

## Aprendendo a Gostar de Si Mesmo

"A Bíblia diz: Ama a teu próximo como a ti mesmo.

Por mais simples e clara que esta afirmação possa parecer, levei muito tempo para me dar conta do que significa "amar a si mesmo" e para saber que se não amarmos e respeitarmos a nós mesmos seremos incapazes de qualquer amor verdadeiro pelos outros.

Alguns talvez digam que amar a si mesmo é vaidade, egoísmo e arrogância. Talvez seja por isso que esse amor por nós mesmos não é despertado e estimulado em nós desde pequenos. Pelo contrário, somos formados para atender o desejo alheio, a expectativa dos pais, as exigências dos professores, as ordens dos adultos.

Lutamos desesperadamente para atender o desejo dos outros, achando que assim seremos amados por eles.

E nesse esforço perdemos de vista o incrível milagre que cada um de nós é como centelha divina e esplêndida expressão da vida.

As atitudes de vaidade, egoísmo ou arrogância não revelam amor por nós mesmos. Revelam medo, insegurança, necessidade de afirmação. Essas atitudes são disfarces, são escudos para ocultar as carências que incomodam e fazem sofrer.

Pense nisso sempre que uma pessoa arrogante intimidar ou procurar diminuir você. O amor é respeitoso, generoso, solidário e cheio de compaixão. Quem ama a si mesmo entra em sintonia com o universo no que ele tem de melhor, e tudo flui em sua vida.

Como é que amamos um filho querido para que ele cresça e se desenvolva dentro de suas características próprias? É procurando conhecê-lo tal como ele é, e não como gostaríamos que ele fosse. É acolhendo suas necessidades e estimulando suas capacidades.

É ajudando-o a superar suas dificuldades e colocando limites para que ele se dê conta dos direitos dos outros. É tendo para ele um olhar de amor que reconhece, respeita, valoriza, levando-o a descobrir a pessoa única e especial que ele é. Levando-o a amar a si mesmo.

Por que então não fazemos o mesmo conosco? Somos adultos, está na hora de cuidarmos de nós como o faríamos com um filho querido.

Está na hora de aprender a amar a nós mesmos."

Louise Hay