



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

LOPES, Rosângela. Auto-estima: a abordagem neurolinguística. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

### **RESUMO**

A auto-estima, segundo a Programação Neurolinguística é uma impressão objetiva e favorável que temos de nós mesmos. Alguns autores afirmam que ela é a base para paz de espírito e satisfação pessoal, pois os benefícios de uma auto-estima elevada podem ser enormes, dentre eles: sentir a liberdade de ser diferente e a sensação de pertencimento ao mundo, ter força interior necessária para enfrentar qualquer desafio e entusiasmo para explorar e aprender sobre si mesmo e sobre o mundo. Este seminário teórico tem por objetivo abordar alguns aspectos importantes relacionados à auto-estima, assim como proporcionar aos participantes algumas práticas simples e específicas que auxiliam a criar e a manter um alto senso de auto-estima. O resultado dessas estratégias acaba por demonstrar que somos nós os responsáveis pelo desenvolvimento de nossa própria auto-estima e, portanto, temos o poder de criar o melhor para nós mesmos.

**Palavras-chave:** auto-estima, estratégias mentais, práticas, programação neurolinguística.

.....

### **O QUE É AUTO-ESTIMA**

Auto-estima, consciência do valor pessoal, ou ainda, respeito e confiança em si mesmo, são termos que possuem o mesmo significado. Independentemente do significado que damos à auto-estima, podemos defini-la como uma impressão objetiva e favorável que nós temos de nós mesmos, cujo poder influencia enormemente nossas experiências de vida (Andréas e Faulkner, 1995), desde a maneira como agimos no trabalho e nos relacionamentos, até a maneira como atuamos como pais (Branden, 1991). Podemos ainda acrescentar que ela é "a apreciação de nossa própria importância e, através dela sermos responsáveis por nós mesmos e agirmos com responsabilidade em relação aos outros" (Bragg, 2002).

### **SIGNIFICADO DA AUTO-ESTIMA**

A auto-estima é "a força mais poderosa de nossa existência", afirma Branden, (1991). Esse e outros autores que trabalham com desenvolvimento humano concordam que a auto-estima é a base da paz de espírito e da satisfação pessoal, pois com ela, nos sentimos fazendo parte do mundo,



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

LOPES, Rosângela. Auto-estima: a abordagem neurolinguística. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

podemos explorar com coragem áreas ainda desconhecidas de nossas vidas, nos sentirmos mais seguros e com mais força e energia para enfrentar desafios que aparecem em nossos caminhos e, além disso, tornar nossas experiências mais agradáveis. Além disso, a auto-estima quando bem desenvolvida pode ter um efeito altamente benéfico na saúde, na medida em que, com seu apoio, podemos superar dificuldades e sofrimentos, assim como, curar todas as doenças de origem emocional, além de relações interpessoais destrutivas.

### **ORIGEM E DESENVOLVIMENTO DA AUTO-ESTIMA**

Entretanto, sabe-se que, assim como não nascemos com auto-estima, ela também não acontece espontaneamente durante a vida. As experiências vivenciadas na infância exercem influência significativa em sua formação. Quando crianças, nossa auto-estima, ou seja, nossa autoconfiança e auto-respeito são altamente influenciados pelos adultos, na medida em que tenhamos sido amados, respeitados, valorizados e encorajados a confiar em nós mesmos por eles.

