

*Coleção Vértice*  
128

## AMOR E AUTOESTIMA



MICHEL ESPARZA

# AMOR E AUTOESTIMA

Tradução  
Silvia Massimini Felix

 QUADRANTE  
São Paulo  
2021

Título original  
*Amor y autoestima*

Copyright © Ediciones Rialp, S.A. Madrid, 2018

Capa  
Larissa Carvalho

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

---

Esparza, Michel

Amor e autoestima / Michel Esparza; tradução Silvia Massimini Felix. – São Paulo : Quadrante Editora, 2021.

Título original: *Amor y autoestima*

ISBN: 978-65-86964-70-7

1. Alegria 2. Amor 3. Autoestima - aspectos religiosos - cristianismo 4. Deus - Amor 5. Fé 6. Humildade 7. Otimismo I. Título

CDD 241.4

---

**Índice para catálogo sistemático:**

1. Autoestima : Cristianismo 241.4

Todos os direitos reservados a  
QUADRANTE EDITORA  
Rua Bernardo da Veiga, 47 - Tel.: 3873-2270  
CEP 01252-020 - São Paulo - SP  
[www.quadrante.com.br](http://www.quadrante.com.br) / [atendimento@quadrante.com.br](mailto:atendimento@quadrante.com.br)

# Sumário

Introdução.....	7
PRIMEIRA PARTE - O ORGULHO E SEUS PROBLEMAS	
I. Em busca da dignidade .....	17
Autoestima e humildade .....	17
Um problema grave que vem de longe .....	23
O orgulho é competitivo e ofuscante.....	25
Uma vida inteira amadurecendo.....	30
Três estágios na vida .....	32
Uma vida inteira à procura de amor .....	37
II. Progredir no amor .....	43
Confiança recíproca .....	43
O amor ideal e suas qualidades.....	47
Orgulho e qualidade de amor .....	57
Dependência e independência .....	60
As energias do coração .....	63
Afeto desprendido como ocorre entre amigos .....	68
O voluntarismo .....	75
Aprender a se comunicar.....	79
Querer, saber e poder .....	90
III. A atitude ideal em relação a si mesmo .....	95
A humildade não consiste em desvalorizar-se.....	95
A humildade é a verdade entre dois extremos .....	99
O esquecimento de si mesmo e os autoenganos.....	103
Humildade e personalidade .....	106
Duas atitudes em relação a si mesmo e aos demais .....	110
O orgulho coloca a saúde mental em risco.....	115

## SEGUNDA PARTE - EM BUSCA DE UMA SOLUÇÃO DEFINITIVA

I. Conversão ao amor .....	123
Ir ao fundo dos problemas .....	123
Uma graça que dignifica e cura.....	130
A maior dignidade.....	134
O amor e os amores .....	136
Enfrentar a verdade acerca de si mesmo .....	143
O filho pródigo da parábola.....	146
Retidão de intenção na vida cristã .....	151
Reciprocidade: sintonia com o amado.....	156
II. Diversas manifestações.....	165
Saber, sentir e tocar .....	165
Filiação divina .....	167
<i>Como filhos pequenos</i> .....	170
<i>Sem temor</i> .....	171
<i>Amor gratuito e incondicional à espera de retidão</i> <i>e reciprocidade</i> .....	174
Amizade recíproca com Cristo.....	176
<i>Verdadeiro Deus e verdadeiro homem</i> .....	177
<i>Entrar em sintonia com os sentimentos de Cristo</i> .....	180
<i>Da amizade com Cristo à contemplação</i> .....	183
Corredimir com Cristo .....	188
<i>A mais alta qualidade de amor</i> .....	189
<i>Sentido cristão do sofrimento</i> .....	192
<i>A corredenção</i> .....	196
<i>A Santa Missa</i> .....	202
<i>Alma sacerdotal</i> .....	205
III. O amor misericordioso.....	209
Diante do tribunal de misericórdia.....	209
O que significa ser misericordioso? .....	212
Coração misericordioso.....	215
Justiça e misericórdia.....	220
Miséria e grandeza.....	226
Cabe o orgulho da própria fraqueza? .....	229
Duas condições.....	237
Vida de infância espiritual .....	241
Epílogo .....	249

# Introdução

Toda intuição é uma estranha mescla de vivência e realidade. Avançamos com base num pensamento pessoal que depois contrastamos e enriquecemos com nossa própria experiência e a dos outros. O ponto de partida estaria incompleto sem a firmeza que o estudo e a reflexão proporcionam, ou antes seria diminuído sem a generosa contribuição de opiniões variadas. Foram muitas as conversas, travadas por quase vinte anos, que me ajudaram a cinzelar e refinar certa intuição e projetá-la para os outros. E ao mesmo tempo foram precisamente os outros que contribuíram de forma decisiva para fundamentar a certeza dessa intuição original.

Este livro é dedicado principalmente aos cristãos comuns que, apesar de suas limitações, se esforçam todos os dias para melhorar a qualidade de seu amor. Também pode ser útil a pessoas que não estejam familiarizadas com a vida cristã. Quem não se interessa em conhecer algo capaz de proporcionar uma paz interior estável, uma au-

toestima sem enganos e uma melhora notável em sua capacidade de amar? Ainda mais se, vivendo imersos num mundo estressante, em que às vezes precisamos recorrer a psicotrópicos, percebermos que é chegado o momento de buscar uma solução alternativa. Acredito que a melhor publicidade para a vida cristã consiste em mostrar a ajuda insubstituível que ela nos oferece na hora de progredir na qualidade de nossos amores. Em suma, procuro mostrar que a consciência daquele Amor que Cristo nos revelou é capaz de purificar nossos amores e satisfazer os anseios mais profundos do coração, proporcionando-nos assim, já nesta vida, a maior das felicidades.

Enquanto escrevo estas linhas, penso de maneira especial em homens e mulheres que desanimam facilmente ao ver seus fracassos, seja em sua vida cristã ou em qualquer outra esfera existencial. Observo que geralmente são pessoas de bom coração, com certa tendência ao perfeccionismo e, portanto, permanentemente insatisfeitas ou, pelo menos, nunca de todo satisfeitas. Vivem desgostosas de si mesmas porque não sabem ser indulgentes com os próprios erros. Mesmo seus sucessos não compensam a opinião negativa que têm sobre si. Elas convertem quase tudo o que fazem numa grande obrigação, e por isso têm pouco espaço para aproveitar o que fazem. Sabem como sofrer e sempre impõem condições futuras em sua felicidade. Essa inquietação interior dificulta seu relacionamento com os outros. Gostaria de mostrar a essas pessoas que, pelo menos na vida cristã, as imperfeições e os fracassos, longe de serem causa de aflição ou desânimo, podem paradoxalmente se tornar motivo de gratidão. Enfim, gostaria de dar a vocês as ferramentas para entender que nos compreendermos realmente como filhos de Deus é o que mais nos ajuda a viver em paz com nós mesmos e com os outros.

Às vezes, quando explico a essas pessoas que a vida cristã bem compreendida pode ajudá-las a aceitar as próprias imperfeições, proporcionando a melhor solução para seus problemas, elas me pedem que lhes indique um livro para aprofundar essas ideias. De início, não sei muito bem o que lhes dizer. A abundante bibliografia que conheço vai desde simples manuais de autoajuda até textos mais profundos, mas nos quais essa questão é tratada de forma colateral (a autobiografia de Santa Teresa de Lisieux é um bom exemplo). Esse é um dos motivos que me levaram, há cinco anos, a escrever e publicar estas linhas<sup>1</sup>. As contribuições recebidas desde então ajudaram a enriquecer minhas percepções originais com matizes valiosos.

