

«ESTIMAR-SE A SI MATEIX»: AUTOESTIMA, I REALITZACIÓ PERSONAL



Pregària inicial

Hi havia una dona que patia pèrdues de sang des de feia dotze anys. Havia consultat molts metges, que l'havien fet sofrir molt, i s'hi havia gastat tot el que tenia; no havia millorat gens, sinó que anava de mal en pitjor.

Aquesta dona, que havia sentit parlar de Jesús, se li acostà per darrere enmig de la gent, i li tocà el mantell, perquè pensava: «encara que li toqui només la roba que porta, ja em posaré bona». A l'instant se li estroncà l'hemorràgia, i sentí que el mal havia desaparegut.

Jesús, que sabia prou bé el poder que havia sortit d'ell, es girà a l'instant, i preguntava a la gent: «Qui m'ha tocat

la roba?». Els deixebles li deien: «La gent us empeny per tot arreu, i pregunteu qui us ha tocat?». Però Jesús anava mirant, per veure la que ho havia fet.

Llavors aquella dona, que sabia prou què havia passat, s'acostà tremolant de por, i li digué tota la veritat. Jesús li respongué: «Filla, la teva fe t'ha salvat. Queda lliure de la teva malaltia, i vés-te'n en pau». (Mc 5, 25-34)

Jesús fa sentir a aquella dona malalta que ella té valor; perquè quan es cura, li diu que és ella la que també hi ha fet una bona cosa, a través de la seva fe.

1. INTRODUCCIÓ

Ja he dit a la introducció del llibre que no m'agrada dir això d'*estimar-se a si mateix*. Però de vegades hi ha gent que fa servir aquesta manera de parlar; i volen dir unes certes actituds i maneres de fer que en principi estan prou bé, i que fins i tot són importants dins de la vida de les persones. Llavors, parlarem d'aquestes actituds i maneres de fer, anomenant-les amb un nom que sigui més clar, de tal manera que amb tot això no es tingui una excusa per a ser egoista.

Així, quan es parla d'*estimar-se a si mateix*, sovint es vol dir una actitud que és important que enfoquem bé: **l'autoestima**.

I quan es parla d'*estimar-se a si mateix*, altres vegades es vol dir una manera de fer que també cal enfocar bé: tot el que faig per a la meva **realització personal, per**

viure des d'allò que sóc, per viure des de les meves necessitats, aspiracions, il·lusions, manera de ser, etc.

2. L'AUTOESTIMA

Autoestima és una paraula que ara es fa servir força. Es compon de dues paraules: auto, que vol dir *a si mateix*; i estima, que vol dir *donar valor*. Per tant, autoestima vol dir donar-me prou valor a mi mateix, i també acceptar-me a mi mateix tal com sóc.

L'autoestima pot tenir com dos aspectes:

Un aspecte vol dir que em sento i em considero prou capaç de resoldre les coses, almenys fins on es poden resoldre, o d'agafar un camí per anar-les resolent; certament, comptant amb l'ajuda d'altres persones. Vol dir que em sento prou capaç de resoldre prou bé les feines ordinàries de la meua vida, i de viure prou bé les relacions ordinàries amb els altres, i que quan em trobo en una situació extraordinària, almenys faig el que cal per a anar endavant.

L'altre aspecte és encara més important: considero i sento que tinc valor en mi mateix com a persona. Això em permet de viure amb fermesa, és a dir, «amb el cap ben alt». I això, encara que jo tingui limitacions, encara que em trobi enmig de les dificultats de la vida i les pressions que em fa l'ambient.

L'autoestima, de fet, només vol dir que **jo** em dono valor; que **jo** m'accepto tal com sóc. Per tant, els altres no hi tenen res a dir, almenys en principi.

El problema és **on jo fonamento** la meva autoestima. N'hi ha que miren molt com **els altres** els donen valor. Certament, si aquests altres són persones senzilles, que van de bona fe i que m'estimen, això em pot ajudar en casos en els quals no sé si vaig bé. Però si sempre he de dependre de com em donen valor els altres, em deixaré arrossegar per l'ambient i les seves idees, que pot ser que no siguin gaire encertades.

Crec que l'autèntic fonament cristià de l'autoestima és que **Déu Pare, Jesús i l'Esperit Sant m'estimen i em donen valor sense condicions**, sigui jo com sigui i faci jo el que faci.

L'autoestima és un valor que necessitem per a viure com a persones senceres; podríem dir que és a la base de la nostra personalitat. Per tant, és un valor **positiu**.

L'autoestima pot **lligar** perfectament amb la **humilitat**, i **no** s'ha de confondre mai amb la **supèrbia**. La **supèrbia** vol dir que em considero **superior** als altres d'una manera **personal**.

N'hi ha que es consideren superiors com si això fos necessari per a l'autoestima. És a dir, pensen i viuen que jo no tinc valor com a persona si no sóc més que els altres d'una manera personal.

Això els pot portar a l'**enveja**, és a dir, a estar tristos perquè un altre és més que ells en algun aspecte, o és més ben considerat pels altres.

En canvi, la **humilitat** és **reconèixer-me tal com sóc**, amb totes les meves qualitats, però de tal manera que si sóc més bo que uns altres en algunes qualitats, això no em fa sentir més important que ells d'una manera personal, i si no sóc tan bo, això no em fa sentir menys important personalment.

