

Receita para Aumentar a Auto-Estima?

por Roberto Affonso dos Santos

Guias de Auto-Ajuda, Frases Motivadoras, Pensamentos Inspiradores, Livros de Receita e "correntes", apresentações e mais textos filosóficos por e-mail...

Onde estarão as respostas que todos procuramos, principalmente nos dias agitados, competitivos e estressantes do Século XXI? Será que o Bob Dylan é que tem razão: "A resposta, meu amigo, está soprando no vento"?

"Você é Insostituível", "Como Deve Ser Bom Ser Você", "O Sentido da Vida", "Dez Maneiras de Aumentar Sua Auto-Estima", "1001 Maneiras de Ser Feliz". A lista é infindável -- títulos e mais títulos dentre os mais vendidos da semana, e ainda assim, Prozac e outros antidepressivos batem recordes de vendas em todo mundo.

O que está errado com a auto-ajuda e as receitas de Felicidade? Será que a massificação das sugestões e receitas pode atender a individualidade de cada um de nós? Aparentemente, não existe uma resposta tipo "tamanho único" que serve a todos tamanhos e gostos.

Não sugiro que todas essas publicações sejam lançadas na fogueira da inquisição, em nome da intelectualidade arrogante ou do ceticismo desesperado. Também não posso recomendar nenhuma delas como a cura certa e definitiva para os males da auto-estima, da desilusão com as pessoas, de sonhos frustrados, de sentimentos de impotência na luta pela sobrevivência no mercado de trabalho. Cada um tem que encontrar a sua resposta.

No entanto, a tentação de se receitar em artigos sobre esses temas é muito grande. Sucumbindo a esta tentação, sem medo de ser contraditório, queria reforçar a "Mãe de Todas Receitas de Auto-Ajuda": ***Conhece-te a ti Mesmo.***

Não se resolve um problema cuja causa desconhecemos. Podemos usar paliativos para aplacar seus sintomas, podemos aprender a conviver com ele, mas só mirando na causa é que acertaremos o alvo da eliminação do problema.

Por que minha auto-estima é baixa? O que é que me deixa insatisfeito com minha maneira de ser, com minha aparência, com minhas competências e relações interpessoais ou com meu currículo profissional? Por que? O que é que eu ganharia se essas condições fossem alteradas? O prêmio da mudança valeria a pena o esforço para revertê-las? Afinal, nada de realmente importante e valioso se obtém sem esforço.

A resposta honesta e profunda a estas questões, que se dá a si mesmo, às vezes com a ajuda de um amigo de verdade ou profissional imparcial - Psicoterapeuta, Mentor, Conselheiro Religioso - é o começo da real e efetiva auto-ajuda; não aquela de almanaques, folhinhas, ou livros bonitinhos, que têm seu valor, porém limitado como dropes que se dissolvem e perdem o gosto em pouco tempo.

Pode-se dizer que existem tantas formas de autoconhecimento quanto pessoas querendo obtê-lo. Quem não respondeu àqueles testes de revistas que se lê em salas de espera de dentista: "Eu sou tímido?", "Tenho potencial de crescimento?", ou quem ainda não procurou saber as características de seu signo zodiacal ou do horóscopo chinês, ou ainda, quem ainda não foi submetido a uma avaliação de competências em sua empresa para avaliar seu talento?

Entretanto, novamente, se há uma receita para esta difícil missão, ela não escapa de olhar-se no espelho, falar sinceramente com seus próprios botões - e de preferência, aqueles que quando apertados ligam algo em você - e refletir profundamente sobre quem é você, o que

quer e para onde vai. Para alguns, colocar no papel é fundamental, para outros, trocar idéias com um confidente é importante, e também não se deve descartar instrumentos psicológicos sérios, aplicados e interpretados por profissionais competentes. De qualquer maneira, parodiando Dylan, a resposta, meu amigo, está soprando dentro de você. É você que faz o balanço de sua conta bancária com o mundo - seus débitos e créditos - para decidir que tipo de cliente do planeta quer ser.

O retrato mais fiel de suas próprias vantagens e limitações e a comparação com a condição almejada, lhe darão a dimensão real de quanto esforço lhe custará e o colocarão na direção de aumentar a auto-estima, melhorar seus relacionamentos, falar melhor Inglês, obter uma certificação importante, ou qualquer outro desafio que encontrar pela frente.

Geralmente, sabemos o que temos a fazer para mudar a situação, só não temos a motivação suficiente para fazê-lo e ela está dentro de nós mesmos - só falta conhecer-se para conhecê-la.