

“Quando nos despimos da vergonha, perdemos o medo de conquistar o mundo”



“A garantia emocional reside em cada um de nós e não na aprovação do outro”. Essa foi uma das mensagens que o consultor Cristiano Saback transmitiu para os servidores do Tribunal de Contas do Estado da Bahia (TCE/BA), na tarde desta quarta-feira (04.10), ao proferir a palestra “À Procura da Garantia Emocional”, realizada no plenário Lafayette Pondé. O evento integra o ciclo de palestras da Escola de

Contas Conselheiro José Borba Pedreira Lapa (ECPL) para 2017.

Valendo-se de recursos sonoros, o consultor iniciou a explanação por meio de uma dinâmica que aguçou a audição do público, provocando uma reflexão sobre as muletas tecnológicas que nos impedem de refletir, experimentar, compreender e gerenciar melhor o tempo.

Cristiano Saback introduziu o conceito das dimensões do conhecimento, subdivididas em filosófica, empírica e científica, para contextualizar esse cenário que projeta a vontade de aplacar o medo da não garantia do incerto. Em seguida, discorreu sobre autossabotagem, autoestima e vulnerabilidade.

“Todos temos a capacidade de nos autossabotar. E com isso nós culpamos o outro, porque culpar é sempre mais fácil. Quando fazemos isso, validamos o medo, a depressão e a rejeição. Já a autoestima vem da influência de tudo que vivemos e das nossas escolhas. Quando você consegue se desapegar dessas amarras, é possível ressignificá-las e transformá-las em algo positivo”, esclareceu.



Segundo Cristiano Saback, é comum procuramos por essa garantia emocional nas pessoas que nos cercam, ou seja, na família, e também na religião e no afeto. O palestrante alertou que essa procura exagerada pode nos tornar dependentes sempre da aprovação do outro.

“As pessoas desejam que esse feedback seja positivo, e nem sempre isso acontece.

Precisamos entender que as críticas também podem ser positivas e ter um grande impacto em nossas vidas. Quando nos despimos da vergonha, perdemos o medo de conquistar o mundo”, concluiu.

O consultor também discorreu sobre algumas formas de evitar a autossabotagem e melhorar a autoestima: 1) Fazer exercícios físicos, 2) Beber bastante água, 3) Estar ao lado de pessoas que nos fazem bem, 4) Fazer coisas que te tragam prazer, 5) Ter confiança.

TRIBUNAL DE CONTAS DO ESTADO DA BAHIA

Ed. Cons. Joaquim Batista Neves, nº495, Plataforma 05, Avenida 4,

Centro Administrativo da Bahia - CAB Salvador/BA - CEP: 41745-002

Horário de funcionamento: 08:30 às 12:00 e 13:30 às 18:00 (segunda a quinta) e 08:00 às 13:00
(sexta)