

O ESQUECIDO E FUNDAMENTAL AMOR-PRÓPRIO

Aldemario Araujo Castro

Advogado

Mestre em Direito

Procurador da Fazenda Nacional

Brasília, 31 de janeiro de 2026

Recentemente, escrevi alguns textos sobre as temáticas do amor e do perdão. Vários aspectos desses instigantes assuntos foram abordados. Tomei como base para as abordagens as profundas e transformadoras lições de Jesus. Afinal, a principal proposta do Mestre dos Mestres foi justamente a realização da revolução do amor dentro e fora dos corações das criaturas.

Uma conversa com um anjo de luz, que atende pelo nome de Ana Lúcia, apontou para uma lacuna grave nas reflexões sobre o amor. Afinal, não tratei do amor-próprio e de suas intensas implicações na vida interior e nas interações sociais de cada indivíduo.

Acredito, como já registrei em vários escritos, que o amor é o motivo da criação do mundo (do universo/multiverso/tudo o que existe). A “tese” aponta o amor como elemento motivador da criação do mundo. O mais belo amor existe como relação, interação e referência com o outro. Deus, o amor absoluto, não ficou só. Ele não se “contentou” com a sua isolada, monótona e estéril perfeição.

Deus criou e cria espíritos que evoluem pelo exercício do amor. Quanto mais amor, mais evolução (mais rápida e menos dolorosa). Só existe evolução com a prática do amor, nas suas múltiplas dimensões e manifestações. Em suma, os espíritos foram criados por Deus por uma razão básica: a multiplicação do amor. Quanto maior o número de espíritos, maior é o amor potencial e o amor efetivo nas diversas trajetórias evolutivas somadas.

O amor é um amálgama dos melhores sentimentos existentes. O amor não parece ser algo autônomo. Para defini-lo ou caracterizá-lo é preciso reunir os mais nobres sentimentos humanos. Essa é a percepção, até o presente momento, resultante de minhas reflexões.

Assim, a melhor aproximação do amor como sentimento específico aponta para “querer o bem” (ou “querer a felicidade”) do amado (obviamente, o sentimento deve sair do plano do pensamento para a ação). Mas essa abordagem não é suficiente. Afinal, não faz sentido amar Deus como “querer o bem”. Deus já é o bem (ou felicidade) absoluta. O amor a Deus sugere outros sentimentos no amálgama do amor, como a admiração, a gratidão, a doação, a gentileza e o respeito.

Compreender o amor é crucial para os processos de evolução individual e social. Jesus afirmou: "Ame ao Senhor, o seu Deus, com todo o seu coração, com toda a sua alma e com todo o seu entendimento. Este é o primeiro e maior mandamento. E o segundo é semelhante a ele: Ame ao seu próximo como a você mesmo. Desses dois mandamentos dependem toda a Lei e os Profetas" (Mateus 22:37-40). Em Marcos 12:31, Jesus arrematou: “não existe mandamento maior do que estes”.

Ouvi, em certa ocasião, uma mensagem do médium Divaldo Franco, já desencarnado, acerca do amor. Ele disse: “Ame-se também. Quando você se ama, você se instrui, você se cuida, você se prepara para uma vida feliz. E somente quando você se ama é que você é capaz de amar a outrem. Porque amando-se você pode perceber as dificuldades que existem para o indivíduo abandonar as suas imperfeições, as suas mazelas. Então, nasce a tolerância, a compreensão, a fraternidade e, por fim, o amor. O amor é a alma da vida”.

Divaldo foi extremamente feliz na sua fala. Afinal, o amor-próprio é o pressuposto e a base (como parâmetro ou unidade de medida) para amar o próximo de forma saudável e evoluir espiritualmente. Nesse sentido, a

afirmação de Jesus poderia ser posta da seguinte forma: “Ame a si mesmo e, a partir desse amor, ame o próximo”.

O amor-próprio é aquele amálgama dos melhores sentimentos que, ao ser refletido pelo espelho da consciência, retorna ao próprio ser. É o exercício de se respeitar, se admirar (sem vaidades excessivas) e se cuidar nos níveis físico, emocional e espiritual. Trata-se de acolher as próprias imperfeições como degraus para a evolução e celebrar cada pequena vitória (ou conquista) no palco da existência. Alimentar o amor-próprio envolve não abandonar a busca pela felicidade. Um importante instrumento para realizar o amor-próprio é um frutífero diálogo interno, como ocorre nas várias modalidades de meditação ativa.

Quando nos amamos, erguemos um escudo invisível contra tudo o que apaga nossa luz interior. A principal consequência desse exercício é o estabelecimento de poderosos limites. Não aceitamos situações sociais, familiares e profissionais geradoras de sofrimento contínuo, tristeza crônica (persistente), negação da personalidade (forma de ser e agir) e convívio com negatividades e tristezas de várias ordens (pessoas, situações, lugares, etc).

É preciso dispensar uma especial atenção para convenções sociais, das mais variadas naturezas, em especial as religiosas, que literalmente esmagam o amor-próprio. Não faz o menor sentido aceitar situações violadoras da paz interior ou saúde emocional (e até da integridade física) em nome de definições mundanas, equivocadamente atribuídas aos domínios do bom convívio ou à espiritualidade. A autoestima, uma das principais marcas do amor-próprio, não se sustenta em validações exteriores. Ademais, vivenciar o amor-próprio também é um ato de libertação.

Jesus, o Mestre dos Mestres, anuncia um profundo ensinamento de amor-próprio no episódio em que beija o traidor Judas e o trata como amigo (Mateus 26:49-50). Jesus ensina que amar a si mesmo é cuidar da saúde emocional a ponto de não nos tornarmos alvos fáceis da maldade recebida. Ao chamar Judas de amigo, Jesus protege sua paz interior da

contaminação pelos sentimentos negativos. A vivência do amor-próprio impede a entrega do controle emocional (da paz interior) para quem fere, mesmo da forma mais vil.

Na seguinte passagem bíblica, a lição de Jesus é direta: "A paz vos deixo, a minha paz vos dou. Não a dou como o mundo a dá. Não se perturbe o seu coração, nem tenham medo" (João 14:27). É viável afirmar, tomando Jesus como inspiração, que a paz interior é a forma mais elevada de amor-próprio.

O amor-próprio não deve ser confundido com egoísmo, vaidade e orgulho. Trata-se, ao revés, do necessário reconhecimento do valor do ser e de sua intrínseca dignidade. Assim, é viável transformar a mais bela e instigante perspectiva individual em instrumento de amor para o mundo.