O espelho que importa | Keyth Martins

Existem manhãs em que o simples ato de se levantar da cama parece um desafio forte, uma batalha silenciosa contra as forças invisíveis da autocrítica e da insegurança. O sol, lá fora, insiste em brilhar com uma intensidade quase zombeteira, mas a luz que deveria nos aquecer e inspirar parece não alcançar os recantos mais profundos da nossa percepção, onde as sombras da dúvida se agigantam. O cabelo, antes dócil e cooperativo, rebela-se em um emaranhado indomável, desafiando qualquer tentativa de arrumação; a roupa, escolhida com esmero e otimismo na noite anterior, agora parece estranha, desajustada, como se pertencesse a outra pessoa, a uma versão mais confiante e menos real de nós mesmos. E, em um suspiro quase inaudível, percebemos que não é apenas o exterior que está em desalinho. A alma, essa entidade complexa e multifacetada, o cerne da nossa existência, também se encontra em um estado de desarmonia, como um instrumento desafinado em uma orquestra silenciosa, cujas notas dissonantes ecoam em nosso interior. É um sentimento universal, uma experiência humana que nos conecta em nossa vulnerabilidade, mas que, curiosamente, tem menos a ver com a imagem estática e muitas vezes implacável refletida no espelho físico e muito mais com a narrativa interna, fluida e em constante construção, que tecemos sobre nós mesmos. Essa narrativa, muitas vezes inconsciente, é o verdadeiro espelho que molda nossa percepção e nossa interação com o mundo.

Autoestima. Ah, essa palavra. Tão onipresente em conversas cotidianas, em artigos de revistas brilhantes e em livros de autoajuda que

prometem a chave para a felicidade, e ainda assim, tão frequentemente mal compreendida, distorcida e simplificada a ponto de perder seu verdadeiro significado. Não se trata de uma vaidade superficial, de uma obsessão narcisista com a beleza física ou de uma busca incessante e exaustiva por validação externa, por aplausos e reconhecimentos alheios. A autoestima genuína transcende o mero apreço estético ou a aprovação social. Ela é a profunda e inabalável convicção do próprio valor intrínseco, um reconhecimento visceral da dignidade inerente a cada ser humano e da capacidade inata de ser e de fazer, de criar e de transformar. É a bússola interna que nos guia através das tempestades da vida, a voz silenciosa, mas poderosa, que sussurra: "Você tem valor, você é suficiente", mesmo quando o mundo exterior parece conspirar para nos convencer do contrário, para nos diminuir e nos fazer duvidar de nossa própria essência. É a resiliência que nos permite levantar após uma queda, a coragem inabalável de persistir diante da adversidade mais implacável e a sabedoria de aceitar nossas imperfeições, nossas falhas e nossas vulnerabilidades como parte integrante e essencial de nossa humanidade, como marcas de uma jornada única e valiosa.

Lembro-me vividamente de uma amiga, cuja presença era quase etérea, como um fantasma que se move pelas bordas da existência. Ela se encolhia, literalmente, em qualquer ambiente, como se tentasse ocupar o menor espaço possível, tornando-se quase invisível. Sua voz era um murmúrio quase inaudível, suas desculpas eram automáticas, proferidas mesmo antes de qualquer possível ofensa, como um reflexo condicionado de uma insegurança profunda. Elogios? Ah, ela os desviava com a mesma

agilidade e destreza com que alguém se esquiva de uma pedra arremessada em sua direção, como se fossem ameaças diretas à sua frágil existência, à sua zona de conforto de autodepreciação. Era doloroso testemunhar sua constante autodepreciação, sua incapacidade crônica de reconhecer a beleza, a inteligência e a bondade que todos nós, que a conhecíamos, víamos nela com tanta clareza.

Um dia, impulsionada por um cansaço existencial que a consumia, por uma exaustão de viver à margem de si mesma, ela decidiu buscar ajuda profissional. Iniciou um processo terapêutico, uma jornada de autoconhecimento e cura que se estendeu por muitos meses, pontuada por altos e baixos, por descobertas dolorosas e libertadoras. A transformação não foi abrupta, nem espetacular, mas gradual, sutil, como o desabrochar lento e majestoso de uma flor rara. Meses depois, reencontrei-a por acaso. Ela entrou em um café, não com a antiga timidez que a definia, mas com uma postura ereta, um sorriso confiante que iluminava o ambiente e um brilho nos olhos que antes não existia, um brilho de quem havia encontrado a própria luz. Não era a roupa nova, nem o corte de cabelo moderno que a transformara, embora esses elementos pudessem ser reflexos externos de uma mudança interna. Era a maneira como ela ocupava o espaço, como se, finalmente, tivesse compreendido que tinha um lugar reservado no mundo, um direito inalienável de existir plenamente, de ser vista e ouvida. Era como se ela tivesse, enfim, feito as pazes não apenas com o espelho de casa, aquele que reflete a imagem física, mas, e principalmente, com o espelho da alma, aquele que reflete a essência mais profunda e verdadeira do ser, a sua identidade mais

autêntica.

