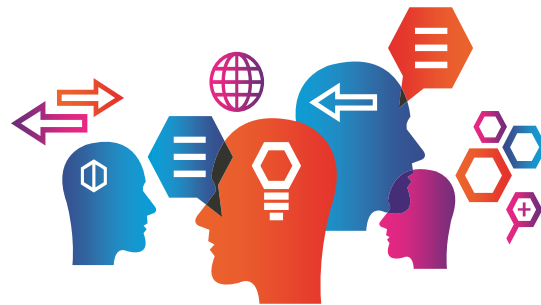




Dr. Fernando Lima Magalhães
Psicólogo Clínico

PSICOLOGIA CLÍNICA E PSICOTERAPIA COGNITIVA- COMPORTAMENTAL
PORTO- PORTUGAL

WWW.FERNANDOMAGALHAES.PT



AUTO- ESTIMA:

ENTREVISTA PARA A REVISTA WOMEN'S HEALTH

1- Gostaria que me falasse um pouco sobre o que é a autoestima e porque é tão importante para manter todas as áreas da vida a funcionar bem.

A auto estima é uma avaliação ou apreciação de nós próprios, de uma forma realista e honesta, com sentimentos positivos. Ajuda a definir a identidade e o carácter, a valorizar e a apreciarmo-nos e aos outros, a manter um estado de aceitação e prazer do nosso self (por exemplo, mesmo que reconheça uma falha , estar disposto a aceitá-la, a melhorá-la e ainda manter esta aceitação de mim próprio). Implica uma certa auto- confiança, a crença que sou capaz de fazer, através de prática e experiência, e um certo orgulho no sentido de acreditar que se é digno e com valor, merecedor de respeito e de disfrutar as próprias realizações.

É importante porque influencia a nossa maneira de ser , a qualidade do trabalho que se faz ou dos relacionamentos, o prazer que se pode obter na vida ou mesmo o arriscar novas actividades. Se a auto estima for boa, isto permite conhecer novas pessoas, tolerar o erro e aprender, resistir aos reveses da vida e ter melhor saúde, defender-se numa entrevista de emprego ou mesmo afirmar-se num ambiente de trabalho competitivo. A baixa auto – estima impede assim um funcionamento ideal e crescimento em muitas áreas da vida.

2. Como surge auto-estima (ela faz parte de um traço de personalidade ou a pessoa pode desenvolvê-la ao longo da vida?) e como se perde (em grande parte dos desequilíbrios emocionais a pessoa 'perde' a auto estima)?

Ela surge como resultado de vários factores, da maneira de como os nossos pais nos educaram , do tipo de experiências que tivemos ao longo da vida, se tivermos uma profissão ou de sermos amados no momento actual, do estado de saúde, mas mais importante que tudo são as crenças que desenvolvemos sobre nós próprios. Podemos tirar “conclusões” boas ou más sobre nós em função destas experiências, por isso a auto estima pode diminuir se fizermos um julgamento negativo ou distorcido sobre as diversas situações (ex. se fui despedido não tenho valor; se não tenho namorado (a), logo não presto).

O ideal é acreditar que o nosso valor é único, interno e incondicional porque estas circunstâncias negativas não definem o nosso valor pessoal. Por isso, podemos desenvolver auto estima ao mudarmos algumas formas distorcidas de pensar.

3. De que forma a opinião de outros afeta a minha auto-estima?

A opinião dos outros só nos afecta se acreditarmos que alguém é capaz de definir ou influenciar o nosso valor; na realidade o nosso valor como pessoas é imutável (não somos acções na bolsa que sobem ou descem de valor);

apenas as nossas crenças nos poderão “afectar”). Claro que é mais fácil ter boa estima se tivermos boas experiências sociais, mas o que nos afecta é apenas o nosso próprio julgamento (voz crítica).