O humano e o divino se mesclam numa vida de sucesso. Daí a importância de adquirir a maturidade humana, que nada mais é do que saúde mental e bom senso, e, paralelamente, a maturidade cristã, que se traduz numa vigorosa visão sobrenatural. Uma vez que a maturidade sobrenatural acaba sendo o melhor complemento para a maturidade humana, o livro segue o mesmo roteiro. Na primeira parte, são abordadas principalmente questões de natureza antropológica, acessíveis, portanto, a leitores pouco familiarizados com a fé cristã. Nesse sentido, ao investigarmos o desenvolvimento ideal da afetividade e da personalidade, enfatizamos a importância de cultivar uma atitude positiva para consigo mesmo, sem se afastar da verdade. A fim de designar essa atitude positiva e realista, apresentamos o termo *autoestima humilde*. Mostramos como a atitude contrária, que chamamos de «orgulho», gera toda sorte de conflitos e compromete a qualidade de

---

(1) Michel Esparza, *A autoestima do cristão*, Quadrante, São Paulo, 2008.

todos os nossos amores. A segunda parte concentra-se na espiritualidade cristã como meio de solucionar de forma estável os problemas derivados do orgulho. Consideramos aqueles aspectos do Amor de Deus que, ao evidenciar nossa dignidade, nos ajudam a consolidar uma atitude ideal para com nós mesmos.

Este livro não é um manual de autoajuda com soluções prontas para pessoas inseguras. Hei de me debruçar mais sobre os *princípios* que se aplicam a todos do que sobre *receitas* úteis apenas a poucos. As verdades imutáveis mostram o *fim* a ser alcançado; inspiram os *meios* oportunos para alcançá-lo, mas não os determinam. É preciso firmeza nos princípios e flexibilidade na arte de aplicá-los às situações concretas de cada pessoa. As portas devem ser abertas sem esquecer que cada fechadura tem chave própria. Portanto, ao sugerir soluções para problemas universais, é possível que alguns leitores se sintam retratados e outros pensem que aquilo não tem nada que ver com eles. Em todo caso, existe um fundo que, em diversos graus, será útil a todos, pois ninguém está isento dos problemas que derivam do orgulho: todos devemos aprender a aceitar a verdade sobre nós mesmos. «Há um vício», escreve Lewis, «do qual nenhum homem no mundo está livre, que todos os homens detestam quando veem nos outros, e do qual quase ninguém, exceto os cristãos, se imagina culpado. Já ouvi muitos admitirem que têm mau caráter, que não podem se abster de mulheres e bebida, ou mesmo que são covardes. Creio que jamais ouvi ninguém que não fosse cristão se acusar desse outro vício»<sup>2</sup>.

---

(2) C. S. Lewis, *Mero cristianismo*, Quadrante, São Paulo, 1997.

Em maior ou menor grau, em cada ser humano há miséria e grandeza. Todos nós temos de aprender a reconciliar nossa imperfeição pessoal com a grandeza que é sermos filhos de Deus. A humildade cristã, se bem compreendida, combina miséria e dignidade. Segundo São Josemaria Escrivá, a humildade é «a virtude que nos ajuda a conhecer simultaneamente a nossa miséria e a nossa grandeza»<sup>3</sup>. À primeira vista, conciliar esses dois extremos parece um tanto contraditório. Espero que estas páginas ajudem o leitor a assimilar o aparente antagonismo: compreender e experimentar a alegria de se sentir ao mesmo tempo miserável e imensamente amado por Deus. Creio que «conhecer simultaneamente a nossa miséria e a nossa grandeza» é a chave para viver a humildade cristã.

A humildade é uma das virtudes mais difíceis e decisivas. Desenvolver e consolidar um bom relacionamento consigo mesmo não é tarefa fácil. No entanto, vale a pena tentá-lo, porque disso depende não só nossa paz interior, mas também a felicidade em todos os nossos amores. Com efeito, mostra a experiência que *a qualidade do relacionamento de alguém consigo mesmo determina a qualidade de seu relacionamento com os outros*. Isso é algo que alguns pensadores antigos já observavam. Aristóteles, por exemplo, dizia que para ser um bom amigo dos outros é preciso, primeiro, ser bom amigo de si mesmo.

Há pessoas que estranham que se fale da importância do amor-próprio, como se consistisse numa espécie de egoísmo, algo incompatível com certa ideia da virtude da humildade. No entanto, podemos ver que o *amor-próprio justo* e o *amor-próprio egoísta* são inversamente proporcio-

---

(3) Josemaria Escrivá, *Amigos de Deus*, Quadrante, São Paulo, 2018, n. 94.

nais. Como veremos, uma pessoa egoísta, no fundo, em vez de se amar demais, ama-se *pouco* ou *mal*<sup>4</sup>. Já a pessoa humilde tem paciência e compreensão com suas próprias limitações, o que a leva a ter a mesma atitude compreensiva para com as limitações alheias.

É estreita a relação entre *ser amado*, *amar a si mesmo* e *amar os outros*. Em primeiro lugar, precisamos ser amados para amar a nós mesmos. Ver que alguém nos ama nos faz conscientes de nossa dignidade. Também há relação entre nossa atitude em relação a nós mesmos e a qualidade de nosso amor pelos outros. Para viver em paz com os que nos rodeiam, devemos primeiro viver em paz com nós mesmos. Nada nos afasta tanto do próximo como nossa própria insatisfação. Sabemos por experiência própria que os maiores críticos geralmente são aqueles que desenvolveram uma atitude hostil para consigo mesmos. É lógico que uma atitude conflituosa em relação a si próprio torna difícil se entender bem com os outros. Em primeiro lugar, porque é difícil para quem está absorvido nas próprias preocupações prestar atenção às preocupações alheias; depois, porque alguém que está infeliz consigo tende a se tornar suscetível aos outros. Não é fácil tolerar os outros nos momentos em que você nem mesmo enfrenta a si mesmo.

Nada nos ajuda a nos valorizar mais do que a experiência de um amor incondicional. Caso contrário, como poderíamos nos amar sabendo que temos tantos defeitos? Os complexos, tanto de inferioridade quanto de superioridade, deterioram nossa paz interior e nosso relacionamento com os outros, e só desaparecem na medida em que amamos alguém que nos ama como somos. No entanto,

---

(4) Cf. I, 3. Assim dar-se-ão as citações que se referem a outros trechos deste livro; neste caso, I, 3 significa: primeira parte, terceiro capítulo.

seria possível receber de uma criatura um amor estável e incondicional? Deus não é o único capaz de nos amar assim? O amor humano é, sem dúvida, mais tangível, mas de uma qualidade muito inferior ao Amor divino. O exemplo do amor de uma boa mãe pode servir para ilustrar o que estou dizendo. Trata-se, com efeito, de um amor do qual emergem faíscas que nos levam a compreender melhor o Amor divino. Contudo, nenhuma mãe pode estar ao nosso lado a vida toda, nem é capaz de ser sempre benevolente com cada um de nossos defeitos. O amor dos pais ou dos bons amigos ajuda-nos a garantir os primeiros passos na vida, mas a experiência mostra que este amor, a longo prazo, é insuficiente.

Em suma, como não somos capazes de amar de maneira totalmente estável e incondicional, concluiremos que o desenvolvimento de nossa capacidade afetiva depende, em última instância e de forma decisiva, da descoberta do Amor de Deus. Para amar a nós mesmos como somos, sem nenhum tipo de engano fraudulento, precisamos descobrir as vantagens de nossa própria fraqueza diante de um Amante misericordioso.

