

OS SEIS PILARES DA AUTOESTIMA E A INTEGRAÇÃO CORPO E MENTE

Josefa Emília Lopes RUIZ'
Luci Regina MUZZETI''
Morgana MÚRCIA'''
Paloma Soares Pereira FARIA****
Sandra Fernandes de FREITAS*****
Taísa Borges de SOUZA*****

RESUMO: Esse artigo propõe refletir sobre a importância do trabalho com a autoestima como recurso de cuidado terapêutico e transformação na vida pessoal e profissional dos indivíduos. O conceito de autoestima que orienta essa proposta segue os pressupostos de Branden (2002) que apresenta seis atitudes fundamentais que necessitam ser desenvolvidas: viver conscientemente, autoaceitação, autorresponsabilidade, autoafirmação, intencionalidade e integridade pessoal. Se propõe também a oferecer

* UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”. Faculdade de Ciências e Letras - CENPE – Centro de Pesquisas da Infância e da Adolescência “Dante Moreira Leite”. Araraquara – SP – Brasil. 14800-901 - jruiz@fclar.unesp.br

** UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”. Faculdade de Ciências e Letras - CENPE – Centro de Pesquisas da Infância e da Adolescência “Dante Moreira Leite”. Araraquara – SP – Brasil. 14800-901 - lucirm@fclar.unesp.br

*** UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”. Faculdade de Ciências e Letras - CENPE – Centro de Pesquisas da Infância e da Adolescência “Dante Moreira Leite”. Araraquara – SP – Brasil. 14800-901 - mmo@fclar.unesp.br

**** UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”. Faculdade de Ciências e Letras - CENPE – Centro de Pesquisas da Infância e da Adolescência “Dante Moreira Leite”. Araraquara – SP – Brasil. 14800-901 - paloma@fclar.unesp.br

***** UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”. Faculdade de Ciências e Letras - CENPE – Centro de Pesquisas da Infância e da Adolescência “Dante Moreira Leite”. Araraquara – SP – Brasil. 14800-901 - sff@fclar.unesp.br

***** UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”. Faculdade de Ciências e Letras - CENPE – Centro de Pesquisas da Infância e da Adolescência “Dante Moreira Leite”. Araraquara – SP – Brasil. 14800-901 - taisa@fclar.unesp.br

uma proposta de cuidado corporal para o alívio do estresse e de tensões, favorecendo o autoconhecimento e a integração corpo e mente.

PALAVRAS CHAVE: Autoestima. Cuidados terapêuticos. Autoconhecimento.

Nesse mundo inquieto, diante de tantos chamados, da busca permanente por algo permanente e de equilibrar os anseios da alma, um quadro alarmante se apresenta para o ser humano: o risco de perder o contato consigo mesmo e com o mundo, de não saber mais quem “EU” sou e não confiar mais em si e nas relações. Muitas vezes o medo e a ansiedade se apresentam como aliados e acabamos nos isolando, fugimos de tudo e de todos, não conseguindo mais pensar e refletir. Esse distanciamento interno sobre quem somos e sobre o que sentimos leva a vários tipos de fuga relacionados aos excessos de comida, bebida, trabalho, sexo, drogas, dentre outros.

Segundo Barreto (2010), todo sofrimento é uma construção humana, e cabe a cada um de nós encontrarmos saídas, desde que tenhamos cuidados conosco, não distanciando da nossa história e nos livrarmos do sentimento de impotência que nos paralisa, por não compreendermos o que está acontecendo.

O caminho está em descobrir formas de resistir ou ceder a um problema, sem paralisar em uma polaridade ou em outra, permitir a pulsação, o movimento e aprender a acolher as dificuldades.

A autoestima é a chave que nos possibilita sair destas situações aparentemente sem solução, ela nos encoraja ou desencoraja em nossos pensamentos e sentimentos.

Para Branden (2002), a autoestima quando plenamente internalizada é vivência de que somos adequados para a vida e suas exigências, assim autoestima é:

1. Confiança em nossa capacidade de pensar; confiança em nossa habilidade de dar conta dos desafios básicos da vida; e 2. Confiança em nosso direito de vencer e sermos felizes; a sensação de que temos valor e de que merecemos e podemos afirmar nossas necessidades e aquilo que queremos alcançar nossas metas e colher os frutos de nossos esforços. (BRANDEN, 2002, p.22).

Barreto (2010) refere que a autoestima se constrói nas relações familiares e se consolida através do estabelecimento ou ampliação de relações sociais saudáveis. Uma educação baseada no amor, no respeito, na valorização, na competência e bondade do indivíduo são adubos essenciais para o seu desenvolvimento.

