

# **O Amor a Si Mesmo e ao Próximo**

## **O Mandamento Maior na Visão Espírita**

Helio Abreu Filho. Escritor espírita. Sanitarista.  
[www.helioabreufiglio.com.br](http://www.helioabreufiglio.com.br)  
**Editoração e Pesquisa: DOTI**

O ensaio destaca-se pela **elegância estilística, precisão conceitual e profundo respeito à inteligência do leitor**, promovendo a fé raciocinada. Trata-se de um texto de excelente densidade moral e literária, ideal para a orientação de jovens e adultos que buscam viver a espiritualidade com equilíbrio, discernimento e maturidade emocional.

### **1. Introdução: o jovem e os equívocos sobre o amor**

No processo de amadurecimento e construção da própria identidade, o jovem frequentemente se depara com dúvidas profundas quanto ao significado e à aplicação prática do amor. Diante de cobranças sociais ou de interpretações incompletas do Evangelho, muitos passam a imaginar que amar exige simpatia irrestrita, afeto contínuo e convivência obrigatória com todas as pessoas, mesmo quando há ofensas, agressões ou desrespeito.

Quando percebe não possuir afeição espontânea por quem o magoou, ou quando sente necessidade de se afastar de convivências prejudiciais, o jovem pode experimentar culpa injustificada. Por vezes, julga-se afastado das leis de Deus, hipócrita ou moralmente inferior por não corresponder a um ideal de amor confundido com sentimentalismo.

A Doutrina Espírita, porém, convida à compreensão do Evangelho por meio da fé raciocinada. A análise das obras de Allan Kardec demonstra que o amor ensinado por Jesus não exige fingimento emocional, nem impõe intimidade forçada com quem faz o mal. Amar o próximo — e amar a si mesmo — é atitude da consciência e da vontade, fundada no respeito, na benevolência, na indulgência possível, na ausência de ódio e no esforço sincero de fazer o bem.

### **2. O amor a si mesmo e ao próximo na Codificação Espírita**

A máxima evangélica **“Amarás o teu próximo como a ti mesmo”** estabelece uma relação de equilíbrio moral. O respeito, a paciência e a benevolência que desejamos receber devem ser

estendidos ao semelhante; mas essa mesma lei também ensina que não há verdadeira caridade quando o indivíduo cultiva contra si mesmo o desprezo, a culpa paralisante ou a agressão íntima.

O amor a si mesmo, sob a ótica espírita, não se confunde com egoísmo, vaidade ou orgulho. O egoísmo centraliza o ser em seus próprios interesses e subordina o bem comum à satisfação pessoal. Já o amor-próprio legítimo nasce da consciência de que cada criatura é Espírito imortal, criado por Deus para o progresso, chamado ao trabalho, à reparação e ao desenvolvimento de suas faculdades morais e intelectuais.

Nesse sentido, amar a si mesmo não é justificar os próprios erros nem fugir das responsabilidades. É reconhecer-se como alma em aprendizado, necessitada de disciplina, educação, paciência e recomeço. A culpa estéril, quando apenas deprime e paralisa, deve ceder lugar ao arrependimento lúcido, à reparação possível e ao esforço perseverante de melhoria.

### **3. O amor diante do erro próprio e alheio**

No capítulo XI de *O Evangelho segundo o Espiritismo*, especialmente nas instruções sobre a caridade, o egoísmo e o dever de auxiliar os que caíram no erro, encontra-se uma orientação essencial: o amor verdadeiro não se limita aos bons, aos simpáticos ou aos que pensam como nós. Ele alcança também aqueles que erraram, sem que isso signifique convivência com o mal.

Amar quem errou é não repelir com desprezo, não julgar de modo sumário, não humilhar e não abandonar definitivamente aquele que ainda pode levantar-se. É, quando possível, estender a mão, orientar, orar, oferecer oportunidade de recomeço e lembrar que todos os Espíritos em evolução estão sujeitos a quedas.

Essa regra também se aplica à vida íntima. O indivíduo que erra deve assumir a responsabilidade por seus atos, mas sem se destruir moralmente. A indulgência para consigo mesmo não é complacência com a imperfeição; é maturidade espiritual para reconhecer a falha, reparar o dano e prosseguir com maior vigilância.

