

Aula 3

Uma Perspectiva Bíblica sobre Auto-estima

Alvo do Estudo:

- ✓ Uma compreensão do que Deus pensa sobre nós.
- ✓ Um pensamento bíblico acerca de auto-estima, amor-próprio e auto-imagem.
- ✓ Uma conformação à verdade Bíblica.

Introdução:

Como as pessoas atravessam períodos de crise? Como reagem às crises? O que mais buscam?

Em quem buscam satisfação? As respostas que damos a estas e outras questões costumam ser superficiais e apontam, normalmente, apenas para questões comportamentais, sem considerar que há implicações bem mais profundas acerca da nossa existência nesta vida. O homem foi criado para adorar ao Deus único; mas, busca se satisfazer em si mesmo.

Há um conjunto de termos que fazem parte do nosso vocabulário e que na maioria das vezes são usados indistintamente para indicar a maneira como olhamos, avaliamos e estimamos a nós mesmos. São eles: auto-estima, amor próprio, auto-imagem, valor pessoal, etc. Todos estes termos têm em comum a grande “preocupação do homem consigo mesmo”.

I. Antes de verificarmos vários textos acerca da auto-estima, convém esclarecermos o significado deste vocabulário tão comumente usado nos nossos dias:

1. **Auto-imagem e auto-conceito.** Estes termos referem-se ao conhecimento e avaliação que o homem tem de si mesmo. Embora não apareçam na Bíblia, encontramos algumas ilustrações bíblicas indicando que temos habilidade para:
 - a. Retratar a nós mesmos (Ct 1.5; At 22.3)
 - b. Avaliar a nós mesmos (2 Tm 1.3; 4.7-8)
2. **Auto-estima e valor pessoal.** Estes termos pertencem ao vocabulário de adoração. Como vimos na primeira aula, o homem foi criado para adorar a Deus. Não há qualquer orientação bíblica de que Deus nos incentive a concentrar a adoração em nós mesmos.
3. **Amor-próprio ou amar a si mesmo.** É comum se referir ao amor próprio como sendo auto-estima, auto-aceitação ou uma auto-imagem positiva. Biblicamente, porém, amar a si mesmo significa desejar e buscar ativamente o próprio bem-estar tanto no aspecto físico quanto no emocional. Há na Palavra indicações de que temos habilidade para cuidar de nós mesmos, agindo em favor da nossa preservação e de nossos interesses. (Ef 5.29).

II. É imprescindível, porém, considerarmos que:

1. Fazer uma avaliação pessoal e cuidar dos nossos próprios interesses são atividades boas em si mesmas e o alvo de Deus é que elas sejam feitas com

equilíbrio, sob o padrão da Palavra, no temor a Deus e para Sua glória (1 Co 10.31).

2. Retratar e avaliar a nós mesmos e cuidar dos nossos próprios interesses são atividades suscetíveis ao engano.
 - a. Ao longo da vida reunimos um conjunto de observações e avaliações enganosas a nosso respeito, influenciadas por:
 - i. O que os outros dizem a nosso respeito
 - ii. A ordem de valores do mundo: aparência física, riqueza, prazer, fama
 - iii. O que pensamos sobre nós mesmos
 - iv. Satanás (2 Co 11.3)
 - b. Devemos considerar que nosso coração é enganoso (Jr 17.9)
 - i. Nosso coração enganoso pode determinar nosso modo de pensar e agir, resultando na preocupação excessiva conosco e em um estilo de vida enganoso.
 - c. A Palavra nos exorta a não pensarmos acerca de nós mesmos além do que convém. (Rm 12.3)

Alguns dados da visão distorcida do homem:

- ✓ Liderança: 70% se consideram acima da média. 2% abaixo
- ✓ Habilidade Física: 70% se consideram acima da média. 6 % abaixo.
- ✓ Relacionamentos: 0% se considera abaixo
- ✓ Posição (como aluno): 60% se consideram entre os 10% melhores da escola. 25% entre 1% dos alunos.
- ✓ Posição (como professor): 94% se consideram melhor que os outros colegas
- ✓ Físico: Apenas 17% se consideram “em cima”
- ✓ Salário: 92% consideram que ganham menos do que gostariam.
- ✓ Emprego: 81% consideram que seu emprego é inferior ao que gostaria.
- ✓ Casa: 72% consideram que suas casas não são como gostariam

Quando não usamos o padrão correto para nos medir, conseqüentemente temos uma visão distorcida de nós mesmos.