No manual do Cuidando do Cuidador - Resgate da Autoestima na Comunidade, Barreto (2010) reforça que a autoestima passa pela rede relacional e contextual. Assim, a consciência e a construção de identidade de si nascem de uma relação de comunicação com o outro. O outro funciona como espelho: a partir de como o outro me vê, eu construo a minha própria imagem e a minha autoestima. Dessa forma agimos de forma adequada e aberta para as relações, pois, consideramos que o que pensamos tem valor de reconhecimento para o outro e criamos relacionamentos saudáveis, onde o semelhante atrai semelhante e o saudável é atraído pelo saudável.

Branden (2002) descreve que autoestima correlaciona-se com racionalidade, realismo, intuição, criatividade, independência, flexibilidade, habilidade para lidar com mudanças, disponibilidade para admitir e corrigir erros, benevolência e cooperação.

Ainda para esse autor, autoestima baixa correlaciona-se com irracionalidade, cegueira diante da realidade, rigidez, medo do novo e não familiar, conformismo por demais submisso ou supercontrolador e medo dos outros ou hostilidade em relação a eles.

Quanto mais baixa for a sua autoestima, mais propenso estaremos a esquecer quem somos e maior a necessidade de provar quem somos. As relações serão mais impróprias, doentias, com dificuldades na comunicação e sentimentos de inferioridade diante do outro. A autoestima é uma consequência de atitudes geradas internamente. Precisamos entender essas atitudes para conscientemente integrá-las em nossa vida e colocá-las em prática conosco e com os outros. Desenvolvendo algumas atitudes podemos ter autoestima e ajudar a incentivar a autoestima das outras pessoas.

Branden (2002) cita 06 atitudes fundamentais as quais denominou “os seis pilares da autoestima” que devemos desenvolver.

1º pilar: “A atitude de viver conscientemente”

Branden (2002) discute que é muito importante ter consciência do que está por trás dos nossos atos. Quanto mais elevada for a forma de consciência, que é um recurso de sobrevivência, mais avançada será a

relação com a vida. Isso nos leva à maturidade, sair do estado de nevoeiro mental. Viver conscientemente significa querer estar ciente de tudo o que diz respeito a nossas ações, nossos propósitos, valores e objetivos, ao máximo de nossa capacidade, qualquer que seja ela e comportarmos-nos de acordo com aquilo que vemos e conhecemos. Viver conscientemente é viver responsabilmente perante a realidade, ter a mente ativa em vez de passiva, ter uma inteligência que deriva bem-estar, estar no momento sem perder o contexto amplo, distinguir a relação entre os fatos, sua interpretação e as emoções. É ter discernimento e coragem.

2º pilar: “A atitude da autoaceitação”

Sem autoaceitação, a autoestima é impossível. Enquanto a autoestima é algo que experimentamos, a autoaceitação é algo que fazemos: valorizo “a mim mesmo”, tratando-me com respeito e lutando por meu direito de ser e a disposição de dizer sobre qualquer emoção ou comportamento.

Barreto (2010) comenta que autoaceitação envolve se perceber com valor próprio, poder dizer que “tenho valor”, “que sou capaz” e poder me afirmar e de dizer não, é estar a meu favor, ser coerente com o que sinto. Quando calamos, com certeza o corpo vai falar através de vários sintomas: gastrites, úlceras, etc. Quem se rejeita e não se aceita não tem futuro promissor. Todo ser humano é imperfeito, todos cometemos erros, e muitas vezes somos possuídos por sentimentos negativos. Se desejarmos nos livrar deles temos que primeiro aceitar que erramos. Se tenho raiva, aceito ter raiva, se tenho medo, aceito que tenho medo.

A autoaceitação envolve a ideia de ser amigo de si mesmo, aceitando as imperfeições, os conflitos e até mesmo a nossa grandeza.

3º pilar- “A atitude da autorresponsabilidade”

Branden (2002) refere que a atitude de autorresponsabilidade envolve: ser responsável pela realização de meus desejos, por minhas escolhas e meus atos, pelo nível de consciência com que trabalho e vivo meus relacionamentos, por meu comportamento com os outros, pela qualidade das minhas comunicações, por aceitar e escolher os valores que vivo pela minha própria felicidade e pela minha própria autoestima.