### **COMPORTAMENTOS ASSOCIADOS À AUTO-ESTIMA BAIXA**

Portanto, é comum tê-la diminuída quando não somos devidamente reconhecidos pelas pessoas que possuem papéis importantes em nossas vidas, como nossos pais e professores. Nesse caso, muito antes da adolescência, há o aparecimento de sentimentos de inadequação, insegurança, muitas dúvidas e incertezas em relação ao que se é, acompanhados de um sentimento profundo de incapacidade de se sentir amado, de se cuidar e de fazer aquilo que se quer. Esse último pode levar ao aparecimento de um sentimento profundo de insegurança, e daí, a desistências de quase tudo que é iniciado. Além disso, há uma tendência a culpar aos outros pelo que de mal acontece e pelos erros cometidos e de encarar as críticas como ataques pessoais. O medo da crítica é um dos aspectos mais perturbadores na maioria das pessoas com baixa auto-estima, pois elas se sentem inseguras de serem



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

LOPES, Rosângela. Auto-estima: a abordagem neurolinguística. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

elas mesmas. Além disso, a crítica também pode representar uma ameaça à necessidade de adaptação e de entrosamento social. Como proteção, se autocriticam de antemão, através de vozes interiores que lhes dizem, ou que o seu desempenho não atingirá determinado nível, ou que não serão capazes de terminar determinada tarefa, ou que são incompetentes. Qualquer falha descoberta em seu comportamento, valores ou objetivos pode desencadear o aparecimento de dois tipos de reações emocionais: mágoa acompanhada ou não da sensação de desamparo, que podem desencadear comportamentos de defesa, como por ex., ataques verbais que procuram apontar uma possível falha no outro. E, a indiferença aos seus próprios valores e sensações, de forma a agradar ao crítico, sem se importar o quanto injustamente pode estar sendo tratada. A falta de conhecimento de que todos nós temos uma própria perspectiva e modelo de mundo faz com que se perca a capacidade de comparar a opinião do outro com a sua objetivamente. A incapacidade de amar a si própria, leva à sujeição a qualquer tipo de relação para ter alguém ao seu lado, tornando-a dependente de relações destrutivas e dolorosas. Além disso, a característica mais reveladora de baixa auto-estima é a necessidade intensa de agradar e de se sentir importante para as pessoas. Por causa dessa necessidade, não consegue dizer não e busca reconhecimento e aprovação por tudo que faz (Andréas & Faulkner, 1995).

#### **CARACTERÍSTICAS DE PESSOAS COM AUTO-ESTIMA ELEVADA**

Nesse ponto, é relevante ressaltar as características mais importantes de uma pessoa com auto-estima elevada. São elas (Andréas & Faulkner, 1995):

- 1- Ela percebe a si própria de maneira global, ou seja, ele se vê de uma perspectiva amorosa.
- 2- Ela se aceita como é, e isso a liberta de conflitos interiores desnecessários. Ela é quem e o que é.
- 3- Reconhecendo sua própria individualidade, ela a manifesta, iniciando frases na primeira pessoa do singular, “eu”, ao invés de iniciá-las na primeira pessoa do



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

LOPES, Rosângela. Auto-estima: a abordagem neurolinguística. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

plural, “nós”. Por ex., “Eu me sinto muito bem hoje.”, em vez de “Tem dias, que nós nos sentimos ótimos.” Ou então, “O dia está lindo”.

- 4- Ela sente segurança e confiança sendo ela mesma, sentimentos que dão permissão para que ela seja diferente por suas próprias idéias, sensações, metas e valores e que expresse essas diferenças com naturalidade.
- 5- Acredita e respeita o direito de outras pessoas e as encoraja a terem suas próprias identidades.
- 6- Possui a capacidade de se expressar, e isso inclui dizer sim e não. Dizer sim ou não o tempo todo leva a falta de opção, caracterizando um comportamento de co-dependência e de compulsão.

### **ESTRATÉGIAS NEUROLINGUÍSTICAS PARA DESENVOLVIMENTO DE UMA AUTO-ESTIMA ELEVADA**

Embora a auto-estima não seja trazida ao nascer e não se desenvolver espontaneamente durante o passar de nossas vidas, felizmente, existe a possibilidade de se ter um papel ativo na criação e manutenção de uma auto-estima elevada. E, independentemente de qual tenha sido a educação recebida na infância, quando adultos, essa questão está em nossas mãos. E, ao contrário do que se pensa, a construção de uma boa auto-estima não é uma questão de força de vontade. O que precisamos é mudar o que pensamos sobre nós mesmos, assim nos orienta a Programação Neurolinguística (PNL), estudo da estrutura da experiência interior ou subjetiva (O`Connor, 2003). Em outras palavras, precisamos mudar nosso mapa ou a nossa representação interna de nós mesmos com estratégias mentais adequadas, e assim abrir caminho para o desenvolvimento do auto-respeito e da autoconfiança de uma forma satisfatória.