Um conhecimento meramente teórico do Amor de Deus não basta. Tem de se tratar de algo *palpável*, vivido. Uma graça especial é necessária para isso. Certamente, nenhum progresso espiritual é possível sem a ajuda da graça divina. As grandes mudanças na vida são consequência de uma estreita colaboração entre a graça de Deus e a liberdade da pessoa interessada. Porém, com relação ao tema em questão – viver o orgulho humilde dos filhos de Deus –, é necessário haver uma mudança profunda e radical de mentalidade. Trata-se de uma transformação interior progressiva e misteriosa, no calor da graça e, às vezes, em meio a circunstâncias particularmente doloro-

sas da vida, que tornam a alma especialmente receptiva às moções divinas.

Como tudo nesta vida, avançar no abandono da autoestima nas mãos de Deus implica *querer, saber e poder*: boa vontade, formação e capacitação. A ajuda divina facilita essas três coisas: fortalece nossa vontade, ilumina nossa compreensão e cura nossa incapacidade. Mas Deus, que tanto respeita nossa liberdade, quer sempre contar com nossa colaboração, com nosso empenho em melhorar e ser humildes. Se decidi escrever esses vislumbres, é porque espero que facilitem a insubstituível ação da graça de Deus na alma de cada um dos leitores.

Dizia São Josemaria que os livros não terminam: interrompem-se<sup>5</sup>. Sem a ajuda inestimável de meu irmão Rafa e de meu amigo Jos Collin, teria sido muito difícil *interromper* estas páginas. Agradeço por sua crítica construtiva, a melhor manifestação de seu afeto.

Logroño, 28 de novembro de 2008

---

(5) Vittorio Messori, *Hipótesis sobre María*, Libros Libres, Madri, 2007, p. 411.

PRIMEIRA PARTE

# **O orgulho e seus problemas**



# I

## Em busca da dignidade

### Autoestima e humildade

Nesta primeira parte, serão apresentados os principais problemas ligados a uma relação doentia consigo mesmo. Por muitas razões, está na moda hoje falar sobre isso, o que não quer dizer que se trate de uma questão nova. Há textos muito antigos que tratam do orgulho e da caridade para consigo mesmo, os quais voltam-se para a mesma essência, embora com *palavras* diferentes e sob outro prisma. No entanto, a crescente influência do campo da psicologia deu nova dimensão à importância de nos darmos bem com nós mesmos. Por isso, foi cunhado o termo «autoestima», com o qual se pretende resumir, no sentido mais amplo, uma atitude positiva do homem para consigo. A palavra, praticamente desconhecida até muito recentemente, tomou forma há alguns anos e passou a ser de uso comum. Parece que um halo mágico e recorrente pai-

ra sobre ela. Basta entrar em qualquer livraria para que se observe a proliferação de livros de autoajuda e superação pessoal em que se insiste na decisão de encontrar, aceitar e desenvolver a própria identidade. Comum a muitos deles é a ênfase no papel que a autoestima desempenha no desenvolvimento equilibrado da personalidade.

Não duvido que aumentar a autoestima seja algo positivo em si, mas desconfio de quando se tenta potencializá-la de qualquer forma e a qualquer custo. Prova disso é a duvidosa eficácia dos métodos promovidos por muitos desses livros. Um amigo muito chegado a esse tipo de técnicas de autoajuda me mostrou certa vez, em sua casa, uma complexa – e cara – instalação estereofônica capaz de enviar mensagens subliminares, quase imperceptíveis, durante suas horas de sono. Ele dormia com fones de ouvido, escutando uma série de fitas com frases sugestivas, como: «Você é formidável, valioso, único; embora os outros não percebam, você é genial...». É óbvio que esse devaneio vibrante nunca alcançou o efeito desejado. No entanto, o problema não para por aí. Alguns dos métodos promovidos pelos livros de autoajuda são equivocados e, nessa medida, podem ser prejudiciais se transferidos para o âmbito da formação. É o caso dos educadores que, guiados por um medo excessivo do sentimento de culpa, procuram convencer os alunos de que estes não têm defeitos. Portanto, tentam inculcar neles autoestima, mesmo *às custas da verdade sobre si mesmos*. É conveniente prevenir e combater os complexos de inferioridade, mas nunca em detrimento da realidade, fazendo com que essas crianças ou jovens acreditem que são melhores do que são. A verdade sempre prevalece mais cedo ou mais tarde, e o engano sempre provoca inevitavelmente uma frustração maior.

Nos Estados Unidos, há décadas, tenta-se promover a autoestima dos jovens com uma psicologia simplista que tem como máxima: «Em primeiro lugar, sintase sempre bem consigo mesmo, nunca se esqueça de que, faça o que fizer, você é uma pessoa fabulosa». Ocorre, porém, que o balanço pode ser tão terrível quanto o revelado num estudo de 1989 que comparou as habilidades matemáticas de estudantes de oito países. Os alunos norte-americanos tiveram os piores resultados e os coreanos, os melhores. Os pesquisadores então avaliaram a autoestima desses mesmos alunos, perguntando o que achavam de suas habilidades matemáticas. O resultado dessas respostas inverteu a realidade objetiva: os americanos se acreditavam os melhores e os coreanos, os piores<sup>1</sup>.

Convém, portanto, falar em autoestima, mas com fórmulas que ajudem a assumir toda a verdade a respeito de si mesmo, positiva e negativamente, o que evitará tanto o complexo de superioridade como o de inferioridade. Esses dois extremos, por excesso ou por omissão, refletem de maneira diferente o mesmo orgulho prejudicial e frustrado. Pedagogicamente, é tão prejudicial promover o autoengano de não reconhecer as próprias deficiências quanto insistir nelas com pessoas que tendem a exagerar os próprios defeitos. Não se trata de «achar que tudo o que você faz é certo pelo simples fato de fazê-lo, mas de não se levar tão a sério. Somos quem somos e, no final, devemos ser nosso melhor amigo. Não fecharemos nossos olhos a tudo o que poderia ou deveria ser melhorado, mas também não nos forçaremos a essa melhora por meio da punição ou do desprezo. [...] Reconheçamos o

---

(1) Cf. Paul C. Vitz, *The Problem with Self-Esteem*, em <[www.catholiceducation.org](http://www.catholiceducation.org)>

bem que há em nós sem alarde nem entusiasmo exorbitantes; porém, se há motivos para orgulho, então nos orgulhemos, ora!»<sup>2</sup>.

A humildade e a autoestima estão intrinsecamente relacionadas, embora sejam conceitos diferentes. Se a humildade é uma virtude moral, a autoestima vem do âmbito da psicologia: toca um *sentimento* positivo sobre si mesmo. A humildade, entretanto, é muito mais do que um estado de espírito: implica uma profunda aceitação da verdade interior, seja boa ou má. E vai além, como veremos, ao cimentar também a *consciência* de certa dignidade.

No fundo, um de nossos problemas fundamentais está em não saber assumir, em dissimular ou rejeitar, nossas próprias carências. O ideal seria reconhecê-las e buscar pacificamente os meios para solucioná-las. Essa atitude verdadeira e realista é a essência da virtude da humildade. O vício oposto é chamado de orgulho ou arrogância.