Se erreí, reconheço que erreí, peço perdão, me desculpo, me corrijo, tiro as lições e sigo em frente. Jamais culparei os outros por meus próprios erros e nem muito menos procurarei álibis para justificar meus deslizes. Diz um filósofo alemão: “Não me envergonho de mudar porque não me envergonho de pensar.” (BARRETO, 2010, p.11).

4º pilar: “A atitude da autoafirmação”

Segundo Branden (2002), esse pilar é a disposição para honrar minhas vontades, meus desejos, necessidades e valores e tratar a mim com respeito. Sem a autoafirmação agimos como meros espectadores e não participantes. É necessário sermos atores de nossas próprias vidas.

A autoafirmação é aceitar ser o que se é com suas qualidades e defeitos, sem precisar esconder ou falsificar a si mesmo para poder ser aceito pelos outros. Precisamos agir sem agressividade, prestando atenção ao contexto, nutrindo em nós a confiança e a segurança naquilo que se é, sem medo de represálias.

5º- Pilar: “A atitude da Intencionalidade”

É necessário estarmos atentos, estabelecendo metas e objetivos produtivos. É viver de forma intencional, assumindo as escolhas com responsabilidade e de forma consciente.

Para viver de forma intencional e produtiva, segundo Branden (2002) é necessário desenvolver dentro de nós a capacidade da autodisciplina, que é uma virtude de sobrevivência.

Essa atitude envolve os seguintes aspectos: preocupar-se em identificar os atos necessários para alcançar os objetivos estabelecidos, monitorar o comportamento para que ele esteja em sintonia com esses objetivos, prestar atenção aos resultados dos próprios atos, para saber se eles levam ao que se quer chegar e estar conectado com o nosso presente, pois assim estaremos olhando para o futuro.

6º- Pilar- “A atitude da integridade pessoal”

Integridade é a integração dos ideais, das convicções, dos critérios, das crenças e dos comportamentos.

Integridade é a congruência dos nossos atos, dos nossos valores, compromissos e prioridades. É ter autoconsciência e autorresponsabilidade. É ser íntegro consigo mesmo, admitir nossas falhas sem culpar os outros, **entender** o porquê daquilo que fazemos, **reconhecer** nossos erros e pedir perdão, **reparar** os danos causados e se comprometer intencionalmente a agir de forma diferente. É agir com os demais de forma como gostaríamos que agissem conosco, de forma gentil, delicada e justa.

PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA - UM CAMINHO DE SAÚDE FÍSICA E EMOCIONAL

Ao longo dos anos e dos trabalhos desenvolvidos pela Unidade Auxiliar – CENPE, também Polo de Formação em Terapia Comunitária Integrativa, reconhecido pela ABRATECOM desde 2006, em contato com a diversidade de públicos atendidos, a equipe de especialistas deste Centro, composta por duas psicólogas, uma fonoaudióloga, uma psicopedagoga e uma terapeuta ocupacional, percebeu a necessidade de oferecer um espaço diferenciado de cuidados, que pudesse proporcionar acolhimento, escuta e orientações a comunidade interna (alunos, funcionários e professores) e externa (pais de crianças atendidas, professores, dentre outros).

Considerando estas questões, a equipe de especialistas investiu em capacitação pessoal e profissional com o Professor Doutor Adalberto Barreto, da Universidade Federal do CEARÁ, trazendo dois cursos de formação para a Faculdade de Ciências e Letras de Araraquara - Terapia Comunitária Integrativa (TCI) e Curso Cuidando do Cuidador.

A TCI, prática inovadora criada por Barreto na década de 80 se propõe a ser:

Um instrumento que nos permite construir redes sociais solidárias de promoção da vida e mobilizar os recursos e as competências dos indivíduos, das famílias e das comunidades. Procura-se suscitar a dimensão terapêutica do próprio grupo valorizando a herança cultural dos nossos antepassados indígenas, africanos, orientais e europeus, bem como o saber produzido pela experiência de vida de cada um. (BARRETO, 2008, p. 60).

O autor valoriza a diversidade cultural e considera que nas rodas de terapia comunitária é possível ao indivíduo se apropriar dos valores de sua história, de sua cultura, agregar novos valores, se “empoderar”, sendo estes, elementos importantes na construção de sua identidade e cidadania.

Seu modelo de atenção (primária) em saúde mental sai da patologização das doenças para focar o olhar no sofrimento humano, no indivíduo inserido em seu contexto. É um olhar sistêmico que vai em busca de competências, do resgate de sua autoestima e da autonomia de vida. Prioriza competências construídas ao longo da história de vida e favorece a formação de vínculos sociais solidários. É uma prática que oferece a oportunidade de resgatar e encontrar o que há de mais humano em nós: A EMOÇÃO e a VIDA PULSANTE.

