

Consequências da baixa *a* *u* *t* *o* *e* *s* *t* *i* *m* *a* *e*



“Fiz este e-book porque ao longo da minha jornada, precisei muitas vezes “lapidar” a minha autoestima, que ora estava muito baixa, ora estava alta, mas nunca satisfatoriamente constante. Além disso, tenho recebido inúmeros questionamentos sobre as consequências de não se trabalhar com a nossa autoestima.”

Marilda Izzo 

Índice

O que é autoestima?	pg. 3
Problemas em decorrência da baixa autoestima	pg. 3
Dificuldade de se impor	pg. 3
Complexo de inferioridade	pg. 3
Insegurança nos relacionamentos	pg. 3
Ansiedade	pg. 4
Medo do desafio, insegurança	pg. 4
Inveja	pg. 4
Perfeccionismo	pg. 4
Incapacidade de persistir em projetos	pg. 4
Distúrbios alimentares, vícios	pg. 5
Insatisfação corporal	pg. 5
Depressão	pg. 5
Quem sou eu?	pg. 6



O que é autoestima?

Antes, porém, preciso te dizer de fato, o que é a autoestima. E após muita pesquisa, entendi que:



Autoestima

É um conjunto de sentimentos e pensamentos que temos a respeito de nós mesmos, nossos valores, nossas capacidades e competências; é o nosso poder de nos adaptarmos à pessoas ou situações; e, as atitudes e os resultados dessa adaptação, podem ser positivos (que levam a uma autoestima elevada) ou negativos (que fazem com que abaixe a autoestima da pessoa). É a maneira como você fala com você mesma ou com os outros sobre você!

Partindo desse pressuposto, vamos entender o que acontece conosco caso continuemos com a nossa autoestima muito baixa:



Dificuldade de se impor

A pessoa com autoestima baixa sente dificuldade em impor limites colocando o outro sempre em primeiro lugar, mostrando claramente pobreza de amor-próprio; ela não consegue ser firme nas decisões; tem imensa dificuldade em dizer “não”, muitas vezes fazendo coisas que não quer por medo de não ser aceita, medo de ser rejeitada; muitas vezes tenta agradar e surpreender os outros com atitudes, com presentes, ou elogios inesperados.



Complexo de inferioridade

Elas vivem se comparando com os outros, se colocando numa posição de negatividade e desvantagem em relação as outras pessoas, conhecidas ou não; acham que não merecem a felicidade simplesmente porque acreditam que não são boas ou bonitas o bastante

e frequentemente relatam que sua vida é muito difícil e que não nasceram pra ser feliz. Vitimizam-se colocando a culpa de suas mazelas nas outras pessoas, no governo, no trabalho, entre outros. Têm a crença de que não merecem as coisas boas da vida.



Insegurança nos relacionamentos

As mulheres, principalmente, com baixa autoestima, têm medo de serem abandonadas, se consideram pessoas de baixo valor (a pergunta que se fazem é: quem vai gostar de mim?); acabam procurando parceiros que as façam se sentir bem consigo mesmas”, ficando vulneráveis a “homens dissimulados” como diz Steven C. e Julia S.; elas têm medo exagerado de perder a pessoa amada e frequentemente apresentam ciúme exagerado; estão

propensas a permanecerem em relacionamentos destrutivos ou abusivos (ruim com ele, pior sem ele); têm forte medo da rejeição e muitas vezes preferem ficar sozinhas, mesmo sofrendo e sentindo falta de um amor. Resumindo: mulheres com autoestima baixa perdem a noção do que é realmente importante pra elas, aceitando as migalhas deixadas pelos outros que elas acham pelo caminho.



Duro dizer isso, mas é real!

Ansiedade

As pessoas com baixa autoestima vivem preocupadas com o que os outros vão pensar ou falar; com isso, acabam não conseguindo tomar certas decisões na vida, por sentirem-se inseguras e com medo. Frente a isso, acabam vendo um futuro negativo para elas, não imaginando possibilidades de escolhas melhores.

