



AUTO-ESTIMA E AUTOCONFIANÇA SÃO METÁFORAS, NÃO CAUSAS

HÉLIO JOSÉ GUILHARDI¹

Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento
Campinas - SP

Auto-estima e autoconfiança são termos mentalistas. Não descrevem nada; não explicam nada. São usados como *metáforas* de certos fenômenos humanos. As metáforas, como resultado do uso freqüente e pouco cuidadoso, podem vir a transformar-se em explicações daquilo que, originalmente, se propunham a descrever. Similarmente, “forte como um touro” é um exemplo de metáfora. Não se pretende com ela dizer que a força da pessoa é *causada* por um touro interior que a emula. Por que no exemplo do touro as pessoas facilmente descartam a “explicação” contida na metáfora e na auto-estima isso não ocorre? De fato, muitos acreditam na existência de uma entidade interna – chamada estima – que explica os comportamentos e sentimentos do indivíduo. O substantivo touro, por se referir a um evento material, por si só inviabiliza a passagem da descrição metafórica para a explicação causal. No caso dos termos abstratos auto-estima e autoconfiança, o veto ao uso causal não se impõe. O uso cotidiano transpõe a origem da prática verbal. E altera, sem cerimônia, a função primeira dos termos.

Considere alguns comportamentos e sentimentos arbitrariamente sistematizados em duas classes distintas. A primeira é composta por expressões verbais que se referem a sentimentos, tais como: “Eu não gosto de mim”, “Não mereço a atenção das pessoas”, “Sinto-me horrível”, “Ninguém me ama” etc. e por comportamentos, tais como: se manter numa relação afetiva na qual os comportamentos que a pessoa emite são freqüentemente punidos (pois: “Só assim terei alguém ao meu lado”); trabalhar excessivamente, atendendo a altas exigências (pois: “Só assim vão reconhecer meu valor”); ceder quase sempre, concordar com a opinião dos outros, mesmo que intimamente se oponha a ela (pois: “Só assim me aceitarão no grupo”). Não seria difícil alguém afirmar que a pessoa, que emite tais comportamentos e relata tais sentimentos, não gosta dela mesma, não tem estima por si mesma. Em outras palavras, não tem *auto-estima*. Note que o termo auto-estima, usado sob controle dos comportamentos e sentimentos apresentados, categoriza a pessoa e sintetiza, num único termo, uma classe de comportamentos. Em nenhuma instância, porém, *explica* os comportamentos e sentimentos aos quais o termo se refere. Pode-se acrescentar que auto-estima é uma metáfora apropriada: uma pessoa que se comporta e se sente de tais maneiras, se parece com alguém que não gosta... de si mesmo. Tem baixa auto-estima, portanto. (O mesmo raciocínio pode se aplicar a pessoas que “têm elevada auto-estima”.)

¹ fevereiro/2007.

Permanece, portanto, a questão: o que causa os comportamentos e sentimentos de uma pessoa rotulada como tendo baixa auto-estima? A resposta a tal pergunta deve ser buscada na história de contingências de reforçamento à qual a pessoa foi exposta durante seu desenvolvimento comportamental e nas contingências atuais (ver Guilhardi [2002]², para uma apresentação sistemática de tais contingências). A criteriosa identificação e descrição das contingências de reforçamento, que modelaram e selecionaram tais comportamentos, *sugerem* a origem e manutenção dos mesmos; a manipulação dos parâmetros dos componentes das contingências ou mudanças nos componentes das contingências podem *demonstrar* os determinantes funcionais dos comportamentos de interesse. Destaque-se, mais uma vez, que a descrição e o manejo das contingências permite identificar a origem dos comportamentos e sentimentos, mas não são causa da auto-estima. Auto-estima não é uma coisa que existe na pessoa e a move ou a faz sentir. É um conceito inventado e empregado – com exagerada freqüência e dotada de poderes mágicos–, pela comunidade verbal. É tão somente neste nível que pode ser utilizado. É um termo instalado e mantido pela comunidade verbal. A questão correta a ser proposta, portanto, é: sob que controle de estímulos (quais são os S^Ds para) a emissão do termo “auto-estima” é reforçada pelos membros de determinado grupo social. As pessoas dizem que alguém tem baixa (ou elevada) auto-estima sob controle de: 1. verbalizações que alguém faz sobre si mesmo; 2. comportamentos que a pessoa emite; 3. sentimentos que relata ou apresenta; todos pertencentes a uma mesma classe de comportamentos, classe essa que a comunidade verbal rotula de comportamentos e sentimentos de baixa (ou elevada) auto-estima. Sob controle da ocorrência de qualquer resposta da classe, o uso da metáfora será reforçado. Uma vez que a comunidade verbal não é sistematicamente específica e precisa sobre o uso do termo auto-estima, ele é emitido sob diferentes controles de estímulo nas diversas comunidades verbais e se disseminou com a pseudofunção causal, que vai além da mera função metafórica que lhe cabe. O presente texto é uma contingência verbal que tem por objetivo restituir ao termo “auto-estima” o legítimo status que o caracteriza.

