

# Walter Riso



## Apaixone-se por si mesmo

Como reconhecer o valor  
extraordinário da autoestima

**academia**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

# Walter Riso

## **Apaixone-se por si mesmo**

Como reconhecer o valor  
extraordinário da autoestima

*Tradução*

Sandra Martha Dolinsky

**academia**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Walter Riso, 2012  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2012, 2017, 2026  
Copyright da tradução © Sandra Martha Dolinsky, 2012  
Publicado de acordo com Schavelzon Graham Agencia Literaria  
www.schavelzongraham.com  
Todos os direitos reservados.  
Título original: *Enamórate de ti*

*Preparação:* Alyne Azuma  
*Revisão:* Paula B. P. Mendes e Silvana Gomes  
*Diagramação e projeto gráfico:* Desígnios Editoriais  
*Capa:* Estúdio Insólito

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

Riso, Walter  
Apaixone-se por si mesmo : o valor imprescindível da autoestima / Walter Riso ;  
tradução de Sandra Martha Dolinsky. – 3. ed. - São Paulo : Planeta do Brasil,  
2026.  
160 p.

ISBN 978-85-422-4188-4  
Título original: *Enamórate de ti*

1. Autoestima 2. Autoconhecimento 3. Autorrealização I. Título II. Dolinsky,  
Sandra Martha

26-1106

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Autoestima



Ao escolher este livro, você está apoiando o  
manejo responsável das florestas do mundo  
e outras fontes controladas

2026

Todos os direitos desta edição reservados à  
Editora Planeta do Brasil Ltda.

Av. Paulista, 854, 2º andar – Bela Vista

São Paulo – SP – CEP 01310-913

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

# Sumário

---

|   |    |
|---|----|
| Introdução .....                                      | 11 |
| Apaixone-se por si mesmo .....                        | 17 |
| OS QUATRO PILARES DA AUTOESTIMA .....                 | 20 |
| Rumo a um bom autoconceito .....                      | 27 |
| A AUTOCRÍTICA RUIM .....                              | 28 |
| A AUTORROTULAÇÃO: “SOU” OU “COMPORTEI-ME COMO”? ..... | 32 |
| A AUTOEXIGÊNCIA SEM PIEDADE .....                     | 33 |
| TUDO OU NADA.....                                     | 36 |
| MUDAR E REVER.....                                    | 37 |
| SALVANDO O AUTOCONCEITO.....                          | 39 |
| Rumo a uma boa autoimagem.....                        | 49 |
| O PESO DA COMPARAÇÃO.....                             | 50 |
| A LUPA PESSOAL.....                                   | 53 |
| ESPELHO, ESPELHO MEU... ..                            | 54 |
| INVENTAR A BELEZA.....                                | 55 |

|   |     |
|---|-----|
| MELHORANDO A AUTOIMAGEM .....                     | 59  |
| Rumo a um bom autorreforço .....                  | 67  |
| FILOSOFIA HEDONISTA.....                          | 70  |
| AUTOELOGIO.....                                   | 82  |
| CONCEDER-SE UM PRAZER E PREMIAR-SE.....           | 92  |
| MELHORANDO O AUTORREFORÇO .....                   | 105 |
| Rumo a uma boa autoeficácia .....                 | 117 |
| A PERCEPÇÃO DE QUE NADA MAIS PODE SER FEITO ..... | 121 |
| O PONTO DE CONTROLE INTERNO .....                 | 124 |
| OS ESTILOS DE ATRIBUIÇÃO .....                    | 127 |
| O PROBLEMA DA EVITAÇÃO .....                      | 129 |
| VENCENDO A BAIXA AUTOEFICÁCIA .....               | 135 |
| Epílogo .....                                     | 149 |
| Bibliografia.....                                 | 153 |

