

## **LIÇÃO 5 – AUTOESTIMA**

### **INTRODUÇÃO**

Deus nos ama. O Seu amor valoriza cada pessoa. Cada um de nós tem uma identidade única, com características únicas. Deus tem os Seus propósitos para a vida de cada pessoa. Ele nos ama tanto que fez tudo para o nosso bem.

Quando Jesus nos ensinou a amar, Ele nos disse que devemos amar o nosso próximo como a nós mesmos (Marcos 12: 31). Mas, há pessoas que não gostam de si mesmas. Pode ser pelo aspecto físico, jeito de ser ou família. Então como amar outras pessoas se eu não me amo e aceito? Amar a si próprio não é pecado. Pecado é o egoísmo, o egocentrismo, o viver para si mesmo. A qualidade de amor que temos para conosco, reflete a medida e qualidade de amor para com o nosso próximo.

A forma como nos enxergamos, o senso de valor que damos a nós mesmos, definem a nossa autoestima.

Provérbios 23: 7a

*“Porque, como imaginou no seu coração, assim é ele.”*

### **1. Fatores que formam a nossa autoestima.**

Nossa imagem própria se baseia em um sistema de ideias e sentimentos que vamos reunindo no curso da nossa vida. Autoestima não é egoísmo. É a busca de um sentido de autovalor, autocompaixão, autoconfiança. Quando eu não gosto de mim, como me relaciono com o Deus que me criou? Eu vou demonstrar frustração e infelicidade para Deus e para as pessoas. Quando eu gosto de mim, é mais fácil orar a aprofundar o meu relacionamento com Deus e o mundo. Minha tendência é compartilhar essa paz, segurança e satisfação com o meu próximo.

A autoestima é formada no decorrer da vida e está intimamente ligada ao padrão sócio-cultural ao qual pertencemos. Primeiro a influência dos nossos pais, depois irmãos, avós, parentes próximos,



professores e colegas de escola, etc, formam a nossa autoimagem. Padrões recebidos e repassados para próxima geração, palavras que escutamos de pessoas significativas para nós (como profecias lançadas sobre nós), padrões da sociedade que pertencemos (moda, valores).

Por exemplo, pessoas amadas pelos pais acreditam no seu potencial. Salomão é um exemplo de homem amado tanto pelo pai natural – Davi que profetizou que ele seria um homem que viveria em paz (Salomão significa “Pacífico” ou um homem de paz) quanto pelo Senhor que lhe deu o nome de Jedidias (“Amado do Senhor”). Ele tornou-se um homem de muito sucesso em todas as áreas.

Nossa mente (cérebro) tem o poder de decidir, escolher. Nós decidimos como recebemos as palavras lançadas sobre nós e se aceitamos os padrões passados pela família e sociedade. Podemos aceitar ou rejeitar. Na maioria das vezes guardamos o que é ruim e esquecemos o que é bom. Nós podemos aceitar que somos burros, feios, incapazes, ignorantes e passar a vida toda tentando provar o contrário. Ou renovar a nossa mente pela Palavra de Deus (Romanos 12: 2) e experimentar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus nas nossas vidas.

## **2. Autoestima – coluna vertebral da alma.**

Apocalipse 19: 16 “Em seu manto, sobre a coxa, traz escrito este nome: REI DOS REIS E SENHOR DOS SENHORES”.

Apocalipse 5: 10 “Tu os constituíste reino e sacerdotes para o nosso Deus; e assim reinarão sobre a terra.” (veja também Êxodo 19: 6, 1 Pedro 2: 9).

Jesus é o Rei dos reis e Senhor dos senhores. Isto significa que em Jesus, somos “reis” e “senhores”. Mas onde está o nosso território pessoal?

O nosso território é a nossa vida (nossa alma). A guerra entre o reino de Deus e o Reino das trevas se faz para a conquista de vidas.



Jesus nos constituiu reis da nossa própria vida. Temos o governo dela nas nossas mãos.

Devemos guardar o nosso “território”, defender da invasão inimiga. A autoestima funciona como a coluna vertebral na nossa alma. Quando temos uma autoestima saudável, nos mantemos “em pé” e conseguimos guerrear. Satanás sabe que uma autoestima negativa nos torna imobilizados, debilitados, incapazes de resistir aos ataques.

Provérbios 4: 23 Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o teu coração, porque dele procedem as fontes da vida.”

A maior arma psicológica de Satanás é um sentimento de inferioridade, incapacidade e baixa autoestima, que se acha enraizado no mais profundo do nosso ser e, apesar de termos fé, experiências com Deus maravilhosas e conhecimento da Palavra, ficamos amarrados a um profundo sentimento de desvalor.

A autoimagem negativa nos paralisa. São poucos os que conseguem superar o tormento da dúvida quanto ao seu próprio valor, das decepções e do seu futuro.

Jesus contou na parábola dos talentos (Mateus 25: 14-28) que o homem que recebeu apenas um talento ficou paralisado. Seus temores e sentimento de incapacidade o impediram de multiplicar o que tinha recebido. Ele foi paralisado pelo temor.