Para compreender a primeira estratégia da PNL, é preciso em primeiro lugar tomar consciência que pensamos através de imagens, sons e sensações (O`Connor, 2003). E, com relação à auto-estima, a PNL chama atenção que é o que pensamos visualmente de nós mesmos, ou seja, as nossas auto-imagens interiores construídas que determinam o que sentimos a nosso



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

LOPES, Rosângela. Auto-estima: a abordagem neurolinguística. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

respeito (Andréas & Faulkner, 1995). A forma e o conteúdo dessas imagens são os seus blocos de construção. A forma ou estrutura da auto-imagem formada por elementos ou submodalidades visuais determina sua intensidade. Uma auto-imagem pequena, escura e distante parece menos intensa e real quando comparada a uma que seja grande, luminosa e próxima. O conteúdo da auto-imagem determina se a intensidade é positiva ou negativa. Observe a diferença de como você se sente quando o “você” da imagem é visto por você como uma figura distorcida, vazia, ou confusa e, quando o “você” é visto de uma forma positiva, íntegra e completa.

Em termos comparativos, uma auto-estima muito elevada apresenta uma auto-imagem com estrutura muito intensa e conteúdo muito positivo. A auto-estima pouco elevada embora tenha conteúdo positivo, sua intensidade é leve ou moderada. Assim, mudando-se a estrutura da imagem, pode-se aumentar sua intensidade. Por outro lado, uma auto-estima muito baixa, apresenta uma intensidade alta e conteúdo muito negativo. Neste caso, é necessário modificar unicamente este último. Já uma auto-estima pouco negativa apresenta uma auto-imagem de intensidade suave com um conteúdo negativo. Nesse caso, deve-se transformar a ambos, substituindo as auto-imagens interiores negativas, perturbadoras, confusas ou vazias, por uma imagem grande, colorida, luminosa e localizada bem próxima. Isso é alcançado com o exercício denominado Desenvolvendo sua Auto-estima (Andréas & Faulkner, 1995). Quando, finalmente aprendermos a modificar as nossas representações interiores, poderemos desenvolver um alto nível de auto-estima no momento em que quisermos.

Além da estratégia anterior, os mesmos autores apresentam uma estratégia denominada Autobiografia que orienta em direção ao enriquecimento do conteúdo de nossa auto-imagem. Esse processo se relaciona com a habilidade que temos de nos vermos como um observador externo que nos ama. Quase sempre um observador externo nos vê de modo diferente e, aqueles que nos amam costumam ver coisas que talvez jamais percebêssemos sozinhos. Segundo esses autores, também podemos diminuir o desconforto produzido por auto-imagens perturbadoras, modificando os elementos ou



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

LOPES, Rosângela. Auto-estima: a abordagem neurolinguística. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

submodalidades visuais da imagem. Ou seja, diminuindo-a, distanciando-a, tornando-a plana e colocando-a em preto e branco ou mesmo, a apagando de nossa lembrança. No entanto, lançando mão da estratégia simples e eficaz originalmente desenvolvida por Richard Bandler, conhecida como Padrão Swish (O'Connor, 2003), podemos criar uma imagem objetiva e altamente favorável de nós mesmos e com resultados imediatos.

