

## DESENVOLVA SUA AUTO-ESTIMA

### *Introdução*

Certamente, na esfera de nossos relacionamentos, encontramos pessoas que são mais positivas ou mais negativas com elas mesmas. Há pessoas que trazem uma marca de não terem muitas expectativas de sucesso e não serem muito otimistas com relação ao potencial de sua vida. Elas olham para si mesmas como se fosse um fiasco, não percebem muito o valor delas mesmas e, conseqüentemente, não se amam. Em contrapartida, existem pessoas que são altamente confiantes, têm uma visão muito elevada de si mesmo, sentindo-se sempre superior. Sentem-se capazes, acham que têm bastante valor e, por isso, uma estima muito elevada. Conta-se a história de um homem que procurou um médico, pois estava bastante abatido. O médico, embora não fosse um especialista, diagnosticou que o homem tinha problemas de estima e lhe disse: *Como não há nenhum problema com sua saúde física, essa questão você tem que tratar com um psicólogo.* O homem, então, foi a um psicólogo e, depois de alguns testes, foi ouvir o resultado. O psicólogo chamou o seu paciente e lhe disse: *Eu tenho duas notícias para você, uma boa e outra má, qual você quer ouvir primeiro?* O homem quis ouvir primeiro a boa notícia, portanto o médico lhe disse: *Depois de fazer todos os exames eu pude concluir que você não tem problema de baixa auto-estima. A má notícia é que você é, realmente, inferior aos outros.*

A nossa sociedade tem dado bastante valor para isso. Uma pesquisa mostrou que as pessoas com níveis mais elevados de auto-confiança são mais bem sucedidas, mais dispostas, mais capazes de socorrer outros em necessidade e fisicamente mais saudáveis. Elas ainda defendem padrões éticos mais elevados, são mais propensas a ocupar postos de liderança, possuem relacionamentos mais satisfatórios, são mais produtivas, deixam-se afetar menos pelo stress e são mais inclinadas a ver Deus como amoroso, atencioso perdoador. Uma das circunstâncias em que nós vemos bastante a influência de se ter baixa ou auto-estima é quando se ouve comentários que pessoas fazem acerca de nós. Alguns, ao ouvirem que alguém falou mal de si, se revoltam, pois a visão que têm de si mesmo é tão elevada que não é compatível com o que estão falando. Por outro lado, outras pessoas, ao ouvirem críticas ao seu respeito, reconhecem que são assim mesmo, que não têm valor.

### ***A auto-imagem correta***

Qual é, então, o valor que você tem de você mesmo? E qual é o valor que as outras pessoas têm de você? Muito mais importante de como você se vê e de como as outras pessoas o vêem, a questão é: como é que Deus vê você? Qual é a opinião de Deus sobre você? **A única auto-imagem adequada é aquela que vem da aceitação da avaliação de Deus.** Essa é a que importa. Quando falamos de valor próprio, da estima que você deve ter de você mesmo, você vai perceber que Deus não tem sido, nem de perto, reticente sobre o assunto. Ao olharmos para as Escrituras podemos perceber que Deus tem esgotado o assunto de modo que, nós podemos encontrar na Sua Palavra, uma série de idéias que compõem essa noção de auto-estima. No entanto, quando eu olho para as Escrituras, posso perceber uma certa ironia na visão que Deus tem de nós mesmos. Ele tem duas idéias opostas: uma visão positiva e, ao mesmo tempo, uma visão negativa. A palavra nos apresenta, constantemente, um homem fracassado, indigno, condenado e que não está em condições de desfrutar da bondade de Deus porque ele mesmo se desviou. Porém, vemos também na Palavra homens que, efetivamente, foram confiantes, seguros e vitoriosos por causa da ação de Deus. Assim, se estas duas coisas compõem a auto-estima da ótica de Deus, onde é que está o equilíbrio? Como é que essas diferenças devem se relacionar?

