

EU FUI EU MESMO?

Uma provocação existencial para quem tem coragem de se olhar por dentro

Por Aino Francisco Lotério

Existe uma pergunta que, cedo ou tarde, a vida coloca diante de cada um de nós — não como acusação, mas como convite à reflexão mais honesta e mais libertadora que um ser humano pode fazer: você foi você mesmo?

Foi transparente, ou preferiu se esconder atrás de máscaras que o mundo aceitasse mais facilmente? Foi verdadeiro, ou gastou energia tentando agradar a todos, menos a si mesmo? Foi solidário com quem, em algum momento do caminho, estendeu a mão e precisou encontrar a sua? Amou de coração aberto — com a vulnerabilidade corajosa de quem sabe que amar é sempre um risco e ainda assim escolhe amar? Teve coragem de arriscar, de recomeçar, de seguir em frente mesmo quando o chão parecia tremer sob os pés?

São perguntas que não pedem resposta imediata. Pedem honestidade. E a honestidade, quando dirigida para dentro de si mesmo, é o mais exigente dos exercícios humanos. O filósofo Sócrates já advertia, há mais de dois mil e quatrocentos anos, que a vida não examinada não merece ser vivida. Examinar a própria vida é, antes de tudo, perguntar se o rosto que mostramos ao mundo é o mesmo que habita nossa interioridade mais profunda.

QUEM SOU EU? DE ONDE VIM? ONDE ESTOU? PARA ONDE VOU?

Essas quatro perguntas, herdadas da tradição filosófica socrática e aprofundadas pelos grandes pensadores da humanidade, não são questões acadêmicas. São a base de lançamento de qualquer vida com sentido. Antes de saber para onde ir, é preciso saber onde se está. Antes de construir o futuro, é necessário compreender o passado que moldou quem você é hoje. Quem ignora sua própria história está condenado a repeti-la — e quem desconhece sua identidade está sujeito a ser definido pelos outros.

A psicologia contemporânea, especialmente por meio das contribuições de Carl Gustav Jung, nos ensina que cada ser humano carrega uma máscara social — a persona — que usamos para nos adaptar ao mundo externo. O problema não é usar a persona: o problema é confundi-la com a própria identidade. Quando isso acontece, deixamos de ser sujeitos e passamos a ser personagens de um roteiro que outros escreveram para nós.

Viktor Frankl, sobrevivente dos campos de concentração nazistas e fundador da logoterapia, sustentava que o ser humano pode suportar qualquer sofrimento desde que encontre sentido para ele. Ser você mesmo é, em última instância, descobrir e viver o sentido único e intransferível que a existência reservou para cada pessoa. Não o sentido que a família escolheu, nem o que a sociedade prescreveu, mas o que brota da própria alma quando ela é ouvida em silêncio e em oração.

A Bíblia Sagrada nos apresenta, em Jeremias 1,5, uma afirmação de profunda densidade existencial: “Antes de te formar no ventre materno, eu te conheci.” Deus nos conhece antes mesmo de nos conhecermos. Isso significa que existe um projeto original — um chamado — que precede qualquer

expectativa humana. Ser você mesmo, nessa perspectiva teológica, é corresponder com fidelidade a esse chamado divino.

A GRANDEZA DE SE LEVANTAR

Você certamente errou. Como todos erram. Ninguém atravessa a vida intacto, imune à fragilidade da própria condição humana. Mas, e esta é a pergunta que mais importa, reconheceu seus erros, pediu perdão, acolheu a graça de Deus com humildade genuína e buscou, dia após dia, ser uma versão melhor de si mesmo? A grandeza de uma vida não se mede pela ausência de quedas, mas pela disposição de se levantar — com mansidão, com esperança e com gratidão.

No campo da psicologia positiva, Martin Seligman aponta que o florescimento humano — o que ele denomina *well-being* — depende de cinco pilares: emoções positivas, engajamento, relacionamentos, sentido de vida e realização. Todos esses pilares são comprometidos quando vivemos uma existência inautêntica, moldada pelo desejo de aprovação alheia em detrimento da fidelidade a nós mesmos.