### **4. Amor aos inimigos: sem ódio, mas com prudência**

Um dos pontos que mais confundem a juventude está na orientação evangélica: **“Amai os vossos inimigos.”** Kardec esclarece, no capítulo XII de *O Evangelho segundo o Espiritismo*, que essa recomendação não significa sentir pelos inimigos a mesma afeição natural que se dedica aos amigos.

Amar o inimigo não é fingir carinho que ainda não se possui, nem manter intimidade forçada com quem agride, humilha ou perturba. Amar, nesse caso, é não guardar ódio, não alimentar

vingança, não desejar o mal e, quando possível, retribuir o mal com o bem. Também é lícito conservar distância prudente quando a convivência ameaça a paz, a dignidade ou a saúde emocional.

Desse modo, o jovem não precisa sentir-se culpado por evitar ambientes ou relações que lhe fazem mal. A prudência não é falta de amor. Afastar-se sem rancor, orar em silêncio e desejar a recuperação moral do outro pode ser, muitas vezes, a forma mais equilibrada de cumprir o Evangelho.

## **5. Melindres, autoexame e valorização da vida**

O melindre, entendido como suscetibilidade exagerada diante de críticas ou opiniões contrárias, costuma nascer do orgulho ainda não educado. O amor-próprio esclarecido favorece a serenidade, pois o Espírito compreende que está em processo de aprendizado e não precisa depender da aprovação constante dos outros para reconhecer seu valor diante de Deus.

Por isso, Kardec valoriza o conhecimento de si mesmo como caminho de aperfeiçoamento. O autoexame permite distinguir a crítica útil da agressão injusta, o remorso educativo da culpa paralisante, a humildade verdadeira da autodesvalorização.

Amar a si mesmo inclui, igualmente, respeitar o corpo físico e a saúde psíquica como instrumentos de trabalho e evolução. A entrega aos vícios, aos excessos, à amargura e ao desânimo destrutivo contraria o dever de conservação e aproveitamento da existência corporal. A vida é oportunidade sagrada de progresso, reparação e serviço.

## **6. Dores interiorizadas, virtudes conquistadas e auxílio ao próximo**

Na perspectiva reencarnacionista, as dores e virtudes não pertencem apenas ao instante presente da existência. O Espírito traz consigo tendências, sensibilibidades, medos, aptidões e conquistas formadas ao longo de múltiplas experiências corporais.

As dores vividas em provas e expiações podem permanecer interiorizadas como marcas educativas, mas não se transformam automaticamente em virtude. Para que se convertam em patrimônio moral, precisam ser compreendidas à luz do arrependimento, da reparação, da paciência e do esforço de renovação.

Assim, a alma que sofreu e soube aprender com o sofrimento pode tornar-se mais sensível à dor alheia, oferecendo ao próximo uma forma de auxílio forjada em sua própria história espiritual. Do mesmo modo, as virtudes amadurecidas em sucessivas reencarnações podem não

ser percebidas de maneira ostensiva, mas refletem-se na serenidade, na escuta fraterna, na indulgência e na capacidade de amparar sem humilhar.

## **7. Conclusão**

A Doutrina Espírita revela que o mandamento do amor é lei de equilíbrio interior e exterior. Amar o próximo como a si mesmo não significa anular-se, fingir sentimentos ou permanecer em relações destrutivas. Também não autoriza egoísmo, indiferença ou fuga do dever.

O amor verdadeiro educa, repara, respeita e liberta. Ensina o indivíduo a reconhecer o próprio valor espiritual sem orgulho, a corrigir seus erros sem desespero e a auxiliar o próximo sem humilhação. Para a juventude, essa compreensão é especialmente valiosa, pois afasta culpas desnecessárias e fortalece a responsabilidade moral.

A alma que aprende a amar-se com equilíbrio torna-se mais apta a amar o semelhante. E, ao transformar suas dores em compreensão e suas virtudes em serviço, converte a própria experiência reencarnatória em instrumento vivo de auxílio, consolo e renovação.

## **Referências bibliográficas**

KARDEC, Allan. *O Evangelho segundo o Espiritismo*. Tradução de Guillon Ribeiro. Brasília: Federação Espírita Brasileira, 2013.

KARDEC, Allan. *O Livro dos Espíritos*. Tradução de Guillon Ribeiro. Brasília: Federação Espírita Brasileira, 2013.