

*Autora de Acolhendo sua criança interior,
mais de 2 milhões de livros vendidos*



STEFANIE STAHL

Como fortalecer sua autoestima

Aprenda a lidar com a insegurança, o medo
e a vergonha e a se amar plenamente



SEXTANTE

CAPÍTULO 1

SENDO EU MESMO DE FORMA CONSCIENTE

Autoestima: preciso aumentar a minha!

A autoestima é a expressão de uma crença interna que determina nosso estilo de vida e nossa satisfação com a vida.

Todo mundo tem algo a dizer sobre sua autoestima. Todo mundo lida com ela de alguma forma. A maioria das pessoas diz que sofre de *baixa* autoestima, tanto que o que mais ouço sobre o assunto é: “Autoestima... Preciso aumentar a minha!” Autoconfiança e segurança são sinônimos de autoestima. *Ah, como eu queria ser mais confiante!... Quem nunca pensou isso?*

A baixa autoestima não é algo palpável. Nós a sentimos de modo indireto, por meio das emoções associadas a ela – sobretudo medo e vergonha. E, como toda emoção, o medo e a vergonha se manifestam no nível físico: formigamento, palpitação, pressão no peito, falta de ar, tremores ou a sensação de paralisia. Sentir medo ou vergonha é indicativo de que temos pouca confiança em nossas capacidades ou que enxergamos pouco valor em nós. Consequentemente, podem se instalar no corpo também sentimentos de tristeza, decepção, desamparo ou raiva.

“Pense positivo”, as pessoas costumam dizer a quem tem problemas de autoestima. Ah, basta pensar positivo! Simples assim! Mas isso não funciona. Fazer afirmações para si mesmo ou ouvir incentivos como “Vai dar tudo certo”, “Você consegue”, “Você é bom” e “Não impor-

ta o que os outros pensam” raramente ajuda. Não conheço nenhuma mulher que tenha se tornado autoconfiante por se colocar diante do espelho todos os dias e declarar em voz alta: “Você é linda!” Para ser sincera, não conheço nenhuma que tenha ao menos tentado fazer esse tipo de exercício. Quando estamos convencidos de que *não* somos algo, já sabemos que de nada adiantará tentar nos convenceremos do contrário. Isso vai contra a própria natureza da convicção – é como correr atrás do próprio rabo.

E mesmo quando não sabemos se somos ou não algo, obrigar-se a pensar positivo não ajuda muito, porque a dúvida fala mais alto que as fórmulas invocadas. O sentimento de inadequação, o medo da rejeição ou o medo da humilhação estão enraizados de tal forma que não desaparecem com simples frases ou conselhos. “Ouço suas palavras, mas me falta a crença.” Ou: “Racionalmente, sei de tudo isso, mas não consigo mudar o que sinto.”

Enquanto escrevo estas linhas, sou constantemente assombrada por dúvidas quanto a minha capacidade de falar sobre um tema tão complexo. Vejo uma pilha imaginária de páginas em branco e penso que não vou conseguir. E essas dúvidas bloqueiam meu raciocínio. No entanto, outra parte de mim sabe que sou capaz, que não é meu primeiro livro e que tenho algo a dizer.

Ouçó essa discussão entre o anjinho e o diabinho internos e não sei bem em quem acreditar. E assim o tempo passa – tempo que perco sentada tomando café, encarando o nada, pensando se isso realmente faz sentido e me perguntando por que escrever mais um livro. Vejo o piano ao lado da escrivaninha, me seduzindo a largar a escrita e tocar um pouco, mas permaneço aqui, obstinada, pois não quero desistir e porque uma das vozes internas está convencida de que preciso seguir em frente.

Felizmente, aprendi a fortalecer minha autoestima e hoje não costumo ter problemas ligados a isso. No entanto, ao me ver diante da tarefa de escrever sobre um assunto tão delicado, a dúvida toma conta de mim.

Esses pensamentos interrompem o fluxo das palavras, me levando

justamente ao estado sobre o qual quero escrever: a insegurança que nos paralisa e nos dificulta a vida.

