

É preciso amar todas as coisas, o próximo. Mas, antes, a si mesmo.
Sílvia Helena Pessenda

A auto-estima- definida como a aceitação que o indivíduo tem de si mesmo – é um conjunto de crenças íntimas que alimentamos em relação a nós mesmos, influenciando a maneira de nos percebemos interna e externamente. Assim, ela representa algo de importância capital em nossa vida, porque seja no lar, no trabalho, na escola ou em qualquer ambiente social, esse ponto de vista íntimo – que tanto pode ser positivo como negativo – nos conduzirá a muitas vitórias ou a muitos fracassos.

E como exemplo dessa influência, vemos o complexo de inferioridade, que se manifesta em muitos jovens, dada a própria insegurança por que passam. Mesmo possuindo qualidades, eles se sentem inferiores, feios, valorizando muitas vezes, pequenos detalhes físicos, que passam incomodar como nunca. E essa visão distorcida de si mesmos adquire tal vulto que os levam à baixa auto-estima.

No aspecto físico, quais são alguns dos sinais que uma pessoa baixa auto-estima pode apresentar? Aparência desleixada, postura curvada, olhar sem brilho e para baixo, voz vacilante. No aspecto psicológico: insegurança, ansiedade, timidez, isolamento, culpas, vergonha, e os mais variados tipos de compulsão: bebida, comida, sexo, trabalho.

A baixa auto-estima provém de vários fatores. Em se tratando apenas da presente existência, na maioria, é decorrente de um deficiente desenvolvimento psicológico na infância e adolescência. Entretanto, a Doutrina Espírita nos ensina que aqueles espíritos que vivenciaram experiências difíceis e traumatizantes em encarnações anteriores, por certo serão as crianças e jovens com problemas mais complexos a serem resolvidos, requisitando, dos pais, maior dose de paciência e compreensão para se reequilibrarem mental e emocionalmente. E, infelizmente, nem sempre esses pais percebem em tempo hábil a melhor maneira de orientar a complexidade íntima de seus filhos.

Jason Camargo, ex-presidente da Federação Espírita do Rio Grande do Sul, em seu livro Educação dos Sentimentos, nos oferece interessantes dicas para elevarmos nossa auto-estima. Citaremos apenas algumas.

Dica 1: **“O autoconhecimento é de grande valia para o nosso aperfeiçoamento. Uma análise serena e honesta sobre nós próprios levantará os pontos que merecem ser modificados”** de nossa aptidão para analisar o mundo atual e comentar sobre ele, temos dificuldades de compreender e expor o mundo que somos: falar de nós mesmos, dos nossos sonhos, das experiências e projetos mais íntimo, bem como de nossas fragilidades e inseguranças. Queremos entender o mundo e mal conseguimos saber quem somos.

Dica 2: **“Aceite-se como é – cada encarnação tem razões ponderáveis e você descobrirá valores significativos em si próprio. Não queira ser outra pessoa. Valorize mais os pontos positivos que você possui”** Uma pessoa que não se aceita torna-se rígida com seus próprios erros e limitações, além de não se sentir valorizada e amada por aqueles que a cercam. Com uma auto-estima elevada, ampliamos nossa capacidade de valorizar a própria individualidade, o que nos faz transitar pela existência com maior satisfação.

Dica 3: **“Ame-se – o próprio Cristo disse que deveríamos amar o próximo como nós mesmos. Deus não escolhe a quem amar. Ele ama a todos e você é uma centelha divina do Criador. Portanto, ame a si e ao seu semelhante”** Não importa a minha posição social ou os conhecimentos e traços físicos que possuo. Gosto de mim na medida em que sei meu próprio valor. A pior situação que podemos vivenciar é passar toda uma existência sem nos dar o devido amor e respeito. E, quando cultivamos nossa dignidade, mostramos aos outros como eles devem nos tratar.

Dica 4: **“A fé é certeza – fique sempre ao lado da confiança em si mesmo. A dúvida abre brechas psíquicas de incerteza, e isso poderá desmoronar seus objetivos de progresso”** A baixa auto-estima sempre nos inclina a inconvenientes escolhas no decorrer da vida, pois passamos a tomar decisões por pura insegurança e pelos mais variados medos: da solidão, de sermos incapazes, da opinião alheia. Já a auto-estima elevada é uma visão positiva e realista, significando confiança em nós mesmos, o que nos impede à busca de maiores níveis de vivacidade, alegria e excelência em nosso dia-a-dia.

Dica 5: **“Tudo provém dos pensamentos construtivos e saudáveis, e eles o levarão para portos mais seguros. Substitua os pensamentos negativos por outros mais positivos”** Hereditar que, apesar dos meus naturais medos e limitações, mereço uma dose de coisas positivas, vou lutar por isso.

E a última dica: **“Cultive bons hábitos – habitue-se a Ter seus momentos de paz diariamente. Leia o Evangelho, medite sobre o conteúdo, faça uma prece profunda e prossiga com otimismo na vida”**

Quando nos embrenhamos nesse processo de descoberta de nosso próprio valor, a potencialização de uma auto-estima elevada passa a ser uma consequência natural. Gradativamente vamos entendendo que o amor a nós mesmos, como recomendado pelo próprio Jesus, é garantia de uma vida mais gratificante, saudável e consciente das riquezas que nos cercam. E quando estamos bem conosco mesmo, amar a Deus e ao próximo torna-se algo inevitável, em razão da alegria e confiança que abrigamos na alma.

