

Auto-Estima...afinal o que é?



Ouvimos com frequência mencionar que esta pessoa tem uma auto-estima em grande e que aquela não tem auto-estima nenhuma. No entanto, é também frequente a confusão em torno deste conceito que assume uma importância vital nas nossas vidas, ou melhor, na forma como vivemos as nossas vidas.

Tentemos esclarecer do que se trata quando falamos de auto-estima. A Auto-estima é o sentimento que a pessoa tem por si própria. Como será fácil perceber, apresenta uma relação triangular com o auto-conceito e com a auto-confiança. Por seu lado, o auto-conceito é a forma como nos vemos. Diz respeito às concepções que formamos acerca de nós próprios: “Sei desenhar todo o tipo de coisas”. Por seu turno, a auto-confiança consiste no grau de confiança que cada um tem em si mesmo e nas suas capacidades: “Vou ter uma boa nota no exame de desenho, porque sou bom a artes”.

O auto-conceito e a auto-confiança, que se influenciam mutuamente, conduzem a uma imagem generalizada sobre nós próprios. Atenção...porque essa imagem pode ou não corresponder à realidade, mas o que é verdade é que nos orienta nas nossas opções e decisões.

Perigo...baixa auto-estima!

“Não faço nada de jeito”, “Não sou bom em nada”, “Ninguém gosta de mim”, “Não tenho valor nenhum”, “Toda a gente é melhor do que eu” são apenas algumas ideias que algumas pessoas têm sobre si próprias. E são bem capazes de encontrar explicações detalhadas para cada destas afirmações.

São muitas as razões que conduzem a uma baixa auto-estima, como a rejeição, o abandono, a vergonha, a culpa, a carência, a humilhação, a timidez, a raiva, a frustração ou a inveja.

Muitas das ideias negativas que desenvolvemos sobre nós próprios vão sendo transmitidas durante a infância ou construídas com base em vivências pessoais.

Quando estas mensagens vão sendo generalizadas, servindo como confirmação perante episódios negativos, a auto-estima começa a ficar efectivamente comprometida. Por exemplo, uma jovem que se considera gorda e feia, e que por isso desenvolveu a ideia que os seus colegas não a consideram como parte integrante do grupo, perante uma recusa de um convite a uma amiga para um lanche em sua casa, interpretará que, na realidade, ninguém gosta dela, que não é uma boa companhia e que não vale nada... como, aliás, já sabia! Poderá, no entanto, descobrir, mais tarde, que a colega tinha uma consulta médica...!!

Na maior parte das vezes, as pessoas não se apercebem deste tipo de pensamentos e daí o perigo de uma auto-estima negativa. A necessidade de agradar os outros, a busca pelo perfeccionismo, não se permitindo cometer erros, a inadequação e a insegurança, a procura de aprovação constante e a ansiedade e a depressão são algumas das características da baixa auto-estima.

Missão: Aumentar a auto-estima

Melhorar a auto-estima não é missão impossível. Basta decidir firmemente que se quer alterar alguns contornos da relação connosco próprios e começar a trabalhar em transformar os pensamentos negativos em pensamentos positivos.

Comece por identificar e reflectir sobre os pensamentos negativos. Isto significa tentar perceber muito bem as contingências associadas a estes pensamentos: quando acontecem, porquê, como, com quem, qual a sua reacção...O objectivo é perceber se existe uma ou mais circunstâncias frequentemente associadas a esses pensamentos, de forma a combatê-los eficazmente. Se constatar, por exemplo, que estes pensamentos ocorrem maioritariamente em situações em que fica sozinho ou inactivo, será importante evitar estas situações, procurando companhia ou envolvendo-se numa actividade que lhe dê prazer.

Depois, é essencial começar a substituir os pensamentos negativos por pensamentos positivos. Opte por alterar a pessoa em que utiliza as frases: “Sou um falhado” poderá ser substituído por, e isto sim poderá ser verdade, “Falhei neste exame, mas sei que poderei ser capaz de fazer melhor”. Este é um truque muito importante na educação das crianças. Muitas vezes, os pais utilizam “És feio” ou “És mau” quando a criança teve um comportamento não desejado. Mas sabem bem que isso não é verdade. O que é verdade é que “Fizeste uma coisa feia”, em substituição de “És feio”. Se no segundo tipo de afirmações percebemos que algo correu mal, mas podemos melhorar, já o primeiro tipo transmite um sentimento de impotência, de predisposição, de predeterminação dos nossos actos, sem que nós tenhamos qualquer poder sobre as nossas vidas.

Desta forma, será fácil concluir acerca de alguns resultados da auto-estima elevada que contribuem largamente para a satisfação e felicidade pessoais. Uma alta auto-estima, aliada a uma elevada auto-confiança, permite-nos envolver em expressões de afecto com maior facilidade, potenciando relações sociais saudáveis. A maior valorização pessoal leva-nos a uma diminuição da necessidade de aprovação e a uma maior flexibilidade perante os acontecimentos e, portanto, a um maior controlo sobre as nossas vidas.

Diário de bolso...

Aqui ficam algumas pistas para elevar a auto-estima. Não se esqueça que este é um trabalho contínuo. Tal como a relação com os outros, também a relação connosco próprios precisa de ser carinhosamente cuidada.

- Não se foque somente nas fraquezas. Esteja especialmente atento às suas forças!
- Substitua as frases “Eu sou...” por “Eu estou...”
- Seja assertivo. Existem sempre opiniões divergentes, mas todas têm valor. Transmita as suas sem magoar ninguém, tal como gostaria que fizessem consigo.
- Estabeleça valores pessoais racionais e realistas. Se as fasquias que definimos para nós próprios forem demasiado exigentes, podemos envolver-nos em tarefas muito dolorosas. Tudo a seu tempo...
- Aceite a opinião dos outros, mas coloque travão às críticas destrutivas. Arrisque! Envolver-se em coisas novas e... se não correr bem... não desanime... tente novamente!
- Trate-se si. Guarde momentos para fazer algo que lhe dê verdadeiramente prazer como correr, nadar, comer um gelado ou tratar do cabelo!

Veja também...

cyberdiet.terra.com.br

tvitel.pt/psicologia/page9.htm