A autoestima, é crucial reiterar e enfatizar, não deve ser confundida com arrogância, com uma presunção infundada de superioridade que beira a prepotência. Tampouco é uma ilusão, uma auto enganação conveniente para mascarar inseguranças profundas ou para evitar o confronto com a realidade. Pelo contrário, é a manifestação mais pura e elevada da autocompaixão, a coragem intrínseca de se tratar com a mesma gentileza, o mesmo respeito e a mesma compreensão que dispensamos, sem hesitação, aos nossos entes queridos, aos amigos mais próximos e até mesmo a estranhos em necessidade. É a capacidade inestimável de reconhecer que somos seres imperfeitos, falhos, em constante evolução e aprendizado, e que essas imperfeições, longe de diminuírem nosso valor intrínseco, nos tornam mais humanos, mais reais, mais complexos e, paradoxalmente, mais belos. É a liberdade libertadora de não depender da aprovação alheia para validar nossa existência, para nos sentirmos completos e dignos de amor e felicidade. É a compreensão profunda e transformadora de que defeitos, sim, todos os temos, são cicatrizes de batalhas travadas, marcas de uma jornada única e muitas vezes árdua, lições aprendidas e superadas. Mas nenhum desses defeitos, por mais evidentes que sejam, por mais que nos incomodem, tem o poder de apagar a luz que reside em nosso interior, a essência luminosa do que somos de verdade, a nossa verdade mais profunda e inalienável.

E quando essa compreensão se enraíza em nosso ser, quando a autoestima se torna uma parte indissociável e fundamental de quem somos, a vida, em sua totalidade, se transforma de maneiras que antes

pareciam inatingíveis. Começamos a caminhar de forma diferente, com uma leveza e uma firmeza que antes nos eram desconhecidas, como se tivéssemos descoberto um novo centro de gravidade. A voz adquire um tom mais seguro, mais assertivo, capaz de expressar nossos pensamentos e sentimentos com clareza e convicção. As escolhas são feitas com maior consciência, alinhadas com nossos valores mais profundos, com nossos desejos mais autênticos e com a visão que temos para nós mesmos. O amor, em todas as suas manifestações, seja ele romântico, familiar, fraternal ou universal, é vivido com uma leveza, uma profundidade e uma autenticidade que só quem se ama verdadeiramente pode experimentar e oferecer.

Porque quem se reconhece, quem compreende seu próprio valor e a sua dignidade, não se vende barato, não se contenta com migalhas emocionais ou materiais, não se submete a relacionamentos ou situações que o diminuam, que o desrespeitem ou que o façam duvidar de si mesmo. E quem se valoriza, quem nutre o amor-próprio como um jardim precioso, regando-o com carinho e atenção, começa a atrair para sua vida aquilo que realmente merece: respeito mútuo, alegria genuína, prosperidade em todas as suas formas e conexões humanas autênticas e significativas. É um ciclo virtuoso, onde o amor-próprio irradia e, por sua vez, atrai mais amor, mais abundância e mais felicidade.

Em um mundo que, incessantemente, tenta nos diminuir, nos encaixar em padrões irrealistas de beleza, sucesso e comportamento, nos bombardear com mensagens de inadequação e nos fazer sentir insuficientes, ter autoestima é mais do que uma virtude desejável; é um

ato de resistência, uma declaração de independência, uma revolução silenciosa. É a recusa categórica em ceder às pressões externas, a afirmação inabalável da própria identidade em meio ao caos e à homogeneização. É a coragem de ser autêntico em um mar de conformidade. E que bom, que alívio imenso, quando finalmente percebemos, com clareza cristalina, que o amor-próprio, essa força vital e transformadora que reside em cada um de nós, não nasce no olhar do outro, na aprovação alheia, nos aplausos efêmeros da multidão ou na validação de terceiros. Ele nasce, e floresce com uma beleza indescritível, no nosso próprio olhar, na aceitação incondicional de quem somos, com todas as nossas luzes e sombras, com nossas forças e fraquezas, com nossas vitórias e nossas cicatrizes. É um espelho interno, que reflete a verdade mais profunda e bela de nossa existência, a essência divina que nos habita. E esse, sim, é o espelho que realmente importa, o único que tem o poder de nos libertar e nos guiar para uma vida plena e autêntica.

Essa jornada de autodescoberta e fortalecimento da autoestima não é um caminho linear, isento de obstáculos. Pelo contrário, é um processo contínuo, repleto de altos e baixos, de momentos de clareza e de recaídas. Haverá dias em que as velhas inseguranças tentarão se infiltrar novamente, sussurrando dúvidas e medos. Nesses momentos, é fundamental lembrar que a autoestima não é um estado permanente a ser alcançado, mas sim uma prática diária, um músculo que precisa ser exercitado e nutrido. É a capacidade de se perdoar pelos erros, de aprender com as falhas e de seguir em frente com renovada determinação. É a gentileza de se acolher nos momentos de fragilidade,

de reconhecer a própria humanidade e de se permitir ser imperfeito. É a sabedoria de buscar apoio quando necessário, de se cercar de pessoas que nos elevam e nos inspiram, e de se afastar daqueles que tentam nos diminuir ou nos aprisionar em suas próprias inseguranças.

A construção de uma autoestima sólida é um ato de amor-próprio que reverbera em todas as áreas da vida, transformando não apenas a forma como nos vemos, mas também a forma como interagimos com o mundo e como o mundo nos percebe. É a base para relacionamentos saudáveis, para o sucesso profissional e para uma vida plena e significativa. É a liberdade de ser quem realmente somos, sem máscaras ou disfarces, e de viver de acordo com nossos próprios valores e princípios. É a coragem de abraçar a própria singularidade e de celebrar a beleza da nossa individualidade. E, ao fazer isso, descobrimos que o espelho que importa não é aquele que reflete apenas a imagem externa, mas sim aquele que revela a luz interior, a força e a beleza que sempre estiveram lá, esperando para serem reconhecidas e celebradas.