummus, 1977.
- Rogers, C. & Dymond, R. *Psychotherapy and personality change*. Chicago, The University of Chicago Press, 1954.
- Schilder, P. *The image and appearance of the human body*. New York, International Universities Press, 1950.
- Snygg, D. & Combs, A. W. *Individual behavior: a new frame of reference psychology*. New York, Harper, 1959.