Acabam desenvolvendo um medo deste futuro baseado na antecipação negativa dele e no seu passado de sofrimentos interno.

Essa grande ansiedade pode levar a pessoa a desenvolver depressão, porque ao mesmo tempo que ela quer realizar

Medo do desafio, insegurança

A pessoa com baixa autoestima desenvolve um grande medo do desconhecido. Tudo o que é novo a assusta. Isso acontece porque, como não confia em si mesma e nas suas capacidades, acha que não dará conta de atender às exigências das novas situações da vida. Essa pessoa é o que chamamos de “pessoa morna”: prefere ficar na zona de conforto a ter que tomar uma decisão que pode levá-la a ser mais feliz. Aí você pode pensar: Mas como, se o desejo de todo ser humano é ser feliz, do que essa pessoa tem medo? Por que tem medo? Por que tomar decisões implica em escolher caminhos, implica em abrir mão de coisas das quais ela não quer abrir, mesmo sabendo que essas coisas a fazem sofrer.

Muito louco isso, né? Louco, mas infelizmente quem tem baixa autoestima se agarra no mesmo de todo dia, na rotina, e fazem isso por receio de que possam se frustrar no futuro se tiver que tomar alguma decisão e essa decisão for errada. Então, não tomam! Muito frequentemente ficam presas a relacionamentos desgastados, tóxicos, às vezes até abusivos; ou ficam em amizades que as colocam mais pra baixo ainda; ou em trabalhos que não gostam, em atividades que não a satisfazem.

Só pra constar, segundo os estudiosos, **90% das nossas preocupações, não se concretizam.** É um gasto desnecessário de energia. No entanto, pra quem tem autoestima baixa, essas preocupações em tomar decisões, acabam tendo grande importância.

algo, fica com receio exagerado de dar errado.

Aprendemos com o tempo, que na vida, o importante e o que conta realmente é viver no aqui e agora, no momento presente; e nesse tempo, as pessoas muito ansiosas simplesmente não conseguem viver, porque o tempo delas é o futuro; desta forma, elas vão se diminuindo cada vez mais como pessoa e abaixando cada vez mais sua autoestima. Vira um círculo vicioso.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), dados de 2017, o **Brasil é o país que mais tem pessoas ansiosas e estressadas da América Latina.**

Ruim esse recorde, não é?

Inveja

A inveja acontece quando a pessoa compara a sua vida com a dos outros. Mas não é com qualquer um que se compara a vida: é com quem as pessoas acham que têm mais felicidade do que elas, mais dinheiro, mais saúde, enfim. Nunca se comparam com quem têm menos! E nessa comparação com o outro, elas acabam introjetando que sua vida não serve pra nada. Sentem-se vítimas do governo, das situações, das pessoas, e por aí vai.



Perfeccionismo

As pessoas com baixa autoestima vivem preocupadas com o que os outros vão pensar ou falar; com isso, acabam não conseguindo tomar certas decisões na vida, por sentirem-se inseguras e com medo. Frente a isso, acabam vendo um futuro negativo para elas, não imaginando possibilidades de escolhas melhores. Acabam desenvolvendo um medo desse futuro baseado na antecipação negativa dele e no seu passado de sofrimentos interno.

Incapacidade de persistir em projetos

Não possuem objetivos nem metas na vida, e quando tem alguma, desistem facilmente dela por medo de falhar ou por receio do que as pessoas irão pensar ou dizer; com isso, acabam ficando na zona de conforto pra não sofrer caso algo dê errado; começam muitos projetos e não concluem nenhum, ou concluem muito poucos, ou ainda nem começam nada.



Distúrbios alimentares, vícios

Toda autoestima baixa pressupõe uma falta. Pode ser falta de carinho, afeto, amparo, reconhecimento, não importa. Às vezes até todas juntas!

