



O VALOR DA AUTO-ESTIMA

Presidente James E. Faust

Segundo Conselheiro na Primeira Presidência

Serão do SEI para Jovens Adultos • 6 de maio de 2007 • Tabernáculo de Salt Lake

É um privilégio estar esta noite com todos vocês, jovens adultos, e seus líderes, sentados aqui no recém-reformado e querido Tabernáculo, com os que estão reunidos em sedes de estaca próximas ou distantes em todo o mundo, assistindo a esta transmissão via satélite. Acho que estou mais confortável do que vocês. Lembro-me de quando eu costumava sentar-me nesses bancos, e quando o Tabernáculo foi reformado, eles não ficaram mais macios. Estamos contentes de ver todos vocês, maravilhosos rapazes e moças, sentimo-nos gratos por vocês e damos muito valor ao fato de que queiram prosseguir fazendo o que é certo e realizando as coisas que o Senhor deseja que realizem na vida. Vocês, moças, parecem saber o que estão fazendo e o que desejam fazer, e os rapazes estão aprendendo o que devem fazer. Gostaria de dizer uma coisa para os rapazes: não deixem que seus temores determinem suas ações. Pensem bem nisso.

Sinto-me grato por minha esposa estar aqui comigo. Quando decidimos casar eu lhe disse que precisava de sua ajuda e de prosseguir nos estudos e que ficaria muito grato por seu apoio, e posso sinceramente dizer que ela me deu esse apoio e muito mais, e foi isso que me tornou possível fazer algumas das coisas que fiz na vida. Acho que devo dizer-lhes que o casamento implica em termos uma adjutora, e a irmã Faust foi a minha melhor adjutora.

Hoje à noite gostaria de conversar a respeito de auto-estima — o que pensamos de nós mesmos, como encaramos o que as pessoas pensam a nosso respeito e o valor das coisas que realizamos.

Um inglês desconhecido, há muito tempo, fez esta oração: Ó Deus, ajuda-me a ter uma ótima opinião a meu respeito". "Essa", comentou o Presidente Harold B. Lee sobre a súplica do inglês, "deve ser a oração de toda alma; não para se ter uma auto-estima exagerada que se transforme em altivez, vaidade ou arrogância, mas uma auto-estima honrada, que possa ser definida como 'uma crença no próprio valor, valor em relação a Deus e aos homens' ".¹

De fato, a auto-estima de que falarei esta noite não é cega, arrogante, fútil nem egoísta, mas sim é uma auto-estima relacionada ao respeito próprio e à honestidade, que não é vaidosa, e que nasce da paz e da força interior.

A auto-estima é o ponto principal de nosso crescimento e de nossa realização pessoal. É a cola que une nossa auto-estima, nosso autocontrole, nossa autoaprovação ou desaprovação e que mantém todos os mecanismos de autodefesa protegidos. É uma proteção contra nossa baixa auto-estima, falta de confiança, autocensura e o velho e puro orgulho.

O Valor da Discrição

Durante minha longa vida notei que o maior respeito não é necessariamente atribuído ao mais rico ou ao mais famoso, mas aos heróis discretos, desconhecidos, cuja verdadeira identidade, assim como a do Soldado Desconhecido, é conhecida apenas por Deus. O discreto com frequência tem pouco *status*, mas grande *valor*.

Exemplo de Discrição

Enquanto eu crescia em Cottonwood, condado de Salt Lake, essa área era a parte rural do vale. Um dos homens que desfrutava da maior honra e que merecia o maior respeito era um velho irmão escandinavo que, depois de caminhar cerca de três quilômetros ia de bonde até o trabalho no Cemitério de Salt Lake City e voltava pelo mesmo caminho todos os dias. Seu trabalho era o de irrigar e cortar a grama, cuidar das flores e cavar sepulturas. Ele conversava pouco porque não falava inglês bem, mas estava sempre onde deveria estar, fazendo o que deveria, da forma mais dignificante e exemplar. Não tinha problemas com o seu ego nem com sua fé, pois apesar de cavar sepulturas como meio de vida, sentia que seu trabalho era o de servir a Deus. Ele era um homem de pouco *status*, mas de grande valor.

O Valor e o Potencial dos Discípulos de Cristo

Quando o Salvador chamou Seus discípulos, Ele não procurou homens e mulheres com *status*, riqueza ou fama. Buscou os que tinham valor e potencial. Era um grupo deveras interessante, os primeiros discípulos: os pescadores, o coletor de impostos e outros. Depois de serem chamados para Apóstolos, não ficaram inchados de orgulho nem se acharam superiores. Certa ocasião, depois que alguns deles haviam sido açoitados, prosseguiram em seu caminho “regozijando-se de terem sido julgados dignos de padecer afronta pelo nome de Jesus” (Atos 5:41).