O termo «soberba» sempre tem conotação negativa, enquanto «orgulho» nem sempre é pejorativo. Em sentido positivo, posso ter orgulho de meu país ou de minha família. O orgulho doentio, por outro lado, revela que tenho um relacionamento ruim comigo mesmo, o que me leva a desprezar os que não compartilham de minhas simpatias. Certos idiomas têm um termo que designa apenas o significado positivo de orgulho (*fierté*, em francês; *fierezza*, no italiano). Doravante, usarei o termo «orgulho» em sentido negativo. Servirá para designar de forma genérica o que se refere a um mau relacionamento consigo mesmo. O termo «soberba» inclui uma característica distintiva: a atitude de superioridade.

---

(2) Paloma Gómez Borrero, *La alegría*, Martínez Roca, Barcelona, 2000, pp. 12 e 13.

Os matizes são importantes e as generalizações, perigosas. Também no âmbito da humildade havemos de encontrar nuances semelhantes às que assinalamos a propósito da autoestima. Como veremos<sup>3</sup>, a humildade nos ensina a cultivar um relacionamento saudável com nós mesmos, assumindo pacificamente a realidade de nossa miséria. O orgulho, por outro lado, nos afasta da verdade, impedindo-nos de reconhecer nossas limitações. Quando não reconhecemos nossas falhas, basicamente restam-nos duas alternativas. Uma consiste em simplesmente acreditar que não temos deficiências. Essa *soberba clássica* carrega um otimismo ingênuo, condenado a dar as costas para a realidade. A outra atitude, por sua vez, nos leva a exagerar nossas fraquezas. Trata-se de uma *soberba invertida*, que implica um pessimismo radical e pode alimentar uma autopiedade prejudicial para a saúde da mente. Não só são orgulhosos os que exageram suas virtudes, mas também os que exageram seus defeitos. O humilde, por outro lado, é governado pela verdade. Sabe que a falsa modéstia é tão contrária à humildade quanto o é a soberba clássica. Evite dar a si mesmo ares de superioridade ou inferioridade. Entenda que não deve se levar tão a sério, mas não se subestime.

Todas essas nuances têm consequências pedagógicas importantes. Quando se trata de se prevenir contra a soberba clássica, o educador não deve fazer apologia da soberba invertida. Se você ignorar esses vislumbres, corre o risco de inculcar em seus alunos uma imagem negativa de si mesmos, cometendo assim o erro oposto ao que vimos quando nos referimos à educação para a autoestima. Por um lado, a autoestima nos sugere uma imagem po-

---

(3) Cf. I, 3.

sitiva de nós mesmos, mas pode nos afastar da verdade. Por outro, a humildade nos aproxima da verdade, mas pode instilar em nós uma autoimagem doentia. Portanto, sob um olhar superficial, autoestima e humildade, se mal focados, podem parecer termos excludentes. Para os que adotam um conceito errado de humildade, a autoestima inevitavelmente sugere uma atitude orgulhosa. E aqueles que têm um conceito errado de autoestima pensarão que a humildade é prejudicial à saúde mental. No entanto, se nos aprofundarmos um pouco mais, logo perceberemos que a verdadeira humildade é o melhor antídoto para o complexo de inferioridade e que a autoestima não leva necessariamente ao encobrimento de algum tipo de egoísmo. Ainda me lembro da perplexidade que vi no rosto de um de meus amigos quando lhe disse, às claras, que ele tinha problemas com a humildade porque não amava a si mesmo. Ele me pediu uma explicação, pois era óbvio que não entendia os dois termos juntos. Tive de esclarecer-lhe que a humildade consiste basicamente em esquecer-se de si e que ele não parava de voltar a si mesmo justamente porque suas imperfeições o faziam sentir-se depreciável.

Em última análise, *a autoestima e a humildade corrigem-se mutuamente*. A humildade lembra que a autoestima deve estar ligada à verdade, enquanto a autoestima se contrapõe à visão negativa que se pode ter da humildade quando não compreendida corretamente. Uma vez que a humildade precisa de um complemento de dignidade, para referir-me à virtude contrária ao orgulho recorrerei a esta expressão ao longo destas páginas: *autoestima humilde*. A atitude ideal para consigo mesmo, embora implique o humilde reconhecimento da verdade a respeito da própria imperfeição, está ligada a um profundo senso da própria dignidade.

## Um problema grave que vem de longe

Calcular as reais consequências do orgulho em todas as suas variantes é a chave para desvendar muitas das preocupações que temos e que, a partir de nosso mundo interior, afetam negativamente nosso relacionamento com os outros. Lewis acerta quando aponta que o orgulho é «a maior causa de infortúnio em todos os países e em todas as famílias desde o início do mundo. Outros vícios às vezes podem aproximar as pessoas: é possível encontrar camaradagem e bom humor entre os bêbados ou entre as pessoas que não são castas. Mas o orgulho sempre significa inimizade: ele é a inimizade»<sup>4</sup>. As consequências desse defeito são óbvias e, por vezes, graves. Numa história sobre os horríveis massacres entre tribos africanas, certa criança perguntou: «E por que é que se odeiam tanto?», ao que um ancião respondeu: «Talvez se odeiem porque, sendo iguais, insistem em querer ser diferentes»<sup>5</sup>.

Qual é a origem de tanta miséria? De onde procede o orgulho? Para responder a isso é preciso recuar muito, tanto na história da humanidade como na das existências concretas. Todos nascemos com esse problema. O egoísmo se aninha no coração do homem. Sabemo-lo por experiência própria. Mesmo as crianças, muito antes de chegarem ao uso da razão, revelam isso. Elas são invejosas, tendem a chamar a atenção, querem ser o centro do universo. Daí a síndrome paradoxal do «príncipe destronado» que surge no irmão mais velho após a feliz chegada de outro membro da família.

---

(4) *Op. cit.*

(5) Alberto Vázquez-Figueroa, *África llora*, Plaza & Janés, Barcelona, 1994, pp. 204 e 205.

Um pediatra experiente disse-me que mesmo crianças com apenas alguns meses de idade podem se comportar de modo histérico. Ele me relatou o caso de um menino de seis meses com episódios de apneia. Quando o menino detectou a preocupação que despertava em sua mãe, recorreu frequentemente a esse truque. O garoto encontrou nessa simulação a melhor reivindicação de que sua mãe prestasse mais atenção nele. «Vou curá-lo», disse o pediatra à mãe. «Basta deixá-lo por uma semana na clínica». De fato, depois de alguns dias, a criança estava completamente curada. Quando a mãe perguntou ao médico que tratamento ele havia usado, ele disse que bastava ignorar a criança toda vez que ela parecia incapaz de respirar.

O mal do orgulho e suas consequências estão dentro de nós desde o princípio. Como isso se explica? Fomos malformados ou aconteceu algo que prejudicou nossa natureza? Resolver esse mistério está além da capacidade de nossa inteligência. Segundo a doutrina católica, essa questão está relacionada a um grave pecado de soberba *nos primórdios da humanidade*. João Paulo II, com efeito, afirmou que o pecado original «é a verdadeira chave para interpretar a realidade»<sup>6</sup>.

---

(6) João Paulo II, *Cruzando el umbral de la esperanza* [Cruzando o limiar da esperança], Plaza & Janés, Barcelona, 1994, p. 221. Relembremos brevemente a doutrina sobre o pecado original. Viemos a este mundo com uma «natureza caída», com pouca sorte. Deus nos criou para sermos felizes amando como Ele ama. No entanto, nossa natureza se deteriorou em razão do fardo deixado pelo primeiro pecado da história e continua a se deteriorar por causa de nossos pecados pessoais. O livro do Gênesis diz-nos que o homem foi criado à imagem e semelhança de Deus (cf. Gn 1, 26-27), mas que, graças ao pecado da soberba, foi separado dEle. Em vez de se permitir ser magnificado por seu Criador, preferiu tornar-se independente e buscar a própria excelência. Como criatura, o homem é necessariamente um ser limitado, mas é «a única criatura que Deus amou por si mesma» (Concílio Vaticano II, *Gaudium et spes*, n. 24) e foi dotado de

## O orgulho é competitivo e ofuscante

Convém detectar os mecanismos que o orgulho emprega para nos aprisionar em suas garras. Cada um de nós nasce com um pequeno e insaciável tirano em seu interior, regido pelo orgulho; e, mesmo que ele alcance todos os seus objetivos, nunca se sente plenamente satisfeito. Ele nunca consegue preencher o vazio que o domina: para isso, necessitaria de um apreço absoluto que este mundo não pode dar.

