



Auto-estima

Imagem de <http://deolhos.blogspot.com/2011/01/jovem-anseia-mais-autoestima-que-de.html>

Para uma pessoa ser verdadeiramente feliz tem de aprender a viver com os outros e consigo própria, pois poderá escolher as amizades, mas não pode dispensar a companhia de si próprio. Para viveres bem contigo, apesar das tuas limitações, precisas aceitar-te e manifestares apreço por ti, ou seja, teres amor-próprio.

“Só existe um amor que aguenta tudo (...) e dura toda a vida. É o amor-próprio.”
(Molière)

Não nos devemos deixar levar pelo sentimento da vergonha de algumas características físicas, psicológicas ou intelectuais que possamos ter ou alimentar sentimentos de culpa em relação a situações de que não temos qualquer responsabilidade.

É positivo admitirmos as nossas fraquezas e imperfeições, pois sem fingimentos, os outros têm mais tendência a aproximar-se e a tomar atitudes generosas connosco. No entanto, não devemos abusar da autocritica para conquistar a compreensão alheia, pois não podes ganhar o respeito dos outros se faltas ao respeito a ti próprio.

O que é uma auto-estima equilibrada?

É uma pessoa que é tolerante consigo própria e com os seus amigos e sem perder o sentido de humor, nem o respeito por si próprio é uma pessoa que assume as suas limitações. Um adulto não deverá ter “complexos”, mas sem exageros de imodéstia e sem medo ou vergonha, deverá fazer uma avaliação positiva de si mesma: “*Sou uma pessoa com valor...*”; “*tenho orgulho de mim...*”, etc. Quando se possui uma auto-estima *equilibrada*, é mais provável o cultivo de relações humanas positivas, pois não se está receoso de eventuais críticas e da aprovação ou desaprovação dos outros. Quem gosta de si próprio, ficará mais disponível para gostar também dos outros.

É sinal de inteligência investir as nossas energias no desenvolvimento das nossas capacidades e talentos em vez de perdermos tempo a lamentarmo-nos das nossas limitações e dificuldades. Só assim é que conseguimos desenvolver as nossas capacidades pessoais e as relações interpessoais.

É natural a tentação de se sentir alguma inveja da energia, da beleza e das habilidades de outras pessoas, mas como a inveja só faz mal ao invejoso, o melhor é dar atenção aos talentos pessoais. Será que não temos nada em nós de que nos orgulhar? É agindo e desenvolvendo as nossas diferenças e não copiando os outros que reafirmamos a nossa identidade e construímos uma boa e equilibrada auto-estima.

Não podemos ficar à espera de que os outros manifestem apreço pelo nosso trabalho, pelas nossas ideias ou até mesmo pela nossa pessoa, pelo que teremos de aprender a viver com autonomia. Deverá aprender a apreciar os seus êxitos e a valorizar os seus esforços. Embora apreciar os nossos êxitos seja relativamente fácil, mostrar apreço por nós próprios perante os fracassos é muito mais difícil. Tentativas e erros são inseparáveis, pelo que resta tirar o máximo partido dos erros, convertendo-os em experiência, pois esta torna-nos mais maduros, experientes e competentes.

“A forma de evitar erros é ganhar experiência e a forma de ganhar experiência é cometer erros.”
(Laurence Peter)

A atitude mais sensata é enfrentar e dominar o fracasso, ou seja, um fracasso nunca é definitivo e portanto quando se falha reconhece-se os erros, não se envergonhando ou insultando e oferece-se apoio a si próprio, mostrando compreensão e apreço pelos seus esforços: “Posso não ter conseguido atingir o meu objectivo final, mas orgulho-me de ter feito tudo o que estava ao meu alcance para o conseguir.” Estas palavras de optimismo e consideração, reforçam a confiança em responder a novos desafios.

Relativizar as críticas dos outros

Embora ninguém goste de ser criticado injustamente, é um erro alimentar ódios ou desejos de vingança. Estes sentimentos, segundo a psicologia moderna, deformam a personalidade e trazem consigo amargura e cicatrizes que duram toda a vida.

