

GISLENE ISQUIERDO

AUTOESTIMA COMO HÁBITO

Um guia da Psicologia Aplicada para
sua autoestima e seus relacionamentos

PAIDÓS

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Gislene Isquierdo, 2020
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2020
Todos os direitos reservados.

Preparação: departamento editorial da Editora Planeta do Brasil
Revisão: Laura Vecchioli e Bárbara Parente
Diagramação: Maria Beatriz Rosa
Ilustrações de miolo: Rosangela Andreia Bersch
Capa e ilustração de capa: Helena Hennemann / Foresti Design

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Isquierdo, Gislene

Autoestima como hábito: um guia da Psicologia Aplicada para sua autoestima e seus relacionamentos / Gislene Isquierdo. – São Paulo: Planeta, 2020.
256 p.

ISBN 978-65-5535-158-3

1. Não ficção 2. Relacionamentos 3. Autoconhecimento I. Título

20-2714

CDD 158.1

Índices para catálogo sistemático:
1. Autoestima

2020

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP CEP 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Introdução	9
1. COMO A AUTOESTIMA É FORMADA E POR QUE É TÃO IMPORTANTE	17
1. Autoestima e amor-próprio: por que são tão importantes?	18
2. Como a autoestima é formada	23
3. O preço da baixa autoestima	30
2. O QUE ESTÁ POR TRÁS DO QUE EU VEJO	39
4. Entendendo o comportamento do ser humano	40
5. O abismo entre amar, ser amado e sentir-se amado	53
3. O QUE DESTRÓI E O QUE IMPULSIONA A AUTOESTIMA	67
6. Destruidores da sua autoestima	68
7. Destruidores da autoestima de outra pessoa	92
8. Impulsionadores da autoestima	113
4. AUTOESTIMA E RELACIONAMENTOS	163
9. Infância, autoestima baixa e carência	164
10. Autoestima e as redes sociais	174
11. Como ter um efeito UAU nos seus relacionamentos	178
5. TÉCNICAS DA PSICOLOGIA PARA TE AJUDAR A VIVER A SUA MELHOR VERSÃO E TER UMA VIDA UAU	205
12. Técnica “Forças UAU – Elevando a autoestima”	206
13. Técnica do “Elogio UAU”	216
14. Como corrigir uma pessoa sem magoar	227
15. Construir e viver uma vida extraordinária	237
16. Conclusão – O método Minha Melhor Versão	247
Agradecimentos	253

PARTE 1

COMO A AUTOESTIMA É FORMADA
E POR QUE É TÃO IMPORTANTE

PAIDÓS

Se você quer ser feliz ou ser ainda mais feliz do que já é, se você quer ter relacionamentos felizes, se você quer viver bem e ter sucesso na sua vida pessoal e profissional, então precisa entender como a autoestima é formada e por que ela é tão importante. Lembre-se, este livro não tem a missão de apenas dar a informação sobre o tema, mas também de compartilhar ações mais eficazes para que você possa utilizar todo esse conhecimento a favor da sua vida e dividi-lo com as pessoas que você ama e quer bem!

TRÊCHO INTECIPIADO PARA DIVULGAÇÃO, VENDA PROMIDA

Autoestima e amor-próprio: por que são tão importantes?

Afinal, por que é tão importante ter autoestima? Por que é tão importante ter amor-próprio? Será que precisa realmente ser amor? Será que um simples “Ah! Eu até que gosto de mim” não é o suficiente?

E a resposta é muito simples: autoestima e amor-próprio são MUITO importantes porque influenciam em todas as áreas da vida. Se você não está bem consigo mesmo, sua carreira, seus relacionamentos e sua vida como um todo não vão para a frente, ou até vão, mas será um processo mais lento, e acabará gerando sofrimentos e desgastes desnecessários. A sensação que se tem é de que tudo fica mais complicado, mais difícil. Como uma barreira invisível que te impossibilita de alcançar seus objetivos com plenitude.

Segundo a psicologia, quem não tem amor-próprio e autoestima está emocionalmente fragilizado, ou até mesmo emocionalmente doente.

