

AUTO-ESTIMA

Dr. Laís Marques da Silva, ex-presidente da Junaab.

Auto-estima. Valorização de si mesmo, amor próprio.

Entre os alcoólicos, é comum observar que, anteriormente ao desenvolvimento da dependência química, eram egocêntricos, apresentavam baixa capacidade de suportar tensões nervosas e que tinham baixa auto-estima, embora esses traços não concorram para elevar o risco de se tornarem alcoólicos.

Para sair de um padrão emocional baixo, os alcoólicos dependem de novas e poderosas fontes de auto-estima e de esperança, sendo observado que uma abstinência estável esteja ligada a uma mudança profunda de personalidade que ocorre, não por coincidência, com a evolução que se verifica no decurso do crescimento espiritual.

Em A.A. não se estuda o problema do alcoolismo nem se faz diagnóstico. Diagnosticar como alcoólico corresponderia a rotular de um modo que pode causar dano tanto à auto-estima quanto à aceitação social.

A auto-estima recebe um reforço considerável quando o alcoólico entra em serviço, uma vez que não só percebe que pode fazer alguma coisa pelos outros, mas também porque o serviço tende a reduzir a preocupação mórbida que o alcoólico tem consigo mesmo, além de fortalecer a ligação entre o membro de A.A. e o grupo.

A elevação da auto-estima é de enorme importância, pois leva os alcoólicos a mudanças de atitude e a melhores resultados do que os que se conseguem simplesmente fazendo ameaças ou apelando para a racionalidade ao se procurar fazer aconselhamento. É uma mudança de atitude. A recuperação está intimamente associada ao ganho de auto-estima.

Um outro fato importante ligado ao aumento da auto-estima é que, na medida em que ela aumenta, o alcoólico readquire a capacidade de ouvir as mensagens que são passadas nos grupos. Ele se torna permeável, aceita a comunidade formada pelo grupo.

Auto-estima é alguma coisa que não se pode pegar, mas ela influi na nossa maneira de sentir e de ser. Não se pode vê-la, mas está lá quando nos vemos no espelho. Não podemos ouvi-la, mas está lá quando falamos com nós mesmos.

Estíma é a palavra que usamos para coisa ou pessoa que avaliamos como sendo de valor. Se se acha que uma pessoa tem valor, isso significa que ela está em elevada estíma. Temos estíma por um troféu porque ele traduz o valor da conquista. Auto significa de si mesmo e, aí está então a auto-estima significando que nos achamos importantes. É como nos vemos e como sentimos acerca das nossas realizações. É a maneira silenciosa de se achar de valor, de ser amado e aceito pelas pessoas.

A auto-estima ajuda a manter a cabeça elevada, a ter orgulho de si mesmo e do que podemos fazer. Dá coragem para tentar novas coisas e poder para acreditar em si mesmo. Dá respeito a si mesmo quando se comete um engano. Quando nos respeitamos, as outras pessoas também o fazem. É também necessária para fazer opções certas acerca de nós mesmos.

Naturalmente, todos nós temos altos e baixos, mas ter baixa auto-estima não é bom. Sentir-se sem importância causa tristeza e isso pode inibir as nossas ações, dificultar fazer novas amizades. Ter elevada auto-estima é importante para crescer.

É preciso fazer uma lista das coisas em que somos bons, quaisquer que sejam elas. É preciso que nos cumprimentemos a cada dia por todas as coisas que fazemos bem e de bom e ainda lembrar delas antes de dormir.

É preciso gostar do nosso corpo porque ele é nosso, afinal. Se há algo que pode ser corrigido, é corrigir. Mas é necessário aceitar o que não se pode modificar. Se pensamentos negativos invadem a nossa mente, que se dê um basta neles.

É preciso manter o foco nas boas coisas e nas boas qualidades que temos e, sobretudo, aprender a nos aceitar. É preciso fazer brilhar a nossa auto-estima.

PENSAMENTOS QUE AJUDAM

"Quando me amei de verdade, compreendi que em qualquer circunstância, eu estava no lugar certo, na hora certa, no momento exato. E, então, pude relaxar. Hoje sei que isso tem nome ... Auto-estima".

"Quando me amei de verdade, comecei a me livrar de tudo que não fosse saudável: pessoas, tarefas, tudo e qualquer coisa que me pusesse para baixo. De início, a minha razão chamou essa atitude de egoísmo. Hoje sei que se chama ... Amor-próprio".

"Quando me amei de verdade, desisti de ficar revivendo o passado e de me preocupar com o futuro. Agora, me mantenho no presente, que é onde a vida acontece. Hoje vivo um dia de cada vez. Isso é ... Plenitude".

"Quando me amei de verdade, desisti de querer ter sempre razão e, com isso, erreí menos vezes. Hoje descobri a ... Humildade".

"Quando me amei de verdade, deixei de temer meu tempo livre, desisti de fazer grandes planos e abandonei os projetos megalômanos de futuro. Hoje faço o que acho certo, o que gosto, quando quero e no meu próprio ritmo. Hoje sei que isso é ... Simplicidade".

"Quando me amei de verdade, comecei a perceber como é ofensivo tentar forçar alguma situação ou alguém apenas para realizar aquilo que desejo, mesmo sabendo que não é o momento ou que a pessoa não está preparada, inclusive eu mesmo. Hoje sei que o nome disso é ... Respeito".

"Quando me amei de verdade, parei de desejar que a minha vida fosse diferente e comecei a ver que tudo o que acontece contribui para o meu crescimento. Hoje chamo isso de ... Amadurecimento".

"Quando me amei de verdade, pude perceber que a minha angústia, meu sofrimento emocional, não passa de um sinal de que estou indo contra as minhas verdades. Hoje sei que isso é ... Autenticidade".

"Quando me amei de verdade, percebi que a minha mente pode me atormentar e me decepcionar. Mas quando eu a coloco a serviço do meu coração, ela se torna uma grande e valiosa aliada. Tudo isso é ... Saber Viver".