Todos conhecem essas dúvidas que aparecem em certos momentos, como está acontecendo comigo agora. A pessoa com baixa autoestima é corroída por dúvidas desse tipo com muita frequência ou muita profundidade.

No fundo, a baixa autoestima é somente a exacerbação de um estado interno que afeta a todos de vez em quando, da mesma forma que problemas como ansiedade, depressão e compulsões são exacerbações de sentimentos normais. A depressão, por exemplo, leva a pessoa a se sentir pessimista e a não ver mais sentido nas coisas. Ela não tem vontade de fazer nada, passa a enxergar tudo cinza e pode até pensar em acabar com sua existência sombria. Se pensarmos bem, não ver sentido nas coisas não é um absurdo em si, e muita gente tem dificuldade de responder a essa questão de forma satisfatória mesmo estando perfeitamente bem. Quanto ao pessimismo, é uma postura emocional compreensível, visto que a vida de fato é marcada por riscos e incertezas. Assim, sentir-se vazio, triste e sem ânimo não é algo descabido. A depressão é “apenas” a intensificação extrema desses pensamentos e sentimentos a princípio normais. Uma pessoa com depressão entra em um estado de espírito em que enxerga tudo que é negativo como muito grande e tudo que é positivo como muito pequeno, ou nem sequer enxerga o positivo. Da mesma forma, a baixa autoestima é uma exacerbação na qual a pessoa superestima suas supostas fraquezas e as supostas qualidades alheias, enquanto subestima suas qualidades e as fraquezas alheias. (Também pode ocorrer de ela se superestimar e subestimar o outro, mas falaremos disso mais para a frente.)

O que diferencia uma pessoa autoconfiante de uma pessoa insegura?

A resposta a essa pergunta é simples: a pessoa autoconfiante se aceita *com* suas fraquezas. Já a pessoa insegura ou 1) não aceita suas fraquezas

ou 2) superestima suas fraquezas ou 3) vê em si fraquezas que ninguém mais vê. Pessoas inseguras se concentram na escassez, na falta. Enxergam um grande abismo entre o que são e o que gostariam de ser. Na psicologia, chamamos isso de “diferença entre o eu real e o eu ideal”.

Por trás desse foco excessivo nas fraquezas reais e imaginadas está um sentimento fundamental que não pode ser descrito com exatidão em palavras, que tem nuances individuais e várias facetas. Trata-se de um sentimento intrínseco de não ser bem-vindo. Uma insegurança profunda quanto a ser amado e aceito. Uma sensação de não poder confiar na própria percepção, na própria avaliação. A pessoa tem também uma sensação difusa de que não gostam dela e se julga incapaz de se defender.

A baixa autoestima fundamental – aquela que não depende do contexto e não é esporádica – afeta toda a vida da pessoa. Em minha opinião, até mesmo todos os distúrbios psíquicos resultam da baixa autoestima, embora muitas pessoas inseguras não desenvolvam um distúrbio psíquico.

Ainda assim a maioria dos inseguros tem uma ou outra habilidade das quais não duvida. Antônio, por exemplo, se sente inibido ao interagir com as pessoas, mas tem plena certeza de que é um bom pai e se sente relaxado e confiante na companhia dos filhos. Camila se considera uma mulher sem graça, mas no trabalho se sente importante e valorizada. Ou seja, mesmo pessoas com baixa autoestima se veem como competentes e bem-sucedidas em certas situações ou em alguma esfera da vida. A segurança ou insegurança depende, é claro, de cada contexto social. É por isso que a figura do chefe desencadeia um estado de alerta maior que um amigo íntimo.

Do mesmo modo, pessoas com boa autoestima também duvidam de si mesmas às vezes.

Como a baixa autoestima se mostra

Estou convencida de que a melhor forma de solucionar um problema é observá-lo por todas as perspectivas e separá-lo em partes. É por isso que abordarei, nesta seção, os principais problemas provocados pela bai-

xa autoestima. Posteriormente veremos como recompor essas partes de modo a criar uma estrutura estável de autoestima.