A minha pergunta é:

Você gosta de estar na sua própria companhia? Você se ama?

Autoestima é o quanto você se gosta, é o valor que você se dá, é o quanto você se ama. Pode ser que algumas vezes ela seja confundida com

autoimagem, autoeficácia, autoconfiança – nos próximos capítulos irei falar sobre isso –, mas autoestima nada mais é do que o valor que você atribui a si mesmo.

Pense em algo material que, em sua opinião, tem muito valor. Pensou? Esse valor é a estima que você tem por esse objeto. O mais louco disso tudo é que, de repente, o objeto que você pensou e que para você é supervalioso, na opinião de outra pessoa pode ser algo normal.

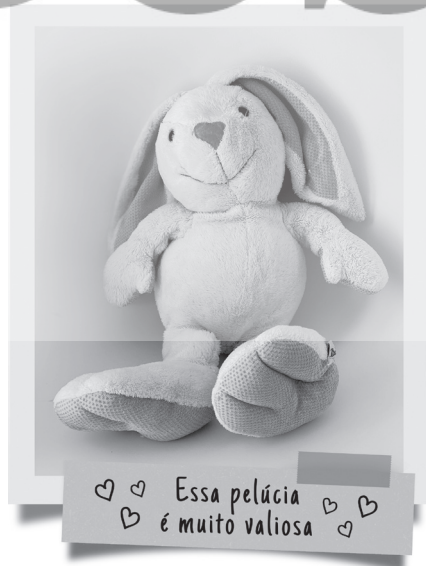
Vou te dar um exemplo simples: meu filho mais velho, Gabriel, apesar de ter sido planejado e esperado, nasceu em uma fase na qual eu e meu esposo estávamos em uma situação financeiramente delicada, sem grandes recursos. E o primeiro brinquedo que o Gab ganhou de nós foi um coelho de pelúcia, o qual eu tenho até hoje. Para mim, Gislene Isquierdo, essa pelúcia é muito valiosa.

O Gabriel, hoje, não é mais uma criança, e ao longo da sua vida muitos brinquedos foram comprados e ganhados. Hoje, quase todos os seus brinquedos já foram doados, mas o coelho, esse eu nunca deixei doar.

O que torna essa história interessante é que o Gab nem liga para o coelho, inclusive a pelúcia fica no meu quarto e não no dele. Mas, apesar de ele não ligar, eu ligo muito. Para o meu filho esse coelho não é valioso, ele já teria, com certeza, doado há muito tempo. Ele não estima o coelho, já estimou um dia, mas hoje não mais. No entanto, eu, ah... eu estimo muito!

Talvez você também tenha algum objeto que é estimado, que tenha valor pra você, mas que para outra pessoa é só um objeto qualquer.

Guarde isto: **O que é estimado por mim, pode não ser pelo outro.**



O sinônimo de estima é querer bem, é afeto, ternura, carinho, amor, respeito, admiração, apreciação. E isso é extremamente pessoal.

Anteriormente, dei o exemplo do objeto, agora vamos ao exemplo de uma pessoa. Pense em alguém com quem você convive ou já conviveu e que, em sua opinião, tem muito valor.

Pensou?

Como você já sabe, esse valor é a estima que você tem por essa pessoa, e o mais intrigante é que, de repente, essa pessoa que você recordou e que é supervaliosa para você, na opinião de outra pode ser alguém absolutamente normal, ou até mesmo irrelevante.

Mais uma vez, o que é estimado por você, pode não ser pelo outro. E essa premissa vale para a sua autoestima: você pode ter a autoestima baixa, pode não se dar valor, não perceber a sua importância, mas você pode ser muito estimado por outra pessoa. Mais para a frente falaremos mais profundamente sobre isso.

Agora, por que é tão importante ter uma autoestima elevada?

Bem, antes de responder, quero dizer que ter uma autoestima elevada não tem NADA a ver com ser arrogante, egoísta, metido... não tem nada a ver em ser aquela pessoa esnobe, que destrata as demais. Na verdade, quem tem a autoestima elevada faz de tudo para também elevar a autoestima das pessoas ao seu redor, para mostrar que elas também têm valor. E ao contrário do que se imagina, aquela que destrata os outros, que tem uma postura arrogante, agressiva, na verdade essa pessoa tem a autoestima soterrada de tão baixa, e acaba fazendo isso para que ninguém perceba suas inseguranças. Enfim, vamos à resposta, por que é tão importante ter a autoestima nas alturas?