Nós devemos desenvolver nossa auto-estima, então, a partir de duas imagens que encontramos no salmo 23, ambas relacionadas a uma ovelha. O escritor do salmo 23, antes de se tornar um escritor e rei, havia sido um pastor de ovelhas. Assim, quando ele diz no versículo 1: *O Senhor é meu pastor de anda terei falta*, ele está, justamente, visualizando a figura de alguém que cuida de ovelhas, e projetando, na sua história pessoal e nas experiências pelas quais ele está passando, aquela realidade que ele já viveu como pastor de ovelhas. Ele vê aqueles animais e, sabendo exatamente como eles são, se coloca na posição de ovelha e tem Deus como seu pastor. A nossa sociedade não está muito familiarizada com o conceito do que é uma ovelha. No Oriente Médio antigo eles, certamente, sabiam o que eram ovelhas, pois conviviam diariamente com elas. Então, quando Davi diz que o Senhor é o seu pastor e se coloca na posição de uma ovelha, ele, de fato, sabe o que isso significa.

## *A ovelha*

Eu estive gastando tempo numa fazenda de ovelhas, conversando com um especialista, para confirmar algumas coisas que eu já havia lido e conhecer mais sobre as ovelhas. Eu pude aprender algumas palavras que servem para descrever o que Deus quer dizer quando ele nos trata como ovelhas. A primeira definição que eu obtive conversando com esse especialista é que **uma ovelha é absolutamente incapaz de sobreviver sem a presença do manuseio humano**. Por uma série de características, se não houver alguém cuidando ela não consegue sobreviver. Em primeiro lugar, isso ocorre porque, em certas horas do dia, os vermes ocupam uma posição mais alta na grama e, se a ovelha come aquela grama, ela tem problemas. É preciso que o pastor, portanto, dê um vermífero. Além disso, as ovelhas são muito suscetíveis ao sereno, por isso, todos os dias, às seis horas da tarde elas têm que ser retiradas e voltam somente no dia seguinte, às oito horas da manhã. Para não morrer de pneumonia, é necessário que elas fiquem quatorze horas por dia guardadas debaixo de um teto. Em terceiro lugar, quando uma ovelha muda de pasto, por mais saudável que ele seja, a mudança no seu alimento gera uma dificuldade de digestão e uma produção de gases que pode levá-la à morte em duas horas apenas. Sendo assim, o pastor precisa estar atento, verificando o que sua ovelha come e o quanto ela come.

As ovelhas também reservam para si uma capacidade muito especial de se perder. Conversando com um fazendeiro, ele disse o seguinte: *um boi pode fugir ou se perder, mas em dois ou três dias ele aparece. Mas em toda a minha vida, eu nunca ouvi uma ovelha que se perdeu, voltar*. Elas trazem ainda uma marca de stress e de temor enorme. Algumas vezes, quando um cachorro se aproxima, tentando fazer com que ela prossiga na direção oposta, o seu medo é tão grande que ela morre de susto. Como percebemos, se alguém o chamar de “ovelhinha de Jesus”, não é propriamente um elogio e sim uma forma de chamá-lo de idiota. As ovelhas são igualmente totalmente indefesas, não têm chifres, não mordem, não dão cabeçadas ou coices, sendo vítimas fáceis de cães, morcegos e seres humanos. Como se não bastasse as ovelhas ainda são humildes e só enxergam o perigo quando ele está muito perto delas. Por causa da configuração do seu nariz, se ela vai beber água, numa fonte corrente, morre afogada. Ainda que haja uma tela, corda ou cerca separando-a, ela não conseguem comer se um cachorro ou um estranho se aproxima. Eu puder perceber, por

exemplo, que durante todo o que em que eu estive naquela fazenda, em alguns apriscos, em nenhum momento elas se aquietaram ou comeram.