Além de abordar os problemas gerados pela baixa autoestima, mostrarei também as vantagens que a falta de autoconfiança pode trazer. Sim, veremos os pontos fortes de pessoas pouco seguras de si.

Começemos pelos problemas. Em geral, eles têm duas dimensões: 1) os sentimentos e as experiências dolorosas que a pessoa com baixa autoestima vivencia e 2) os comportamentos que a pessoa tem em resposta a essas experiências dolorosas e que acabam agravando o problema.

A baixa autoestima causa muito sofrimento, levando a pessoa a viver de forma bem mais desgastante e com menos alegria do que teria se gostasse de si. Tratarei desse ponto em detalhes porque é fundamental ajudar você a tomar as rédeas de sua vida.

É muito importante analisar também o outro lado do problema. Na tentativa de superar seus medos, muitas pessoas inseguras usam de estratégias que prejudicam tanto a elas mesmas como aqueles que as cercam. São consequências negativas que a baixa autoestima pode ter na convivência social. A pessoa insegura, ao se ver como vítima, pode se tornar o agressor.

Acredito que essa não seja uma constatação fácil de digerir, mas é essencial tomar consciência disso se quiser mudar sua situação. Quero encorajar você, portanto, a lidar com suas feridas pessoais e a ter em mente o que você – por autoproteção e sem má intenção – pode causar aos outros.

Confrontar-se com essa perspectiva pode ser doloroso no início, mas no longo prazo é de enorme ajuda para desenvolver uma autoestima saudável. Talvez você ache a minha abordagem um pouco dura, talvez até agressiva. Peço desculpas por isso, mas meu papel aqui não é falar o que você quer ouvir, mas mostrar o que você precisa encarar para conseguir realizar mudanças. Não estranhe, portanto, se nem sempre eu tiver um tom nitidamente acolhedor. Nesses momentos, lembre-se de que estamos nessa jornada de transformação juntos.

Mas antes disso quero lhe apresentar os principais sintomas da baixa autoestima.

Alta sensibilidade para ofensas

Esse é o maior problema das pessoas inseguras. Elas sofreram feridas na infância que nunca se curaram por completo. De certa forma, vivem desde então com uma ferida aberta, que é basicamente uma grande insegurança. Perguntam-se com frequência – de modo inconsciente – se há quem goste delas e se são bem-vindas.

Nenhuma pessoa suportaria, psiquicamente, não ser amada por ninguém. O medo de ser excluído do grupo e do clã é algo primordial do ser humano. E, nas pessoas inseguras, esse é o medo mais profundo. Não muda nada saber que são medos exagerados, pois são crenças difusas e irracionais, e muitas pessoas nem têm consciência da dimensão desse medo. Ele é acompanhado por uma sensação subjetiva de impotência, um medo vago de ser destruído pelo mundo à sua volta. Em outras palavras, essas pessoas têm a sensação de não saber enfrentar a vida, de não conseguir caminhar com as próprias pernas.

Pessoas autoconfiantes também já levaram alguma rasteira da vida, talvez várias. Esse tipo de situação nos tira do eixo, além de despertar dúvidas profundas sobre nós mesmos e o mundo. É mais ou menos assim que as pessoas com baixa autoestima se sentem o tempo todo, apesar de não ser um sentimento constante – isso seria insuportável. Mas esse sentimento é um grande conhecido das pessoas com baixa autoestima, daí se magoarem com facilidade. Elas já contam com a rejeição, por isso se sentem rejeitadas com frequência. Muitas vezes se incomodam com brincadeiras inocentes ou comentários neutros, magoando-se ou se ofendendo. Em conversas com pessoas inseguras, percebo que elas tendem a interpretar, quase automaticamente, atos neutros ou até positivos como negativos e voltados contra elas.

É claro que críticas e ofensas reais acontecem, e ambas são bastante dolorosas para qualquer pessoa. Como as pessoas inseguras têm dificuldade para se defender, não conseguem elaborar uma boa resposta a tempo, e isso faz com que a ofensa demore a ser curada. Muitas não cicatrizam nunca.