II. Conseqüências de uma visão distorcida de nós mesmos.

1. Retraimento ou medo de assumir responsabilidades e fracassar
 - a. Pode resultar em:
 - i. Limitação do uso que Deus quer fazer de nós - Ex 4.10-14
 - ii. Retraimento dos talentos que Deus nos confiou - Mt 25.14-30
 - b. Podemos e devemos ter ousadia em Cristo – 2 Tm 1.7
2. Atitude de competição ou inveja

- a. Pode resultar em ameaças, medo, ira, depressão, morte.
Ex. Raquel e Lia – Gn 30.1
Caim e Abel – Gn 4.3-8
Saul e Davi – 1 Sm 18.7-9
Sara e Hagar – Gn 16.1-6; 21.9-10
José e seus irmãos – Gn 37
 - b. Fomos criados por Deus com um propósito. Nosso alvo maior é que Cristo cresça e que Sua imagem seja reproduzida em nós. Ef 2.10. 3.28,30; Rm 8.28-30
3. Necessidade de agradar ao homem. O que os outros pensam é o que importa.
- a. Impede que experimentemos a vontade de Deus e seu propósito em nos salvar – Jo 5.44
 - b. O alvo do cristão deve ser agradar a Deus e satisfazer-se na glória de Deus. – Gl 1.10
4. Busca de aprovação pelo que fazemos ou produzimos.
- a. Pode resultar em negligência do que é mais importante e na “tirania dos deveres” – Lc 10.40-42
 - b. Nosso relacionamento com Deus é baseado na graça – Ef 2.8-10
5. Busca de aceitação pela aparência física
- a. Pode resultar na inversão de valores e prioridades – 1 Sm 16.6; Ec 2.1; 4-10.
 - b. Deus olha para o interior – 1 Sm 16.7b; Ec 2.11
6. Fuga
- a. Fugir é uma tentativa de vencer o medo e a insegurança, de nos proteger dos outros, ou evitar a realidade por meio de: sono em excesso, procrastinação, alimentação em excesso ou rejeição de alimentos, drogas ou bebidas, pecados sexuais, mentira, ou mesmo o suicídio. Essa fuga nos desvia da vontade de Deus – 1 Rs 19.3,4; Mc 14.54; 66-72
 - b. A segurança do cristão está no Senhor – Pv 3.23-26

“Uma avaliação sóbria de nós mesmos não é feita com base em quão bom somos em comparação com outras pessoas, mas sim, quando nos comparamos com os padrões bíblicos”.

(Jay Adams)

III. . Qual deve ser o FOCO?

O texto bíblico mais freqüentemente e equivocadamente usado para divulgar e defender a mensagem da auto-estima é: **“Ame o seu próximo como a si mesmo”**. (Lc 10.27). Não há aqui uma exortação para amarmos mais a nós mesmos e nem para amarmos mais a nós mesmos para, então, podermos amar ao nosso próximo.

Pelo contrário, nesse texto, o Senhor nos chama a sermos homens e mulheres compassivos, misericordiosos na busca do bem-estar do próximo. Cristo não ordena, mas pressupõe o amor-próprio. Sendo assim, deveríamos perguntar a nós mesmos: Desejo e busco ativamente o bem temporal e eterno de meu próximo com o mesmo zelo, preocupação e perseverança com que busco o meu próprio bem?

Note estes outros textos:

“Quem acha a sua vida a perderá, e quem perde a sua vida por minha causa a encontrará”. – Mt 10.39

“Pois quem quiser salvar a sua vida, a perderá, mas quem perder a vida por minha causa e pelo evangelho a salvará”. – Mc 8.35.

“Quem tentar conservar a sua vida a perderá, e quem perder a sua vida a preservará”. – Lc 17.33

“Aquele que ama a sua vida, a perderá; ao passo que aquele que odeia a sua vida neste mundo, a conservará para a vida eterna.”- João 12.25

Conclusão:

Algumas Razões para Rejeitarmos a Busca pela Auto-estima

- ✓ Exaltação do homem e não de Deus
- ✓ Promoção de um estilo de vida humanista em vez de um estilo bíblico e Cristocêntrico.
- ✓ Defesa de que os maus tratos na infância provocam problemas de auto-imagem irreversíveis.
- ✓ Direcionamento das pessoas para atitudes de autocomiseração e egoísmo.
- ✓ Negação da graça de Deus, ao basear a salvação do homem no seu suposto valor para Deus.

Bibliografia:

- POWLISON, David A. *Ídolos do Coração e Feira das Vaidades*. Brasília: Refúgio, 1996.
 WELCH, Edward T.
 ADAMS, Jay E. *Auto Estima: Uma Perspectiva Bíblica*. São Paulo: ABCD, 2007.
 PIPER, John. Artigo publicado na revista Christianity Today.
 ALFANO, Maria Cecília. *Uma perspectiva bíblica de Mim Mesmo*. – Estudo da Apostila de Ética Pessoal I. SBPV
 MACARTHUR, John Jr. *Nossa Suficiência em Cristo*. São José dos Campos: Fiel, 1995