Valor tem pouco a ver com idade. Tem tudo a ver com serviço. O Senhor deixou claro que o valor é edificado sobre o serviço não apenas à família e aos amigos, mas também a estranhos e até mesmo a inimigos. Do livro de Milton, *Paradise Lost*, chega esta verdade:

*“Com freqüência nada rende mais benefícios
Do que a auto-estima alicerçada na justiça e na retidão
E bem administrada”.²*

Seis Chaves para uma Auto-Estima Saudável

Primeira: Conservar o Arbítrio

Gostaria de sugerir seis chaves essenciais para manter uma auto-estima saudável. A primeira chave é não perder o arbítrio. Isso significa que não devemos perder nosso autocontrole nem nos entregar a hábitos que nos prendam nem ao vício que escraviza nem à conduta que destrói. Para mantermos nosso arbítrio precisamos evitar as armadilhas e as ciladas mortais das quais talvez não haja escapatória. Algumas pessoas, tendo sido pegadas em algum ardid, passam os melhores anos de sua vida tentando escapar e, assim, acabam tão esgotadas durante esse processo que, ao final, muito embora tenham conseguido se livrar do vício, sentem-se fatigadas, exaustas, com os nervos à flor da pele e o cérebro entorpecido para sempre.

Como seríamos melhores e como nosso arbítrio seria mais completo se pudéssemos dizer junto com o salmista: “Desviei os meus pés de todo caminho mau” (Salmos 119:101).

Segunda: Humildade

A segunda chave para uma auto-estima adequada é a humildade. Não me refiro ao tipo de humildade de se “bater no peito” e “com saco e com cinza”. Refiro-me

à humildade que vem com a força e com a paz interior. É a humildade que nos permite aceitar e viver com as nossas próprias verrugas sem usar maquiagem para escondê-las. É importante aprender a viver com os nossos defeitos físicos e mentais não corrigidos sem reclamações nem explicações. Há alguns meses, fui operado da coluna e nunca mais fui o mesmo, e talvez nunca volte a ser. Mas na primeira vez que falei no Centro de Conferências com o púlpito baixinho assim, uma de nossas netas disse: “Oh, vovô, você parecia estar tão confortável lá em cima. Deu-me vontade de subir e sentar no seu colo”.

Há alguns anos fiz um novo amigo que era uma pessoa agradável e maravilhosa. É um homem de negócios bem-sucedido, charmoso, sociável e de boa aparência. A sua espiritualidade brilha em seu semblante. Poucos meses depois notei que ele mancava um pouco, o que eu não percebera anteriormente. Isso me levou a uma observação mais cuidadosa. Quando olhei para além de seu sorriso, vi que ele tinha uma leve corcunda e a espinha um pouco deformada. Esses defeitos físicos estavam tão bem escondidos por trás de sua bondade, calor e grande charme natural, que nada significavam nele como um todo. Meu amigo aceita seus defeitos físicos com humildade e força, e os compensa completamente com sua personalidade natural.

Existe outra dimensão da humildade que precisa ser mencionada—a de estar disposto a aprender. O profeta Samuel aconselha: “Agora, pois, ponde-vos aqui em pé, e pleitearei convosco” (I Samuel 12:7). O livro de Provérbios nos lembra: “O que ama a instrução, ama o conhecimento” (Provérbios 12:1).

Terceira: Honestidade

A terceira chave para a auto-estima é a honestidade. A honestidade começa por sermos verdadeiros para com nós mesmos. Há alguns anos fui um espectador em um doloroso drama num processo que envolvia a custódia de algumas crianças. A disputa era que a mãe biológica não era uma boa dona-de-casa, e isso foi usado para dar força à reivindicação de que ela era uma mãe inadequada. A assistente social testificara, que, quando visitara a casa da família, estava tudo em desordem e que a cozinha estava imunda.

A mãe biológica que tentava manter a custódia dos filhos foi chamada para depor como testemunha. Uma senhora de meia-idade, encorpada, fisicamente

sem atrativos levantou-se, prestou juramento e sentou-se no banco de testemunhas. O advogado do pai (o pai casara-se novamente e queria a custódia dos filhos) foi implacável, baseando-se no testemunho anterior da assistente social. Suas perguntas à mãe que estava sendo pressionada foram penetrantes.

“Não é fato,” perguntou, “que sua casa estava tão suja quanto um chiqueiro quando a assistente social chegou?” Que drama! O que é que uma mãe poderia responder em sua defesa e defender sua custódia dos filhos? O que deveria falar? Havia tensão no ar! Ela hesitou por um momento tenso e então respondeu calmamente, com total convicção: “Sim, minha casa sem dúvida estava uma bagunça naquele dia”.