A PNL também disponibiliza estratégias para lidarmos tanto com a autocrítica quanto com a crítica alheia (Andréas & Faulkner, 1995), afinal, ambas podem ser igualmente arrasadoras. Para lidarmos com a nossa própria crítica, a estratégia denominada Criando Alinhamento Interior permite que nós nos alinhemos com nossas vozes interiores e, assim podemos entrar em contato com mais recursos ou valores próprios interiores, pensar e sentir com mais clareza, facilitando dessa forma, a tomada de decisões mais adequadas para alcançar nossos objetivos. Quando essa estratégia é utilizada juntamente com a estratégia da Resignificação da Voz Interior, essa combinação pode fazer-nos vivenciar resultados ainda muito mais benéficos do que aqueles obtidos quando a mesma é aplicada isoladamente. Para lidarmos com a crítica alheia, podemos reprogramar nosso cérebro praticando a estratégia denominada Reagindo Tranquilamente às Críticas (Andréas & Faulkner, 1995). Essa estratégia além de ser muito eficaz para a tomada de consciência da crítica como *feedback* e, assim ter disponível a informação que ela contém para nosso crescimento, ela também pode ser utilizada com os mesmos resultados em situações que você supõe que alguém irá criticá-lo ou quando você mesmo se critica. Saber utilizar essa estratégia faz uma grande diferença em nossas vidas, pois podemos para manter uma auto-estima elevada é fundamental permanecer aberto à comunicação e responder adequadamente às críticas.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A Programação Neurolinguística nos esclarece que auto-estima é resultado do conteúdo e de formas das auto-imagens interiores e, que ambos podem ser alterados, no sentido de melhorar a qualidade da auto-estima. Além



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

LOPES, Rosângela. Auto-estima: a abordagem neurolinguística. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

disso, para desenvolvê-la, duas estratégias importantes podem ser utilizadas: O padrão Swish e a Autobiografia. A primeira não só desenvolve a auto-estima como traz novos comportamentos para atuar em situações perturbadoras. A segunda nos revela que assumir a posição de alguém nos ame e nos ver através de seus olhos pode ser uma experiência profundamente transformadora para elevar a auto-estima. E, podemos proteger nossa auto-estima de nossa própria crítica interna aprendendo a alinhar e a ressignificar nossas vozes interiores e, a crítica externa podemos aprender a utilizá-la com tranquilidade, ouvindo-a, avaliando-a com objetividade para decidir o que se deseja fazer. Portanto, através de estratégias neurolinguísticas específicas, podemos participar ativamente da criação e manutenção de uma auto-estima bem desenvolvida e, daí, ter o poder de criar o melhor para nós mesmos.

.....

#### **REFERÊNCIAS**

ANDREAS, S; FAULKNER, C. **PNL A nova tecnologia do sucesso**. Rio de Janeiro: Campus, 1995.

BRAGG, T. **A auto-estima e o poder das pressuposições da PNL**. Publicado na [Anchor Point](#) de Janeiro/2002. Trad. Hélia Cadore. Publicado 15/09/2003 no Golfinho <[www.golfinho.com.br](http://www.golfinho.com.br)>. Acesso em 3/04/2011.

BRANDEN, N. **Como aprender a gostar de si mesmo**. Rio de Janeiro, Saraiva, 1991.

O`CONNOR, J. **Manual de programação neurolinguística: PNL: um guia prático para você alcançar os resultados que você quer**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2003.

.....

#### **AUTORA**

**Rosângela Lopes/RJ** – CRM – 48.116-0 - Médica, Trainer em Neurolinguística, Hipnoterapeuta e Coach pelo Instituto de Neurolinguística Aplicada – INAp. Médica com formação em Cardiologia, Geriatria e Fitoterapia. Doutora em Biologia Celular (FMRP/USP) e pós-doutora com trabalho em células-tronco cardíacas humanas.

**E-mail:** [rosangela.lopes11@yahoo.com](mailto:rosangela.lopes11@yahoo.com).

---

**CENTRO REICHIANO DE PSICOTERAPIA CORPORAL LTDA**

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000

(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)