A formação no Cuidando do Cuidador envolve técnicas de trabalhos corporais e de relaxamento inspirados em conceitos e técnicas da medicina oriental, adaptadas para nossa realidade cultural, que favorecem o alívio de tensões e do estresse, atuam também na prevenção de doenças, além de proporcionarem autoconhecimento.

O CENPE criou o **Programa Qualidade de Vida: reduzindo o estresse e a ansiedade**, cujo objetivo é favorecer o resgate da autoestima e a qualidade da vida emocional dos participantes. É um espaço de cuidados, de relaxamento, enfrentamento e alívio do estresse, além de possibilitar a construção de vínculos solidários e o empoderamento por meio da fala e da escuta ativa. Além das rodas de TCI, são incluídas, atividades corporais onde os participantes são convidados a ativar a consciência de seus corpos e da respiração por meio de movimentos corporais.

Atendendo a pluralidade dos participantes e os objetivos dos trabalhos, adaptamos atividades, inserimos dinâmicas e inovamos práticas, sempre no sentido de agregar valores, trocar e aprofundar conhecimentos.

Dessa maneira, desenvolver uma oficina de cuidados com a autoestima no Congresso de Terapia Comunitária Integrativa é oportunizar além de cuidados, reflexões sobre histórias de vida, construir novos conhecimentos ou reciclar os já existentes, tanto para os leigos quanto para os profissionais que trabalham com a formação em TCI e Cuidando do Cuidador.

CONHECENDO A OFICINA

A Oficina *Vivenciando os 6 pilares da autoestima e integrando corpo e mente* a ser ministrada durante o VIII Congresso e V Congresso Internacional de Terapia Comunitária Integrativa em Ouro Preto - MG faz parte do programa descrito acima.

Teve como objetivo favorecer o resgate da autoestima e a qualidade emocional dos participantes, por meio de reflexões teórica e vivencial sobre os seis pilares da Autoestima, segundo Nathaniel Branden. Os participantes tiveram a oportunidade de aprofundar essa referência teórica sobre conceitos envolvidos na autoestima, buscando uma conexão com sua própria história de vida e puderam despertar sentimentos de confiança, motivação, persistência e ajuda na identificação e superação de fragilidades. Foram utilizadas técnicas de dinâmicas de grupo para sensibilização, aquecimento e discussão dos conceitos relacionados à autoestima e seus 6 pilares. Em seguida foi realizado um trabalho reflexivo, associando cada pilar com a história de vida de cada um, na sequência, a partilha em

grupo. Cada participante elaborou “decretos” (frases afirmativas e positivas, com proposição de metas com relação às atitudes) de cada um dos pilares, como possibilidade para um processo de mudança. Ao final, os participantes foram conduzidos a uma vivência corporal seguida de relaxamento para integrar corpo e mente.

Acreditamos que esse trabalho ofereceu aos participantes possibilidades de resgate da autoestima, refletidos em atitudes de autocuidado e cuidado com o outro, com as relações, e que possam ao longo do tempo reeditar suas histórias de dores, de passividade, sendo agentes de transformação pessoal e social (em seu trabalho e/ou na função de terapeutas), além de oferecer uma oportunidade de encontro com corpos adormecidos e conseguir de forma simples mas presente, o despertar de muitos corações e o alívio de tensões.

THE SIX PILLARS OF SELF STEEM AND BODY AND MIND INTEGRATION

ABSTRACT: *This article aims to reflect on the importance of working with self-esteem as a therapeutic care resource and transformation in personal and professional lives of individuals. The concept of self-esteem that guides the proposal follows the assumptions of Branden (2002) which features six fundamental attitudes that need to be developed: to live consciously, self-acceptance, autoresponsabilidade, self-affirmation, intention and personal integrity. Also proposes to offer a body care space to relieve stress and tension, promote self awareness and body integration and mind.*

KEYWORDS: *Self-esteem. Therapeutic care. Self knowledge.*

REFERÊNCIAS

BRANDEN, N. **Autoestima e os seus seis pilares.** Tradução de Vera Caputo. 7. ed. São Paulo: Saraiva, 2002.

BARRETO, A. **Manual:** cuidando do cuidador-resgate da autoestima na comunidade. Fortaleza: [s.n.], 2010.

BARRETO, A. **Terapia comunitária passo a passo.** 3. ed. Fortaleza: LCR, 2008.