## Apaixone-se por si mesmo

---

Amar a si mesmo é, talvez, o fato mais importante para garantir nossa sobrevivência em um mundo complexo e cada vez mais difícil de enfrentar. Mesmo assim, e curiosamente, grande parte da aprendizagem social se orienta a sancionar ou subestimar o valor do amor-próprio, talvez para evitar que se caia nas garras da arrogância. Se você decidir dar um beijo em si mesmo, é provável que as pessoas a seu redor (inclusive o psicólogo de plantão) avaliem sua conduta como ridícula, narcisista ou pedante. É mal visto que nos parabenizemos ou que fiquemos muito alegres por ser como somos (uma pessoa muito feliz consigo mesma e com o mundo pode facilmente ser diagnosticada como hipomaníaca por algumas classificações psiquiátricas reconhecidas). Quando damos muita atenção a nós mesmos durante muito tempo, quando nos mimamos ou nos elogiamos, chegam as advertências: “Cuidado com o excesso de autoestima!” ou “Cuidado com o orgulho!”. E, em parte, é compreensível, vendo os estragos que um ego inflado e superdimensionado pode causar. Porém, uma

coisa é ser ególatra (aquele que endeusa a si mesmo), egoísta (avarento e incapaz de amar ao próximo) ou egocêntrico (incapaz de reconhecer pontos de vista diferentes); outra muito diferente é ser capaz de aceitar a si mesmo de maneira honesta e genuína sem fazer alarde ou campanha publicitária. A humildade é ter consciência da própria insuficiência, mas de jeito nenhum implica ignorar o valor pessoal.

O lema “Ame-se, mas não em excesso”, ou seja, de maneira desproporcional ou irracional (para não ser subjugado e capturado pela própria imagem), é um bom conselho, visto que nos alerta sobre o lado obscuro da autoestima. Porém, é melhor não exagerar e lembrar que, em determinadas situações, quando nosso amor-próprio é censurado ou atacado, amar a nós mesmos sem tanto recato nem medos irracionais pode nos salvar e nos possibilitar andar com a cabeça erguida.

A política de esconder e/ou minimizar o autorreconhecimento e de disfarçar a força que possuímos causa mais danos que benefícios. A sugestão de não amar a si mesmo “mais que o necessário” pode se transformar em um amor-próprio doentio e fraco. É verdade que não é preciso gritar a plenos pulmões como somos maravilhosos nem publicar isso na primeira página dos jornais, mas reprimir, negar ou contradizer tal fato acaba nos prejudicando

emocionalmente. Ao tentar deixar de fora o egoísmo selvagem, às vezes não permitimos que o amor-próprio entre; para evitar o pedantismo insuportável do sabichão, alguns caem na vergonha de ser o que são; para não desperdiçar, somos mesquinhos. Quando me sinto mal por exercer meus direitos pessoais, ou quando simplesmente os ignoro ou penso que não os mereço, talvez me falte respeito próprio.

À medida que vamos crescendo, uma curiosa forma de insensibilidade em relação a nós mesmos vai adquirindo forma e deixa para trás aquela gloriosa época da infância, quando o mundo parecia girar à nossa volta e pulávamos felizes de brincadeira em brincadeira. Naqueles momentos, tudo era satisfatório e fantasioso. O eu parecia se bastar, gratificando a si mesmo e construindo universos infinitos sob medida para ele (está claro que a tendência natural de uma criança não é a autopunição, e sim divertir-se o máximo que puder e, de quebra, sobreviver). Mas as coisas boas não duram para sempre, e ao crescer deixamos de lado esse delicioso mundo “egoico” (visto que nenhuma sociedade sobreviveria com tanto egocentrismo) e nos voltamos mais para fora que para dentro, “descentramo-nos”, por assim dizer, e aceitamos na marra que amar o próximo é mais importante, valioso e louvável que amar a si mesmo.

