

## 6. A AUTO-IMAGEM

Rm 12.3-8

1. Você gosta de si mesmo(a)?
2. Você saberia dizer quais são algumas de suas melhores virtudes e alguns dos seus piores defeitos?
3. Aos seus próprios olhos, o que você tem mais: virtudes ou defeitos?

### **Introdução.**

*Auto-imagem é um conjunto de idéias e sentimentos que temos acerca de nós mesmos, imagem esta que vamos incorporando com o passar dos anos de nossa vida. A auto-imagem pode ser negativa ou positiva.*

Numa época em que está muito em voga a cultura da auto-ajuda, ou seja, “descubra o deus que existe dentro de você e veja do que ele é capaz”, o cristão vive em conflito: Afinal de contas, o que devo pensar a meu respeito? Que eu sou um *joão-ninguém* e não sirvo para nada? Ou que eu sou o tal, o melhor? Nos meios evangélicos há muitos que dizem: “*Eu sou filho do Rei, eu posso ter tudo, do bom e do melhor, nada me atingirá. Provação? Nem pensar! Isso é pecado.*”

Que foi que o apóstolo Paulo escreveu aos romanos em **Rm 12.3**? Observe que o apóstolo recomenda. Não pensar nos próprios defeitos ou nas próprias virtudes **além do que convém**. Pensar nos próprios defeitos ou nas próprias virtudes **com moderação**.

O apóstolo Paulo estava falando dos dons espirituais e da maneira como podemos e devemos pensar nos dons ou habilidades que Deus nos deu. Entretanto, o mesmo princípio de **moderação** pode e deve ser aplicado a todos os outros aspectos da nossa personalidade. Isto nos ajudará a ter uma auto-imagem moderada, equilibrada, sadia.

- Se pensarmos nos nossos defeitos além do que convém, exagerando-os, teremos uma auto-imagem muito negativa, algo como um *complexo de inferioridade*.
- Se pensarmos nas nossas virtudes além do que convém, exagerando-as, teremos uma auto-imagem positiva demais, algo como um *complexo de superioridade*.
- Se pensarmos nos defeitos e nas virtudes com moderação, teremos uma auto-imagem equilibrada e sadia.

### **Auto-imagem negativa.**

1. Uma auto-imagem negativa geralmente resulta de crítica, censura, desprezo, gozações e coisas tais durante o período de crescimento e formação do indivíduo. Os pais prejudicam muito a auto-imagem dos seus filhos quando os criticam e censuram demais, quando não

elogiam sua aparência e as coisas boas que fazem, quando lhes dão apelidos pejorativos etc. Exemplos: “Quantas vezes eu já lhe disse... Seu burro!”, “Você não faz nada certo!”, “Seu desmiolado!”, “Seu preguiçoso”. Pior ainda são os apelidos que chamam a atenção para deficiências físicas: “Narigudo”, “Surdinho”, “Mãozinha”, “Olho vivo” etc.. Estes comentários e apelidos maldosos prejudicam grandemente a auto-imagem da criança e do adolescente e até do adulto... Todos nós somos de alguma maneira “moldados” por aquilo que ouvimos de nossos pais. Certamente a graça de Deus pode curar lembranças ruins da infância, mas ainda assim, as pessoas com esse histórico terão problemas com a auto-imagem... Será sempre mais difícil cultivar uma boa auto-imagem. Veja o que o sábio Salomão escreveu sobre palavras maldosas: **Pv 12.18; 16.27**.

**2. Uma auto-imagem negativa pode resultar também de experiências desagradáveis e fracassos.**

- **Fracasso profissional:** perda de uma promoção ou mesmo do emprego.
- **Fracasso familiar:** separação, divórcio, um filho que sai de casa cedo demais.
- **Fracasso eclesiástico:** abandono da fé, pecado, exclusão da comunhão da igreja.

a. **Uma auto-imagem negativa paralisa o nosso potencial de trabalho e produção**, seja profissional ou eclesiástico. **Leia Mt 25.14-18**. Por que será que o servo que recebeu cem moedas de ouro (um talento) as escondeu, ao invés de aplicá-las e ganhar com isso? Veja o **v. 24**. De onde veio esse medo de tentar, de arriscar? Provavelmente de uma auto-imagem negativa. Este servo era do tipo de gente que diz: “Se eu fizer isso, não vai dar certo... Se fizer aquilo, pode dar errado...”

b. **Uma auto-imagem negativa impede a realização dos nossos sonhos e dos sonhos de Deus a nosso respeito**. Você se lembra dos doze espias que Moisés mandou à terra de Canaã? Veja o que disseram dez deles, quando voltaram (Nm 13.33). Agora compare com o que disseram Josué e Calebe (Nm 13. 31,33 e Nm 13.30 com 14.6-9).

- **Os dez espias medrosos e pessimistas** tinham uma auto-imagem negativa, diziam: “*Não podemos atacar aquela gente, pois é mais forte do que nós... Perto deles nós nos sentimos tão pequenos como gafanhotos...*” (Nm 13. 31,33). Auto-imagem negativa e falta de confiança em Deus..
- **Josué e Calebe** diziam: “*Nós os venceremos com facilidade. O Senhor está com a gente!*” (Nm 13.30; 14.9). Auto-imagem positiva e confiança em Deus!