A autoimagem negativa destrói os nossos sonhos. Este homem não conseguiu sonhar. O Espírito Santo nos concede a capacidade de sonhar (Joel 2: 28-29). Quando temos uma autoestima muito baixa, nos julgando inferiores, nossos sonhos morrem e o plano de Deus para as nossas vidas não se realizam. Um bom exemplo é do povo de Israel. Quando eles mandaram espias na terra de Canaã, estes espias voltaram falando que a terra era muito boa, mas as cidades eram fortificadas e lá havia “gigantes”. Eles se viam como gafanhotos (Números 13: 33). O resultado foi que eles morreram no deserto.



A baixa autoimagem também destrói nosso relacionamento com os outros. Perdemos no relacionamento com Deus e com as outras pessoas porque não acreditamos que podemos ser amados. Nosso sentimento de inferioridade e incapacidade nos leva ao isolamento. Também nos tornamos exigentes, colocando um peso sobre esposa, marido, filhos e outros. Isto também se reflete no relacionamento com os membros do corpo de Cristo. Acabamos nos tornando melindrosos e difíceis.

### **3. A cura da autoestima.**

2 Coríntios 5: 17

*“Assim que, se alguém está em Cristo, nova criatura é; as coisas velhas já passaram; eis que tudo se fez novo.”*

Quando recebemos o Senhor Jesus como Senhor de nossas vidas, Deus inicia um processo de fazer com que tudo em nós seja renovado. Através da Sua Palavra e dos relacionamentos, o Espírito Santo começa a construir um novo ser. Alguns valores precisam ser corrigidos. Modos de ser, conduta pessoal, sentimentos, nada escapa. Deus quer formar uma nova descendência de filhos e filhas semelhantes a Seu filho Jesus (Romanos 8: 29).

1 Coríntios 15: 45 – 49

Em Adão nós recebemos a imagem do homem terreno, mas em Jesus somos uma nova raça, à imagem e semelhança de Jesus.

Ele faz com que todas as coisas concorram para o nosso bem (Romanos 8: 28), porque Ele é amor. O amor do Pai permite situações para tratar nossa alma e caráter.

Nesta caminhada o primeiro passo é o sentimento de aceitação. Deus nos ama do jeito que somos e nós precisamos aprender a nos amar assim. Ele nos criou assim. Somos feitura Dele, escolhidos desde antes da fundação do universo para sermos Seus filhos santos e amados para o Seu louvor (Efésios 1: 4-6). Todos nós fomos planejados e desejados por Deus, independentemente de como fomos (no passado) ou somos (no presente) tratados pelas



pessoas. O pecado e as falsas imagens deformam a nossa alma, nosso senso de valor e de capacidade.

Nosso senso de valor precisa ser renovado em função do que Deus diz e não dos falsos reflexos que vemos. A cura começa quando decidimos parar de dar ouvidos ao que Satanás diz, as distorções e mágoas do passado e passamos a dar ouvidos ao que Deus diz.

*2 Coríntios 3: 17-18 “Ora, o Senhor é o Espírito; e onde está o Espírito do Senhor, aí há liberdade. Mas todos nós, com rosto descoberto, refletindo como um espelho a glória do Senhor, somos transformados de glória em glória na mesma imagem, como pelo Espírito do Senhor.”*

Somos renovados e sarados dia após dia, de glória em glória. Vamos refletindo mais e mais a imagem de Jesus e menos a autoimagem negativa que formamos ao longo dos anos.

*1 Coríntios 13: 12 “Agora, pois, vemos apenas um reflexo obscuro, como em espelho; mas, então, veremos face a face. Agora conheço em parte; então, conhecerei plenamente, da mesma forma como sou plenamente conhecido.”*

## **CONCLUSÃO**

Salmos 92: 12 – 15

“Os justos florescerão como a palmeira, crescerão altaneiros como o cedro do Líbano;

Plantados da Casa do Senhor, florescerão nos átrios do nosso Deus.

Mesmo na velhice, cheios de seiva e viço produzirão muitos frutos,

Para proclamar que o Senhor é justo. Ele é a minha Rocha; nele não há injustiça!”

O justo é comparado a palmeira (tamareira) e ao cedro do Líbano. Estas duas espécies são plantas de crescimento lento. Mas, quando plantados na Casa do Senhor, florescem e frutificam até a velhice, para proclamar que o Senhor é justo. Ele é a nossa



Rocha, o nosso novo padrão de vida. Suas obras (nós!) são maravilhosas. Os seus desígnios são insondáveis (Salmos 92: 5).

O amor de Deus é derramado em nossos corações pelo Espírito Santo, que nos foi dado (Romanos 5:5). Na morte de Jesus na cruz nós fomos perdoados! Na Sua ressurreição, nós recebemos uma nova vida, cheia de valor! Pela exaltação de Jesus à direita de Deus, nós recebemos o Espírito Santo. O próprio Deus habitando em nós!

Permita ser amado por Deus. Permita amar a si próprio. Permita amar aos outros. Permita ser transformado pelo Espírito Santo. Deus é quem nos dá segurança, amor e aceitação.