As conclusões psicológicas atuais sobre o tema da autoestima são um alerta que vale a pena considerar: não

educamos nossos filhos para que amem a si mesmos, pelo menos não de maneira sistemática e organizada como em outras aprendizagens. Desde pequenos, ensinam-nos condutas de cuidado pessoal em relação a nosso corpo: escovar os dentes, tomar banho, manter as unhas limpas, comer, controlar os esfíncteres, nos vestir e coisas desse tipo. Mas e o *autocuidado psicológico* e a *higiene mental*? Prestamos atenção suficiente a isso? Colocamos isso em prática? Resaltamos a importância do amor-próprio?

## OS QUATRO PILARES DA AUTOESTIMA

A imagem que você tem de si mesmo não é herdada ou geneticamente determinada, é *aprendida*. O cérebro humano conta com um sistema de processamento de informação que permite armazenar um número praticamente infinito de dados. Essa informação, que recolhemos da experiência social ao longo da vida, é guardada na memória de longo prazo em forma de crenças e teorias. Assim, temos modelos internos de objetos, significados de palavras, situações, tipos de pessoas, atividades sociais e muito mais. Esse conhecimento do mundo, equivocado ou não, nos permite prever, antecipar e nos preparar para enfrentar o que venha a acontecer. O futuro está no passado armazenado.

A principal fonte para criar a visão do mundo que você assume e pela qual se guia surge do contato com pessoas (amigos, pais, professores) de seu universo material e social imediato. E as relações que estabelece com o mundo circundante desenvolvem em você uma ideia de como acredita ser. Os fracassos e sucessos, os medos e inseguranças, as sensações físicas, os prazeres e desgostos, a maneira de enfrentar os problemas, o que lhe dizem e o que não lhe dizem, os castigos e os prêmios, o amor e a rejeição percebidos, tudo conflui e se organiza em uma imagem interna sobre sua própria pessoa: seu *eu* ou seu *autoesquema*. Você pode pensar que é lindo, eficiente, interessante, inteligente e bom, ou o contrário (feio, ineficiente, chato, tolo e mau). Cada um desses qualificativos é o resultado de uma história prévia, na qual você foi gestando uma “teoria” sobre si mesmo que, no futuro, dirigirá seu comportamento. Se você acredita que é um perdedor, não vai tentar ganhar. Vai dizer a si mesmo: “Para que tentar? Eu não consigo ganhar” ou “Isso não é para mim” ou “Não valho nada”.

Nós, humanos, temos uma tendência conservadora de confirmar, mais que negar, as crenças que mantemos armazenadas em nosso cérebro durante anos. Somos resistentes à mudança por natureza, e essa economia do pensamento nos torna obstinados e pouco permeáveis aos estímulos novos. Uma vez estabelecidas as crenças, é difícil

mudá-las, mas não impossível. Desse modo, quando você configura um autoesquema negativo sobre si mesmo, ele o acompanhará durante o resto de sua vida se não se esforçar para modificá-lo. Além disso, de maneira não consciente, você fará muitas coisas para testar esse esquema, mesmo que seja prejudicial para você (os humanos são absurdos mesmo). Por exemplo, se você se deixar levar pelo autoesquema “Sou um inútil”, sem perceber, o medo de errar o fará cometer uma infinidade de erros, e você confirmará a previsão mental subjacente. A crença de que você é feio, ou feia, o levará a pôr o pé no freio e evitar relações interpessoais, e a conquista afetiva/sexual se transformará em algo inatingível (ninguém vai reparar em você se não se arriscar). Um autoesquema de fracasso o fará não se atrever a enfrentar desafios e testar sua capacidade e, por isso, acabará acreditando que o sucesso o evita. Não existe nenhum segredo misterioso nem quântico nisso: em psicologia cognitiva, isso é conhecido como *profecia autorrealizável*, e, em psicologia social, como *efeito Pigmeleão*. Existe uma coerência negativa: mesmo sabendo que aquilo não é bom, você tentará agir de maneira compatível com as crenças que tem de si mesmo. A mudança ocorrerá quando a realidade se impuser sobre suas crenças e você não mais puder distorcer a informação e enganar a si mesmo.