4. Todas nós temos uma voz crítica que ataca a auto estima – quais os riscos e como a podemos silenciar? (li que a repetição de um comportamento faz com que fique assimilado e se torne um novo padrão– pode explicar se funciona da mesma forma com este criticismo?)

O risco da voz crítica é ficarmos deprimidos, inseguros, ou ansiosos porque ela cria um padrão de exigência impossível de alcançar e irrealista. Cria um estado de insatisfação porque é feita uma comparação com um ideal absurdo, em vez da aceitação da imperfeição natural.

Podemos silenciar-la reconhecendo primeiro que temos pensamentos distorcidos sobre nós (por exemplo pensamento tudo ou nada; esquecer o positivo, perfeccionismo,) e desmascarar esta voz quando surgir (ex: olá voz crítica! Estás-me a comparar com a capa da revista, mas prefiro ser feliz e imperfeita a exigir um padrão de beleza que quase ninguém consegue), dizer frases afirmativas (“ esta voz é veneno! Stop! ;), escrever as suas realizações pessoais e lembrar-se delas frequentemente, ler um bom livro sobre auto estima para aprender a ter crenças adequadas (ex: the self esteem workbook, de Gleen Schiraldi), ridicularizar a voz (vou tentar fazer pior da próxima vez) e reduzir os imperativos ou exigências (e ter expectativas terrenas)

5. Mas também observamos o fenómeno contrário: quem ‘fala bem’ de si próprio tende a ser visto como ‘convencido’. Existe auto estima a mais?

Não, a auto- estima é um estado amigável e humilde de aceitação de nós e dos outros, é a crença que temos exactamente o mesmo valor que outra pessoa. Não é bajulação; se essa avaliação for realista e respeitosa, óptimo.

6. As mulheres têm auto estima menor do que os homens? Porquê?

Alguns estudos indicam isso, porque as culturas sendo tradicionalmente machistas, transmitem a ideia da “superioridade” masculina, e existe um tratamento desigual em função do género. Depois esse mundo machista define e instrumentaliza a mulher, criando uma série de imperativos tóxicos para a auto estima (a mulher tem de ser fiel, boa dona de casa, magra, etc).

7. Sente que os tempos atuais conduziram a um aumento da diminuição da auto estima, através das redes sociais?

Sim, mas os factores mais “tóxicos” parecem ser a desintegração social e o individualismo, onde as redes sociais que dantes davam protecção e apoio hoje parecem fragmentadas onde cada um vive por “si”. Depois esta competição para ser melhor, mais bem parecido ou mais rico, onde as pessoas se comparam e julgam por padrões absurdos (basta reparar nas imagens retocadas de todas as revistas) que não deixam grande margem para a auto- aceitação. As redes sociais podem “espalhar “ estas ideias mais rapidamente.

8. Há estudos que associam a pratica de exercício físico a uma boa auto estima – concorda? Quais são as dicas para ganhar ou manter a auto-estima?

Sim o exercício físico é ótimo para a auto estima, mas é apenas uma variável para tal.

O que determina boa auto estima é aquilo que pensamos sobre nós, por isso podemos procurar:

- Fazer uma avaliação justa e aceitante das nossas qualidades e limitações
- Reconhecer que o nosso valor não depende de factores externos , circunstâncias ou pessoas
- Criar uma voz amigável interior, tal como se falássemos com o melhor amigo e desenvolver boas relações sociais, com pessoas construtivas e não- críticas.
- Praticar a gratidão, generosidade (ter uma causa social ou ambiental, por exemplo) ou um trabalho de voluntariado
- Defender da pressão social negativa (imperativos e exigências da nossa cultura, como a obsessão pelo corpo) e não se comparar com as ideias que a publicidade transmite.
- Aceitar a imperfeição , estar confortável em arriscar e cometer erros, e reduzir o medo do fracasso
- Explorar a si próprio e ao mundo, reconhecendo que estamos em constante crescimento. . Este estado de acção é o combustível da boa estima.