



Este Ebook é um capítulo do livro Revolução das Virtudes de Eduardo Casarotto.



ORGULHO

Antes de começarmos a discutir este assunto, pergunte-se o quanto você se importa com o que os outros pensam, o quanto é inflexível e o quanto sente raiva. Quanto você quer ser reconhecido e aceito?

Chego aqui no ponto principal e mais importante deste livro *Revolução das Virtudes*, o esclarecimento sobre o orgulho. É de extrema importância o entendimento destas definições, pois esse entendimento vai delimitar suas condições de perceber onde é orgulhoso e assim ter parâmetros para mudar e evoluir.

Definição de orgulho

Orgulho é um sentimento gerado em um baixo nível de evolução, correspondente ao mecanismo de defesa do tronco cerebral que origina a ideia e a necessidade de ser aceito e aprovado, ou seja, de ter importância com o fim de que as pessoas o amem e o acolham. Os instintos primitivos de sobrevivência o fazem crer inconscientemente que, sendo aceito, você terá melhores chances de sobreviver. Toda busca de evitação de dano provinda do orgulho resulta em suas variáveis, presunção, inflexibilidade, arrogância, soberba, competição, vergonha, etc. Observe o quadro abaixo.

Aqui no Brasil, por uma questão semântica a maioria das pessoas confunde orgulho com uma coisa positiva, como nas frases "tenho orgulho do meu filho ir bem na escola" ou "tenho orgulho de ter comprado minha casa própria". Mas esse orgulho também é negativo, pois ainda representa a necessidade de se ter importância. Outra confusão deriva das variações do orgulho, como a arrogância, vaidade, inflexibilidade e tantas outras. Pensamos que são coisas separadas, mas são apenas uma variação do orgulho.

Orgulho é a necessidade de ser reconhecido e aprovado, ou seja, de ter importância.

Se voltarmos à definição de orgulho – o orgulho é a necessidade de ter importância, de ser aprovado pelos outros, e fizermos um exercício poderemos entender melhor, por exemplo, a vaidade: a vaidade só existe por esses

motivos, porque queremos ter importância e ser aprovados. Imagine quando você se arruma pra sair, você pensa no que os outros vão pensar! Mesmo quando diz "que se dane o que os outros vão pensar", você está pensando no que os outros vão pensar. Quando você malha na academia e pensa que as pessoas vão te admirar, é orgulho, mesmo que justifique a malhação dizendo que é tudo em prol da saúde.

Falemos agora de um tema polêmico, que envolve a autoestima. Queria fazer uma pergunta: estimular a autoestima é negativo? Novamente respondo dizendo que tudo dependerá da faixa de evolução da pessoa. A psicologia positiva defende que precisamos aprender a ter orgulho de nós mesmos, de nossas realizações e qualidades, para elevarmos a nossa autoestima, e minha posição é extremamente clara sobre isso: eu concordo, porém até certo ponto; apenas por um período, por alguns estágios de evolução. Sem dúvida a autoestima é uma força necessária para as pessoas que ainda não atingiram o mais

alto grau de evolução humana. Lembre-se de que não podemos generalizar dizendo que tudo é bom ou ruim para todas as pessoas, como se fossem todas iguais, como se estivessem todas no mesmo estágio de evolução. Mas é isso exatamente o que a psicologia impõe dizendo que todos temos que ter orgulho de nós mesmo, que temos que ter autoestima elevada, que temos que desenvolver as forças pessoais. Não posso concordar com isso para todo mundo, essas forças serão necessárias para algumas faixas de evolução, porém, podem representar fraquezas para os mais avançados. Uma coisa posso afirmar, estimular a autoestima é sim, estimular o orgulho. Portanto, cuidado. O Papa Francisco alerta:

Deus é humilde! Nós, que somos orgulhosos, cheios de vaidade e acreditamos ser grande coisa, nós não somos nada! Ele, o grande, é humilde e faz-se criança. Esse é um verdadeiro mistério! Deus é humilde. Isso é belo! (Papa Francisco. Quem Sou Eu para Julgar? Rio de Janeiro, 2017)

O orgulho muda até o gosto das coisas. Imagine-se bebendo um vinho, que você comprou para comemoração da sua promoção no trabalho, pergunte-se qual é o gosto ou quão prazeroso é tomar aquele vinho. Você não tem a percepção do real gosto. Se você pagar um valor muito alto por uma garrafa de vinho, ao bebê-lo não vai conseguir avaliar seu real gosto, pois os traços do orgulho, do status irão lhe confundir, fazendo com que ele pareça muito mais gostoso e refinado do que um vinho mais barato. Como a psicanalista Melanie Klein coloca, pintamos os objetos com associações, representações, emoções e sentimentos, e daí não mais percebemos o real.

