

# Baixa auto-estima

*Escrito por Silvana N. Barboza*

*Mestre em Psicologia Clínica pela PUC-SP*

Algo muito comum nos dias de hoje é a falta de auto-estima ou baixa auto-estima.

Existe entre as pessoas, uma sensação de incapacidade, uma falta de aceitação por si mesmo, quem é, como é, seja fisicamente, intelectualmente, socialmente, financeiramente, enfim, nos diversos comportamentos, idéias, atitudes.

Parece bastante difícil gostar de si mesmo e conseqüentemente, os outros também não irão gostar de você.

Em todas as situações que nos colocamos "para baixo", nos desprezamos, ou desqualificamos, podemos nos ver de uma forma diferente e reconhecer o que há de bom.

A auto-estima é a confiança e o respeito por si mesmo, é você confiar nas suas próprias habilidades e capacidades para solucionar as dificuldades que surgem na vida, é reconhecer seus dons e aceitar suas limitações. Quando a auto-estima de uma pessoa está alta, ela se sente mais confiante, independente, segura de si mesmo. Se sente capaz de expressar suas idéias, valorizar e defender suas opiniões, interesses e necessidades e com isso alcançar seus objetivos.

Mas quando a auto-estima está baixa, a pessoa tende a ser dependente, desmotivado, chegando mesmo a ser submisso aos outros, uma vez que não se sente com capacidade para expressar opiniões. Tem medo de expressar as opiniões e ser criticada, debochada, gozada. Não há como manter objetivos, metas, por achar que não tem capacidade e nem merecimento e acaba ficando frustrado e muitas vezes deprimido.

A pessoa nesta situação tem pensamentos do tipo: "não valho nada", "faço tudo errado", "não deveria ter feito isso", "não serei capaz de...", "não gosto de mim mesmo...".

Quase sempre não gostam de seu corpo, estão insatisfeitos com suas relações pessoais e profissionais, o trabalho os deixa infeliz, se acham com poucas habilidades ou pouca capacidade intelectual, e seu lazer também não lhes satisfaz. Mesmo quando as pessoas lhe dizem o contrário, ele não acredita.

Existem comportamentos e crenças aprendidas desde a infância que ajudam a alimentar essa baixa auto-estima.

Para afastar a sensação incapacidade e ineficácia, é preciso reconhecer suas próprias qualidades, seu potencial, sua capacidade e no que você ainda pode se desenvolver.

Pense cinco atividades que tenham feito com que você se sentisse feliz. Dentre elas pense em uma que você ache que fez bem. Utilize-a como parâmetro, porque isso o motivará a seguir adiante.

Se você tem vergonha ou está insatisfeito com seu corpo, veja se não estabeleceu metas muito altas com relação a ele, ou muito difíceis de conseguir. Esqueça os modelos impostos pela sociedade e pense no que te satisfaz. Comece a descobrir suas qualidades, tais como: um sorriso bonito, olhos brilhantes e alegres, um belo cabelo. Olhe todo o conjunto do qual seu corpo faz parte e não cada parte em separado. Se necessário pratique esporte, cuide de sua imagem, escolha roupas que o favoreçam, ressalte suas características mais bonitas ou mude seu corte de cabelo.

Se a questão é a rotina a qual você vive e que te desanima, procure fazer alguma coisa que o satisfaça só pelo prazer de fazê-la. Desse modo você descobrirá que é possível mudar e tornar sua vida mais agradável. Cada um de nós é responsável por sua felicidade.

É necessário também escutar o próprio organismo, saber o que ele pede e do que ele se queixa. Tire um cochilo, ande por vários lugares, melhore sua alimentação, respire de forma consciente, vá experimentando até saber do que gosta.

Se você se sentir com poucas habilidades ou incapaz, descubra qual o seu talento e sua capacidade criativa, porque todos nós a temos, mesmo quando imaginamos que não. Só é preciso descobrir e exercitar essas qualidades, porque sempre é possível mudar. Há muitos que pensam que não fazem nada direito e então a melhor coisa a se fazer é cruzar os braços. Nesses casos o melhor é começar a praticar atividades simples, para adquirir confiança e segurança, para depois aos poucos ir aumentando a complexidade das tarefas.

Se você detesta sua forma de ser e não se aceita, tem também uma sensação de mal-estar consigo mesmo, se sente pouco interessante, sem nada de positivo ou atrativo. O complexo de inferioridade surge quando passamos o tempo nos comparando às demais pessoas e sempre temos a impressão que somos piores. Há muitas pessoas que nos vêem como inteligentes, bonitas e adorariam estar em nosso lugar, portanto viva com plenitude sua vida e desfrute de tudo que é, e tem, deixando de fazer comparações para poder se sentir feliz de ser quem é.

Se achar que tem pouco intelecto, pense que isso não significa ser menos inteligente ou inferior aos demais, talvez você tenha tido menos oportunidades de desenvolver essas habilidades, mas nada impede que você busque os conhecimentos que deseja. Você pode fazer leituras, cursos rápidos, assistir bons filmes. É a melhor maneira de abrir sua mente. Há uma grande variedade de cursos e estudos que podem ajudá-lo a melhorar intelectualmente e a sentir-se melhor consigo mesmo. Ao invés de dizer "sou incapaz" diga "eu posso". Estabeleça objetivos que possam ser cumpridos, começando com os de menor

dificuldade. Para conseguir cada um, defina a meta final e divida o trabalho em pequenos passos que possam ser cumpridos em prazos menores, para que sinta capaz de conseguir e assim aumentará sua confiança e segurança.