



Texto // Rita Aleluia

Trainer de PNL, coach e consultora generativa
Criadora da Parentalidade com PNL



Auto-estima, o sistema anti bullying

Portugal é o 15.º país com mais relatos de bullying na Europa, ficando mesmo à frente dos Estados Unidos, segundo o último estudo divulgado pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef). De acordo com outra investigação, também da Unicef, metade dos alunos com idades entre os 13 e os 15 anos, em todo o mundo, passa por situações de violência na escola ou nas imediações do estabelecimento de ensino. E existe ainda o bullying em idade adulta, pois claro. Não é assim de estranhar, que a primeira forma desta agressão comece em casa. E aqui, lembro sempre Peggy O'Mara, a forma como falamos com as nossas crian-

ças, torna-se a sua voz interior. E nasce assim, tantas vezes, o receio do que os outros pensam sobre nós, o medo da avaliação, a sensação de não ser suficientemente ok nos muitos papeis da vida.

Hoje, mais do que falar do bullying em si, quero revelar o poderoso sistema imunitário social que, não só previne, como pode colocar um ponto final nesta dramática questão: a auto-estima, a mesma que te ajuda a lidar com situações desafiantes quando és, por exemplo, interrogado e agredido, de alguma forma.

O tema tem reunido investigadores sociais, neurocientistas e físicos quânticos em todo o mundo. Na primeira conferência mundial da

IAGC, na Universidade da Califórnia SC, assim como na conferência de líderes mundiais da Programação NeuroLinguística (PNL), em Alicante - NLP Leadership Summit, este foi um dos temas que mais debatemos nos círculos da Educação e Liderança, central nas minhas palestras. Não é por acaso que merece um capítulo no meu livro "Mães do Mundo" - A PNL ao serviço da Educação com Ética.

A auto-estima saudável é a certeza que tens sobre quem realmente és, relacionas-te bem com tudo que sabes sobre ti. É a capacidade de gostares de ti, de te aprovar, de teres uma auto-imagem positiva. Ela protege-te, preenche-te e faz-te sentir merecedor de amor e de tudo o que de melhor o Mundo contém.

Como desenvolver uma auto-estima saudável?

Assume responsabilidade

Um dos pressupostos da PNL diz-nos que estar do lado da causa é auto responsabilizar-nos pela "condução do autocarro da nossa vida", caso contrário é estar do lado do efeito, desresponsabilizando-se, culpando os outros. Isto significa que eu sou o único responsável por mim. Assim, conheço os meus valores, defino as minhas intenções e tudo o que faço, faço-o porque me faz sentido fazê-lo e não para agradar a terceiros. Quando escolho fazer algo pelos outros, sei exactamente porque o estou a fazer e sinto-me bem com isso. Dizer não para fora, é dizer sim para dentro. Quando dizes não, de forma consciente e autêntica estás a dizer sim ao teu equilíbrio emocional. E isto não é um acto de egoísmo, é um acto de coragem. É assim que cultivas amor-próprio. Que esta autenticidade pautas as tuas relações, seja em contexto de amizade, de chefias, família...

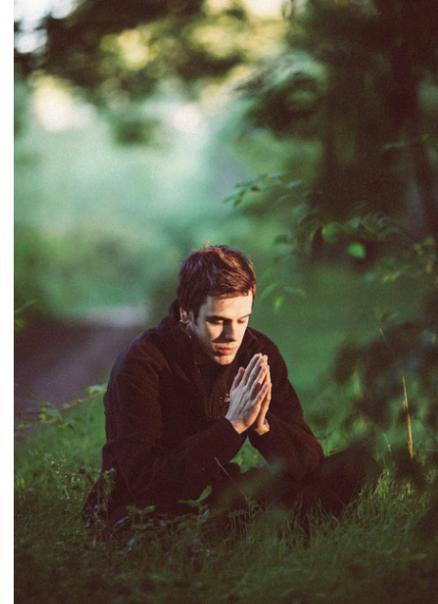
Vive no presente

O único momento que tens é este, é nele que vives e o futuro depende da qualidade do teu presente. Sempre que sentires que a tua voz interior te está a apontar o dedo, que existe um desconforto latente nalguma parte do teu corpo, dá um passo atrás, observa-a com curiosidade e diz-lhe "é interessante, tenho a certeza que faz sentido, há aqui algo que quer revelar-se, ser acolhido ou curado, bem-vindo!".

Sempre que não estás no presente, estás necessariamente associado a uma história que contas vezes sem fim, a ti mesmo. É como se tivesses caído na toca do coelho da Alice no País das Maravilhas num universo imaginário. Mas ao contrário da Alice, que sabia que estava no mundo da fantasia, a maioria de nós está totalmente convencido de que é real.

