



...Y al prójimo como a ti mismo

Fr. Salustiano Mateos Gómara

“Maestro, ¿cuál es el mandamiento mayor de la Ley? Él le dijo: ‘Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente’. Éste es el mayor y el primer mandamiento. El segundo es semejante a éste: amarás a tu prójimo como a ti mismo” Mt. 22, 36-39.

“No podemos tener más amor a los demás que el que nos tenemos a nosotros mismos; y no olvidemos que los demás sólo existen si los amamos”. (L. Evely, Los caminos de mi fe).

1. La farmacia en la librería

Cada vez que entro en una librería percibo un cierto “sabor a farmacia”. Junto a la sección de psicología y pedagogía, siempre está la sección de autoayuda. Era desconocida hace algunos años; hoy es imprescindible en toda librería que se precie. Con frecuencia se asemeja a un recetario farmacológico para el espíritu. Y tiene éxito. En ella encontramos muchas de las ‘fórmulas-recetas’ que garantizan un bienestar seguro y definitivo. Lo primero a recalcar es la asertividad desde el ‘no’. “Atrévase a decir no sin sentirse culpable”; “Por qué me siento mal al decir ‘no’”... Tras ello viene la propuesta de la felicidad: “Sea feliz en quince días”. “La felicidad está en ti: descúbrela”... Y finalmente viene la fórmula de “Cómo sentirse bien siempre”. Las recetas suelen valerse de señuelos a los que muchos se enganchan.

Esta sección “farmacológica” a algunos les provoca risa. A otros les atrae y compran los libros-receta esperando encontrar esa “pócima espiritual” que alivie algún malestar interior que las pastillas no consiguen reducir o eliminar. Más allá de la anécdota, hay que destacar que esta clase de libros está de moda. Y, como toda moda, es un río revuelto donde podemos encontrar de todo: libros serios, bien fundamentados, que son una verdadera autoayuda y otros que son puro engaño para hacer negocio a costa de la ingenuidad de la gente.

2. Las recetas y el bienestar

Es evidente que no hay recetas automáticas para el bienestar, aunque todos las deseemos. El bienestar no es el efecto inmediato de una receta o algo que se consiga asimilando fórmulas. Es el resultado de un trabajo serio, arduo y constante con uno mismo, partiendo de una base firme. Por tanto, las simplezas en este terreno son engaños pasajeros que implican fórmulas vacías que no producen ni efecto placebo.



Es verdad, también, que, aunque no existan recetas, la presencia nutrida de estos libros está reflejando una necesidad. Su demanda está constatando una carencia bastante extendida. Por múltiples razones, cada vez hay más personas atrapadas en la ansiedad, y el 'lexatín' para el día, y el 'orfidal' para la noche, son compañía frecuente de muchos. También entre nosotros.

3. ¿Por qué todo esto?

En un artículo publicado en "Vida religiosa", (noviembre 2001), titulado "Los religiosos bendición para el mundo" expone un dato un tanto sorprendente a la par que preocupante. Afirma que el 11% de los sacerdotes y religiosos en Alemania tiene problemas con las drogas y el alcohol. El mismo autor apostilla que el "alcohol y las drogas solo son dos formas de escapar, al menos momentáneamente, de lo que ya no soportamos. También hay otros modos de huir. El más elegante es contraer enfermedades psicosomáticas, si tal cosa nos disculpa del enfrentarse cada día a una vida insoportable. Otros, sobre todo en la cultura juvenil, se vuelven criminales y provocan destrozos".

El malestar psicológico ha estado siempre presente. Su importancia hoy viene dada por el alto índice de personas que acuden a los centros de ayuda porque se sienten atrapadas en estados de ansiedad, fobias variadas y depresiones de distinta índole.

Acertar con las causas debe ser bastante complejo. Seguramente son variadísimas y, en este contexto, más que nunca, habrá que recalcar que cada caso tiene su propia etiología. Hay, sin embargo, una raíz bastante común que puede ser explicativa de muchas de nuestras situaciones de malestar.

Esa raíz puede estar en etapas anteriores. Algunas lejanas y otras no tanto. Tranquilos, no voy a echar contra ellas, ni a culpar a nadie, ¡faltaría más! Los que participaron en la formación dieron lo que creyeron era lo mejor y lo hicieron desde la buena voluntad y preparación de que disponían. Ellos fueron, como somos los demás, producto de su tiempo.

La formación significa, en cada caso, esa etapa donde se cimenta la propia personalidad. Dependiendo del lugar donde se ponga el acento, van surgiendo los valores por los que se lucha, con olvido de otros que quedan en un segundo o tercer lugar.