É importante porque a autoestima influencia na escolha dos seus amigos, na escolha das pessoas com quem você aceita conviver e se relacionar, influencia se você é ou não uma pessoa seletiva em suas escolhas; influencia no seu relacionamento amoroso, se é uma pessoa seletiva ou se acha que merece um relacionamento qualquer.

A autoestima influencia na maneira como você se comunica com os outros; se você fala a sua opinião de forma assertiva ou não. A comunicação agressiva e arrogante esconde uma baixa autoestima... Influencia se você consegue expressar suas ideias e seus sentimentos, ou se você se cala e se esconde, se você varre os sentimentos para debaixo do tapete, se “engole sapos” e tem uma comunicação passiva.

A autoestima influencia na sua produtividade, no quanto você tem energia vital para realizar o que precisa ser feito; se você tem resultados com os quais se sente satisfeito ou insatisfeito, realizado ou frustrado. Influencia se você vai em busca de crescimento e desenvolvimento, se fica estagnado, ou, pior ainda, se regride.

Sim, a autoestima está na base do “eu” e está ligada a várias áreas de nossas vidas. ♥

Em quais áreas da sua vida você percebe que a sua autoestima tem influenciado? Essa influência tem sido positiva ou negativa?

PAIDÓS

Lembre-se:

- ♥ autoestima é o quanto você se gosta, é o valor que você se dá, é o quanto você se ama;
- ♥ a autoestima influencia em todas as áreas da sua vida;

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

- ♡ o sinônimo de estima é querer bem, é afeto, ternura, carinho, amor, respeito, admiração, apreciação... e isso é extremamente pessoal;
- ♡ o que é estimado por mim, pode não ser pelo outro;
- ♡ autoestima elevada não tem NADA a ver com ser arrogante, egoísta. Quem tem esse tipo de postura tem a autoestima soterrada.

Agora chegou o momento de você fixar seus aprendizados! Responda à pergunta: quais foram seus aprendizados neste capítulo?

.....

.....

.....

E com todo esse aprendizado, a partir de hoje, quais ações e comportamentos você pode ter para elevar a sua autoestima e, por que não, também elevar a autoestima das pessoas ao seu redor?

Anote aqui, quais serão as suas ações:

.....

.....

.....



Caso queira compartilhar comigo quais foram os seus aprendizados, eu ficarei muito feliz!

Como a autoestima é formada

Para falar sobre como a autoestima de uma pessoa é formada, primeiro vou contar uma breve e verídica história...

Era uma vez uma menina loira de olhos azuis, filha mais nova de um casal com quatro filhos. Ela era o que os outros chamavam de “a raspa do tacho”.

Você já ouviu essa expressão? O que ser a “raspa do tacho” significa pra você?

Para falar a verdade, a garotinha não sabia o que essa expressão queria dizer. Na cabecinha dela era algo meio que “pegou o resto que tinha, e deu nisso”, ou seja, não tinha um significado positivo. Ah! E além de ser referida como a “raspa do tacho”, seu apelido na família era “Polaca azeda”.

Apesar dos apelidos, que ela interpretava como algo que representava suas características negativas, ela era muito bem tratada pelos pais e irmãos. Tinha coleguinhas na rua e na escola e era muito criativa. Mas o que talvez ninguém soubesse é o quanto ela se sentia insegura e inferior e, por isso, qualquer amizade já era o suficiente para ela. O que não queria de jeito nenhum era se sentir sozinha, excluída e não ter amigos.

Essa garotinha adorava brincar de bonecas “estilo Barbie”. Digo “estilo” porque as amigas tinham várias Barbies, tinham o carro cor-de-rosa, a casa, o namorado Ken e muito mais. Já a garotinha tinha a Susi, que na sua cabeça era uma boneca inferior à Barbie. Além de não ser Barbie, a boneca Susi que ela ganhara era das irmãs mais velhas e foi repassada para ela.