Não é difícil imaginar quão desgastante é viver assim. A pessoa in-

segura vive em alerta para não se mostrar vulnerável, o que demanda muita energia. Acima de tudo, é uma estratégia fadada ao fracasso.

Medo de cometer erros e tomar decisões equivocadas

Pessoas inseguras vivem na defensiva, tomando todo o cuidado para não cometer erros e se destacar de forma negativa. Pessoas autoconfiantes, por outro lado, esforçam-se para alcançar suas metas. Seu foco está mais em seus pontos fortes, não em seus pontos fracos.

Pessoas inseguras são movidas pelo medo do fracasso e pela vergonha. Já pessoas autoconfiantes são movidas pela perspectiva do sucesso – podem até ficar tristes e desanimadas por um tempo, mas as ofensas não as afetam de maneira tão pessoal e profunda. Elas têm medo do fracasso, só não é excessivo.

A baixa autoestima pode ser entendida como uma ferida aberta: se jogarmos sal, vai doer. E fracassos são como um quilo de sal. Em pessoas autoconfiantes, a ferida dos fracassos se cura após certo tempo, portanto elas sabem que vão sobreviver aos reveses da vida e que até aprenderão com eles. Não precisam se concentrar em proteger a ferida crônica que dói o tempo todo, o que lhes permite ser mais livres e corajosas.

A irmã mais nova do fracasso é a crítica, pois basta um comentário desse tipo, justificado ou não, para tornar a pessoa insegura ainda mais insegura. Os inseguros não estão empenhados somente em evitar fracassos, mas em evitar qualquer tipo de crítica.

Por trás da obsessão por não fazer nada errado há um medo profundo da rejeição. De forma inconsciente, pessoas inseguras equiparam um fracasso a um defeito delas. Não foi aquele projeto que naufragou, mas *ela* como pessoa.

O medo de tomar decisões erradas está intimamente ligado ao medo de cometer erros. É o que gera, em pessoas inseguras, dificuldade de tomar uma decisão. Elas ficam avaliando os prós e os contras eternamente, sem sair do lugar. O fato de não confiarem no próprio julgamento só agrava a situação. O medo de errar, de receber críticas e de fracassar as

paralisa, impedindo-as de encontrar soluções. Para completar seu bloqueio perante decisões, geralmente não sabem o que querem.

Perfeccionismo

Na tentativa de não serem vulneráveis, pessoas inseguras buscam a perfeição – o que nada mais é que outra forma de evitar erros. A perfeição é o que lhes garante fazer tudo certo. É o que lhes dá segurança. O problema é: existe algo perfeito? Ou melhor, é possível alcançar a perfeição? Não. É uma estratégia fadada ao insucesso.

Além disso, a insegurança não exige a perfeição em uma única esfera: pessoas inseguras precisam ser perfeitas no trabalho, na criação dos filhos, na aparência, etc. Vivem correndo atrás de satisfazer suas exigências sem fim e acabam fatalmente frustradas.

Buscar a perfeição não permite área de manobra. Basta ser imperfeito para se julgar ruim. A insegurança não permite enxergar nuances e gradações – perfeito, muito bom, bom, satisfatório, suficiente, fraco e ruim –, pelo menos na avaliação do próprio desempenho.

Duvidar das próprias capacidades

Pessoas inseguras são torturadas por essa dúvida. Com sua percepção voltada para o déficit, confiam muito pouco em si mesmas. Tendem a enxergar mais o que *não* sabem em detrimento do que sabem. Têm tanto medo de cometer erros e tanta necessidade de perfeição que veem em si defeitos enormes e qualidades insignificantes, o que provoca recorrentes crises de ansiedade durante o período de formação e ao longo da carreira. Chegam a ser afetadas por doenças psicossomáticas, que servem de escape às exigências inatingíveis colocadas sobre si. Essa dúvida crônica pode afetar sua trajetória profissional, pois fogem dos desafios e desistem ou acabam estagnadas aquém de seu potencial, mantendo-se na segurança de onde estão em vez de encarar o tão doloroso medo do

fracasso. Há pessoas, por outro lado, que progridem na carreira graças ao medo. Esforçam-se muito para atingir todos os objetivos e se proteger de fracassos. No entanto, apesar das conquistas, não são felizes. Tive um cliente com esse perfil que me disse certa vez: “Alcansei muito sucesso na área profissional, mas sempre motivado pelo medo. Deve haver outra motivação além dessa.”

