

«AMARSE A SÍ MISMO» AUTOESTIMA, Y REALIZACIÓN PERSONAL



Oración inicial

Entre la multitud había una mujer que desde hacía doce años estaba enferma, con hemorragias. Había sufrido mucho a manos de muchos médicos, y había gastado cuanto tenía sin que le hubiera servido de nada. Al contrario, iba de mal en peor.

Esta mujer, al saber lo que se decía de Jesús, se le acercó por detrás, entre la gente, y le tocó la capa. Porque pensaba: «Tan sólo con que toque su capa, quedaré sana.» Al momento se detuvo su hemorragia, y sintió en el cuerpo que ya estaba sanada de su enfermedad.

Jesús, dándose cuenta de que había salido de él poder para sanar, se volvió a mirar a la gente y preguntó:

–¿Quién me ha tocado? Sus discípulos le dijeron: –Ves que la gente te oprime por todas partes y preguntas: «¿Quién me ha tocado?».

*Pero Jesús seguía mirando a su alrededor para ver quién le había tocado. Entonces la mujer, temblando de miedo y sabiendo lo que le había sucedido, fue y se arrodilló delante de él, y le contó toda la verdad. Jesús le dijo:–Hija, **por tu fe has sido sanada**. Vete tranquila y libre ya de tu enfermedad. (Mc 5, 25-34)*

Jesús valora a aquella mujer enferma, porque cuando se cura, le dice que es ella la que también ha participado, a través de su fe.

1. INTRODUCCIÓN

En la introducción del libro he dicho que no me gusta la expresión «*amarse a sí mismo*». Pero a veces hay quienes usan este modo de hablar. Y quiero señalar ciertas actitudes y modos de hacer que, en principio están muy bien, y que incluso son importantes dentro de la vida de las personas. Hablaremos de ellas, llamándolas con un nombre que sea más preciso, de tal manera que ayude a no tener una excusa para ser egoísta.

Así, cuando se habla de amarse a sí mismo, a menudo expresamos una actitud que es importante enfocar bien: **la autoestima**.

A veces hablamos de una manera de hacer que hay que enfocar bien: todo lo que hago para mi **realización personal**. Es decir, todo lo que hago para **vivir desde lo que soy**, para vivir desde mis necesidades, aspiraciones, ilusiones, forma de ser, etc.

2. LA AUTOESTIMA

Autoestima es una palabra que utilizamos con frecuencia. Se compone de dos palabras: **auto**, que significa *a sí mismo*; y **estima**, que significa *dar valor*. Por lo tanto, autoestima significa concederme **valor a mí mismo**, y también **aceptarme** tal como soy.

En la autoestima vemos dos aspectos.

En primer lugar, que me siento y me considero **capaz de resolver las cosas**, al menos hasta donde se pueden resolver, o de tomar un camino para irlas resolviendo; ciertamente, contando con la ayuda de otras personas. Es decir que me siento capaz de resolver bien las tareas ordinarias de mi vida, y de vivir correctamente las relaciones ordinarias con los demás, y que cuando me encuentro en una situación extraordinaria, al menos hago lo necesario para salir adelante.

El otro aspecto es aún más importante: que considero y siento que **tengo valor en mí mismo como persona**. Esto me permite vivir con seguridad, es decir, «con la cabeza bien alta». Y esto, a pesar de mis limitaciones, y aunque me encuentre en medio de las dificultades de la vida y las presiones de todo lo que me rodea.

La autoestima, de hecho, sólo quiere decir que **yo** me valoro, que **yo** me acepto tal como soy. Por lo tanto, los otros no tienen nada que decir, al menos en principio.

El problema está en **qué fundamento** mi autoestima. Los hay que se fijan continuamente en cómo **los demás** les valoran. Ciertamente, si estos son personas sencillas, que van de buena fe y que me quieren, eso me puede ayudar en situaciones en las que no sé si voy acertado. Pero si siempre he de depender de cómo me valoran los demás, me dejo influir por el ambiente y sus ideas, que puede que no sean muy acertadas. Y puedo caer en la **soberbia**: vivir pensando que para tener yo valor, tengo que tener más valor personal que los demás.

Creo que el auténtico fundamento cristiano de la autoestima es que **Dios Padre, Jesús y el Espíritu Santo me aman y me valoran sin condiciones**, sea como sea y haga lo que haga.

La autoestima es un valor que necesitamos para vivir como personas íntegras, podríamos decir que está en la base de nuestra personalidad. Por lo tanto, es un valor **positivo**.

La autoestima puede **ligar** perfectamente con la **humildad**, y **no** debe confundirse nunca con la **soberbia**. La **soberbia** quiere decir que me considero **superior** a los demás de una manera **personal**.

Los hay que se consideran superiores, como si esto fuera necesario para la autoestima. Piensan y viven como si no hubiera valor personal sin «superioridad moral».

A algunos esto les coloca en el nivel de **envidia «de primera división»**; es decir, estar tristes porque hay alguien que les supera en algún aspecto, o está más bien considerado por los demás.

En cambio, **humildad** es **reconocerme como soy**, con todas mis cualidades; pero de tal modo que, si soy mejor que otros en algunas cualidades, no por ello me siento más importante que ellos personalmente, y si no lo soy, no me tengo que sentir menos importante como persona.

Esto hace que vivamos algo muy bonito: el tratar como iguales a mí a unas personas que tienen menos cualidades que yo, e incluso, muchas menos, de tal manera que **no se sientan inferiores** a mi lado.