Qual o problema disso? Nenhum, se não fosse pelo fato de que a opinião das amigas era muito importante pra ela, e praticamente todas as vezes que ia brincar na casa das amigas e via aquele arsenal de bonecas Barbie, ela se deslumbrava e pedia uma emprestada para brincar. As “amigas” diziam: “Claro, te emprestamos, sim!”, e ela se enchia de alegria. Só que o detalhe é que emprestavam aquelas que estavam bem descabeladas, sem roupa, sem sapato e, às vezes, sem um braço ou uma perna.

Eu gostaria muito de dizer que essa criança era diferenciada, que ela não se abalava com isso, que ela confiava em si e que sabia se blindar emocionalmente; mas não era bem assim. Com medo de ser excluída e não ser mais chamada para brincar, ela emprestava as suas bonecas Susi para as amigas (que, apesar de repassadas, estavam muito bem cuidadas) e ficava com aquela “meia Barbie”. O pior é o que as “amigas”, com frequência, cochichavam sobre ela, e o faziam em uma altura que era o suficiente para que a “Polaca azeda” ouvisse tudo: “Ela não é boa o bastante para ter uma Barbie”. Depois de todo cochicho, vinham as risadinhas...

Algumas vezes, ao chegar em casa depois de brincar, sua mãe percebia que tinha algo errado e perguntava o que havia acontecido; poucas vezes ela contava tudo, porque se a mãe realmente soubesse o que acontecia, se ficasse sabendo como ela era tratada pelas “amigas”, muito provavelmente não a deixaria mais sair para brincar com elas... E para a garotinha, melhor essas amigas do que nenhuma.

Lembra que eu contei que ela tinha medo de ficar sozinha e ser excluída? Pois é. Mas quando ela, enfim, resolveu contar tudo, sua mãe

disse: “Minha filha, olhe para você. Você é linda, tem vários brinquedos, é carinhosa, é divertida... você merece amigas melhores”.

Talvez você conheça alguém que também tenha passado por situações semelhantes. O ponto é que isso ia machucando o coraçãozinho daquela pequena menina.

Essa menina, “raspa do tacho” e “Polaca azeda”, sou eu. E pode parecer uma bobagem, mas carreguei essas lembranças da infância comigo até a faculdade e muitas vezes eu não me sentia boa o bastante. O que eu aprendi com a psicologia, fui aplicando em mim mesma; e ufa... foi dando certo!

Ok, mas o que isso tem a ver com a forma com que a autoestima de uma pessoa é formada? Tudo!

A autoestima de uma pessoa é formada com uma grande influência da autoimagem; e a autoimagem é a forma como a pessoa se vê. Essa forma pode ser autêntica ou não, ela pode ser verdadeira ou distorcida. No caso, a minha era distorcida.

Assim, a pergunta é: como a autoimagem de uma pessoa é formada?

A autoimagem é formada pelos reflexos recebidos ao longo da vida do indivíduo. Esses reflexos podem ser positivos ou negativos.

Vamos analisar.

Quando as amigas riam e diziam:

“Ela não é boa o bastante para ter uma Barbie”.

Essa fala gera um reflexo positivo ou negativo na minha autoimagem?

Negativo. E esse reflexo ia diretamente para a minha autoimagem.

E quando minha mãe disse:

“Minha filha, olhe para você. Você é linda, tem vários brinquedos, é carinhosa, é divertida... você merece amigas melhores”.

Essa fala gerou um reflexo positivo ou negativo?

Positivo. E também foi direto para a minha autoimagem.

Assim fui formando a minha autoimagem, e dessa maneira é formada a autoimagem de qualquer pessoa: através dos reflexos recebidos ao longo da vida.

Reflexos de qualquer um?

Não, reflexos de pessoas que, de alguma forma, foram ou são importantes para você.

A autoestima de uma pessoa é construída, sim, pela imagem que ela tem de si e é produto dos diversos reflexos que vieram e continuam a vir de muitas origens, como:

- ♡ o tratamento que recebe das pessoas à sua volta (em especial daquelas que são importantes e significativas);
- ♡ o nível de realização em áreas que são importantes para ela e o nível de reconhecimento nessas áreas.