Mais uma breve observação sobre a hipersensibilidade para ofensas: uma pessoa só é altamente sensível nas áreas nas quais duvida de si. A crítica só dói quando atinge a ferida aberta da dúvida. Uma pessoa dificilmente se sentirá ofendida nas áreas nas quais se sente segura. Se você estiver convicto de ser um bom motorista, por exemplo, uma crítica ao seu estilo de dirigir não o afetará. Pelo contrário: você acreditará que o autor da crítica não tem noção das coisas. Uma crítica em uma área na qual a pessoa não tem nenhuma pretensão de desempenho também não terá efeito, o que evidencia que a ofensa depende do que ela pensa de si mesma.

Medo da rejeição

A insegurança gera medo constante de rejeição, um medo que supera todos os outros. Ele surge do fato de a pessoa não se aceitar, vendo cada errinho cometido como uma terrível confirmação de sua insuficiência. Por conta da baixa autoestima, a pessoa não é uma boa amiga para si mesma, pois não gosta de quem é. Sua atitude em relação a si mesma é ambivalente: ela aprova certas características, mas condena outras. Esse comportamento ambíguo a leva a pressupor que também não é aceita pelos outros. E como poderia se sentir aceita pelos outros quando ela própria não se aceita? Na tentativa de aumentar suas chances de ser aceita, se esforça para ocultar seus pontos fracos e evitar erros. De forma inconsciente ou não, é uma maneira de se tolerar melhor, ou melhor, de provar seu valor a si mesma. Receber desaprovação de alguém, não ser amada ou simplesmente ser criticada atinge gravemente a pessoa insegura, já que lhe falta o amortecedor chamado amor-próprio.

Obsessão por harmonia e acesso bloqueado às próprias necessidades

A insegurança leva muitas pessoas a ter obsessão por harmonia e a ocultar sua opinião para evitar conflitos. Isso é um hábito adquirido e treinado na infância. Elas se empenham em satisfazer as expectativas dos outros para agradar ou pelo menos não incomodar. Isso é naturalmente mais fácil quando não se tem grandes desejos ou necessidades próprias, pois poderiam colidir com os desejos e necessidades alheios – é mais fácil recusar o sorvete quando não temos vontade de comê-lo. Não entrar em contato com as próprias necessidades reduz o conflito interno para dizer sim e, conseqüentemente, reduz o atrito potencial com o outro. Tendo treinado isso desde crianças, muitas pessoas inseguras acabam tendo dificuldade de identificar o que de fato importa para elas. Isso contribui para a dificuldade de tomar decisões.

O outro lado de dizer sim é dizer não – o movimento lateral dos músculos do pescoço de pessoas inseguras é menos desenvolvido. Isso lhes causa muito aborrecimento, pois, apesar de não terem certeza do que querem, costumam saber pelo menos o que *não* querem. Dizer sim apesar de internamente desejarem dizer não (ou talvez) gera muito estresse psicológico, pois assim se colocam em situações nas quais não gostariam de estar e também porque a dificuldade de dizer não costuma gerar sobrecarga. Na tentativa de agradar a todos ao mesmo tempo, acabam se esgotando em compromissos e favores. A dificuldade de dizer não leva também ao sentimento crônico de perda de identidade.

Sentindo-se constantemente sobrecarregadas por essas conseqüências da baixa autoestima, as pessoas inseguras são mais propensas a doenças físicas e psicológicas.

Ataque como método de defesa

Há também aqueles que reprimem o problema e, em vez de incorporar o papel do bonzinho, seguem a estratégia contrária: ataque em vez de

defesa. São pessoas mais inflexíveis nas interações sociais que seus pares obcecados por harmonia, atacando rapidamente quando se sentem ameaçadas. Enquanto os “inseguros bonzinhos” se esforçam para ser gentis e amáveis e não pisar no calo de ninguém, os “inseguros agressivos” estão determinados a lutar. Como se sentem atacados facilmente, tendem a exagerar na reação. Em casos extremos, sua prontidão para se defender chega a agressões verbais ou até mesmo físicas.