Além de insaciável, o orgulho é essencialmente competitivo. Se é ele o que nos motiva, basta que alguém nos iguale em méritos para que nos sintamos inquietos, insossos. «O orgulho», Lewis observa, «não deriva do prazer de possuir algo, mas apenas de possuir algo além do que o próximo tem. Dizemos que as pessoas têm orgulho de ser ricas, inteligentes ou bonitas, mas não é assim. Cada um tem orgulho de ser mais rico, mais inteligente ou mais bonito que os demais. Se todo mundo ficasse igualmente rico, inteligente ou bonito, não haveria nada de que se orgulhar. É a comparação que nos torna orgulhosos: o prazer de estar acima dos outros. Uma vez que o elemento de competição acabou, o orgulho desaparece. [...] Quase

---

uma alma imortal capaz de acolher os dons divinos. Infelizmente, nossos primeiros pais rejeitaram a proposta divina. Desde aquela lágrima original, o homem anda feito um louco em busca da dignidade perdida. O que deu origem ao primeiro pecado da história, o orgulho lúcido, instalou-se em nossa natureza, e todos os pecados subsequentes apenas agravaram a situação. Dir-se-ia que as feridas do pecado acabam ancoradas em genes, hábitos e neurônios... Como explica a teologia, somente com a razão não teríamos descoberto a existência do pecado original, embora, uma vez revelado, pareça-nos lógico (cf. Tomás de Aquino, *Summa contra gentiles*, lib. IV, cap. LII; e John Henry Newman, *Apologia pro vita sua*, Brand, Bussum, 1948, pp. 312-314.)

todos os males do mundo que as pessoas atribuem à cobiça ou ao egoísmo são, em muito maior medida, resultado do orgulho»<sup>7</sup>.

Por ser competitivo e insaciável, o orgulho provoca inveja e insatisfação. Se não for corrigido a tempo, gera todo tipo de tensões. Vemo-lo com frequência na sociedade atual, onde «não se trata de ser competente, mas de ser competitivo. Não basta ser rico: tenho de ser mais rico que meu cunhado. O importante não é escrever um bom livro, mas que venda mais do que o anterior. Tenho prestígio, sim, porém não o suficiente»<sup>8</sup>. Conheci alguém que sempre se sentia insatisfeito na vida profissional. Já havia concluído seis faculdades. Quando conseguia um bom emprego, abandonava-o para aspirar a outro que lhe parecia melhor.

As pessoas que se concentram avidamente no trabalho e só, negligenciando todos os seus amores, são lamentáveis. Vale lembrar que o presente de seu sucesso profissional é apenas o passado do futuro, que trará, mais cedo ou mais tarde, sua aposentadoria e um triste inventário humano fora do ambiente de trabalho. Mesmo que elas tenham construído todo um império econômico e estejam rodeadas de admiradores, chegará o momento em que sentirão – ou em que os outros lhes farão sentir – que estão acabadas. No início, talvez, se justifiquem dizendo que queriam ganhar dinheiro para constituir uma família, mas mais cedo ou mais tarde ficará claro que o que mais as motivava fora o orgulho. «A cobiça», observa Lewis, «certamente fará com que o homem queira dinheiro para

---

(7) *Op. cit.*

(8) Alejandro Llano, *La vida lograda*, Ariel, Barcelona, 2002, p. 86.

ter uma casa melhor, férias melhores, coisas melhores para comer e beber. Mas só até certo ponto. O que faz um homem que ganha dez mil libras por ano desejar ganhar vinte mil libras? Não é a ambição de ter maior prazer. Dez mil libras, de fato, lhe proporcionarão todos os luxos de que um homem pode desfrutar. É o orgulho... O desejo de ser mais rico do que qualquer outro rico, e (ainda mais) o desejo de poder. Afinal, poder é aquilo de que o orgulho realmente gosta»<sup>9</sup>.

Além de competitivo, o orgulho cega: coloca óculos que distorcem a realidade. E, se faltar autocrítica, qualquer progresso se torna tortuoso. É como um vírus que penetra na parte mais recôndita da alma, sendo impossível combatê-lo porque a pessoa em questão não sabe que está infectada. Ou como o mecanismo do câncer. As células cancerosas, apesar de estranhas ao corpo, não são reconhecidas como tal pelo sistema imunológico. Assim também o orgulho tende a se apresentar de forma mais distorcida do que os outros vícios, camuflando-se sob diversas aparências. Seu *modus operandi* consiste em esconder-se para ocultar seu rosto repulsivo. Pode então contaminar até os ideais mais nobres: ele se imiscui e se disfarça de ânsia por defender a verdade, de sabedoria, de coerência, da luta apaixonada por justiça... À medida que a pessoa vai se conhecendo, descobre novos âmbitos infectados.

O orgulho introduz um elemento de falsidade tanto na percepção de si quanto na percepção dos outros. Porque é ofuscante e competitivo, leva a ver o próximo como rival em potencial que coloca em risco sua excelência. Dessa

---

(9) *Op. cit.*

forma, o desejo de se sentir superior é projetado. Já que o ladrão pensa que todos são ladrões, os outros se tornam adversários ou, o que é pior, dominadores tirânicos que ameaçam subjugar sua independência.

Esse mecanismo de autoprojeção é especialmente perigoso no relacionamento com Deus e ajuda-nos a compreender «o fato obscuro, mas real, do pecado original»<sup>10</sup>. O homem orgulhoso julga-se superior e finge desempenhar o papel de rei, mesmo que apenas no reino de sua própria miséria. Ele se torna competitivo e desconfiado até mesmo de seu Criador. Assim, cai numa espécie de megalomania, acreditando-se capaz de se igualar a Deus. Portanto, embora com menos lucidez, sucumbe ante a mesma tentação que, segundo o livro do Gênesis, precedeu o primeiro pecado da história. Nossos antepassados remotos, explica Lewis, sucumbiram à «ideia de que poderiam “ser como deuses”, de que poderiam se desenvolver por conta própria como se tivessem criado a si mesmos, ser seus próprios mestres, inventar uma espécie de felicidade além de Deus, afastada de Deus. E dessa tentativa desesperada veio quase tudo o que chamamos de história humana – dinheiro, pobreza, ambição, guerra, prostituição, impérios, escravidão –, a longa e terrível história do homem tentando encontrar outra coisa além de Deus que o faça feliz»<sup>11</sup>.

A projeção sobre Deus da própria soberba indica uma dramática inversão da realidade. O amor é a única razão da criação, mas o homem desconfia. Deus quer ser, antes de tudo, um pai amoroso, mas a criatura o converte numa

---

(10) João Paulo II, *op. cit.*, p. 221.