Seguir os rótulos e roteiros da sociedade é um dos sintomas do orgulho e é um dos grandes motivos do impedimento para que você não encontre seu EU e não se individue. Pense, se o orgulho é a necessidade de ter importância para ser aceito e aprovado e dessa forma ter mais chances de sobreviver, o principal sintoma é

exatamente seguir o senso comum da sociedade fazendo tudo o que é aprovado pelas crenças, valores e princípios dessa sociedade, da família e da religião.

Simplicidade não é humildade, as pessoas que se orgulham de ser simples são extremamente contraditórias e até cômicas. Justamente quando a pessoa verbaliza ou de alguma forma tenta mostrar que é simples, é exatamente nesse ponto que ela é orgulhosa. Muitas pessoas gostam de se vangloriar de que vieram do interior ou da favela, ou que gostam de roupas simples, que não se importam com luxo, que não ligam para comidas gourmet pois preferem um bom prato de arroz e feijão. Bem, pode até ser verdade que gostem dessas coisas, porém verbalizar ou deixar de alguma forma essas características em evidência é devido à necessidade de ter importância, pois em uma cultura que nos diz que pessoas simples são humildes, instintivamente elas pensarão que, sendo simples e humildes, serão aprovadas socialmente, pela religião ou pelos familiares. As

peças podem gostar de coisas boas e de qualidade, isso não quer dizer que sejam orgulhosas. Se no íntimo de seus corações quiserem de fato ter algum tipo de importância por gostarem dessas coisas, aí sim será orgulho.

No senso comum e na cultura popular, ricos são tidos como orgulhosos e pobres como humildes. Esse preconceito é um completo absurdo, pois a lógica do comportamento humano dita exatamente o contrário. Quanto menos se tem, mais inferiorizada poderá se sentir a pessoa, e assim, o seu mecanismo de defesa será o próprio orgulho. Não se mede humildade pelo que se tem ou o que se é, não se pode confundir humildade com simplicidade ou com nenhum outro estereótipo social.

Agora vou falar de uma doença insidiosa que se tornou epidemia. Em tantos anos tratando a depressão em consultório e vendo pessoas sofrendo e acabando com suas vidas e a de seus familiares,

sempre busquei incessantemente em diversas técnicas e teorias a melhor maneira de tratar a depressão. A única forma realmente eficaz de tratamento foi quando entendi que a depressão vem da não aceitação. Ou seja, a depressão acomete apenas com pessoas orgulhosas, arrogantes e que não aceitam as condições que a vida lhes traz. Elas não se conformam e não aceitam o rumo que suas vidas tomaram. Essas pessoas não se conformam que perdas podem acontecer. Se for com as outras pessoas podem até acontecer sim, mas com elas nunca. Perdas são difíceis, algumas podem realmente ser avassaladoras, como a perda de um filho, por exemplo, mas quando aceitamos a vida e voltamos nossa vida para o próximo, mesmo com um buraco no peito, a vida continuará. Os arrogantes que não se conformam com o fato das coisas não terem saído como planejaram têm a tendência de interromper suas vidas, tanto física como mentalmente.

Se você se sentir desestimulado, isso é um sinal de orgulho porque mostra que você confia na sua própria força. Não se preocupe com a opinião das pessoas. Seja humilde e você jamais se sentirá incomodado. (Madre Teresa de Calcutá, Amor Maior Não Há, São Paulo, 2017)

São inúmeros os exemplos de atitudes movidas pelo orgulho: quando você pensa no que os outros estão pensando ou irão pensar de você, quando quer provar algo para alguém, quando fica nervoso por ser ultrapassado no trânsito, quando fica nervoso ou chateado pelas pessoas não fazerem o que você quer, quando se incomoda porque as pessoas não te escutam, quando fica nervoso por alguém burlar uma regra e te prejudicar, como furar fila, quando tenta controlar situações e pessoas, quando busca reconhecimento, quando defende a honra... tudo derivado do orgulho. Aliás, honra é puro orgulho! Mentir também é orgulho, pois mentir é um mecanismo de defesa que você usa para não admitir que está errado ou para não ser

abandonado e excluído ou até mesmo, para não aceitar ajuda.

O orgulho, além de tudo, é um véu que atrapalha o nosso crescimento, o desenvolvimento das nossas qualidades.

*Como acontece com todas as delusões, o primeiro passo para abandonar o orgulho é reconhecer suas falhas. As duas principais desvantagens do orgulho são que ele faz com que desrespeitemos os outros e ele é um obstáculo para aumentar nosso conhecimento e boas qualidades. (Geshe Kelsang Gyatso, **Como Entender A Mente, São Paulo, 2017**)*

O orgulho não nos deixa admitir que estamos errados, não nos deixa dar o braço a torcer. Se qualquer pessoa em qualquer situação apenas der a entender que estamos errados ou que não estamos sendo bons o bastante, o orgulho nos faz sentir raiva e sentimentos como vingança aparecem.

