

Autoestima

Uma forma de caminhar



CLÁUDIO ANELLAR

Psicanalista e Hipnoterapeuta

Bem-vinda, bem-vindo! Tudo bem com você?



Vamos pensar melhor na pergunta acima. Porque, dessa vez, não perguntei só por educação. **Você está mesmo bem consigo?**

É comum sentirmos desconforto com relação a nós mesmos em uma ou outra área da vida. Cada um de nós é resultado de uma combinação única de genes, educação familiar e cultura local. Sempre que nossa personalidade é colocada para conviver em sociedade, os padrões, as exigências e os interesses diversos fazem aparecer as diferenças daquilo que é considerado como **normal** ou desejado socialmente. E isso pode gerar muitos incômodos.

Em que área da vida você sente maior incômodo hoje?

Desfazendo mitos

Se a gente olhar com atenção vai ver que o conceito de **normal** está na própria palavra: conforme a norma. Como quando dizemos “meu carro está funcionando normalmente”. Pode também significar aquilo que é comum, como em “hoje o trânsito está normal”.

Acontece que não há uma norma para cada atividade na vida ou maneira de fazê-las. Eu digitei esse livro como escolhi e você o está lendo como prefere.



Além disso, quando pensamos que **normal é ser comum**, como a maioria das pessoas, na verdade **ninguém** é normal em todas as áreas da vida. E certamente, lá no fundo, todos preferimos ter algo especial a sermos simplesmente comuns.

Ao longo da história, ser normal é algo continuamente incentivado. Mas nem sempre esse é o melhor caminho para nossa saúde mental. Em 1930, na Alemanha, era **normal** se pensar que eliminar certas pessoas era o melhor para a sociedade. Quem pensasse diferente era considerado um doente mental. Será que hoje algo semelhante acontece?

Uma pessoa acredita que Deus inspirou a Bíblia; outra, que Ele inspirou o Corão; uma outra que inspirou os Vedás. Quem vai julgar em última instância? No final é você que escolhe em qual mensagem acredita. Mas e quanto a sua própria voz?

*Ser normal não é o mesmo que ser
mentalmente saudável.*

As mensagens que recebemos

Seja qual for sua idade, sexo ou situação você enfrenta desafios diários. Dizem que saímos há 70 mil anos da savana para selvas de pedra; deixamos de temer animais selvagens para temermos uns aos outros. E quando você observa nosso mundo atual é bem possível que concorde com isso.

O fato é que tudo que vive quer sobreviver. Nossa mente se tornou um mecanismo especializado em antecipar riscos e como consequência surgiu a ansiedade. Nós queremos controlar tudo à nossa volta porque vivemos com **medo**.

O pior é que esse padrão mental gera **mensagens internas** que impactam profundamente sua autoestima. Se você cresceu em um ambiente difícil pode desenvolver uma personalidade insegura. Se teve pais ausentes, acreditar que não merece ser amado. Essas dores emocionais geram comportamentos defensivos e prejudicam várias áreas de sua vida. Tem mais: reatividade nos relacionamentos, muita competitividade no trabalho e senso de inadequação podem sinalizar como essas mensagens ressoam aí dentro. E seu valor pessoal acaba esquecido sob todas essas crenças e emoções reprimidas.

Sinais de baixa autoestima

- *Perfeccionismo*
- *Timidez excessiva*
- *Ressentir-se facilmente*
- *Exigir dos outros*
- *Medo da rejeição*

Se você chegou até aqui é porque percebeu que muitos têm uma insegurança básica, embora não saibam o caminho para resolver. Posso ser sincero? **Ninguém sabe**. Só que existem **outras formas de caminhar**. E às vezes é preciso de ajuda para descobri-las.

Nova postura

Uma paciente minha, que sofreu muito na infância com abusos do pai, sentia que a vida era como estar caindo em um poço sem fundo. E ela tinha razões reais para pensar assim. Mas desenvolvendo autoconsciência sobre o ocorrido e trabalhando a autoaceitação qualquer pessoa pode desenvolver autoconfiança, autoeficácia e viver uma vida mais leve sem o peso do passado. Como se estivesse voando...

Certas vezes parece que vivemos vidas que nunca poder ser satisfeitas. A mente inquieta, o coração solitário, sempre buscando um caminho especial que não encontramos.



Quem sabe mais importante que saber o destino é **descobrir como caminhar**. Descobrir seu próprio ritmo, reconhecer seus próprios dons e valores, sua direção na vida. Isso evita gastar seu tempo, saúde e dinheiro com aquilo que você nem quer muitas vezes atrás da aprovação dos outros. Será que você pode negar isso a si e deixar a sua vida passar?

4 passos para a autoestima

Autoconsciência: ser íntimo de si e conhecer suas atitudes

Autoaceitação: ser quem é e não como os outros querem

Autoconfiança: aprender a confiar em si

Autoeficácia: saber como obter o melhor resultado do ambiente

Um convite

Imagine por um minuto que seu objetivo é ir a Roma. Mas agora, antes de qualquer coisa, você decide mergulhar em si. Percebe que essa era uma expectativa externa sobre o que é sucesso na vida. Que saúde e família são mais importantes para você. Isso redireciona seu foco e investimento. Logo isso muda suas companhias e algumas atividades as quais se dedicava. Você se sente em maior conexão consigo e aprende a confiar nesse novo ritmo e nessa nova direção. Mais tarde ou mais cedo, se continuar caminhando à sua maneira, certamente chegará ao **SEU** destino. E como dizia o sábio, toda jornada começa com um primeiro passo.

Por isso agora te convido a trabalharmos juntos e descobrir sua forma de caminhar. Desvendar as mensagens que interferem em sua autoestima, te livrar do peso das emoções negativas e construir um novo horizonte para o futuro com passos firmes para criá-lo no presente.

Se isso é importante para você, **entra em contato** comigo pelo *WhatsApp*, e-mail ou *Instagram*. Estarei pronto para agendarmos uma consultoria gratuita e conversarmos sobre o seu caso. É só **clicar abaixo**:



81 99929 8539



claudioavellar@live.com



cavellarpsi





CLÁUDIO AVELLAR

Psicanalista e Hipnoterapeuta

www.claudioavellar.com