(11) C. S. Lewis, *op. cit.*

espécie de déspota preocupado em custodiar sua supremacia. Segundo João Paulo II, na origem do ateísmo está a reação do homem que foge da falsa imagem de Deus que forjou, essa imagem que torna a atitude «pai-filho» sempre desejada por Deus numa relação «senhor-escravo»: «O Senhor mostra-se, então, zeloso de seu poder sobre o mundo e sobre os homens; conseqüentemente, o homem se sente induzido a lutar contra Deus. Analogamente a qualquer época da história, o homem escravizado é forçado a tomar posições contra o mestre que o escraviza»<sup>12</sup>.

A rebelião contra Deus acaba por prejudicar o homem: ao perder sua maior fonte de dignidade, é lógico que deixe de ser respeitado como pessoa.

«O homem começa desvalorizando Deus», observa Pilar Urbano, «e termina reduzido a um dígito estatístico [...]. Menosprezar a Deus é, inevitavelmente, tornar o homem anão. [...] Ao dobrar a esquina onde Deus é ignorado, você se encontra no subúrbio cego em que é ignorado o homem»<sup>13</sup>. A história recente corrobora dolorosamente que a negação teórica ou prática de Deus traz consigo o desprezo pela dignidade humana. Não me refiro apenas aos genocídios do século XX, mas também aos ataques atuais contra a vida humana incipiente. Como advertiu João Paulo II em 2000, a humanidade «alcançou uma capacidade extraordinária de intervir nas próprias fontes da vida; pode utilizá-las para o bem, dentro do marco da lei moral, ou ceder ao orgulho míope de uma ciência que não aceita limites, chegando até a pisotear o respeito que se deve a cada ser humano. Hoje, como nunca no passado, a

---

(12) João Paulo II, *ibidem*.

(13) Pilar Urbano, *La madre del ajusticiado*, Belacqva, Barcelona, 2005, p. 38.

humanidade encontra-se numa encruzilhada»<sup>14</sup>. O relativismo ético atual jaz camuflado em supostas tentativas de ajudar os outros. Mas, como no alvorecer da humanidade, por trás desse «orgulho míope» há o vislumbre de uma rebelião contra o único Senhor da vida e da morte.

## **Uma vida inteira amadurecendo**

Cultivar uma autoestima humilde é tarefa para a vida inteira. Embora não diga respeito a todos nós do mesmo modo, ninguém está isento dessa tarefa de amadurecimento. No entanto, uma tal aspiração esbarra em muitos fatores que dependem da genética, da educação ou do uso que fazemos de nossa liberdade. Todos nascemos com deficiências que podem ser agravadas por razões vitais adversas e erros pessoais. É necessário, portanto, fazer uma breve incursão no campo da pedagogia, uma vez que as circunstâncias desfavoráveis mais prejudiciais situam-se no período em que vemo-nos mais vulneráveis: a infância e a adolescência.

Quando a criança dá os primeiros passos, começa a perceber a própria miséria, mas não consegue racionalizá-la: não tem consciência da dignidade inalienável que lhe corresponde como pessoa. Tende a chamar a atenção numa espiral que só seus pais podem mitigar, ensinando-lhe que ela vale tudo aos olhos de Deus. Se os pais não acertarem nesse sentido, é bem possível que sejam testemunhas silenciosas de muitas das inseguranças e dramas

---

(14) João Paulo II, Homilia de 8 de outubro de 2000. Sobre o impacto desse apelo urgente de João Paulo II, cf. Julian Herranz, *En las afueras de Jericó*, Rialp, Madri, 2007, pp. 373-375.

que surgirão com o tempo. Os adultos muitas vezes não estão cientes das feridas que podem causar aos filhos. Às vezes, essa marca profunda emerge ao longo dos anos. Ajuda a compreender, por exemplo, o confronto sempre desconcertante entre irmãos por herança. A explicação costuma ser encontrada numa longa e antiga história de orgulho ferido.

Acertar na educação é sempre um desafio difícil e perturbador. É frequente que os pais, longe de uma tarefa intuitiva que tem tanto de ciência quanto de arte, transmitam inconscientemente os próprios defeitos aos filhos. A boa pedagogia compatibiliza tanto o recurso a um comportamento correto quanto o reconhecimento e o amor às próprias limitações. Deve-se mostrar aos filhos que são amados incondicionalmente, e não pelo que têm, sabem ou conseguem fazer – que são amados como são! A chantagem afetiva é ao mesmo tempo comum e perigosa. É um erro educar a criança fazendo-a acreditar que o amor que receberá depende de como se ajusta ao gosto dos adultos, em vez de ensiná-la a fazer o bem livremente e por amor.

Educar alguém no desejo da perfeição pode alimentar um *eu falso e irreal* quando, junto a esse objetivo, não lhe é apresentada a importância de aceitar-se a si mesmo. Nesse caso, as tensões aparecem. Se o sujeito em questão não se aceita como é, buscará satisfazer as impossíveis exigências que lhe são impostas por seu eu falso e idealizado. Ele tentará imitar um personagem ideal que ele não é, enquanto reprime seu verdadeiro e legítimo modo de ser.

Se algo tão importante não for comunicado dentro do ambiente familiar, será muito mais difícil percebê-lo fora de casa. O salto para o estágio escolar revela isso. O que uma criança encontra nesse novo cenário muitas vezes

é o que mais se aproxima da lei da selva: pode mais não aquele que tem mais qualidades, mas o que grita mais alto ou é o mais intrépido. A partir daí, segundo seus respectivos modos de ser, alguns acentuarão sua arrogância e se autoafirmarão humilhando os colegas, ao passo que outros serão vítimas de uma timidez crescente – a qual funciona como mecanismo de autodefesa –, buscando a autoestima por meio dos sucessos escolares. Os introvertidos se isolam e têm poucos amigos; os arrogantes, por outro lado, levam vantagem e, para não perder o *prestígio*, são obrigados a se comportar de forma cada vez mais excêntrica. Em ambos os casos, o gatilho é o mesmo: a falta de aceitação, embora as consequências levem alguns ao exagero e outros ao retraimento.

### Três estágios na vida

O itinerário para tomar consciência do próprio valor é traçado por aquelas pessoas que estimamos de maneira única. Trata-se dos *interlocutores relevantes*<sup>15</sup> que, ao nos julgarem, exercem influência decisiva na imagem que fazemos de nós mesmos. É relativamente fácil localizar esse fenômeno, com suas respectivas variantes lógicas, nas três etapas da vida: na infância, na adolescência e na idade adulta.

Na infância, os interlocutores relevantes geralmente são os pais (especialmente o pai, no caso do filho, e a mãe, quando da filha). Ao chegar a criança ao uso da razão, ela percebe suas próprias carências e olha para seus pais a fim de ver o que ela vale. Um pouco mais tarde, com a

---

(15) A expressão provém de G. H. Mead (cf. Herwig, Arts, *Fen Kluzenaar in New York*, Nederlandsche Boekhandel, Amberes, 1986, p. 23).

puberdade, inicia-se um período difícil, mas necessário: o da busca por uma identidade independente da opinião paterna e materna. Em ambos os casos, entre os seis e os doze anos, a receptividade aos pais e educadores é plena. Essa é a melhor época para semear.

A adolescência é a segunda fase e dura, geralmente, dos treze aos vinte anos. O tom que a distingue do período anterior é a perda progressiva da receptividade da criança, o que se reflete na formação de seus próprios juízos à margem da opinião dos pais e educadores. A tarefa de orientação dos pais se complica. É hora de ajudar os filhos a construir um projeto de vida próprio, respeitando sua liberdade, acompanhando-os de perto, mas promovendo uma legítima independência. Aos poucos, a relação de autoridade deveria dar lugar a uma relação de amizade e confiança. No outro extremo, é muito provável que uma atitude excessivamente protetora e possessiva por parte dos pais impedirá o amadurecimento dos filhos.