Sua honestidade obviamente surpreendeu até mesmo o juiz e ele inclinou-se para ela e perguntou: “O que quer dizer com *naquele dia*?”

“Bem, Excelência.” replicou, “Antes de a assistente social chegar naquela manhã, eu havia feito conservas de pêssego. Eu havia descascado, cozinhado e engarrafado setenta litros de pêssegos. Não havia terminado de limpar a sujeira quando a assistente social chegou. Minha cozinha ainda estava manchada do xarope que havia pingado enquanto eu enchia os potes antes de vedá-los. Minha casa estava uma confusão naquele dia. Tento ser uma boa dona-de-casa, mas com três crianças não posso mantê-la arrumada o tempo todo.”

Sua franqueza e candura foram conciliatórias e devastadoras para a oposição. Quando ela terminou de falar, todos no tribunal sabiam que o juiz decidiria a seu favor. Quando se levantou e desceu do banco de testemunhas, ela tinha o porte e a segurança de uma rainha. Ser leal ao próprio eu é a essência da honestidade e a pedra angular da auto-estima.

Quarta: Amor pelo Trabalho

A quarta chave para a auto-estima é o amor pelo trabalho. O melhor atleta de nossa universidade sobressaia-se em qualquer esporte. Ele jogava futebol americano e praticava corrida de obstáculos—de fato, detinha o recorde universitário da corrida de obstáculos. Nosso técnico, Ike Armstrong, exigia que os velocistas corressem uma vez por semana com os corredores de 400 metros durante 300 metros para aumentar a resistência dos velocistas e aumentar a velocidade dos corredores de 400 metros. Meu amigo — aquele grande atleta — ficava na dianteira

por cerca de 200 metros, mas assim que o primeiro corredor de longa distância passava, ele parava e nem sequer terminava. Seu talento e habilidade naturais eram tantos que ele nunca precisava esforçar-se mais do que os outros para sobressair-se. Ele se casou, mas o casamento fracassou. Tornou-se jogador profissional de futebol americano e foi uma de suas estrelas até que se envolveu com drogas e morreu devido aos efeitos debilitantes das drogas e do álcool. Outros com muito menos talento tiveram muito mais êxito.

Em minha experiência, existem pouquíssimas pessoas que têm a verdadeira genialidade. Apesar de existirem aqueles que são talentosos, a maior parte do trabalho no mundo e algumas das maiores contribuições vêm de pessoas comuns com um talento que elas mesmas desenvolvem. Um talento típico comum pode ser nutrido e transformado em um grande dom por meio do trabalho árduo. Alguns artesãos chineses passam anos trabalhando em apenas um objeto de arte requintado, de graça e beleza inacreditáveis. Nem todos nós temos talento para as artes, tal como pintura, escultura ou música. Existem muitos dons que não são muito visíveis. Algumas pessoas talvez tenham o dom natural de fazer com que outros se sintam importantes, felizes e especiais. Tal dom deve ser desenvolvido e fortalecido.

Da mesma forma, os dons espirituais podem ser refinados e expandidos pela aplicação atenta ao viver digno, à oração, ao estudo das escrituras e à obediência. Uma frase atribuída a George Lucas sugere: “Não importa o que as pessoas falem a meu respeito ou o que eu mesmo fale, o que importa é o que eu realizo”. O que realizamos ajuda nossa auto-estima. Às vezes pensamos: “O trabalho que faço é insignificante”, ou “Sou apenas isso ou aquilo”. Todo trabalho que precisa ser realizado é importante; não importa quão pequenino seja, alguém tem de fazê-lo.

Quinta: A Capacidade de Amar

A quinta chave para se edificar a auto-estima é a capacidade de amar. O mandamento dado pelo Salvador era o de amarmos os outros e a nós mesmos.³ Sinto-me bastante seguro em meu amor próprio para rir de mim, admitir meus erros ou aceitar graciosamente um elogio? Sinto-me seguro em meu amor por outros para sorrir e dizer olá para um estranho?

Há vários anos, aprendemos no seminário:

*Tenho de viver comigo mesmo, por isso
Eu mesmo quero saber que sou aceitável.*

*Quero caminhar de cabeça erguida,
Quero merecer o respeito de todos os homens.*

*Não quero nunca ter que me esconder de mim mesmo.
Vejo o que outros talvez nunca vejam.*

*Não posso me enganar nunca, portanto,
Não importa o que aconteça, quero ter
Amor-próprio e a consciência limpa.⁴*

Sexta: Amor a Deus

A sexta chave e a mais essencial para a auto-estima é o amor a Deus. O rei Mosias lembra-nos: “Como conhece um homem o mestre a quem não serviu (...) ?” (Mosias 5:13). Na epístola de Paulo a Tito, ele nos recorda que existem muitos que “confessam que conhecem a Deus, mas negam-no com as obras” (Tito 1:16).