No entanto, mesmo essas pessoas com tendência mais agressiva também sentem uma pressão interna para se adequar às expectativas alheias e agradar a maior quantidade de pessoas possível. Também se sentem sufocadas pelas expectativas reais e aparentes que as cercam. E se mostram desconfortáveis em recusar algo a alguém. Mas, como se decidiram pela defesa de seus limites pessoais, conseguem dizer não com mais frequência. A questão é que esse não soa mais ríspido do que o necessário.

Além das condições de desenvolvimento durante a infância, o temperamento inato de cada um determina se a pessoa insegura vai tender para a harmonia ou a agressão. Os inseguros agressivos costumam ser impulsivos e sofrer após os surtos de agressividade, pois têm consciência de que se excederam. Mas é muito difícil para eles domar seu temperamento.

Indivíduos que tendem a reagir à insegurança com agressividade não se esforçam tanto para agradar a todos. Às vezes, o medo da rejeição se manifesta de modo inverso: *eles* rejeitam os outros. Esses indivíduos privilegiam a tática do “atacar antes de ser atacado”. Costumam dizer que as pessoas não lhes interessam – que não querem contato com os colegas de trabalho, da faculdade, etc., porque “são todos idiotas”. Tal como a raposa na fábula das uvas, se convencem de que as uvas estão verdes (“Eu nem queria mesmo”), ou seja, não vale a pena tentar superar as próprias inibições por causa daquelas pessoas. Fazem aumentar sua autoestima instável por meio da desvalorização dos outros. É o contrário do mecanismo de pessoas inseguras orientadas para a harmonia e para o equilíbrio, que geralmente valorizam os outros acima de si mesmos. (Ainda assim, tendem a ter um olhar bastante crítico em relação aos outros, mas falaremos disso mais adiante.)

Aqueles que se defendem por meio do ataque não causam uma impressão de insegurança. Pelo contrário, a prontidão em atacar faz com que pareçam bastante seguros de si. Em alguns casos, essa estratégia de autodefesa já está tão enraizada que eles nem sabem que têm problema de autoestima.

Cabe ressaltar que não é raro uma mesma pessoa usar ambas as estratégias de defesa. Dependendo da situação e do dia, ela reage de forma mais agressiva ou se contém e permanece calma, pelo menos exteriormente. E, dependendo do que acontece, sente-se superior ou inferior aos outros. Pessoas seguras de si, por outro lado, costumam se sentir iguais aos outros na maioria das situações. As categorias “superior” e “inferior” não fazem muito sentido para elas.

Sensação de ter pouca influência nos acontecimentos

Um dos problemas fundamentais de pessoas inseguras é a crença de ter pouca influência nos acontecimentos. Na psicologia, chamamos isso de “baixo lócus de controle interno”. Pessoas inseguras se enxergam como pouco assertivas e acham que suas palavras e seus atos têm pouca influência nos outros. Isso reforça sua aversão a conflitos. “Não adianta nada” é o que sentem quando se trata de defender os próprios interesses. Elas duvidam de sua capacidade em tarefas que demandam desempenho e acreditam que têm pouca influência no resultado. Seu baixo lócus de controle interno faz com que frequentemente sintam que a vida apenas acontece, e não que elas a estão construindo de forma ativa. Isso também se dá pelo fato de que preferem esperar pelo desenrolar das coisas a estabelecer metas e remover obstáculos do caminho. A crença em seu fraco poder faz com que desperdicem oportunidades de exercer grande influência nos eventos. O problema é que nem se permitem dar sua opinião. Ou, no caso dos inseguros agressivos, falam de uma forma que gera muita resistência no outro.