Uma boa autoestima (amar a si mesmo com contun-  
dência) tem inúmeras vantagens. Só para citar algumas,  
ela lhe permitirá:

- *Aumentar as emoções positivas.* Você se afastará da ansiedade, da tristeza e da depressão e se aproximará da alegria e da vontade de viver bem e melhor.
- *Atingir níveis de maior eficiência nas tarefas que empreende.* Você não se dará por vencido com facilidade, vai perseverar nas metas e se sentir competente e capaz.
- *Relacionar-se melhor com as pessoas.* Tirará de suas costas o desagradável medo do ridículo e a necessidade de aprovação, porque você será o principal juiz de sua conduta. Não que os outros não interessem, mas você não dependerá dos aplausos e dos reforços externos e lidará com as críticas de maneira mais objetiva.
- *Amar seu parceiro e gostar de seus amigos mais tranquilamente.* Você dependerá menos deles e estabelecerá um vínculo mais equilibrado e inteligente, sem o terrível medo de perder os outros.
- *Ser uma pessoa mais independente e autônoma.* Você se sentirá mais livre e seguro para tomar decisões e dirigir sua vida.

A seguir, aponto os quatro pilares que, a meu ver, são os mais importantes para configurar a autoestima geral. Embora na prática eles estejam mesclados, tentarei separá-los conceitualmente apenas por fins didáticos, para poder analisá-los melhor:

- *autoconceito* (o que você pensa de si mesmo);
- *autoimagem* (que opinião tem de sua aparência);
- *autorreforço* (em que medida você se premia e se gratifica);
- *autoeficácia* (quanta confiança você tem em si mesmo).

Se estiverem bem estruturados, serão os quatro suportes de um ego sólido e saudável; se funcionarem mal, serão como os quatro cavaleiros do Apocalipse. Se falhar em algum deles, isso será suficiente para que sua autoestima se mostre manca e instável. E se um único cavaleiro desembestar, os três restantes o seguirão como uma pequena manada fora de controle.

Um amor-próprio saudável e bem constituído partirá de um princípio fundamental: “Eu mereço tudo aquilo que me faça crescer como pessoa e ser feliz”. M-e-r-e-ç-o: assim, saboreado letra a letra. Não importa o que pense: você não merece sofrer, de modo que, enquanto puder evitar o sofrimento inútil e desnecessário, estará respeitando

a si mesmo. Não existe felicidade completa sem respeito próprio, sem se manter fiel a seu próprio ser e ao potencial que tem dentro de si.

Nos capítulos seguintes, veremos em detalhes cada um dos quatro componentes da autoestima e como melhorá-los ou mantê-los fortalecidos.

academia

# Descubra o poder transformador de se apaixonar por quem sempre esteve por perto: você mesmo

Desde pequenos, aprendemos uma série de hábitos de cuidado pessoal em relação a nosso corpo: escovar os dentes, tomar banho, manter as unhas limpas, comer de maneira saudável. Mas e o autocuidado psicológico e a higiene mental? Prestamos atenção suficiente a isso? Colocamos em prática? Percebemos a importância do amor-próprio?

A verdade é que ter uma boa autoestima e amar a si mesmo é fundamental: isso aumenta as emoções positivas, promove autoconfiança, nos leva a ser mais eficientes no trabalho, melhora as relações com as pessoas e garante independência e autonomia.

*Apaixone-se por si mesmo*, do psicólogo e autor best-seller Walter Riso, foi escrito para ajudar não só aqueles que não se amam o suficiente, mas também aqueles que esqueceram como fazê-lo, por conta dos compromissos e da rotina atribulada dos novos tempos. A proposta do livro é ao mesmo tempo simples e complexa: seja corajoso e aprenda a se amar, iniciando um romance consigo de maneira que o faça cada dia mais feliz e mais resistente aos embates da vida cotidiana.



- 📍 planetadelivrosbrasil
- 📍 planetadelivrosbrasil
- 📍 seloacademia
- 📍 planetadelivrosbrasil
- 📍 planetadelivros.com.br

#acreditamosnoslivros