

# SOS Détresse

## A auto-estima

**A auto-estima designa os sentimentos e as representações que temos de nós próprios.**

**Ter auto-estima está relacionado com a maneira como nos comportamos connosco próprios:**

se achamos que somos uma pessoa valiosa, se sentimos benevolência em relação a nós mesmos ou se, pelo contrário, nos criticamos de forma severa e nos desvalorizamos.

O nosso amor-próprio é não só determinante para nós mas igualmente no que diz respeito ao contacto com os outros.

**Muitos problemas pessoais e relacionais são sobretudo devidos a uma má imagem de si próprio e a uma falta de auto-estima.**

Valorizar-se é a condição para criar contactos e estabelecer boas relações, para ter alegria de viver e criatividade, e sobretudo para sermos capazes de ultrapassar os obstáculos e enfrentar crises.

Ter uma fraca auto-estima pode exprimir-se de diferentes maneiras. As pessoas que se desvalorizam são muitas vezes bastante frágeis e reagem de forma demasiado sensível às críticas e às vexações reais ou imaginárias. Algumas pessoas tentam camuflar a sua fragilidade de uma forma ou de outra. Ou se comportam como pessoas distantes ou arrogantes, ou concordam com toda a gente. Em ambos os casos, porém, elas podem sentir-se vazias, porque não têm um contacto verdadeiro nem com elas próprias, nem com os outros. Outras tentam ser compreensivas e justas com toda a gente e tentam ser sempre ser amáveis e discretas. Este sacrifício de si próprio pode ir até ao esgotamento físico e psíquico total. As necessidades dos outros são prioritárias. Algumas pessoas têm falta de segurança, são tímidas e preferem retirar-se porque pensam que não merecem o interesse ou o amor dos outros.

## Como nasce a baixa auto-estima?

**Segundo a teoria neuropsicológica de Klaus Grawe, a protecção a e boa auto-estima fazem parte das necessidades fundamentais do homem.**

Porém, algumas pessoas subestimam-se sempre e acham que não têm valor pessoal. Normalmente as causas remontam a experiências negativas no início da infância em

relação a pessoas que eram particularmente importantes.

O mesmo acontece com as vivências traumáticas que provocam um sentimento de impotência extrema e de desorientação que podem constituir um entrave permanente à auto-estima. As pessoas traumatizadas desenvolvem imagens negativas delas próprias, rebaixam-se voluntariamente e ficam encurraladas num círculo de desvalorização. O medo de falhar, da incompetência ou da incapacidade de estabelecer uma ligação é reforçado pelo facto de não aceitarem ou minimizarem as reacções positivas das pessoas em seu redor. Estas pessoas concentram-se essencialmente naquilo que não está bem, nas suas falhas ou fraquezas. Elas colocam-se inconscientemente em situações que as mantêm na sua ideia de fraqueza, por exemplo, ao exigirem delas próprias mais do que aquilo que podem dar ou ao escolherem parceiros que confirmem o seu sentimento de inferioridade.

## **Como ultrapassar isto?**

Quando a necessidade primária de protecção e de estima de si não é preenchida, observam-se consequências negativas em muitas áreas.

**A pessoa deve dedicar a sua vida a uma tarefa essencial: desenvolver uma atitude benevolente e sem julgamentos em relação a ela própria.**

Quando temos estima por nós próprios, é mais fácil aceitarmos os nossos próprios erros e corrigi-los. Uma pessoa que, devido à sua falta de auto-estima interior, deve mostrar-se perfeita, invencível e arrogante não suporta as suas próprias fraquezas e tenta escondê-las. Ora, se nos aceitarmos a nós próprios tal como somos, podemos igualmente viver com as nossas imperfeições e aceitá-las com benevolência sabendo que as imperfeições fazem parte da vida.

É por isso importante desenvolver uma atitude positiva em relação a si próprio. É necessário aplicar novas estratégias de pensamento, que podem ajudar-nos a sair dos antigos clichés rígidos. Para muitas pessoas não é nada fácil, mas pouco a pouco podemos consegui-lo.

As perguntas seguintes podem incitá-lo a tornar-se mais atento aos aspectos positivos da vida:

- Em que áreas/funções é que eu me sinto mais competente? Onde tenho sucesso?
- O que é que eu partilho com as outras pessoas? Para que pessoas é que eu sou importante?
- Que talentos me ajudaram até agora na minha vida, para contornar situações difíceis, para realizar mudanças importantes, para fazer novos conhecimentos?
- Durante que período da minha vida pude apreciar os meus talentos? Como consegui, nesse momento, ter isso mais em conta?

As perguntas seguintes poderão eventualmente estimular de forma activa as vivências positivas:

- Quando é que eu deixo de ter em conta as minhas próprias necessidades? Do que é que eu necessito para me sentir melhor comigo mesmo?

- Quais as pessoas que me fazem bem? Onde posso conhecer pessoas com as quais partilho valores e interesses?
- De que é que eu gosto e quais as actividades que me fazem bem? Como posso compensar a insatisfação ou os problemas do meu trabalho?
- Em que áreas é que seria benéfico eu começar a reduzir as minhas aspirações?

Se encontrou respostas positivas a estas perguntas, então só lhe resta praticar para passar à acção.

## **Quando é que é preciso recorrer a uma ajuda profissional?**

**Por vezes, a auto-estima pode estar ferida ao ponto de não ser mais possível ver as coisas positivas e reconhecer que as outras pessoas nos amam e precisam de nós.**

Quando a auto-estima é duravelmente muito baixa, as pessoas isolam-se, resignam-se e por vezes têm comportamentos auto-agressivos e ideias suicidas. Outras constroem um muro de desconfiança à volta delas e fecham-se completamente a toda a gente. Têm sentimentos de solidão e de vazio interior, de culpabilidade, de irritabilidade ou até de raiva. Se acrescentarmos a isto o medo que as suas próprias fraquezas e necessidades possam ser vistas pelos outros e que possamos ser desprezados e rejeitados pelos outros.

Se as dificuldades de auto-estima são extremas, pode parecer impossível para a pessoa afectada de sair sozinha desse círculo vicioso. Muitas vezes estes problemas estão ligados a problemas de depressão, dificuldades crónicas no casal, agressividade, abuso de álcool ou drogas ou de fobia social.

**É então aconselhado dirigir-se a um terapeuta.**

No decorrer da terapia, a pessoa pode viver novas experiências, desenvolver a sua auto-estima e encontrar uma maneira melhor de se comportar em relação a ela própria.

Um primeiro passo pode ser a tomada de contacto com a SOS Détresse e de **sentirmos que somos apreciados com todas as nossas fraquezas, preocupações e problemas.**