Quando o pastor deste salmo, que também é rei e poeta, se vê na posição de ovelha, ele está dizendo que a sua auto-estima está lá em baixo, pois ele, mais uma vez repito, sabe como elas são. E essa figura que é bastante comum às ovelhas, ela encontra sua realidade nos parentes humanos das ovelhas. Elas são, basicamente, um animal de rebanho e de comunidade e têm sua líder. Se, por acaso, elas estão num pasto, e a líder acha que, do outro lado do asfalto, onde tem vários carros passando, é um lugar melhor, ela passa a cerca e atravessa o asfalto e todas a seguem, sem pestanejar. Será que não é isso que vemos hoje na nossa sociedade, quando um artista ou esportista faz alguma coisa tão vulgar e todos querem copiar? Será que não é isso o que acontece conosco, quando é dito acerca de nós que somos como ovelhas que se desviaram do caminho? Será que não é assim a vida de toda essa geração que anda afastada dos caminhos de Deus e acha que sabe como tem que viver? Essa postura rebelde que nós encontramos nas Escrituras referente ao homem também é descrita referindo-se às ovelhas. **Na composição da auto-estima de um homem e de uma mulher de Deus, nós precisamos ter em primeiro lugar essa visão de ovelha.** E, como já dito anteriormente, considero que, ser chamado de ovelha é uma ofensa, pois você é visto como um indefeso, como um incapaz de resolver seus problemas e de fazer escolhas. Entretanto, as Escrituras não cansam de falar que somos como ovelhas. Foi o próprio Senhor Jesus que disse, Mateus 10:16: *Eu os estou enviando como ovelhas entre lobos.* A auto-estima que uma ovelha tem na frente de um lobo é péssima, ela não tem chances e sabe que está condenada.

### ***A ovelha com seu pastor***

Por outro lado, gostaria que somássemos a imagem da ovelha a uma segunda imagem: a de uma ovelha com a presença de um pastor. Imagem essa, que é absolutamente diferente. No salmo 23, o que nós percebemos, é a auto-estima de uma ovelha que anda com o seu pastor. No versículo 1 é dito: *O Senhor é meu pastor de nada terei falta.* Ela está bem segura. No versículo 4 lemos: *Mesmo quando eu andar por um vale de trevas e morte, não temerei perigo algum, pois tu estás comigo; a tua vara e o teu cajado me protegem.* No

5 aparece:...*Tu me honras, unguindo a minha cabeça com óleo e fazendo transbordar o meu cálice.* E ainda o versículo 6 diz: *Sei que a bondade e a fidelidade me acompanharão todos os dias da minha vida...* Então, em vez de um animal indefeso e fraco, vemos alguém que é honrado e seguro. O que fez a diferença na vida dessa ovelha é só, e somente, a presença do seu pastor. O Senhor Jesus disse em certa ocasião: *Eu sou o bom pastor; conheço as minhas ovelhas, e elas me conhecem, assim como o Pai me conhece e eu conheço o Pai; e dou a minha vida pelas ovelhas.* (Jo. 10:14, 15). Podemos perceber que o bom pastor conhece suas ovelhas, é conhecido por suas ovelhas e dá até sua própria vida por elas. Quando uma ovelha tem um pastor que é o Senhor, que se compromete a amá-la, e que está cuidando dela, essa ovelha tem o seu problema de baixa auto-estima curado. Foi Stuart Briscoll que disse o seguinte: *Diante do relacionamento adequado, entre a ovelha que declara livremente que precisa de um pastor que dela cuida com amor, poder, sabedoria, ela começa a mostrar qualidades não inerentes a ela.* Ela não deixa de ser ovelha. Porém, por causa da presença do seu pastor, ela torna-se uma ovelha que enfrenta lobos. Um menino que está junto de bandidos, mas que tem consigo o seu pastor, ele os enfrenta. Fracos, quando estão no meio de valentes, se têm consigo o seu pastor, eles ficam confiantes.