Imagina que a sua autoimagem é um álbum de fotografias que as pessoas foram tirando de você ao longo da sua vida. Essas fotos são os reflexos que você recebeu; são, por exemplo, as palavras que foram ditas – como críticas e xingamentos – ou, de repente, palavras que você queria tanto ouvir – como: “você é importante para mim, eu te amo, eu te aprecio, parabéns pelas suas notas” – ...e nunca ouviu. E não somente palavras, mas também gestos: olhares de reprovação, comportamentos abusivos; e tudo isso se transformou em reflexos negativos que você foi colocando no seu álbum.

O mesmo vale para os reflexos positivos.

No decorrer da vida, você foi acumulando esses reflexos e hoje eles estão aí no seu álbum. Alguns desses reflexos são conscientes, você lembra deles com clareza; outros não, porém, de alguma forma, eles influenciaram ou influenciam na maneira como você se vê. Isso quer dizer que esses reflexos que recebeu ao longo da vida, sejam positivos ou negativos,

interferem até hoje no seu dia a dia. É este “álbum” que te ajuda a responder a famosa e grande pergunta: “Quem sou eu?”.

O detalhe é que a forma como você se vê pode ser autêntica ou não. Isso quer dizer que você pode ser uma pessoa supercompetente, forte, linda, inteligente, mas se ver de uma forma diferente, diminuindo-se.

Eu gosto de comparar isso com a imagem do gatinho e do leão.



Tem pessoas que são leões, fortes, competentes, ousadas, criativas, corajosas, mas que se veem como gatinhos inseguros e indefesos. E, sim, tem aqueles que se acham os “donos da juba” e que, na verdade, fazem isso para esconder a própria vulnerabilidade.

Quanto mais real e autêntica for a sua autoimagem, maior a sua chance de alcançar seus objetivos, e, ao alcançá-los, sentir-se grato, realizado e feliz.

A forma como você se vê impacta diretamente no valor que você se dá, ou seja, sua autoimagem impacta direta e profundamente na sua autoestima.

Pensando nisso, quero destacar dois pontos:

1. Não tem como mudar os reflexos que você recebeu no passado. Já foi, já era... Mas você pode mudar a forma com que isso afeta sua vida hoje (nos próximos capítulos trataremos sobre como você pode fazer isso).
2. Lembre-se de que os reflexos que você dá também influenciam diretamente nas pessoas que você ama, principalmente para uma criança ou adolescente. Por esse motivo, cuidado com o que você fala ou deixa de falar.

É importante você saber que a autoimagem não é estática, pelo contrário, ela está em constante movimento e isso é ótimo, quer dizer que se hoje você é um leão, mas se vê como um gatinho, isso pode mudar e você passar a se ver como um leão, com seu real valor; não só se ver, mas *ser* um leão!

Lembre-se:

- ♡ a autoestima de uma pessoa é formada pela autoimagem;
- ♡ autoimagem é a forma como a pessoa se vê, e esta pode ser autêntica ou não, pode ser verdadeira ou distorcida;

- 
- ♡ a autoimagem é formada pelos reflexos recebidos ao longo da vida do indivíduo, e esses reflexos podem ser positivos ou negativos;
 - ♡ a autoimagem é como um álbum com fotografias de toda a sua vida tiradas por outras pessoas. Essas fotos são os reflexos que você recebeu;
 - ♡ a autoimagem não é estática, pelo contrário, ela está em constante movimento e isso é ótimo.

Agora chegou o momento de você tomar consciência e fixar seus aprendizados. Quais foram seus aprendizados neste capítulo? Anote aqui:

.....

.....

.....

PAIDÓS

E com todos esses aprendizados, quais ações e novos comportamentos você terá a partir de hoje que vão te ajudar a ter uma autoimagem real e verdadeira e, é claro, positiva?

.....

.....

.....

.....



Lembre-se de que você pode compartilhar comigo quais foram os seus aprendizados. Eu ficarei imensamente feliz!