O Apóstolo João dá-nos uma chave valiosa: “E nisto conhecemos que ele está em nós, pelo Espírito que nos tem dado” (I João 3:24).

Então João indica um ponto importante sobre obediência ao declarar: “E nisto sabemos que o conhecemos: se guardarmos os seus mandamentos.

Aquele que diz: Eu conheço-o, e não guarda os seus mandamentos, é mentiroso, e nele não está a verdade” (I João 2:3–4).

Existem muitos cuja auto-estima foi devastada pela perda de entes queridos, por um divórcio ou por outros infortúnios pessoais. Alguns carregam o peso extra da culpa de pecados dolorosos. A transgressão enfraquece demais a auto-estima. Após a transgressão com frequência vem a racionalização e até mesmo a mentira. Isso é o que torna a justiça tão violenta para o infrator.

Felizmente, temos o grande princípio do arrependimento pelo qual os pecados que são como “a escarlata” podem tornar-se “brancos como a neve” (Isaías 1:18). Sou grato por esse princípio e oro para que ninguém hesite em encontrar a paz que provém do arrependimento. É importante lembrar e jamais esquecer que todos nós, homens e mulheres, fomos

criados à imagem de Deus e criados por Deus. A humanidade é a mais nobre de todas as criações.

“Que é o homem mortal? perguntou o salmista, “para que te lembres dele? e o filho do homem, para que o visites?

Pois pouco menor o fizeste do que os anjos, e de glória e de honra o coroaste.

Fazes com que ele tenha domínio sobre as obras das tuas mãos; tudo puseste debaixo de seus pés” (Salmos 8:4–6).

Com frequência em meu ministério ao designar um presidente de estaca ou um presidente de missão, tenho a impressão distinta de que essa pessoa sobre cuja cabeça coloquei minhas mãos foi preordenado para aquele chamado. O profeta Jeremias recebeu essa certeza do Senhor: “Antes que te formasse no ventre te conheci, e antes que saíesses da madre, te santifiquei; às nações te dei por profeta” (Jeremias 1:5).

Nem todos nós somos chamados para a liderança no reino. Ainda assim, será que existe um trabalho maior do que o de ser professor, pai ou mãe? Então ninguém é um ninguém. As sementes da divindade estão em todos nós. Chegará o dia em que todos teremos que prestar contas a Deus pelo que tivermos feito com a porção de divindade que está dentro de nós.

A noite está muito agradável, e seria bom que vocês, jovens, tivessem algum tempo para passar uns com os outros, por isso vou concluir meu discurso. Quero ensinar-lhes outra coisa que ensinei às Autoridades Gerais na conferência: as reuniões não precisam ser intermináveis para serem eternas.

Testifico que Deus ama cada um de nós, com verrugas e com todo o resto. Testifico que Ele sabe o nome de cada um de nós. Testifico que cada um de nós tem um potencial nesta vida e no além-túmulo que excede nossos sonhos mais entusiastas. Testifico por meio dos dons do Espírito Santo que estamos envolvidos em Sua sagrada obra.

Desejo invocar uma bênção apostólica do céu sobre todos vocês e oro para que possamos saber quem realmente somos, os filhos e filhas de Deus. A bênção que desejo invocar sobre vocês é a bênção que o Senhor concedeu a Néfi, mas vou substituir o nome dele pelo de vocês, Bill e Henry e Katherine e Ellen, todos vocês, cada um de vocês:

“Bem-aventurado és tu, [Bill e Henry e todos vocês], pelas coisas que tens feito; pois observei que foste infatigável em pregar a este povo as palavras que te dei. E não o temeste nem te preocupaste com tua própria vida, mas procuraste conhecer minha vontade e cumprir meus mandamentos.” E agora vem a bênção: “Por teres feito isso com tanta perseverança, eis que te abençoarei para sempre e te farei poderoso em palavras e ações, em fé e em obras” (Helamá 10:4–5). Em nome de Jesus Cristo. Amém.

Notas

1. Harold B. Lee, *Stand Ye in Holy Places*, 1974, pp. 6–7.
2. *Complete Poetry and Selected Prose of John Milton*, 1950, p. 281, volume 8, versos 571–573.
3. Ver Mateus 22:39.
4. “Myself”, *Collected Verse of Edgar A. Guest*, 1934, p. 724.