#### ❖ *Pastor se supre*

Quando lemos no versículo 1: *O Senhor é o meu pastor; de nada terei falta,* percebemos que essa ovelha tem uma relação muito pessoal e de propriedade. O seu relacionamento com Deus, não é simplesmente teórico. Ela está desfrutando, de fato, e reconhece isso, o que acaba por fazer a diferença. Vejamos o que essa ovelha diz no versículo 2: *Em verdes pastagens me faz repousar e me conduz a águas tranqüilas.* Se por acaso, em alguma ocasião, você estiver no campo e quiser fazer uma ovelha se deitar, entenda que, por causa de sua constituição, uma ovelha nunca vai deitar, exceto quando estiver com o seu estômago cheio. Então, quando ela estiver satisfeita, com certeza irá procurar uma relva verde, se deitar e ficar ruminando o que já comeu. Assim, quando o salmista diz que está repousando em pastos verdejantes, significa que ele está com a barriga cheia. **Essa ovelha que diz que nada lhe falta, está reconhecendo que Deus é que a**

**supre.** No Antigo Testamento nós encontramos algumas vezes a definição de Deus como Jeová Jireh – o Jeová que supre.

No versículo 2, como vimos, também é dito: *...e me conduz a águas tranqüilas.* Uma ovelha não bebe água numa fonte corrente, da mesma forma como não bebe de uma poça; ela precisa de uma espécie de um remanso, como se as águas parassem, para que ela possa beber. Esta ovelha está tranqüila, pois sabe que Deus vai suprir sua sede. Por conta dessa percepção, o salmista diz que nada lhe faltará, de nada terá medo. É verdade que, muitas vezes nós achamos que Deus está em falta conosco. No entanto, isso é consequência do desconhecimento do que Deus assumiu suprir para nós, ou mesmo por falta de contentamento. Deus nos disse, objetivamente: *Tendo o que comer ou o que vestir, fiquem contentes.* Mas, se a sua ambição e ganância querem muito mais do que isso, você nunca se contentará e viverá sempre em lamento. Entenda que Deus não se comprometeu a torná-lo rico. Além disso, é totalmente inerente à natureza humana essa falta de contentamento. Lembre-se de Adão e Eva, que viviam num jardim de prazeres, eles eram pessoas perfeitas que viviam num lugar perfeito. Mesmo assim, eles quiseram mais do que aquilo. Quando nós aprendemos a viver nos compromissos de Deus e a confiar nas promessas que Ele faz, podemos dizer com segurança: *O Senhor é o meu pastor; de nada terei falta.*

#### ❖ *Pastor que orienta*

Preste atenção ainda ao que diz o versículo 3: *Restaura-me o vigor. Guia-me nas veredas da justiça por amor do seu nome.* Várias das vezes em que pessoas me perguntam sobre o que fazer com suas vidas, o que elas querem saber, basicamente, é quais são os planos de Deus para ela. A maior parte das vezes, tudo o que precisamos conhecer para saber se algo está certo ou errado, encontra-se nas Escrituras. Foi discutindo com os fariseus que o Senhor Jesus disse, em certa ocasião: *Vocês erram porque vocês não conhecem as Escrituras.* Existe nas Escrituras a revelação suficiente para você fazer suas escolhas e tomar suas decisões. Porém, existe também uma série de decisões que Deus tem deixado para que você escolha. Comumente, somos nós que decidimos o que vamos comer ou o que vamos vestir. Diariamente fazemos escolhas e decisões, que podem ser mais ou menos importantes, tais como onde trabalhar ou com quem casar. Eu creio que essas

decisões cabem a nós mesmos decidirmos. Por outro lado, há igualmente uma série de observações na Palavra que nós devemos considerar e pesar antes de tomar determinadas decisões, antes de ir para uma ou outra direção. O ponto interessante é pensar porque Deus se compromete a guiar-nos. A Sua decisão de nos guiar e de nos orientar é em favor do Seu nome, pois Deus assumiu um compromisso, empenhou a Sua Palavra e Seu nome está em jogo. Dessa maneira, é característica do Pastor, e Senhor, nos orientar. Ele tem muito mais interesse em nos guiar na Sua vontade do que nós mesmos. **Uma ovelha que está ouvindo a orientação e o conselho do seu pastor, é uma ovelha que está tranqüila pela direção que Deus dá.**