Tendo em vista que duvidam de sua habilidade em muitas áreas,

pessoas inseguras perdem oportunidades profissionais ou trabalham duro para compensar suas inseguranças por meio do perfeccionismo. Curiosamente, porém, as conquistas não as curam. Estudos comprovaram que pessoas com um baixo *locus* de controle interno tendem a atribuir o sucesso a circunstâncias externas. Após uma conquista pessoal, avaliam que tiveram sorte ou que era uma tarefa simples. Ou seja: desvalorizam as próprias realizações. Pessoas confiantes, por outro lado, atribuem uma conquista à própria capacidade e se parabenizam por isso.

A razão para essas avaliações distintas é o fato de que todo mundo atua no sentido de interpretar as coisas de modo coerente com sua autoimagem. Mas por que se agarrar a uma autoimagem negativa? Simplesmente porque estão convencidos disso. Não acreditam em si. Além disso, o pessimismo cumpre a função de protegê-los de altos voos para que a queda não seja ainda maior. Agarrar-se à autoimagem negativa é, portanto, uma maneira de privilegiar a segurança. Essas pessoas estão preparadas para quebrar a cara a qualquer momento.

Autoconfiantes e inseguros não processam somente as experiências de sucesso de forma diferente, mas também as de fracasso. Estudos mostraram que pessoas com boa autoestima se concentram em seus pontos fortes após um fracasso, para compensá-lo. Seu processo de reestruturação interna envolve refletir sobre os erros que cometeram e como podem evitá-los no futuro, além de direcionar a atenção às suas habilidades e refletir sobre o que podem fazer de bom. Já as pessoas inseguras se demoram na reflexão a respeito de seus pontos fracos e dos erros cometidos, o que dá muito mais vazão aos sentimentos negativos.

Uma última palavrinha sobre o *locus* de controle interno: a dúvida profunda sobre a possibilidade de influenciar os acontecimentos com palavras e ações gera um sentimento de impotência em pessoas inseguras. A impotência é, portanto, uma condição fundamental das pessoas inseguras, e esse estado pode abrir caminho para a depressão. Tratarei em detalhes dessa questão no capítulo “Quero sair dessa situação!”.

Duvidar dos próprios direitos

Quando alguém sofre de profunda insegurança, sempre duvidando de seu valor, julga não saber se afirmar e se impor, e também duvida de ter direito a fazer isso. A insegurança costuma levar as pessoas a questionar até mesmo se suas necessidades e reivindicações são justificadas. Essa “insegurança sobre seu direito” dificulta imensamente a assertividade e a capacidade de raciocínio rápido. A sensação de não serem boas o suficiente abre muito espaço para ataques por parte dos outros. Pessoas inseguras obcecadas por harmonia deixam-se assediar por não conseguirem impor limites, especialmente em relacionamentos amorosos. Caso escolham um parceiro ou parceira que não se comporte, acabam indiretamente permitindo ofensas e desvalorização, pois não conseguem frear as agressões.

Ainda na esfera romântica, a baixa autoestima tem dois efeitos:

- Nubla a consciência das próprias qualidades e infla a certeza dos próprios defeitos, o que dificulta que a pessoa desenvolva uma estrutura estável de autodefesa e de exigência de seus direitos.
- Provoca na pessoa um grande medo de perder o parceiro ou parceira, pois isso significaria a humilhante confirmação de sua insuficiência.

De tudo isso decorre um problema substancial: as pessoas inseguras não têm confiança para viver sozinhas. Ou têm medo de não encontrar um novo parceiro ou parceira por causa de seu baixo “valor de mercado”. Sentem-se mais dependentes do outro do que pessoas confiantes, pois acreditam que precisam dele para ficar bem. O medo da rejeição – nesse caso, de abandono – muitas vezes faz com que se submetam a um relacionamento abusivo ou corram o risco de chegar a esse ponto, sobretudo quando dependem de companheiros que as tratam mal. Há também aqueles que, ao contrário, acabam não se relacionando para evitar o risco de dependência excessiva – vemos, nesse caso, a baixa autoestima como causadora do medo de compromisso.