Pára de comparar

Tendemos a comparar tudo e todos. "Ela é mais inteligente", "o meu colega é mais elegante", "ela é melhor mãe"... Podes parar! A única pessoa com a qual te podes comparar é contigo mesmo, mais ninguém! Somos todos únicos, diferentes e essa é a



beleza da humanidade, é o poder da inteligência colectiva, é a certeza de que 1+1=3... Encontra um momento da tua vida onde na mesma situação tenhas sentido a auto-estima que supões faltar-te agora. Se não conseguires encontrar, está tudo bem, imagina. Vai lá, revive. Vê o que vias, ouve o que ouvias e sobretudo, sente o que sentias. Guarda em ti e avança.

Expressa as tuas emoções

Fazes sempre o melhor que podes e sabes em cada momento, este é outro pressuposto da PNL que adoro e que me lembra de que não há lugar a culpas, há sim, lugar a responsabilidade. As emoções como a culpa e a vergonha são as grandes inimigas da auto-estima. Tu não tens culpa de nada mas podes ser responsável. Isto serve para te lembrar que podes começar a observar o que sentes em relação às emoções que emergem em ti. E é aí que reside muitas vezes o grande desafio. Queres ver como?! "Tenho vergonha porque estou apaixonado por uma mulher comprometida." Na verdade, sentes amor, o problema está no que sentes em relação a isso.

Investiga as tuas crenças

Sabias que estamos sempre certos? Se acreditas que consegues fazer algo, fazes mesmo. Se acreditas que não podes, então, podes ter a certeza de que não o vais fazer. As crenças, juntamente com os valores dão significado e motivação às nossas vidas. Elas vão funcionar como filtros da realidade. E se há crenças poderosas, ilimitadas, também há as opostas, as crenças limitadoras. Por exemplo: Se acreditas que as pessoas só se aproximam de ti em proveito próprio, é isso que vais conseguir ver em cada ser humano que se aproxime de ti. Em momentos em que as pessoas estão a ser cordiais, gentis, educadas para contigo, o teu foco vai estar na tua crença que filtra a realidade e te leva a ver apenas 'interesse

secundário'. De lupa, mergulha nas tuas crenças e investiga se são mesmo tuas ou se são herdadas, qual a intenção positiva das mesmas e o que podes fazer para as transformares em crenças ilimitadas que te empoderam.

Pratica a auto-compassão!

Quando tens compaixão para contigo mesmo consegues aceitar quem és e sentir que és muito mais do que acreditas ser. Essa aceitação é diferente de passividade e permite que mudes aquilo que sentes que queres mudar (por ti e não pelos outros). Teres consciência e aceites que a perfeição é apenas uma ilusão, é de uma ajuda preciosa. Como afirma a investigadora norte-americana, Brené Brown, o perfeccionismo é unicamente uma armadura grossa que carregamos na esperança de nos proteger das coisas que nos podem magoar. Quando conheces e aceites as tuas partes (que parecem) menos boas, estás a acolher a intenção positiva das mesmas, a integrá-la e a transcender-te.

Medita

Nem que seja cinco minutos por dia. Richard Moss, um dos maiores especialistas mundiais em desenvolvimento pessoal, físico norte-americano e que em muito contribui para o trabalho generativo, costuma partilhar que mentes pequenas são agressivas, duras e difíceis. Mentes espaçosas são macias. Então sê muito suave, relaxa e cria espaço. Às vezes, os sentimentos são tão fortes que parecem esmagadores. Nessas alturas, experimenta contar-te uma história diferente. Tu és maior que qualquer sentimento. Respira fundo, devagar, permite-te relaxar e expandir. Sem focares no pensamento, se o fizeres ele bloqueia-te e assim perpetuas o julgamento e a dor. Respira lentamente, suavizando o teu corpo e a sensação passará.

Agradece

Nunca antes se falou tanto na importância de agradecer, nunca se estudou como hoje, o impacto na vida e na saúde do poder e da prática da gratidão, do facto de dizeres e escreveres 'obrigado' ou 'grato'. Há cada vez mais estudos muito interessantes, na área da Neurociência e outras abordagens comportamentais acerca da gratidão e consequentes efeitos. Tudo na tua vida acontece para ti. Nada acontece por acaso. Teres consciência disso e dos momentos positivos que crias, das bênçãos que recebes, agradeceres as imperfeições que te tornam único e perfeito tal e qual és, olhares à tua volta, respirares fundo e dizeres afinal: "está tudo certo", liberta-te e dá-te paz.