1. **Um outro prejuízo que a auto-imagem negativa causa é a destruição de relacionamentos saudáveis com Deus e com as pessoas**. Pessoas críticas e cétricas consigo mesmas acabam sendo críticas e cétricas em relação a Deus e às outras pessoas. Jó ficou assim, por uns tempos, quando passou por graves provações. Leia **Jó 3.1-3**. É difícil conviver com uma pessoa que vive depreciando a si mesma.

## A auto-imagem positiva

Como podemos ter uma auto-imagem positiva e em que ela consiste?

Se a auto-imagem negativa resulta de críticas maldosas, nada construtivas, palavras duras e pejorativas, que muitos ouvem na infância e adolescência, e de frustrações profissionais, familiares e eclesiais que temos na juventude e na fase adulta, o oposto de tudo isso certamente há de contribuir para a formação de uma auto-imagem positiva. Reconhecimento e elogio fazem milagres!

Mas o indivíduo que chegou à juventude e à idade adulta com uma auto-imagem negativa pode mudar isso, com algum esforço e com a graça de Deus. Como?

a. **Amado a si mesmo, como ama a Deus e ao próximo. Mt 22.36-39.** Note a seqüência:

- Ame o Senhor seu Deus.
- Ame os outros como você ama a si mesmo. Subentendido: Ame a si mesmo e, depois, ame os outros da mesma maneira. O amor não é apenas uma questão de sentimento, mas de obediência a Deus e decisão pessoal. É algo que fazemos porque Deus manda. O sentimento vem depois, naturalmente.

Então, nesta passagem, Jesus nos ensina a exercitarmos o amor a nós mesmos tanto como exercitamos ou devemos exercitar o amor a Deus e ao próximo. Precisamos aprender a gostar de nós mesmos. Certamente, há algumas coisas na nossa aparência, no nosso temperamento e no nosso caráter que não gostamos muito. Mas, comecemos por aquilo que temos de bonito, de maravilhoso e de bom. Todos temos. Depois, quem sabe podemos melhorar o que não está muito bom!

b. **Mas, para não ficarmos vaidosos e orgulhosos, pensando que somos melhores do que todos os outros, precisamos pensar nas coisas positivas da nossa aparência e do nosso caráter como Paulo com moderação e humildade. Ver Rm 12.3:**

Além disso, Paulo nos lembra que essas coisas boas que somos e temos são dádivas de Deus, obra da sua graça. Veja como ele começa Rm 12.3: *“Por causa da bondade de Deus para comigo, me chamando para ser apóstolo...”* Ele tinha sido um perseguidor da igreja... Agora era um apóstolo, um pastor, um líder da igreja, uma pessoa importante na igreja, que Deus estava usando poderosamente! Ele sabia que era por causa da bondade ou graça de Deus. Assim é tudo... Ver **I Tm 1.12-14.**

Seguindo este raciocínio, chegamos a conclusão de que uma auto-imagem negativa é uma forma de ingratidão, pois não reconhece e não agradece as coisas boas que Deus tem feito...

- nosso corpo
- nossa inteligência
- nossos dons e talentos
- nossa redenção, incluindo nossa adoção como filhos Seus (Ef 1.3-4).
- a presença do Espírito: *“Você tem valor, o Espírito Santo habita em você...”* (I Co 3.16).
- nossa formação cristã, sempre em processo de aperfeiçoamento (Fl 1.6)

- o fruto do Espírito em nossa vida e em nossos relacionamentos (Gl 5.22-23)
- nossas realizações, impossíveis sem a bênção de Deus (II Co 3.5)
- nosso destino eterno: no céu com Cristo... (Jo 14.3).

Pensando assim, não teremos uma auto-imagem negativa... nem presunçosa e vaidosa!

## ESBOÇO DO ESTUDO: AUTO-IMAGEM

É um conjunto de idéias e sentimentos que temos acerca de nós mesmos, imagem esta que vamos incorporando com o passar dos anos, principalmente na fase de formação. Parece que é mais comum a auto-imagem negativa, razão porque as livrarias estão cheias de livros de auto-ajuda: dicas para pensarmos mais positivamente acerca de nós mesmos. Mas os autores exageram com suas frases de efeito, tipo: *“Descubra o deus que existe dentro de você e veja o de que ele é capaz!”* ou *“Eu sou filho do Rei! Posso fazer qualquer coisa, ter tudo...”*

Como cristãos podem pensar em si mesmos?

### **1. Moderação.**

*“Não pense de si mesmo além do que convém; antes, pense com moderação...”* (Rm 12.3). Não pense nos seus defeitos ou nas suas virtudes além do que convém, exagerando-os; pense com equilíbrio. Se exagerar os defeitos, terá um *complexo de inferioridade* (não presto); se exagerar as virtudes, terá um *complexo de superioridade* (sou o tal). Ambos são muito prejudiciais.

### **2. Auto-imagem negativa.**

Resulta de críticas, desprezo, gozações na infância, adolescência e mesmo depois. Adultos às vezes não gostam do que vêem no espelho (Sl 139.13-14) ou ficam negativos com alguma experiência de fracasso.

### **3. Auto-imagem positiva.**

Boas palavras de elogio, apreciação e encorajamento fazem milagres! Ef 4.29. Jesus disse que devemos amar ao próximo *como a nós mesmos* (Mt 22.36-39) e ser gratos pelo que Deus tem feito **em nós** (I Tm 1.12-14).

*Pr. Éber Lenz César. Resumo e adaptação livre da lição “A Auto-imagem do Crente”, da revista DESAFIOS DA VIDA CRISTÃ, Editora Cultura Cristã, da Igreja Presbiteriana do Brasil.*

*Leias os outros estudos desta série.*