ANTECEDENTES	RESPOSTA	CONSEQÜÊNCIA
“Não gosto de mim”	“Você se sente assim...”	verbalizações de aprovação (conseqüências reforçadoras sociais generalizadas)
“Sinto-me um verme”	“Você se comporta assim”	
“Ninguém gosta de mim”	<i>porque</i>	
“Não consigo me separar de...”		
“Não agüento a solidão”	tem baixa auto-estima	
“Não posso decepcionar ninguém”		
“Não consigo magoar ninguém”		
“É difícil para mim dizer <i>não</i> ”		
etc.		

(1) Exemplos que podem variar entre diferentes comunidades verbais.

(2) Esta coluna oferece um nome ou rótulo, não uma explicação, para a coluna 1.

² GUILHARDI, H.J. (2002). Auto-estima, autoconfiança e responsabilidade. Em M. Z. S. Brandão, F. C. S. Conte e S. M. B. Mezzaroba (Orgs.). *Comportamento Humano: tudo (ou quase tudo) que você gostaria de saber para viver melhor*. Santo André, SP: ESETec Editores Associados. Disponível também no site www.terapiaporcontingencias.com.br.

A segunda classe de comportamentos e sentimentos que importa considerar no presente texto é composta por expressões verbais que se referem a sentimentos, tais como: “Eu não consigo”, “Eu não sou capaz”, “Sinto-me impotente” etc. e por comportamentos, tais como: evitar tomar decisões e iniciativas; pedir ajuda além do razoável; evitar engajar-se em novas atividades; solicitar a companhia de outras pessoas em atividades que poderiam ser realizadas sozinho; desistir prontamente de cumprir uma tarefa diante das primeiras dificuldades etc. Não seria difícil alguém afirmar que uma pessoa, que emite tais comportamentos e relata tais sentimentos, não tem coragem para fazer determinadas coisas, falta-lhe confiança para atuar, decidir, ousar, variar ações etc. Em outras palavras, não tem *autoconfiança*. Note que o termo *autoconfiança*, usado sob controle dos comportamentos e sentimentos apresentados, categoriza a pessoa e sintetiza num único termo uma classe de comportamentos. Em nenhum nível, porém, *explica* os comportamentos e sentimentos aos quais o termo se refere. Pode-se acrescentar que *autoconfiança* é uma metáfora apropriada: uma pessoa, que se comporta e se sente de tais maneiras, se parece com alguém que não acredita ou não tem confiança em si mesma. Tem baixa *autoconfiança*, portanto. (O mesmo raciocínio pode se aplicar a pessoas que “têm excesso de *autoconfiança*”.) Permanece, portanto, a questão: o que causa os comportamentos e sentimentos de uma pessoa rotulada como de baixa *autoconfiança*? A resposta a tal pergunta deve ser buscada na história de contingências de reforçamento à qual a pessoa foi exposta durante seu desenvolvimento comportamental e nas contingências de reforçamento atuais (ver Guilhardi [2002], para uma apresentação sistemática de tais contingências). O restante da argumentação apresentada em relação à auto-estima pode ser igualmente aplicada à *autoconfiança*.

ANTECEDENTES	RESPOSTA	CONSEQÜÊNCIA
“Não tenho coragem de me propor a fazer...” “Não consigo fazer...” “Detesto tomar iniciativas” “Não gosto de fazer nada sozinho” “Sinto-me incapaz de...” “Essa tarefa não é para mim” “Sinto-me impotente para fazer” “Prefiro que outro faça por mim” “Sinto-me desencorajado” etc.	“Você se sente assim...” “Você se comporta assim...” <i>porque</i> tem baixa <i>autoconfiança</i> Note que o <i>nome</i> do sentimento tem status de explicação. Errado! De fato, uma redação mais apropriada poderia ser: “Pessoas que se sentem assim...” “Pessoas que se comportam assim...” parecem dotadas de pouca confiança em si mesmas (metáfora). Precisamos encontrar as explicações (descrever as contingências de reforçamento) que as fazem se comportarem, se sentirem e se descreverem de tais maneiras	verbalizações de aprovação (conseqüências reforçadoras sociais generalizadas)

(1) Exemplos que podem variar entre diferentes comunidades verbais.

(2) Esta coluna oferece um nome ou rótulo, não uma explicação, para a coluna 1.