#### ❖ *Pastor que protege*

Além disso, nos versículos 4 e 5 lemos: *Mesmo quando eu andar por um vale de trevas e morte, não temerei perigo algum, pois tu estás comigo; a tua vara e o teu cajado me protegem. Preparas um banquete para mim à vista dos meus inimigos. Tu me honras, ungindo a minha cabeça com óleo e fazendo transbordar o meu cálice.* Nós vamos passar, como ovelhas de Deus, pela experiência de vales de sombra de morte. Essa é a primeira fonte que ameaça a vida de um filho de Deus. É uma situação, suficientemente crítica, que leva as pessoas a se abalarem, mas Deus não tem o compromisso de evitar que passemos por elas. Você pode ter sido assaltado recentemente, ou pode ter um familiar enfermo. Nós não estamos livres de situações como essas. No entanto, prestando atenção nas palavras da ovelha deste salmo, percebemos que ela não terá medo de passar à sombra do vale da morte, justamente porque está com seu pastor. Mais do que isso, no versículo 5 também é dito: *Preparas um banquete para mim à vista dos meus inimigos.* Uma ovelha não come na presença de um estranho. Todavia, esta ovelha deixou de lado o medo e o stress porque sabe que tem ao seu lado um pastor totalmente confiável. Pode mos refletir ainda sobre a vara e o cajado mencionados no versículo 4. A vara era utilizada para proteger as ovelhas quando aparecia algum animal estranho. Já o cajado, era um instrumento curvo utilizado pelo pastor para buscar uma ovelha quando ela estivesse presa em algum local em que ele próprio não chegaria. O salmista, então, está declarando que sabe que **o seu pastor sempre terá como salvá-lo, mesmo em locais inatingíveis, ou mesmo com os piores inimigos.**

Ela não deixou de ser ovelha, ela continua vulnerável e incapaz de se livrar de certas circunstâncias, mas ela está confiante no poder desse pastor. Voltando ao versículo 5, também lemos: *ungindo minha cabeça com óleo*. A idéia do óleo sobre a cabeça é de que isso era parte de uma ação terapêutica ou refrescante. É como se a ovelha estivesse dizendo: *Eu sei que o Senhor cuida de mim, eu sei que o Senhor cuida das minhas feridas, eu sei que o Senhor me refrigera*.

#### ❖ *Pastor que ama*

Não é, portanto, em vão que, no versículo 6 o salmista diz: *Sei que a bondade e a fidelidade me acompanharão todos os dias da minha vida, e voltarei à casa do Senhor enquanto eu viver*. Por vezes, as situações e experiências pelas quais Deus permite que passemos, nos fazem questionar o Seu amor e Sua atenção. Você pode ter certeza, entretanto, tal como essa ovelha, que a bondade e a fidelidade de Deus são eternas. Não existe a possibilidade de Deus deixar de ser bondoso, nem tampouco de deixar de ser fiel aos compromissos que Ele assumiu. Isso não exclui sofrimentos, mas a bondade e a graça de Deus estão sempre presentes.

Quando estive na fazenda o especialista com quem conversei também me disse que, hoje se sabe, que superior à memória de um elefante, até então destacada, é a memória de uma ovelha. Ele contou histórias de carneiros que ele não via há muito tempo e que, ao vê-los novamente, acabaram por reconhecer o seu pastor. **Uma ovelha que conhece a Deus, que é conhecida de Deus e que O tem, realmente, como o seu Pastor, reconhece essa bondade e fidelidade que sempre estão presentes.** É Deus quem tem aberto Suas portas e o acesso à Sua presença, para que Seus filhos amados se aproximem e, tal como essa ovelha saibam que podem sempre contar com o amor fiel do Senhor. Isso é um desafio para nós: viver em comunhão com Aquele que nos ama, que tudo pode e que assumiu um compromisso para conosco.