Para vivir la humildad hay una actitud que va muy bien: la **sencillez básica**. Esta actitud significa que no me importa si los demás me colocan en lo más alto, o en medio, o al final; podríamos decir que «paso» de esto, de este modo de considerarme y valorarme. Así me siento libre. Ciertamente, si una persona, *por afecto*, me ensalza, la «sencillez básica» no quiere decir que no se lo tengo que tener en cuenta; sino que he *de acoger, vivir alegre y agradecer* este afecto que hay tras ello.

3. LO QUE HAGO PARA MI REALIZACIÓN PERSONAL

Si miro lo que hago para vivir a fondo lo que soy, para vivir desde mis necesidades, aspiraciones, ilusiones, etc. (para vivir desde lo que hemos llamado mis «necesidades» y «deseos»), hay que decir, para empezar, que **no es** automáticamente **egoísmo**, tal como yo entiendo el egoísmo. No es algo negativo.

No es así, entre otras cosas, porque es como una planta que crece: todo lo que hace para crecer, y para crecer como la planta que es, en principio está bien. Por ello, uno de los aspectos del estimar (la benevolencia) es precisamente eso: desear que la persona que amo viva desde lo que ella es, desde sus necesidades, etc., deseándolo así, no le deseo nada negativo.

Ahora bien, esto puede convertirse en **egoísmo** según la **forma** en que lo hago. Por ello, hay que plantear bien cómo lo vivo, y esto, en dos direcciones: mirando a los otros, y mirándome a mí mismo.

Mirando a los demás, es necesario que lo que hago para satisfacer mis necesidades, etc., esté bien integrado en un amor de verdad a los demás, empezando por quienes me ayudan a satisfacerlas.

Por ejemplo, puede que yo satisfaga estas necesidades comprando comida, vestido, libros, electrodomésticos, etc. Se trata, pues, de que trate a la persona que me lo vende con un mínimo afecto (por ejemplo, saludándola,

teniendo una actitud agradable hacia ella), de tal manera que sienta que la valoro en sí misma, y que no la trato con malos modos, o como si fuera una especie de máquina. Y, por supuesto, que le pague lo que sea justo, que no abuse de ella dejando de pagar, etc.

Y cuando he satisfecho necesidades que son más personales, más profundas, (es decir, aquello que hemos llamado «deseos»), todavía tengo que ser más delicado en relación con las personas con las que he tratado para satisfacerlos. Es necesario que no sientan que las trato sólo como una herramienta, o como una máquina para no estar solo o para desahogarme explicándoles mis cosas, sino que sientan que tengo una relación cariñosa con ellas, más o menos profunda.

Lo más bonito, a la hora de vivir en la estimación mutua, es cuando varias cosas o vivencias me vienen cuando acojo el amor de otra persona. Desde su afecto, ella desea que yo me realice desde lo que soy; puede que ella me proporcione, de una manera u otra, dentro de su amor, esas cosas o vivencias que necesito.

Igualmente, se trata de que yo tenga un **horizonte de amor a todos y en todo**. Se trata de que no piense sólo en estar bien conmigo mismo, sin importarme los demás en absoluto, como el rico del evangelio que tenía en la puerta el pobre Lázaro (Cf Lc 16, 19-21). Se trata de que yo mire que con lo que hago para satisfacer mis necesidades el mundo sufra lo menos posible.

Y mirándome a **mí mismo**, creo que lo más acertado, a la hora de hacer algo para satisfacer mis necesidades, etc., es tener dos actitudes, que, si las enfoco y vivo bien, incluso pueden ser una buena base para ser feliz: la ilusión y el desprendimiento.

Por un lado, se trata de que todas estas cosas yo no las haga sólo para sentirme satisfecho y punto (es aquella actitud que llamo «consumismo»), tal como hemos visto en otras sesiones; esta es la manera más segura para estar insatisfecho, porque me encierra en mí mismo. Se trata de vivir con **ilusión**: centrándome en lo que quiero hacer, en aquellas cualidades en las que quiero crecer, en los lugares que quiero conocer, en las personas con las que quiero relacionarme... Esto me hace salir de mí mismo, y es lo que me satisface realmente.

Por otra parte, viene bien **saberse desprendido** de lo que quiero hacer y de lo que quiero conseguir con lo que hago, para vivir desde lo que soy. Con esto quiero decir que, si no puedo, o no llego a lo que quiero conseguir o no llego lo suficiente, lo acepto con sencillez, pensando que hay cosas más importantes en mi vida.



Cuestiones y retos

- ¿Siento que tengo valor, a pesar de mis limitaciones y defectos? ¿Estoy demasiado pendiente de cómo me consideran los demás? ¿Creo que Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo me quieren tanto que eso me hace sentir que tengo valor, digan lo que digan los demás?
- Cuando voy a comprar o pedir que me hagan un encargo, ¿trato correctamente a los que me atienden y los que me ayudan? ¿Trato de no ensuciar la naturaleza ni la ciudad ni el pueblo, tirando cosas de cualquier manera?
- Cuando quiero ver una persona amiga, o hago un viaje, o quiero tener algo, ¿me esfuerzo en exceso por sentirme satisfecho? ¿O bien lo vivo con ilusión, pensando en la persona, en las cosas que veré, en el viaje, etc.? Si no lo puedo tener o hacer, ¿me enfado? ¿Aprovecho para desprenderme de las cosas, y valorar más a las personas?

Oración final

Jesús, ayúdame a creer en el amor que Tú, Dios Padre y el Espíritu Santo me tenéis, y a creer que me valoráis, a pesar de los defectos y limitaciones que tengo.

Haz que las necesidades que tengo y las cosas que quiero hacer sean una ocasión para tratar con corrección a las personas y para vivir con unas buenas ilusiones. Amén.