O preço da baixa autoestima

Como você já aprendeu no capítulo 1, a autoestima impacta em todas as áreas da vida de uma pessoa: pessoal, social e profissional. Impacta até mesmo na vida financeira, na saúde, enfim, em tudo. Afinal, como é possível uma pessoa que não se dá valor ter uma vida que seja UAU? O que acontece em alguns casos é que a pessoa que tem a autoestima baixa nem deseja ter uma vida UAU, afinal, ela acredita que uma vida normal, uma vida que não esteja ruim, já está bom pra ela.

Mas por que isso acontece?

Lembra que eu escrevi, no capítulo anterior, que a autoestima está ligada à autoimagem e que esta foi formada pelos reflexos recebidos ao longo da vida? Então, se ao longo da sua história você foi construindo a ideia de que uma vida que não é ruim, ou seja, uma vida sem grandes brigas, sem miséria financeira e emocional, já é uma vida “boa”... Imagina... Uma vida UAU não caberia mesmo na sua cabeça.

E essa é uma das consequências de ter a autoestima baixa: você se contenta com pouco. Quero destacar que se contentar com pouco não é, de forma alguma, não ser grato pelo que você já tem – falarei mais sobre a gratidão no capítulo 8. Pensando nisso, lembrei-me da história de uma

cliente minha. Mas, para manter o sigilo da cliente, não irei revelar seu nome verdadeiro e detalhes da história.

A Catarina tem 24 anos, é casada, sem filhos e independente financeiramente.

Imagina uma mulher com uma carreira profissional superbem consolidada, que é referência na sua área e que passa uma imagem de alegria, diversão, alto astral, criatividade... Imaginou?

Essa mulher amava seu trabalho, tinha a carreira dos seus sonhos e seu esposo trabalhava com ela; ele era seu braço direito. No trabalho, era ela quem aparecia e brilhava, e ele era quem cuidava de todos os bastidores.

Eles formavam uma dupla que, para quem via de fora, dava muito certo. Nas redes sociais mostravam suas viagens, brincadeiras, diversão, companheirismo. Entretanto, quando nada estava sendo postado nas redes sociais, quando os dois ficavam sozinhos, ela sofria um relacionamento abusivo.

Um relacionamento pode ser abusivo de várias formas, o dela era principalmente emocional. Porém ele também a agredia fisicamente – até onde sei e apesar de achar que isso pode ter acontecido algumas vezes, ele não chegava a bater escancaradamente nela, mas a segurava firme pelo braço, empurrava-a, chutava sua perna e batia o cotovelo nela –, sempre com a desculpa de que foi sem querer, claro.

Citei que o abuso era principalmente emocional, pois ele dizia nos bastidores e na frente de algumas poucas pessoas:

“Você não é boa, você se acha boa, mas não é”.

“As pessoas nunca vão gostar disso que você fez, mude agora e faça como estou falando.”

“Isso que você fez ficou péssimo. Você é uma burra, não sei como estou com você até hoje.”

“Um dia você vai chegar em casa e vai ver que eu fui embora e levei o nosso cachorro. Você vai ver, você vai ficar sozinha.”

“Nossa, como você tá gorda.”

“Você viu a fulana? Nossa! Ela está com um corpão, muito sarada.”

“Que merda é essa que você fez?”

“Seu trabalho é um trabalho de lixo. Você não faz nada direito.”

Ele sempre usava palavrões quando falava com a esposa, mas editei essa parte para poupá-los. E por aí ia... o pior é que, na cabeça dela, estava tudo bem, isso era normal para um casal.

Lembro-me do dia em que ela me disse na sessão de mentoria:

“Ué, Gi, mas isso não é normal entre um casal?!”.

Quando eu perguntei para ela: “Me conta, o que seria ter uma vida incrível pra você?”. Ela simplesmente travou. Travou, pois nunca nem tinha pensado nisso. Para ajudar ainda mais no seu processo de desenvolvimento, eu passei como tarefa para ela fazer o meu curso on-line de desenvolvimento pessoal, com foco em autoestima e relacionamento, o curso MMV – Minha Melhor Versão. Depois disso, tudo mudou! No fim deste capítulo, vou compartilhar com você o que ela fez e como está a sua vida atualmente.