#### *Curando a baixa auto-estima*

A ovelha, naturalmente, desenvolve um problema de auto-estima, pois não tem qualidades que a coloquem em destaque. Ela não tem capacidade de se proteger, de se alimentar ou beber água sem risco. Mas essa ovelha do salmo 23 é uma ovelha extremamente segura e que tem uma visão do seu valor pessoal que, entretanto, não está baseada nela mesmo, no que ela é capaz de fazer por si só. Existem coisas que podem nos maquiagem e nos dar confiança. Há dias estava num restaurante e estacionei meu carro bem na frente. Em determinado momento reparei que alguém estava olhando para dentro do carro e fazendo alguns movimentos, sem que eu pudesse compreender. A primeira coisa que me passou pela cabeça foi: *Deve estar de olho em alguma coisa*. Porém, observando melhor, eu percebi que aquela pessoa estava usando o vidro de trás do carro como um espelho. De repente, frequentar uma academia pode aumentar sua auto-estima, mas isso não passa de uma ilusão. Ou então, utilizar roupas insinuantes e sensuais, pode fazer com que você se sinta muito valorizada, da mesma forma como aceitar certas propostas afetivas pode fazer com que você se sinta muito amado. Não se iluda. Uma baixa auto-estima não é curada efetivamente com essas coisas. **Uma baixa auto-estima é curada com um relacionamento estreito com o pastor Senhor Jesus**, que nos ama, que é fiel, que é Todo Poderoso e que tem discernimentos e percepções sobre nós mesmos. O que faz a diferença na vida de uma ovelha é o seu pastor. Ela precisa disso.

### ***Deus é nosso pastor***

Se você quer trabalhar na sua auto-estima de uma maneira eficiente, e você deve fazer isso, é necessário que tenha em mente, bem claramente, essas duas imagens. A primeira é a de que, quer gostemos ou não, nós somos como ovelhas, carentes e frágeis. Em segundo lugar, porém, nós temos um pastor que se propõe a cuidar de nós. Quando, efetivamente, uma ovelha está andando e reconhece o seu pastor, a sua segurança está garantida. Quando eu sei que há um pastor fiel, amoroso e bondoso cuidando da minha vida, eu não tenho dúvida que, diante da comunhão com Ele, eu posso ter minha auto-estima modificada e viver tranquilamente. É claro que a notícia da perda de um emprego, de um acidente que o filho sofreu ou do cônjuge que saiu de casa, abala. Mas o nosso pastor está sempre presente.

Por vezes, ouvindo experiências difíceis pelas quais muitas pessoas passam, eu sento com minha esposa e me pergunto: *Quando isso acontecer conosco, como será?* Com certeza sentirei. Mas tenho certeza de que vou poder correr para os pés Daquele que tem a vara e o cajado que me consolam, e pedir para Ele me suprir, me ungir e me proteger. Mais uma vez digo, que o que faz diferença na vida de uma ovelha é o seu pastor. Um emprego, uma doença é uma ilusão; nosso pastor é a realidade. Nós pertencemos a um pequeno aprisco, de ovelhas estressadas, sem proteção e amedrontadas que, através de um estreito relacionamento com o nosso Pastor, podemos ter um sentido de segurança incomparável. Não é um livrinho de auto-ajuda que vai resolver sua auto-estima. A questão básica é: *O Senhor é, de fato, pastor da sua vida? Você tem se colocado e vivido nesse rebanho, aos cuidados desse pastor?* É isso que muda a auto-estima de alguém. Nós fomos criados para vivermos debaixo do manuseio de Deus. Por mais que possamos ficar fortes, bonitos ou ricos, o que vale é nosso relacionamento com Cristo.