Na adolescência, os interlocutores relevantes passam a ser os amigos e a pessoa por quem o jovem se apaixona. O adolescente percebe que tem de saber por si só o que vale, mas geralmente não o consegue e, para se valorizar, continua dependendo do julgamento de quem mais admira. Se aprender a vencer os respeitos humanos, defender suas próprias opiniões e souber cercar-se de bons amigos – ou seja, de pessoas que o valorizam pelo que ele é, e não pelo que pode dar a elas –, tudo ficará bem. Caso siga o caminho contrário, não se atreverá a se mostrar como é e ficará ao lado de *colegas* inescrupulosos. As consequências de seu mimetismo adolescente podem ser terríveis. Caso se desloque em ambientes carentes de valores, para não se sentir deslocado irá imitar

qualquer comportamento que esteja na moda. Promiscuidade sexual, crime e drogas fazem parte da longa lista de possibilidades.

As *garotas fáceis* que se rebaixam entregando seus encantos ao primeiro licitante são especialmente tristes. E a razão subjacente não é tanto o apelo sexual, mas sobretudo a vaidade. Para gostar de si mesmas, precisam ter certeza de que encantam os meninos e exibir depois seus triunfos às *amigas emancipadas*. Lewis questionava «se a virgindade não foi perdida mais vezes, em tempos de promiscuidade, por obedecer à atração da camarilha política do que por se submeter a Vênus. Quando a promiscuidade está na moda, os castos ficam deslocados»<sup>16</sup>.

Entre a idade de vinte e 25 anos, em plena juventude, já se espera que o sujeito tenha adotado uma atitude pessoal estável na vida. Na adolescência, os filhos, para se autoafirmar, tendem a adotar posturas contrárias às dos pais. A decolagem definitiva acontece quando aprendem a dialogar, quando adquirem convicções íntimas, mas permanecem abertos ao efeito enriquecedor da escuta de outras opiniões. Eles têm confiança em si mesmos, mas não de forma fechada, pois também são capazes de duvidar de si de maneira saudável. Agem seguindo livremente seu próprio projeto de vida, mas são sensatos e se deixam aconselhar. Eles são, em suma, maduros o suficiente para perceber que a vida é um aprendizado que nunca termina.

A terceira e última consciência da própria dignidade deve vir na idade adulta, mas muitas pessoas supostamente adultas são regidas pelos mesmos mecanismos de autoafir-

---

(16) C. S. Lewis, *El diablo propone un brindis*, Rialp, Madri, 5ª ed., 2006, pp. 56-57.

mação que observamos na infância e na adolescência. Se fossem pessoas maduras mesmo, em vez de permitir que os outros julgassem seu valor, saberiam por si mesmas o quanto valem. No entanto, continuam a representar uma espécie de comédia ao longo da vida, com o agravante de que seu *desejo de se fazer valer* costuma ser mais problemático do que nas crianças.

Muitos ditos adultos continuam dependendo da opinião de outras pessoas. Para ficar bem com todos, são capazes de sacrificar qualquer coisa. Todavia, não vale a pena reger-se por esses *respeitos humanos*, porque as pessoas costumam nos julgar de acordo com critérios superficiais: se somos simpáticos, se temos um carro grande, etc. Somente as pessoas que de fato nos amam prestarão mais atenção no que *somos* do que no que *temos, sabemos* ou *podemos*.

Os escrúpulos comprometem seriamente a autenticidade de nossos relacionamentos. Num romance simples, encontro esta aguda observação: «Assim que alguns de nós nos juntamos, não ousamos ser quem somos realmente, porque tememos ser diferentes de como pensamos que nossos semelhantes são, e nossos semelhantes temem ser diferentes de como pensam que somos. Como consequência, todos fingem ser menos piedosos, menos virtuosos e menos honestos do que na realidade. [...] É o que eu chamo de nova hipocrisia [...]. Antes, as pessoas fingiam ser melhores do que eram, mas agora todos pretendem parecer piores. Antes, um homem dizia que ia à Missa aos domingos mesmo que não fosse, mas agora diz que vai jogar golfe e ficaria muito chateado se os amigos descobrissem que ele realmente vai à igreja. Noutras palavras: a hipocrisia, que costumava ser o que um escritor francês chamava de *homenagem que*

*o vício presta à virtude, agora é o tributo que a virtude presta ao vício»<sup>17</sup>.*

Alguns são inseguros e vão mendigando apreciação; geralmente, trata-se de pessoas que tendem a se ver pelos olhos dos outros. Outros parecem ter vencido os respeitos humanos; são pessoas independentes que não ligam para *o que vão dizer*, mas agem na base da autossuficiência: não ligam para o que os outros pensam simplesmente porque os *ignoram*. É possível que, no fundo, isso seja também um mecanismo de defesa. Às vezes, quem se vangloria de ser independente, mesmo que não o reconheça, fecha-se em si mesmo precisamente por medo da rejeição. Num romance de Susanna Tamaro, o protagonista, que sempre se orgulhou de ser um espírito independente, reconhece no final da vida que, no fundo, foi o medo de não ser apreciado o que guiara seus passos. Na carta de despedida à filha, escreve: «Posso lhe dizer que foi o medo o que determinou a minha vida, que o que chamava de audácia era, na verdade, pânico. Medo de que as coisas não fossem como decidi, medo de superar um limite que não era da mente, mas do coração, medo de amar e não ser correspondido. Ao fim, na realidade, este é o principal medo do homem, e é por isso que ele cai na mediocridade. O amor é como uma ponte suspensa sobre o vazio... Complicamos coisas simples por medo, a fim de perseguir os fantasmas de nossa mente; transformamos um caminho reto num labirinto do qual não sabemos sair. É assaz difícil aceitar o rigor da simplicidade, a humildade da entrega»<sup>18</sup>.

---

(17) Bruce Marshall, *El mundo, la canje y el Padre Smith*, Círculo de Lectores, Barcelona, 1962, pp. 111-112.

(18) Susanna Tamaro, *Escucha mi voz*, Seix Barral, Barcelona, 2007, p. 203.

O que podemos fazer para evitar a escravidão dos escrúpulos humanos? Sabe-se que os chineses muitas vezes ficam um tanto constrangidos quando cometem um erro em público. Eles chamam isso de «perder a face». Confúcio dizia que o homem precisa de seu rosto como a árvore necessita de sua casca. Esse medo de *perder a face* desaparece diante de quem realmente nos ama. Daí a importância de conhecer aquele diante de quem é impossível perder a presteza. Tendemos a nos refletir nos outros como se num espelho, e não há espelho mais lisonjeiro do que os olhos do enamorado. Portanto, devemos aprender a nos ver com os olhos de Deus. Só quem toma Deus como seu *interlocutor mais relevante* passa a vida sem nenhum tipo de complexo. Os filhos dependem da estima que recebem dos pais. Os adolescentes dependem do apreço de seus amigos e da pessoa por quem se apaixonaram. Todavia, a pessoa de fato madura torna-se saudavelmente independente de todos porque se vê como seu Deus Pai a vê.