O que pega é que muitas pessoas acabam compensando essa falta que sentem na comida, no álcool, cigarros, sexo desenfreado, drogas. São coisas externas usadas para suprir uma falta interna. Ouço muito nutricionista perguntando para seus clientes sobre qual “sentimento” eles comeram hoje.

Bulimia, anorexia, obesidade mórbida, não importa. São distúrbios que podem ter um componente biológico sim, mas com certeza tem muito do componente emocional também. E, esse emocional está direta ou indiretamente ligada a baixa autoestima. Quem não conhece aquela pessoa que fez cirurgia bariátrica e que após um tempo, voltou a engordar?

Então, mudou o físico, mas não mudou o emocional.

Insatisfação corporal

A insatisfação corporal acomete aproximadamente 1/3 da população adolescente brasileira do sexo feminino. De acordo com Flament, a mídia é a principal responsável por essa insatisfação, uma vez que perpetua a imagem de corpos jovens e sarados associados ao sucesso, o que normalmente não condiz com a realidade.

A imagem corporal afeta as percepções, pensamentos e sentimentos que uma pessoa tem a respeito do seu corpo. A forma como a pessoa se vê, pode prejudicar sua autoestima, bem como seus relacionamentos social, profissional e amoroso, aumentando, por exemplo, o risco da pessoa desenvolver distúrbios alimentares, ansiedade, depressão e até mesmo de cometer suicídio. É normal não gostar de algumas coisas em seu corpo e até querer melhorá-las, mas não é normal não encontrar nada de bonito ou de bom no seu corpo.



Depressão

O mal do século segundo a OMS. São mais de 322 milhões de pessoas no mundo acometidas por esse mal. No Brasil, 5,8% da população, sendo a maior taxa da população do continente latino-americano, com maior porcentagem de acometimento em mulheres 7,7% contra 3,6% para os homens.

Estima-se também, que em 100 pessoas, uma média de 30 sofrerão algum tipo de depressão ao longo da vida.

E por que exatamente as mulheres com baixa autoestima

podem ter a propensão de desenvolver a depressão?

Porque, na medida em que elas não se aceitam como são, em que buscam referências e comparações externas, elas acabam não se achando capazes e merecedoras, e com esse sentimento, se isolam, cultuando pensamentos negativos a seu respeito que vão virando tristeza. E essa tristeza, se não tratada, vai dar origem à depressão.

- ✓ Bom, espero que eu tenha conseguido esclarecer quais consequências são mais impactantes na nossa vida, caso a gente continue com a nossa autoestima baixa.
- ✓ Existem inúmeras terapias, cursos, workshops, seminários, imersões, etc que podem te ajudar nesse processo.

QUEM SOU EU

Sou Marilda Izzo,



Hipnoterapeuta e Terapeuta Ocupacional de formação, com especialização em ergonomia e neuropediatria. O cérebro sempre me fascinou! Trabalhei também, por 32 anos no Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), sendo os 14 últimos como orientadora profissional no setor de reabilitação profissional. Nesse trabalho, pude perceber o quanto a autoestima, principalmente das mulheres estava abalada, ou pelos revezes da vida, pela situação em que estavam vivendo ou pelas crenças que possuíam sobre si mesmas. Isso me fez refletir sobre a minha própria autoestima, as etapas que venci, como havia ressignificado a baixa estima que tinha por mim mesma através de livros, workshops, cursos, seminários. **Ao me ajudar, pude ajudar cada vez mais essas mulheres que passavam comigo nesse programa.**

Ao me aposentar, completei minha formação com cursos como Reiki, Coaching, Programação Neurolinguística, Hipnose para melhor me conhecer e atender minhas clientes.

Hoje, além de continuar os estudos (não tem fim) faço workshops, imersões, atendimentos em grupo e individual que tem transformado a vida de muitas mulheres.

Além disso, montei meu próprio treinamento, o **Lapidando sua Autoestima**, porque entendi que nossa autoestima precisa ser lapidada sempre!

Te vejo por aí!

Marilda Izzo 
DESENVOLVENDO
MENTES VITORIOSAS