

Desenvolver e aumentar a Auto-estima

«O importante não é o que fazemos de nós, mas o que fazemos com o que fizeram de nós.» Jean-Paul Sartre

Sabemos que o Ser Humano é um ser social porque este desenvolve-se na relação que estabelece com o outro, pelo que primeiro é preciso sentir-se amado, para posteriormente amar a si mesmo e, por fim amar o outro. A auto-estima, como o próprio nome indica, depende do amor que recebemos e do que gostaríamos de ter recebido. A auto-estima resulta do sentimento do que a pessoa é e do que gostaria de ser, de uma forma simplista, quanto maior a for a diferença entre o que somos e o que gostaríamos de ser, menor será a nossa auto-estima.

Os efeitos de uma baixa auto-estima foram e continuam a ser estudados e comprovados, como resultados temos problemas relacionais, perturbações do



comportamento alimentar como a bulimia e a anorexia, perturbações do humor como a depressão, perturbações da ansiedade como as fobias, etc. A baixa auto-estima está no cerne de grande parte das nossas questões. Em suma, para nos estimarmos mais temos que nos conhecer melhor. Conhecemo-nos quando aprendemos a valorizar as nossas diferenças e semelhanças com o outro; crescemos quando nos apercebemos que não somos nem seremos perfeitos, e quando passamos a acreditar nas nossas capacidades e lutando por atingir os nossos objectivos.

A auto-estima modifica-se e enriquece-se à medida que as experiências se sucedem e que a personalidade se desenvolve. Durante a vida, à medida que se passa por múltiplas experiências, a auto-estima pode modificar-se, aumentar ou diminuir temporariamente. As mudanças que ocorrem nas diversas fases da vida integram-se numa continuidade. Surge, então, um sentimento de unidade e de coerência interior.

Uma elevada auto-estima é geralmente caracterizada pelas seguintes atitudes:

- ☺ Ser mais tolerante com os erros ou defeitos dos outros e com os seus, aceitar melhor as diferenças.
- ☺ Valorizar as suas virtudes e aspectos positivos.
- ☺ Praticar tanto quanto possível uma alimentação saudável, melhorando a sua saúde e disposição para enfrentar os problemas que surgem no dia-a-dia.
- ☺ Praticar exercício físico e mental, estimulando as suas capacidades físicas e cognitivas através de actividades que lhe proporcionem prazer.
- ☺ Sentir-se útil e vinculado, no trabalho ou em casa com a família e amigos. Aumentando assim o seu sentimento de pertença, afinal é na relação que estabelecemos com o outro que aprendemos e nos desenvolvemos. ■



Dui Rocha
Psicóloga

LIVRO RECOMENDADO:

“A auto-estima, um passaporte para a vida” de German Duclos - Climepsi Editores

Coluna Informativa

O Gabinete de Psicologia Clínica disponibiliza a todos os subscritores da Newsletter um cupão desconto.

Se já é subscritor basta solicitar o cupão por e-mail, preenche-lo e traze-lo na 1ª consulta. Se recebeu a nossa Newsletter e ainda não subscreveu o serviço, viaje até www.anadurao.pt e faça parte do nosso grupo de leitores.

A subscrição é gratuita e permite-lhe usufruir de descontos nas consultas de Psicologia Clínica, Nutrição Clínica e Terapia da Fala. Para mais informações contacte-nos.

Se estiver interessado em tornar a sua empresa, escola ou associação nossa parceira ou considere a nossa colaboração no seu espaço ou revista, manifeste o seu interesse por e-mail.

✉ gabinete@anadurao.pt

VANTAGENS EM SER PARCEIRO

- ⇒ Descontos nas consultas de Psicologia Clínica, Terapia da Fala, Nutrição Clínica e Dietética aos seus associados, funcionários e familiares.
- ⇒ Preços especiais em acções de formação e programas de intervenção.
- ⇒ Subscrição e recepção gratuita da Newsletter do gabinete.
- ⇒ Convites e brindes especiais para os mais pequenos.
- ⇒ Intercâmbio das vantagens oferecidas por outros parceiros.
- ⇒ Deslocações ao local para consultas, avaliações, rastreios e despistes em qualquer uma das nossas especialidades.