



Autoconhecimento como ponte para o amor próprio

Parece incrível, mas o amor próprio tem um impacto em todas as áreas da nossa vida, ele permeia todas as nossas decisões desde o tipo de roupa que usamos até o marido ou mulher que escolhemos.

Está presente em nossos relacionamentos e nas atitudes que tomamos pela vida afora. Sendo assim, é indispensável que cuidemos do amor que nutrimos por nós mesmos.

Nossa maior dificuldade resulta do processo de buscar “fora” o que só podemos encontrar “dentro”, ou seja, ficamos viciados em encontrar referência no externo, e nos sentimos bem ou mal conosco a partir da opinião dos outros. Tentamos desesperadamente seguir as exigências sociais e os padrões estéticos. Na maioria das vezes não nos encaixamos nesse “molde” e nem paramos para pensar se ele nos serve, se queremos nos adequar a esses parâmetros, simplesmente nos sentimos “menos” por não sermos socialmente “perfeitos”, o que significa ser magro, bonito, educado, inteligente, bem sucedido, possuir bens materiais, vestir-se bem, estar sempre bem informado, manter o equilíbrio independente da situação, e assim por diante.

Isso acontece porque nossa auto-imagem começa a ser construída na infância, onde precisamos ser amados e aceitos pelos adultos que nos cercam para sobrevivermos, pois necessitamos de cuidados quando crianças, então os adultos nos dizem o que somos e nós acreditamos.

Ouvimos, você é feio ou você é bonito, você é inteligente ou burro e tudo isso fica registrado em nosso inconsciente e vai determinando a imagem que construímos de nós mesmos.

Porém, hoje quando adultos, não precisamos mais de outros adultos para sobrevivermos e nem para dizerem o que somos. Precisamos nos livrar gradativamente desse “vício” para modificar nossa auto-imagem.

Nossa auto-imagem forma a lente através da qual olhamos o mundo, ou seja, se nos achamos feios, quando ouvimos um elogio podemos achar que o autor do elogio é falso ou que está sendo irônico.

Nosso desempenho será sempre coerente com o que cremos que podemos. Dificilmente conseguimos ser melhores se nos acreditamos ou percebemos “piores”. A crença em nossa capacidade de fazer melhor é que determinará o nosso desempenho efetivo.

Qualquer tentativa para fazermos alguém melhorar apenas terá sucesso quando esse alguém mudar a percepção sobre si mesmo e compreender sua auto-imagem.

Por fim, se quisermos melhores resultados na vida devemos conhecer melhor as nossas verdadeiras qualidades e explorá-las, bem como entender quais são as falhas com as quais temos que lidar e trabalhar para poder melhorar esses aspectos.

Poderemos também através do autoconhecimento nos livrar consideravelmente da “prisão” que se forma quando dependemos da opinião dos outros.

O autoconhecimento nos liberta através de um compromisso com a verdade, que nos mostra quem realmente somos. Abre um caminho para a auto-aceitação e para o amor próprio. E é o amor próprio que nos conduz à possibilidade de amar aos outros e à verdadeira felicidade.

Adriana Lopes Fernandez
(11) 9138-9324 / 2771-8729
Psicóloga - CRP 06/38098-9
www.clinicaequillybryo.com.br
adriana@clinicaequillybryo.com.br