Vamos voltar às consequências da baixa autoestima.

Outra consequência, além de se contentar com pouco em um relacionamento amoroso, é se contentar com pouco nos seus relacionamentos sociais, nas amizades, nos relacionamentos profissionais (sim, também tem abuso em amizades e nos relacionamentos profissionais; cuidado).

Quem tem a autoestima baixa tende a engolir muito mais sapo. Em vez de falar o que pensa e sente, guarda, engole. Eu falo para meus alunos do MMV: carne de sapo é indigesta, faz mal... vai engolindo, engolindo, que dá gastrite. A gastrite cresce e vira uma úlcera; continua engolindo, que a úlcera vira uma “ursa” de tão grande. Continua engolindo e a “ursa” vira câncer. Não tem jeito, nossas emoções estão ligadas ao nosso corpo e um influencia o outro, um impacta no outro.

Quando uma pessoa tem a autoestima elevada e sabe o seu valor, ou quando não tem, mas busca se desenvolver e melhorar, ela fala o que pensa e o que sente. E, ao falar, ela respeita o outro, não sai simplesmente “cuspindo vespas” por aí, ela respeita o que sente e, ao falar, respeita o outro como um indivíduo único e que, inclusive, pode pensar diferente dela, ou seja, a sua comunicação é assertiva (falarei mais sobre isso no capítulo 11).

Você se lembra de que no capítulo 1 eu falei que quando uma pessoa tem a autoestima baixa, ela pode ter uma comunicação agressiva e passar a diminuir os outros com o objetivo de disfarçar a própria autoestima baixa? Pois é, essa é outra consequência de quem tem a estima negativa.

Quer mais?

Vou listar uma sequência de 15 fatos que uma pessoa adulta com baixa autoestima (já, já vou falar da criança e do adolescente) pode ter e ou sofrer. Conforme for listando, eu gostaria de te convidar a analisar a sua vida, se alguns desses pontos ocorrem com você; assim você vai identificando onde pode desenvolver e melhorar.

1. Sente-se sozinha.
2. Sente que nunca é boa o bastante.
3. Pensa que o que faz não é nada mais do que a sua obrigação.
4. Sente-se carente e quer, sempre que possível, ter alguém junto.
5. Se está em um relacionamento amoroso, sente-se insegura e muitas vezes tem ciúmes (isso também vale para as amizades).
6. Se está sozinha, acha que ninguém nunca vai gostar dela.
7. Tem medo de ficar sozinha para sempre.
8. Raramente faz o que gosta.
9. Sempre age para agradar os outros.
10. Fica esperando que um dia o outro também faça as coisas por ela.
11. Sente-se inferior perante os demais (inferior perante qualquer característica, como: inteligência, sucesso, beleza etc.).

12. Tem dificuldade de se posicionar e expressar o que pensa e sente.
13. Perde oportunidades profissionais.
14. Tem dificuldade de concentração.
15. Tem baixa produtividade e fraco desempenho.

Alguns dos pontos citados também valem para adolescentes e crianças, mas agora quero destacar 10 relacionados em especial aos adolescentes:

1. Se sujeitam a amizades negativas apenas para não ficar só.
2. Passam horas sozinhos e sem conversar com ninguém.
3. Não têm prazer nenhum em cuidar de si (vaidade).
4. Ou, por outro lado, se cuidam demais e acham que não está bom, que não são bonitos e interessantes.
5. Não expressam o que sentem e, de repente, explodem.
6. Ou não expressam o que sentem e, de repente, ficam doentes.
7. Andam de cabeça baixa.
8. Têm dificuldade de olhar nos olhos dos outros.
9. Choram escondidos com bastante frequência.
10. Fazem de tudo para agradar e ter o reconhecimento das pessoas.

E para uma criança, quais são as consequências?

Antes de entrar neste tópico, desejo destacar que, quando falo sobre a autoestima das crianças, quero chamar atenção especial de quem tem filhos, sobrinhos e/ou trabalha com educação. Se esse é o seu caso, saiba que este conteúdo é essencial.