Això fa que visquem una cosa molt bonica: que tracto com a personalment iguals a mi unes persones que tenen menys qualitats que jo, i fins i tot, moltes menys; de tal manera que **no se senten inferiors** al meu costat.

Per a viure la humilitat hi ha una actitud que va molt bé: la **senzillesa bàsica**. Aquesta actitud vol dir que no m'importa si els altres em consideren de tal manera que em posen més amunt, o al mig, o més avall; podríem dir que «passo» d'això: així sóc lliure d'ells. Certament, si una persona, *per afecte*, em valora positivament ho he d'*acollir, viure content i agrair* aquest afecte que hi ha al darrere d'això.

3. EL QUE FAIG PER A LA MEVA REALITZACIÓ PERSONAL

Si mirem el que faig per viure a fons i ben bé des d'allò que sóc, per viure des de les meves necessitats, aspiracions, il·lusions, etc., cal dir, per començar, que **no és** automàticament **egoisme**, tal com jo entenc l'egoisme: no és una cosa negativa.

Això no és egoisme, entre altres coses, perquè és com una planta que creix: tot el que fa per créixer, i per créixer com aquella planta que és, en principi està bé. Per això, un dels aspectes d'estimar –la benevolència– és precisament això: desitjar que la persona que estimo visqui des d'allò que ella és, des de les seves necessitats. Desitjant això, no li desitjo pas res negatiu.

Ara bé, això es pot convertir en **egoisme** segons la **manera** com ho faig. Per això, cal plantejar bé com ho visc, i això, en dues direccions: mirant els altres, i mirant-me a mi mateix.

Mirant els altres, cal que el que faig per satisfer les meves necessitats, estigui ben integrat en un amor de debò als altres, començant per aquests que m'ajuden a satisfer-les.

Per exemple, pot ser que jo satisfaci aquestes necessitats comprant menjar, vestit, llibres, electrodomèstics, etc. Llavors es tracta que a la persona que m'ho ven la tracti amb educació i no com si fos una mena de màquina.

I quan satisfaic necessitats que són més personals, més profundes (és a dir, allò que en dèiem «desigs»), encara he de ser més delicat en relació amb les persones amb les quals tinc tracte. Cal que no sentin que les tracto només com una eina, o com una màquina per a no estar sol o per a buidar-hi el pap explicant-los les meves coses, sinó que sentin que tinc una relació afectuosa amb elles, més o menys profunda.

El més bonic, a l'hora de viure això estimant, és quan diverses coses o vivències em vénen a través d'acollir l'amor d'una altra persona. Com que ella m'estima, i per això desitja que jo em realitzi des del que sóc, pot ser que ella em proporioni, d'una manera o una altra, dins del seu amor, aquestes coses o vivències que he de menester.

També es tracta que jo tingui un **horitzó d'amor a tot-hom i a tot**. És a dir, es tracta que jo no pensi només a estar bé jo mateix, i que els altres es facin repicar, com el ric de l'evangeli que tenia a la porta el pobre Llàtzer (Cf Lc 16, 19-21). I es tracta que jo miri que amb el que faig per satisfer les meves necessitats el món es faci malbé el mínim possible.

I mirant-me a **mi mateix**, crec que el més encertat, a l'hora de fer coses per satisfer les meves necessitats, és tenir dues actituds, que si les enfoco i visc bé, fins i tot poden ser una bona base per a ser feliç: la il·lusió i el desenganxament.

D'una banda, es tracta que totes aquestes coses jo no les faci només per sentir-me satisfet i proud. És aquella actitud que en dic «consumisme» que és la manera més segura per a estar insatisfet, perquè em tanca en mi mateix; sinó que es tracta de viure-ho amb **il·lusió**: centrant-me en allò que vull fer, en aquelles qualitats en què vull créixer, en els llocs que vull conèixer, en les persones amb qui vull tenir tracte... Això em fa sortir de mi mateix, i és el que em satisfà realment.

D'altra banda, va molt bé **estar desenganxat** d'allò que vull fer, i d'allò que vull obtenir amb el que faig per viure des del que sóc. Amb això vull dir que si no ho puc fer, o no arribo a allò que vull obtenir o no hi arribo prou, ho accepto amb senzillesa; pensant que hi ha coses més importants a la meua vida.



Qüestions i reptes

- Sento que tinc valor, malgrat les meves limitacions i defectes? Estic massa pendent de com em consideren els altres? Crec que Déu Pare, el Fill i l'Esperit Sant m'estimen tant, que això em fa sentir que tinc valor, diguin el que diguin els altres?
- Quan vaig a comprar o a demanar que em facin un servei, tracto prou bé els que em venen i els que em fan el servei? Miro de no embrutar la natura ni la ciutat o el poble, llençant coses de qualsevol manera?
- Quan vull veure una persona amiga, o faig un viatge, o vull tenir una cosa, ho faig massa per sentir-me satisfet? O bé ho visc amb il·lusió, pensant en la persona, en les coses que veuré al viatge, etc? Si no ho puc tenir o fer, m'enfado molt? O bé ho aprofito per desenganxar-me de les coses, i per donar més valor a les persones?

Pregària final

Jesús, ajudeu-me a creure en l'amor que Vós, Déu Pare i l'Esperit Sant em teniu, i a creure que em doneu valor, malgrat els defectes i limitacions que tinc.

I feu que les necessitats que tinc i les coses que vull fer siguin una ocasió per a tenir un bon tracte amb les persones i per a viure amb unes bones il·lusions. Amén