Culpa e vergonha

Observo que pessoas com baixa autoestima tendem a se culpar excessivamente por erros, falhas, fracassos, etc., o que as leva a sentirem que têm pouco valor. É comum se culparem inclusive em situações em que objetivamente não haveria motivo, isto é, elas assumem responsabilidade pelo comportamento alheio. Se o parceiro ou parceira está de mau humor, por exemplo, logo se perguntam o que fizeram de errado. Se um colega de trabalho as critica, sentem-se envergonhadas em vez de se questionar se é uma crítica justificada ou não.

Culpa e vergonha são quase um reflexo de sua personalidade, resultando de um estilo de criação cujo objetivo (inconsciente) é justamente inculcar esse tipo de sentimento. As crianças aprendem, nesse caso, que o bem-estar dos pais depende de seu comportamento. A mãe, por exemplo, se mostrava triste quando a criança tirava uma nota ruim na escola ou o pai mostrava nítida decepção quando a criança mentia. A culpa em especial está sempre ligada visceralmente a experiências da infância.

Resignação e pouco entusiasmo pela vida

A sensação de não ter valor, não ter quase direitos e ter pouca influência no mundo pode gerar um sentimento de resignação frequente ou, no pior dos casos, constante. A baixa autoestima e o estado depressivo estão intimamente ligados. Como expliquei na Introdução, a baixa autoestima também se manifesta como uma forma de viver. Com maior frequência, tais pessoas são desanimadas e se queixam de pouco entusiasmo pela vida. Não gostar de si mesmo e proteger-se constantemente de supostos ataques demanda um gasto enorme de energia. Essa falta de energia ou baixa alegria de viver torna o indivíduo mais propenso a doenças e dores. Muitos deles são psíquica e fisicamente menos resilientes, pois a vida em si já lhes exige muita força. Em alguns casos, a resignação se instaura especialmente depois de vivenciarem repetidos fracassos e decepções. Assim, desistem de lutar mais depressa que pessoas confiantes.

Viver a vida de outra pessoa

O sentimento de resignação e de pouco entusiasmo pela vida geralmente é acompanhado pela sensação de “levar uma vida que não me pertence”. Como tendem a viver na defensiva e têm dificuldade de estabelecer metas, as pessoas inseguras facilmente se desviam do caminho da auto-determinação. Sua trajetória é determinada por acasos ou ofertas que lhes foram feitas e que aceitaram – para fins de autoproteção – sem se perguntarem se era de fato o que desejavam.

A profissão, por exemplo, pode ser determinada pelos pais. Muitos clientes meus gostariam de ter seguido uma carreira bem diferente, mas não tiveram coragem de contestar o que lhes foi imposto na época. Isso está intimamente ligado ao medo do fracasso. Um cliente meu queria ter estudado música, mas não o fez porque os pais o dissuadiram de escolher algo que supostamente não dava dinheiro e o convenceram a ser bancário. Ele não teve a confiança necessária para insistir em sua escolha, pois questionava o próprio talento. Em uma de nossas sessões, ele observou laconicamente: “Hoje estou em um lugar de segurança e estabilidade, mas infelizmente é o lugar errado para mim.” Além de duvidarem das próprias capacidades, outro fator que tende a desviar pessoas inseguras do seu caminho é o contato mais frágil com seus desejos e sentimentos, bem como a dificuldade de tomar decisões.

Medo de perder o controle

Pessoas inseguras têm pouca confiança em si, nos outros e na vida. Seu lema é: confiança é bom, mas controle é melhor. Ficam de olho em tudo à sua volta e tomam cuidado com o que falam e a quem falam. Controlam as próprias palavras, reações e risadas. Muitas vezes são pessoas tensas nos âmbitos profissional e pessoal. Também podem ter dificuldade de se soltar no tempo livre. Uma cliente de 42 anos que gosta de vinho me contou que nunca havia ficado bêbada por medo de se comportar de modo descontrolado.

CONHEÇA OS LIVROS DE STEFANIE STAHL

Acolhendo sua criança interior

Acolhendo sua criança interior: caderno de atividades

Como fortalecer sua autoestima

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante,
visite o nosso site e siga as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br

