

Nathaniel Branden

# Como aumentar sua auto-estima



SEXTANTE

## *Prefácio*

“Para mim, estar apaixonado ou amar são coisas muito difíceis porque, no fundo, não me sinto digno do amor”, diz um advogado.

Uma professora universitária, mãe de três filhos, comenta: “Por mais que me empenhe, há uma voz dentro de mim repetindo o tempo todo ‘Não é o bastante. Não sou boa o suficiente’. Não há alegria no que realizo. Por estar sempre tentando provar meu valor, me sinto cada vez mais exausta.”

Um adolescente infeliz pergunta: “De que adianta tentar conquistar alguma coisa? Parece que todos sabem algo que não sei e nunca serei capaz de saber. É como se eu não tivesse uma qualidade que o mundo inteiro tem.”

“A felicidade me assusta”, revela um homem que sofre de alcoolismo. “Tenho a sensação de que, se estiver feliz, algo terrível acontecerá. Se as coisas estão indo bem, eu tomo um gole, e depois outro, e logo estrago tudo, mas pelo menos não fico tão assustado. É como se recuperasse o controle. Sei o que esperar, não fico aguardando o raio cair.”

“Sei que durmo com muitos homens”, diz uma mulher duas vezes divorciada. “Por alguns minutos, quando estou sendo abraçada, sinto que sou importante para alguém, que tenho algum valor. Mas isso é se enganar, eu sei. Depois experimento uma solidão ainda maior e me desprezo mais do que antes, e isso me

impele ao próximo homem. Como saio dessa? Como faço para parar? Como aprendo a amar a mim mesma?”

*Como podemos aumentar nossa auto-estima? Como romper o ciclo de comportamentos autodestrutivos gerados por uma auto-estima negativa?* Essas são as perguntas que este livro se propõe a responder.

Percebi a necessidade desta obra quando, logo após a publicação do meu livro *Honoring the Self* (Honrar a si mesmo), passei a ouvir repetidamente nas entrevistas o seguinte questionamento: “Dr. Branden, o senhor apresentou um quadro abrangente do papel da auto-estima na vida humana e do estrago causado por um autoconceito negativo. Porém, no dia-a-dia, o que uma pessoa pode fazer para elevar o nível de sua auto-estima sem recorrer a um psicoterapeuta? O que podemos fazer para acreditar e confiar em nós mesmos, para nos sentir mais seguros a respeito de quem somos?”

Vi então que havia necessidade de escrever outra obra sobre auto-estima. Este livro não é uma extensão da teoria da auto-estima, mas uma *ampliação da sua prática*. A preocupação básica é com os *atos*, tanto mentais quanto físicos, que aumentam ou diminuem a auto-estima.

As estratégias para fortalecer a auto-estima que recomendo nas páginas a seguir foram extensivamente testadas por milhares de pacientes durante três décadas de prática psicoterapêutica. Foram também testadas por mim, na minha permanente busca pela realização pessoal. Já observei minha auto-estima se fortalecer ou se enfraquecer de acordo com o grau em que aplicara de maneira consciente os princípios e as práticas apresentados neste livro. Não escrevo como um observador isolado, afastado do campo de ação, mas como alguém que viveu tudo aquilo que propõe. Acredite: essas idéias *funcionam*.

Se sua meta é aumentar a sua autoconfiança e o seu auto-respeito, *Como aumentar sua auto-estima* se destina a você.

Entretanto, como o livro é orientado à ação, pois detalha exercícios e comportamentos específicos que melhoram a autoestima, ele se dirige igualmente a profissionais. Os psicoterapeutas sabem como nossa área carece de procedimentos específicos que possam ser aplicados para modificar um autoconceito negativo. Espero que eles decidam experimentar em seus próprios consultórios as ferramentas oferecidas nestas páginas.

## Capítulo 1

---

# *A importância da auto-estima*

A forma como nos vemos influencia todos os aspectos da nossa experiência, desde a maneira como agimos no trabalho, no amor e no sexo, passando pelo modo como atuamos como pais, e até onde provavelmente subiremos na vida. Nossas reações aos acontecimentos do cotidiano são determinadas por quem e pelo que pensamos que somos. Os dramas da nossa vida são reflexo das visões mais íntimas que temos de nós mesmos. Assim, a auto-estima é a chave para o sucesso ou para o fracasso. E também para entendermos a nós mesmos e aos outros.

