



A quantas anda sua autoestima?

Quem de nós já parou para avaliar como está se percebendo e se sentindo diante de si mesmo, de quem o cerca e do mundo?

Para Sigmund Freud [1], o Pai da Psicanálise, a autoestima revela a dimensão do nosso ego. Freud ensina que o que o sujeito possui ou desempenha colabora de forma diretamente proporcional na elevação de sua autoestima.

O manual “Cuidando do Cuidador”, de Adalberto Barreto [2], traz a idéia de que o outro opera como espelho na nossa vida, ou seja, baseados no modo como ele nos enxerga, organizamos nossa imagem e nossa autoestima.

A autoestima começa a ser incorporada no seio familiar e é assentada nos vínculos sociais benéficos, na maneira como nos relacionamos com os outros e com as situações cotidianas. É algo profundo e sério, o oposto da forma banal como é abordada pelos meios de comunicação.

O desenvolvimento e a proteção da própria imagem relacionam-se também com a capacidade de autoavaliação apropriada de sentimentos e comportamentos. Dessa experiência de cuidar de si mesmo, seja no aspecto físico, no emocional ou no espiritual, emerge a autorreflexão que, conseqüentemente, nos sensibiliza a ponto de internalizarmos a importância desse autocuidado. Seria um tipo de círculo virtuoso. A partir disso, já sabendo como cuidar de nós mesmos, criamos o alicerce e o tipo de cuidado que ofereceremos ao outro.

Viver conscientemente, autoaceitação, autorresponsabilidade, autoafirmação, intencionalidade e integridade pessoal são os seis pilares apresentados pelo psicoterapeuta, especialista no tema, Nathaniel Branden [3], para edificarmos nossa autoestima.

A atitude de viver conscientemente

Viver conscientemente significa querer estar ciente de tudo o que diz respeito a nossas ações, propósitos, valores e objetivos, ao máximo de nossa capacidade, qualquer que seja ela, e comportarmo-nos de acordo com aquilo que vemos e conhecemos. Viver conscientemente é viver responsabilmente perante a realidade, ter a mente ativa em vez de passiva, ter uma inteligência que deriva bem-estar, estar no momento sem perder o contexto amplo, distinguir a relação entre os fatos, sua interpretação e as emoções. Essa atitude leva-nos à maturidade, a sair do estado de nevoeiro mental.

A atitude da autoaceitação

Sem autoaceitação, a autoestima é impossível. Enquanto a autoestima é algo que experimentamos, a autoaceitação é algo que fazemos: valorizo “a mim mesmo”, tratando-me com respeito e lutando por meu direito de ser e a disposição de dizer sobre qualquer emoção ou comportamento.

A atitude da autorresponsabilidade

Essa atitude envolve: ser responsável pela realização de meus desejos, por minhas escolhas e meus atos, por meu comportamento com os outros, pela qualidade das minhas comunicações. Se errei, reconheço que errei, peço perdão. Jamais culpar os outros por meus próprios erros e nem procurar álbis para justificar meus deslizes.

A atitude da autoafirmação

Sem essa atitude, agimos como meros expectadores. É necessário sermos atores de nossas próprias vidas. A autoafirmação é aceitar ser o que se é com suas qualidades e defeitos, sem precisar esconder ou falsificar a si mesmo para poder ser aceito pelos outros. Precisamos agir sem agressividade, prestando atenção ao contexto, nutrido em nós a confiança e a segurança naquilo que se é, sem medo de represálias.

A atitude da intencionalidade

É viver de forma intencional, assumindo as escolhas com responsabilidade e de forma consciente. Para viver de forma intencional e produtiva, segundo Branden [3], precisamos desenvolver a capacidade da autodisciplina, que é uma virtude de sobrevivência. É necessário estarmos atentos, estabelecendo metas e objetivos produtivos.

A atitude da integridade pessoal

É ser íntegro consigo mesmo, admitir nossas falhas sem culpar os outros, entender o porquê daquilo que fazemos, reconhecer nossos erros e pedir perdão, reparar os danos causados e se comprometer intencionalmente a agir de forma diferente.

Não existe uma regra ou fórmula genérica que sirva para todos, porém, fica evidente que o contato consigo mesmo, inclusive no entendimento dos nossos sofrimentos, dos nossos pontos fracos, assumindo o que não conseguimos mudar e agindo de forma a mudar o que nos incomoda, nos aproxima da nossa história e nos distancia do sentimento de impotência perante a nossa vida.

[1] Freud S. (1969). *Sobre o narcisismo: uma introdução*. In Freud, S., *Obras completas de Sigmund Freud* (vol. XIV, pp. 85-89). Rio de Janeiro: Imago (Trabalho original publicado em 1914).

[2] Barreto A. *Manual: cuidando do cuidador-resgate da autoestima na comunidade*. Fortaleza: [s.n.], 2010.

[3] Branden N. *Autoestima e os seus seis pilares*. Tradução de Vera Caputo. 7. ed.. São Paulo: Saraiva, 2002.