

Autoestima

Valorize-se!

Esta frase poderia estar fixada em nossa agenda, no espelho, nas “notas” do celular... não importa. Devemos lembrar do conceito e de tudo que pode mudar a nosso redor, a partir desta máxima. Mas, a célebre autoestima o que é?

Autoestima é a imagem e a opinião, positiva ou negativa, que cada um de nós tem de si próprio. Ela é normalmente formada a partir das experiências, das emoções, comportamentos e da imagem que os outros têm sobre nós. Ela acaba refletindo em nossas atitudes diárias e em nosso equilíbrio emocional.

Quando temos afeição por nós mesmos, fica mais fácil ampliar esse sentimento com aqueles que nos cercam. A autoestima equilibrada, nem diríamos elevada, **deve ser desenvolvida através da autoanálise.**

Quem tem boa autoestima tem facilidade em rever seus conceitos e realizar mudanças, pois consegue admitir seus pontos fracos e fortes, e tem confiança em si mesmo para, com esforço, ir modificando sua conduta.

Em contrapartida, quem tem baixa autoestima adquire, muitas vezes, o hábito de justificar suas atitudes quando as situações não apresentam resultado favorável; dificilmente aceita críticas; está sempre se comparando a modelos idealizados, esquecendo que cada um de nós é único, com histórias seculares. Não raro, a baixa autoestima pode gerar sentimento de rejeição e, conseqüentemente, a necessidade de apoio terapêutico. Comportamentos arrogantes frequentes, bem como ânsia permanente de reconhecimento são, também, sinais de baixa autoestima.

Quando nos decidimos a nos conhecer (tarefa nem sempre fácil), precisamos passar para o segundo desafio que é **aceitarmos como hoje somos**. Quais são nossas expectativas reais? **Quem é a pessoa que gostaríamos de nos tornar?** Não devemos querer alcançar a perfeição nesta encarnação! Não será possível! Então, não sejamos utópicos! Admiremos nossas qualidades! **Todos nós temos muitas!** Já são nossas conquistas. Elas nos fortalecerão na tarefa de superar nossos obstáculos.

Temos que aprender a cultivar o amor a nós mesmos.

O “amor a si mesmo”, como nos orienta Joana de Angelis*, *“dá dimensão emocional sobre a responsabilidade que se deve manter pela existência e sobre o esforço para dignificá-la a cada instante, aprofundando conhecimentos e sublimando emoções, direcionadas sempre para as mais elevadas faixas da Espiritualidade”*. Da mesma forma, a pessoa que não se ama encontra motivos banais para justificar o sentimento de vazio existencial.

O amor a nós mesmos nos liberta dos sentimentos frequentes de culpa e de censura ao outro. Pensemos seriamente nisto!

Tentar elevar nossa autoestima é bom para nós e para as pessoas que estão a nosso redor. Voltemos ao início de nossa conversa. Para que possamos sempre buscar uma atitude justa conosco, com todos com quem nos relacionamos e para que o lado luminoso de nossa conduta enriqueça a vida: **Valorizemo-nos!**

* Livro – *Garimpo de Amor*

Muita Paz!

Conselho Superior/Diretoria do Lar de Tereza