Os mesmos pontos que citei para os adolescentes valem para as crianças, e vou acrescentar mais 7:

1. Quando tem outras crianças brincando de algo, mesmo que seja uma brincadeira de que elas gostem muito, elas tendem a se isolar.

2. Têm comportamentos agressivos ou são muito choronas.
3. Apresentam falas nas quais buscam *o tempo todo* se autoafirmar, por exemplo: “Eu sou linda, né, mamãe?!”.
4. Apresentam falas nas quais buscam *o tempo todo* validação do outro, por exemplo: “Você gostou do que eu fiz, papai?!”.
5. Criam defesas para disfarçar sentimentos negativos como a tristeza.
6. Aceitam suas inadequações como sendo características que compõem a sua personalidade e usam palavras autodepreciativas (isso vale para todas as idades e é bem sério, por isso aprofundarei esse comportamento mais para a frente).
7. Vivem no mundo da fantasia *o tempo todo*, afinal viver no mundo da fantasia é muito mais legal do que no mundo real, onde elas são rejeitadas, por exemplo.

Sei que, de repente, ao ler os pontos dos adolescentes e das crianças, você tenha pensado: “Ah, mas isso aqui não vale para adulto também?”, e a resposta é: “Sim, vale”. Os pontos podem se conectar entre si. O que quero que você tenha clareza é que: quem está com a autoestima baixa sofre. E sofre muito. Muitas vezes, sofre sozinho, calado, e isso pode gerar depressão. Uma pessoa com a autoestima baixa tem a vida prejudicada em várias áreas, e isso impacta na saúde física, mental e emocional. Por isso, no capítulo 8, você vai aprender o que e como fazer para elevar a sua autoestima e também a autoestima das pessoas ao seu redor.

Voltando à história anterior, como te prometi, vou contar o que a Catarina fez e como está sua vida atualmente.

Catarina fez o curso MMV e, em especial, fez o exercício de descrever como seria, para ela, ter uma vida UAU. Com tudo o que aprendeu e foi desenvolvendo no curso e nas sessões de mentoria, ela tomou a grande decisão de cuidar do próprio coração e das próprias emoções (falamos sobre o poder de tomar uma decisão na introdução deste livro).

Tomou a grande decisão de dar um basta em todo abuso que vinha sofrendo havia anos.

Primeiro ela conversou com o esposo e disse que não queria mais viver daquele jeito. Ele, infelizmente, melhorava por dez dias e depois voltava ao seu padrão antigo de se comportar. Ela então conversou com os pais e contou o que estava acontecendo; e tomou outra decisão: a de se separar. Detalhe: tomou a decisão com medo do que o esposo seria capaz de fazer. Medo de ele prejudicar a carreira dela, de fazer escândalo, de sumir com o cachorrinho, de machucá-la fisicamente e de ele se matar.

E hoje, quatro anos depois, ela está em um novo e feliz relacionamento. É amada e respeitada como nunca imaginou ser. E, na medida do possível, tem um relacionamento razoável com seu ex, que não machucou ninguém, não levou o cachorrinho embora nem se matou.

Lembre-se:

- ♡ uma das consequências de ter a autoestima baixa é se contentar com pouco, com uma vida “normal”, quando poderia ter uma vida incrível;
- ♡ é importante identificar quais fatos você vivencia hoje que indicam que sua autoestima está baixa, para que assim você possa se desenvolver e melhorar;
- ♡ os pontos ligados à baixa autoestima de um adulto podem ser os mesmos de um adolescente ou de uma criança, por exemplo, aceitar a sua inadequação como sendo uma característica que compõe a sua personalidade e usar palavras autodepreciativas;
- ♡ pessoas com autoestima baixa sofrem muito; às vezes sofrem caladas e isso pode gerar depressão.

Neste instante, gostaria de te convidar a pensar quais foram os seus aprendizados com tudo o que leu neste capítulo. Anote aqui:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

E quais serão as suas ações?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PAIDÓS



Lembre-se de que você pode compartilhar comigo quais foram os seus aprendizados. Eu ficarei imensamente feliz!