Não consigo pensar num único transtorno psicológico – a não ser os que têm origem em algum problema biológico – que não esteja relacionado à baixa auto-estima: ansiedade, depressão, medo da intimidade ou do sucesso, abuso de álcool ou drogas, deficiências na escola ou no trabalho, espancamento de companheiros e filhos, disfunções sexuais, imaturidade emocional, suicídio, crimes violentos... De todos os julgamentos que fazemos, nenhum é tão importante quanto o que fazemos de nós mesmos. Uma auto-estima positiva é requisito fundamental para uma vida satisfatória.

Vamos entender o que é auto-estima. Ela tem dois componentes: o sentimento de competência pessoal e o sentimento de valor pessoal. Em outras palavras, a auto-estima é a soma da autoconfiança com o auto-respeito. Ela reflete o julgamento implí-

cito da nossa capacidade de lidar com os desafios da vida (entender e dominar os problemas) e do direito de ser feliz (respeitar e defender os próprios interesses e necessidades).

Ter uma auto-estima elevada é se sentir adequado à vida, isto é, competente e merecedor, no sentido que acabou de ser citado. Ter uma auto-estima baixa é se sentir inadequado à vida, desajustado, não sob este ou aquele aspecto, mas *desajustado como pessoa*. Ter uma auto-estima média é oscilar entre se sentir adequado ou inadequado como pessoa e manifestar essa inconsistência no comportamento – às vezes agindo com sabedoria, às vezes com estupidez –, reforçando, portanto, o sentimento de incerteza.

A capacidade de desenvolver uma autoconfiança e um auto-respeito saudáveis é inerente à nossa natureza, pois o pensamento é a fonte primordial da nossa competência, e o fato de estarmos vivos é o bastante para nos garantir o direito de lutar pela felicidade. Em um mundo ideal, todos deveriam desfrutar um alto nível de auto-estima, vivenciando tanto a autoconfiança intelectual quanto a certeza de merecer o que há de melhor. Entretanto, um grande número de pessoas não se sente assim. Muitas sofrem com sentimentos de inadequação, insegurança, dúvida, culpa e medo de uma participação plena na vida – uma sensação vaga de não ser bom o bastante. Esses sentimentos nem sempre são reconhecidos e admitidos de imediato, mas eles existem.

É muito fácil nos distanciarmos de um autoconceito positivo (ou nem formarmos um) durante o processo de crescimento e o próprio desenrolar da vida. Poderemos nunca chegar a uma visão feliz de nós mesmos por causa das informações negativas vindas dos outros, ou porque falhamos em nossa própria honestidade, integridade, responsabilidade e auto-afirmação, ou ainda porque julgamos as próprias ações a partir de uma compreensão e uma compaixão inapropriadas.

Entretanto, a auto-estima constitui sempre uma questão de grau. Não conheço ninguém que seja totalmente carente de auto-estima positiva, nem que seja incapaz de elevá-la.

Desenvolver a auto-estima é trabalhar a convicção de que somos capazes de viver e somos merecedores da felicidade, e, portanto, aptos a enfrentar a vida com mais confiança, boa vontade e otimismo, o que nos ajuda a atingir nossas metas e a nos sentirmos realizados. Desenvolver a auto-estima é expandir nossa capacidade de ser feliz.

Se entendermos isso, poderemos compreender o fato de que melhorar a auto-estima é vantajoso para todos. Não é necessário que nos odiemos antes de aprender a nos amarmos mais; não é preciso nos sentirmos inferiores para querermos ser confiantes; não temos de nos sentir infelizes para querermos expandir nossa disposição para a alegria.

Quanto maior a nossa auto-estima, mais bem equipados estaremos para lidar com as adversidades da vida. Quanto mais flexíveis formos, melhor resistiremos à pressão de sucumbir ao desespero ou à derrota.

Quanto maior a nossa auto-estima, maior a probabilidade de sermos criativos no trabalho, ou seja, de obtermos sucesso.

Quanto maior a nossa auto-estima, mais ambiciosos seremos, não necessariamente na carreira ou no âmbito financeiro, mas em termos das experiências que esperamos vivenciar de maneira emocional, criativa ou espiritual.

Quanto maior a nossa auto-estima, maiores serão as nossas chances de mantermos relacionamentos saudáveis, pois, assim como o amor atrai o amor, a saúde atrai a saúde – e a vitalidade e a sociabilidade são muito mais atraentes do que o vazio e o oportunismo.

Quanto maior a nossa auto-estima, mais inclinados estaremos a tratar os outros com respeito, benevolência e boa vontade,

pois não os veremos como ameaça ou como estranhos, uma vez que o auto-respeito é a base do respeito pelos outros.

Quanto maior a nossa auto-estima, mais alegria encontraremos no simples fato de existir, de despertar pela manhã, de viver dentro de nosso corpo.