Por amor a nós próprios, o melhor é tentar esquecer os nossos inimigos e ter uma atitude positiva perante a incompreensão, a ingratidão e as críticas dos outros, procurando aceitar o inevitável e desprezar as coisas insignificantes. Os outros são responsáveis pelas suas acções e nós pela forma como reagimos a elas. Num mundo cada vez mais competitivo é natural a inveja e a maldade, sobretudo relativamente às pessoas que são superiores em algo, contudo aplaudir e admirar os sucessos daqueles que admiramos pode também constituir um óptimo incentivo para crescer e desenvolver o nosso próprio percurso.

“Ninguém atira perdias a uma árvore sem frutos.”
(Provérbio Persa)

A melhor forma de lidar com uma crítica ou comentário destrutivo de inveja de pessoas que não merecem a nossa atenção é “deixar chover” e dedicar-se a outra actividade.

“A mais alta vingança da maledicência é o desprezo ou o esquecimento.”
(Francis Bacon)

Uma pessoa quando aceita com calma a realidade, vive melhor consigo e com os outros, pois o primeiro passo para enfrentar acontecimentos negativos é aprender e aceitar a realidade. Ao aceitarmos o inevitável, estamos a demonstrar amor-próprio e uma melhor adaptação às circunstâncias da vida.

No entanto, há sempre situações que nos fazem sofrer, mas muitas vezes porque exageramos na perspectiva e na importância que damos às coisas. Para perceber a verdadeira importância dos factos, é necessário conhecer a pessoa que nos critica e a sua motivação.

“O que preocupa os homens não são os acontecimentos, mas a ideia que fazem destes.”

(Epicteto)

Não podemos ignorar os problemas, mas podemos relativizar a sua importância e ser superiores às adversidades.

Aprender com os outros

Se estiveres seguro do teu valor, terás mais autodomínio, serenidade e sentido de humor perante as críticas e com diálogo e firmeza serás capaz de te defender. O homem inteligente não se deixa possuir pelo desejo de contra-atacar. Embora ninguém goste de críticas, a melhor atitude é recebê-la com a humildade de podermos aprender alguma coisa com ela. Estamos sempre a aprender coisas novas, mesmo com os nossos inimigos.

Dicas para melhorar a auto-estima

Não te compares com os outros. Começa a olhar para os outros de igual para igual, com alegria e tranquilidade.

Elimina falsos pensamentos de fracasso e autodestrutivos, substituindo-os por pensamentos mais positivos: “se eu não sou muito boa nisto, naquilo até sou”. A nossa forma de pensar incide sobre os nossos sentimentos e sobre os nossos comportamentos.

Mantém o leme da tua vida e não tenhas medo de mudar de sentido se isso é o melhor para ti, pois o importante é que todas as mudanças sejam comandadas pelos teus desejos e objectivos.

Faz exercício físico, alimenta-te bem e dorme bem.

É compassivo e tolerante contigo. Quanto mais exigimos de nós mais destruímos a nossa auto-estima.

Encara os erros como lições de experiência: se caíste, o chão é o limite.

Se um problema não tiver solução, encara-o não como um problema, mas como um incómodo que terás de esquecer.

Seja qual for a dificuldade, mantém a serenidade e um sorriso. Nunca te esqueças que não são as circunstâncias que nos fazem sofrer mas sim a forma como as valorizamos.

Segue os teus valores e o teu verdadeiro “eu”, ou seja, não tentes agradar aos dez milhões de portugueses. Quanto mais tentares agradar os outros, mais perdes de vista os teus objectivos e te sentirás culpado, inútil e irritado. E com estes sentimentos não conseguirás agradar ninguém.

Faz uma revisão diária da tua auto-estima

A nossa mente nem sempre é nossa aliada, e como tal quando ao final do dia fazemos uma revisão das coisas que aconteceram, só nos lembramos do pior. Todas as noites antes de adormeceres, lava o teu amor-próprio:



Ficha Técnica:
Autores: Cátia Pereira Garcia
Revisão: Isabel Gonçalves e Ana Lúcia