O QUE PERMANECE QUANDO TUDO PASSA

No fim das contas, a fama passa. O dinheiro passa. Os aplausos se dissipam no ar como ecos de uma festa que já terminou. O que permanece, o que realmente fica gravado na alma e ressoa além do tempo, é a consciência tranquila de quem viveu com autenticidade, com fidelidade à própria consciência e ao chamado de Deus.

Há uma paz que nenhuma conquista externa consegue comprar: a paz de saber que você não traiu quem você é. Que, mesmo nas escolhas difíceis, honrou os valores que fazem de você uma pessoa única e insubstituível neste mundo. Que, ao lado das pessoas que amou, foi presente de verdade, não apenas fisicamente, mas com a alma inteira.

Thomas Merton, monge trapista e um dos maiores espiritualistas do século XX, afirmava que o maior pecado de um homem é viver como se fosse outra pessoa. Não há tragédia maior do que chegar ao final da vida e perceber que vivemos uma existência emprestada, construída para os outros, moldada pelo medo do julgamento alheio, esvaziada da própria espontaneidade e da própria fé.

VIVER EM COERÊNCIA

Ser você mesmo não significa viver sem limites ou sem responsabilidade. Significa, antes, viver a liberdade interior que nasce do autoconhecimento, da espiritualidade e do amor bem compreendido. É viver em coerência — entre o que se pensa, o que se fala e o que se faz. E essa coerência, construída ao longo dos anos com paciência e humildade, é o que os mais velhos chamam de caráter.

E, se ainda há tempo — e enquanto você respira, há tempo —, esta reflexão não é um veredicto. É um horizonte aberto. É a esperança de que cada novo dia é uma nova oportunidade de ser mais você: mais inteiro, mais verdadeiro, mais pleno naquilo que Deus sonhou para a sua vida.

Porque, no final da vida, a maior vitória é poder dizer com serenidade e gratidão:

EU FUI EU MESMO.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um psicólogo no campo de concentração*. 42. ed. Petrópolis: Vozes, 2020.

JUNG, Carl Gustav. *O Eu e o Inconsciente*. Petrópolis: Vozes, 2019.

MERTON, Thomas. *Novas Sementes de Contemplação*. Petrópolis: Vozes, 2017.

SELIGMAN, Martin E. P. *Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

BÍBLIA SAGRADA. Jeremias 1,5. Tradução ecumênica. São Paulo: Loyola, 2002.

ARISTÓTELES. *Ética a Nicômaco*. São Paulo: Edipro, 2014.

PLATÃO. *Apologia de Sócrates*. São Paulo: Martin Claret, 2016.

LINKS PARA APROFUNDAMENTO E AVALIAÇÃO

Viktor Frankl — Logoterapia (Instituto Viktor Frankl do Brasil): <https://www.logoterapia.com.br>

Carl Gustav Jung — Fundação Jung de São Paulo: <https://www.jungbrasil.com.br>

Martin Seligman — Positive Psychology Center (Penn): <https://ppc.sas.upenn.edu>

Thomas Merton — The Thomas Merton Center: <https://merton.org>

Bíblia Online — Jeremias 1,5: <https://www.bibliaonline.com.br/acf/jr/1>

Ainor Francisco Lotério — Portal Institucional: <https://www.ainor.com.br>

Ainor Francisco Lotério — Canal YouTube: <https://www.youtube.com/@ainorloterio>

Ainor Francisco Lotério — Portal Lotério: <https://www.loterio.com.br>

SOBRE O AUTOR

Ainor Francisco Lotério é agrônomo, palestrante, consultor e Diácono Permanente. Idealizador da Agrosófia — filosofia que integra sabedoria agrícola, valores humanísticos e espiritualidade. Atua nacionalmente nas áreas de Motivação, Cooperativismo, Comunicação, Longevidade e Desenvolvimento Humano. É mantenedor da Chácara Agrosófia, na Comunidade Rural do Braço, em Camboriú (SC), onde pratica o reflorestamento com espécies nativas da Mata Atlântica. Diácono Permanente desde 2003. Portal: www.ainor.com.br