O orgulho é o motivo de as pessoas não mostrarem suas verdades, o porquê as pessoas não se abrem, por isso se diz que a terapia é

coisa só para "louco". A verdade é que o orgulho é o grande atraso da humanidade, pois faz com que a pessoa não se conheça.

O estrelismo, a necessidade de fama e de ser reconhecido por muitos nasce da dificuldade em permitir que os outros também brilhem ao seu lado, nasce do orgulho. São pessoas que normalmente criticam a tudo e a todos e não conseguem acolher e motivar outras pessoas, pois não tem humildade para isso, sua necessidade de aparecer é maior do que o quanto se importam com as outras pessoas.

Perceba que todos esses ângulos e variações do orgulho não permitem que você se conecte com as pessoas, pelo contrário, o orgulho é o grande motivo de afastamento entre as pessoas impedindo que a humanidade se torne um, de que vivamos em fraternidade. Por isso, todos os ditos pensadores, acadêmicos e coaches modernos que estimulam a pessoa a ser um

vencedor, a ter sucesso, a ser maior ou melhor do que os outros estão cometendo um crime contra a humanidade.

Algumas pessoas consideram o orgulho como um ato de justiça para consigo mesmo em relação aos próprios feitos. Sim, já dissemos que o orgulho deve existir como forma de valorizar a si próprio, dando forças para evoluir e conseguir uma evolução individual, rumo a um projeto de vida mais amplo e melhor, mas isso é aconselhado apenas para as faixas de evolução mais primitivas. O orgulho em excesso pode se transformar em vaidade, ostentação, soberba, arrogância.

HUMILDADE

Humildade é entender que é normal não ser o melhor ou o mais importante, é passar por uma situação de exposição e não se sentir exposto, pois seu orgulho é manso.

A humildade só é possível para aqueles desprovidos do orgulho, o indivíduo que atinge a humildade consegue enxergar suas limitações. O humilde não quer ter controle da vida e nem de ninguém, não busca fazer coisas espetaculares, busca apenas fazer a caridade da forma que puder.

Abaixo, trago três citações importantes para entender melhor o orgulho, e conseqüentemente, a humildade.

E sei que andais segundo o orgulho de vosso coração; e poucos há que não se exaltam no orgulho de seu coração, a ponto de vestirem-se com trajes finos, entregarem-se a inveja e contendas e malícia e perseguições e a toda sorte de iniquidades; e vossas igrejas, sim, todas elas se tornaram corruptas por causa do orgulho de vosso coração. (Livro de Mórmon, Mórmon 8, 36)

O orgulho é o terrível adversário da humildade. Se o Cristo prometia o reino dos céus aos mais pobres, é porque os grandes da Terra imaginam que os títulos e as riquezas são recompensas deferidas aos seus méritos e se consideram de essência mais pura do que a do pobre. Julgam que os títulos e as riquezas lhes são deferidas; pelo que, quando Deus lhes retira, o acusam de injustiça. (Allan Kardec, O Evangelho Segundo o Espiritismo, São Paulo, 2005)

Isto é humildade: ter a coragem de aceitar a humilhação e receber o perdão de Deus. Nossa alma deve ser como um cristal transparente através do qual Deus pode ser percebido. (Madre Teresa de Calcutá, Amor Maior Não Há, São Paulo, 2017)

Sobre o Autor



Bariátrico a 5 anos
60 quilos off

Com mais de duas décadas desenvolvendo pesquisas e estudos na área do desenvolvimento humano, é um pensador e entusiasta do movimento revolução das virtudes, um movimento social que visa despertar as pessoas para que vençam todo tipo de comportamento baseado no egoísmo e no orgulho, como a necessidade de poder, a inveja, a soberba, a arrogância, a raiva, e tantos outros que levam a desigualdade, abandono, intolerância e falta de amor ao próximo e que são o maior motivo de termos tantos problemas sociais globais.

+ 20 anos de experiência como professor de psicanálise e clínica

+ de 1000 casos como supervisor

+ de 700 alunos formados em psicanálise

10 livros publicados

Autor da linha terapêutica das Virtudes

2 comendas pela Assembleia Legislativa por trabalhos sociais

+ de 50 empresas como consultor

É diretor da Symbol Cine, empresa de consultoria para Audiovisual, Eduardo é criador de filmes e series para o setor

È diretor da Atma Health, empresa de consultoria em humanização em hospitais

Autor da certificação de Humanização Corporativa

Eduardo Casarotto

Por um ser mais humano



**Para saber mais sobre o orgulho acesse o
YouTube do prof.Eduardo Casarotto
Instituto Eduardo Casarotto**

**Para saber mais sobre desenvolvimento em
saúde mental para bariátricos**

Acesse

bariatricos.club



bariatricos.club