São essas as recompensas que a autoconfiança e o auto-respeito nos oferecem.

O primeiro passo para expandir nossas possibilidades positivas e a partir daí transformar a qualidade da nossa existência é fortalecer a auto-estima.

Vamos nos aprofundar um pouco mais no significado do conceito de auto-estima.

Auto-estima é uma experiência pessoal, reside no íntimo do nosso ser. É o que *eu* penso e sinto sobre mim mesmo, não o que o outro pensa e sente sobre mim.

Quando crianças, nossa autoconfiança e nosso auto-respeito foram fortalecidos ou destruídos pelos adultos, conforme tenhamos sido respeitados, amados, valorizados e encorajados a confiar em nós mesmos. Entretanto, mesmo nos primeiros anos de vida, nossas escolhas e decisões foram muito importantes para o desenvolvimento futuro da auto-estima. Estamos longe de ser meros receptáculos da visão que as outras pessoas têm de nós. E, de qualquer forma, independentemente de nossa criação, quando nos tornamos adultos a responsabilidade passa a ser apenas nossa.

Ninguém pode respirar por nós, ninguém pode pensar por nós, ninguém pode nos dar autoconfiança e amor-próprio.

Posso ser amado por minha família, por meu companheiro ou companheira e por meus amigos e, mesmo assim, não amar a mim mesmo. Posso ser admirado por meus colegas de trabalho mas me ver como um inútil. Posso projetar uma imagem de segurança e equilíbrio que ilude todos à minha volta e ainda assim tremer por dentro ao sentir minha inadequação.



Posso preencher todas as expectativas dos outros e, no entanto, falhar em relação às minhas; posso conquistar todas as honras e, apesar disso, sentir que não realizei nada; posso ser adorado por milhões e despertar todas as manhãs com uma nauseante sensação de fraude e vazio.

Se temos sucesso mas não contamos com uma auto-estima positiva, estamos fadados a nos sentir como um impostor que aguarda nervoso o momento em que será desmascarado.

Assim como os aplausos não aumentam nossa auto-estima, também não o fazem os conhecimentos, a competência, as poses materiais, o casamento, a paternidade, as ações de caridade, as conquistas sexuais nem as cirurgias plásticas. Esses fatores *podem* até fazer com que gostemos mais de nós mesmos por um tempo, ou que nos sintamos mais à vontade em situações específicas, mas conforto não é auto-estima.

Infelizmente, existem muitas pessoas que procuram a auto-confiança e a auto-estima em todos os lugares, menos dentro de si mesmas, e, assim, fracassam em sua busca. Veremos adiante que a auto-estima positiva pode ser entendida como um tipo de *conquista espiritual*, isto é, uma vitória na evolução da consciência. Quando começarmos a ver a auto-estima dessa forma, como uma condição da consciência, compreenderemos quanta tolice há em acreditar que, se pudermos causar uma boa impressão nos outros, teremos uma auto-avaliação positiva. Pararemos de dizer a nós mesmos: “Se pelo menos eu conseguisse uma promoção; se pelo menos me casasse e tivesse filhos; se pelo menos pudesse comprar um carro melhor; se pelo menos pudesse escrever mais um livro, comprar mais uma empresa, ter mais um amante, receber mais um prêmio, obter mais um reconhecimento de minha generosidade... – então *realmente* me sentiria em paz comigo mesmo.” Perceberemos por fim que, como a busca é irracional, o anseio será sempre por “mais alguma coisa”.

Se ter auto-estima é me julgar merecedor da vida, se é reconhecer que tenho competência e valor, se é a auto-afirmação da consciência, de uma mente que confia em si mesma, ninguém pode gerar essa experiência a não ser eu mesmo.

Quando avaliamos a verdadeira natureza da auto-estima, vemos que ela não é competitiva nem comparativa.

A verdadeira auto-estima não é expressada pela autoglorificação obtida à custa dos outros, nem pela intenção de se tornar superior aos demais, diminuindo alguém para poder se elevar. A arrogância, o orgulho e a superestima de nossas capacidades refletem uma auto-estima inadequada, e não, como imaginam alguns, excesso de auto-estima.

Uma das características mais significativas da auto-estima saudável é que ela é *o estado da pessoa que não está em guerra consigo mesma nem com os outros.*

A importância de uma auto-estima saudável reside no fato de que ela forma a base de nossa capacidade de reagir ativa e positivamente às oportunidades da vida – seja no trabalho, no amor ou no lazer. Além disso, ela é a responsável pela serenidade de espírito que nos possibilita desfrutar a existência.