### **Uma vida inteira à procura de amor**

O amor que recebemos desempenha papel decisivo no caminho para a maturidade. O orgulho está enraizado na necessidade de estima que todos procuramos. Por outro lado, o que mais apazigua a fome de estima é o amor. Nada nos dignifica tanto quanto nos sentirmos – ou nos sabermos – amados. Se sentimos o amor de alguém, pensamos: «Isso significa que há algo em mim que o atrai, algo digno de ser amado». Além do amor, outros aspectos também influem, como o sucesso no trabalho ou nos vários *hobbies*, mas essas fontes de autoestima não são tão saudá-

veis e eficazes quanto o amor que damos e recebemos. Se tarefas a princípio tão nobres como o trabalho e as habilidades esportivas não forem orientadas para o amor, acabarão a serviço do orgulho, e continuaremos insatisfeitos a despeito dos triunfos que colhermos na vida. A *glória* profissional e social é gratificante, mas passageira. Em tempos de sucesso, percebemos menos o vazio interior, mas, cedo ou tarde, aquela profunda sede de amor que carregamos dentro de nós ressurge. Se formos honestos, acontecerá conosco como Henri Nouwen, que, ao descrever seu estado interior antes de sua conversão, reconhece: «Eu ainda era escravo de meu coração, faminto de amor em busca de falsos caminhos para alcançar minha própria autoestima»<sup>19</sup>.

Os problemas derivados do orgulho também não acabam quando decidimos buscar a felicidade unicamente no amor, deixando para trás, graças a uma maturidade tecida de retrocessos e avanços, o falso eclipse dos efêmeros sucessos profissionais e sociais. É necessário algo mais. Como veremos adiante, apenas o Amor de Deus é capaz de preencher plenamente nossos anseios mais profundos<sup>20</sup>. Para resolver os problemas do orgulho de maneira estável, é preciso descobrir que a única fonte segura de autoestima está no Amor incondicional de Deus. O amor que recebemos da família e dos amigos não nos reconcilia definitivamente com nós mesmos. Esse amor humano, além de condicional, muitas vezes naufraga entre a decepção e a busca de soluções substitutivas. Vejamos as diferentes fases da vida.

---

(19) Henri Nouwen, *El regreso del hijo pródigo. Meditaciones ante un cuadro de Rembrandt* [A volta do filho pródigo: reflexões diante de um quadro de Rembrandt], PPC, Madri, 1997, p. 54.

(20) Cf. II, 1.

A infância é fascinante sob esse ponto de vista. A criança sente inconscientemente a coisa mais próxima do amor incondicional. O amor de uma mãe, em particular, é o que há de mais próximo do amor incondicional divino. No entanto, esse *estado de graça* que é visto em idade tão precoce não dura para sempre. É a lei da vida. «Com a morte da minha mãe», diz Lewis, «toda felicidade estável, tudo o que era calmo e seguro, desapareceu da minha vida. Eu iria me divertir muito, teria muitos prazeres, muitas explosões de alegria; mas nunca mais teria aquela velha segurança novamente. Haveria apenas mar e ilhas; o grande continente afundara, como Atlântida»<sup>21</sup>.

Na adolescência, tomamos consciência de que o amor dos pais não é tão incondicional quanto parecia; compreendemos pela primeira vez que o caminho para a independência é saudável; e descobrimos por conta própria o que valem. Como primeira solução, se não tentarmos preencher o vazio por meio do sucesso acadêmico, esperamos encontrar na *amizade* o amor incondicional que tivemos quando crianças. No longo prazo, porém, o problema não é resolvido de forma estável, pois até mesmo nossos melhores amigos têm suas limitações.

Carmen Martín Gaité conta, em um de seus romances, o reencontro, após trinta anos, de duas amigas da adolescência. Uma delas escreve posteriormente em carta: «Crescemos. Crescer é começar a se separar dos outros, é claro, reconhecer essa distância e aceitá-la. O entusiasmo daqueles encontros juvenis com pessoas que despertaram nosso interesse baseava-se no fato de termos dado como certa uma permeabilidade contínua entre a nossa vida e a

---

(21) C. S. Lewis, *Cautivado por la alegría. Historia de mi conversión*, Encuentro, Madri, 1989, p. 29.

deles, entre os nossos problemas e os deles, a junção parecia possível. É verdade que ainda há momentos em que surge essa ilusão de permeabilidade, mas são momentos extraordinários e fugazes, aos quais não se pode pedir continuidade, vigência permanente. Quando menina – e com você aconteceu o mesmo –, eu tinha certeza de que as pessoas que me amavam jamais me ignorariam, que minha vida era indispensável para a delas. Mas, no fundo, o que eu queria é que elas nunca parassem de precisar de mim. Aí você vê que não, e também que é melhor que ninguém precise muito de você»<sup>22</sup>.

O *amor entre homem e mulher* tem grande capacidade de saciar nossa fome de estima. Por isso, quando do primeiro amor, costumam desaparecer muitos problemas de insegurança. Ocorre muitas vezes que, durante a adolescência, aqueles costumavam ter delírios de autoestima vejam-se repentinamente curados quando se apaixonam e são correspondidos. Isso é lógico, pois a paixão provoca uma espécie de encantamento que faz a pessoa pensar que vive um amor incondicional, divino, sem cálculos mesquinhos de conveniência. O enamorado vive fora de si, como alienado, pensando constantemente no objeto de seu amor. No fundo, o que atrai os amantes é um pálido lampejo do divino. Platão já dizia que esse tipo de amor é reflexo da divindade. O que a noiva e o noivo escrevem um ao outro poderia ser colocado na boca do próprio Deus – com a diferença de que, no caso de Deus, o amor não o cega. Por outro lado, a miragem da paixão faz com que mal vejamos os defeitos alheios; ela leva-nos a pensar que não há ninguém melhor. Não é de estranhar que os

---

(22) Carmen Martín Gaité, *Nubosidad variable*, Anagrama, Barcelona, 1992, p. 57.

apaixonados manifestem o quanto se adoram, coisa que, em sentido estrito, corresponde apenas a Deus. Como Bécquer bem expressa em um de seus poemas:

Com o selvagem que, com torpe mão,  
faz de uma tora, a seu capricho, um deus,  
E então se ajoelha à sua obra,  
isso fizemos você e eu<sup>23</sup>.

Apenas o Amor de Deus pode satisfazer plenamente a necessidade de estima, mas isso não significa que o amor ao próximo também não ajude a cimentá-la. Afinal, todo amor humano é reflexo do Amor divino, e esse reflexo se intensifica à medida que a qualidade desse amor humano aumenta. A relação entre a qualidade do amor e a autoestima humilde segue em duas direções. Por um lado, o amor que recebemos, sobretudo se de qualidade, melhora nossa autoestima; por outro, como veremos ao longo do próximo capítulo, a atitude de humilde autoestima é essencial para melhorar a qualidade do amor oferecido.

O amor humano, em suma, é um bom ponto de partida, embora deva ser completado pelo Amor divino, único capaz de fundamentar com estabilidade a qualidade de nossa autoestima e de nossos amores. A essa mesma conclusão chegou um psiquiatra que, após sofrer um acidente de trânsito, sentiu o carinho de sua família e amigos. «Você finalmente aprendeu», diz de si para si, “[...] que, se não tem a experiência de ser amado, amar a si mesmo torna-se muito difícil. Contudo, essa experiência não é suficiente. Esse afeto horizontal entre pais e filhos, marido e

---

(23) Gustavo Adolfo Bécquer, *Rimas y leyendas*, Elección Editorial, Madri, 1983, rima n. L, p. 37.

mulher, não basta. É necessária também a experiência vertical, a da pessoa com Deus. Entre outras coisas, porque o amor humano por si só é insuficiente. O amor humano só se torna claro, só adquire seu significado e sentido pleno, no amor divino»<sup>24</sup>.

---

(24) Aquilino Polaino-Lorente, *Una vida robada a la muerte*, Planeta, Barcelona, 1997, p. 203.