En la formación tradicional se primó, por encima de todo, el carácter académico en detrimento de otros aspectos de la personalidad, como podía ser el campo afectivo, la confianza en uno mismo, el trabajo de afianzar una identidad personal basada en un conocimiento y autoaceptación real. En el origen de muchas de nuestras actitudes negativas hacia nosotros mismos,



causantes de un malestar interior y con frecuencia destructivas, está esa etapa y su efecto puede estar hoy latente en muchas conductas.

Fuimos formados para dar todo lo que somos, desde una generosidad sin límites, y para cultivar, sobre todo, nuestro mundo espiritual. Se olvidó, o quedó en un segundo plano, el mundo personal, individual, para fortalecerlo con un conocimiento profundo de uno mismo y para asegurar la confianza en las propias cualidades personales.

4. “Profetas heridos”

Somos producto de una época que dejó su huella en cada uno. Un referente bastante clarificador de lo que estoy comentando, lo podemos encontrar en H. Nouwen, esa persona paradigmática de sacerdote, impulsor de una renovación espiritual en la segunda mitad del siglo XX. No entro a juzgar su labor; sólo me fijo en algunos aspectos personales explicativos de su propia limitación y que para nada empañaron su trabajo pastoral. Él es un testimonio bastante elocuente de lo que fue aquella formación. En un libro titulado “**Henri Nouwen, el profeta herido**”, de Michael Ford, se explica un poco el trasfondo de su realidad más honda. Dice el autor refiriéndose a la formación de Nouwen: “El clima de la formación clerical era de pureza intelectual y espiritual; era una vida disciplinada de plegaria y sublimación, aunque para Nouwen en aquella época no era tan deprimente y opresiva como puede parecer hoy. Los seminaristas tenían que aprender a estar disponibles para los demás y a tener una determinación inquebrantable respecto de la edificación de la Iglesia, el cuerpo de Cristo. Para servir desinteresadamente y llevar una vida santa, sin embargo, sus cuerpos tenían que mantenerse rigurosamente controlados... No se podía confiar en el cuerpo. Con su tendencia al pecado y sus divagaciones destructivas, era la mula a la que había que fustigar en el camino hacia el reino...”

Quizá, por ello, el mismo Nouwen representa una personalidad un tanto contradictoria. Michael Ford lo describe como un “sacerdote carismático que actuaba como un poderoso mediador de la presencia de Dios a través, tanto de su vida como de sus obras. Pero también era un hombre con heridas, que se convirtieron en una fuente de curación para muchas personas. Vivió la vida espiritual en plena lucha y animó a otras personas a actuar del mismo modo. No era una persona armoniosa que lo tuviera todo en un equilibrio perfecto, sino que vivió en medio de profundas tensiones... Obtuvo más reafirmación que nadie, pero ésta nunca era suficiente. Se encontró siempre dividido entre el sentido de su vocación espiritual y sus necesidades y anhelos psicológicos porque no lograba integrarlos, excepto en sus libros, e incluso en ellos no con completa sinceridad. Sabía que enseñaba mejor las cosas que más necesitaba aprender”. Una frase del mismo autor puede describir muy bien su situación: “Fue capaz de escribir para otros lo que no podía conseguir consigo mismo”.



Volviendo a la formación, destaco que, vista a posteriori, quizá no fue acertada del todo, -¿habría que decir 'no pudo ser'?- aunque su constatación no implique especiales traumas a lamentar. Son solo carencias que pueden estar afectando ligeramente hoy a nuestra propia realidad. Se ponía, creo yo, el acento, excesivamente, en una parte del componente personal proyectado hacia el futuro, olvidando quizá otros del presente que a la larga tienen más importancia por ser más básicos. Se trata, por tanto, de olvido causado por el momento histórico que, seguramente, no permitía otra alternativa. Es verdad que también hubo personas que supieron o intuyeron por dónde debían ir las cosas y, gracias a Dios, supieron acompañar y apoyar un rumbo diferente.

En la época formativa de la mayoría, tuvo una gran fuerza la búsqueda de un yo ideal, con frecuencia excesivamente alejado por inalcanzable, olvidando dar u ofrecer pautas serias para vivir desde un yo real más sano, más auténtico y menos atrincherado en artificialidades un tanto estereotipadas. El yo ideal y el yo real no pueden identificarse, desaparecería su función. Pero tampoco pueden estar tan alejados el uno del otro que resulte uno inalcanzable para el otro. Para Amedeo Cencini "el yo ideal es aquella parte del yo que está aún por descubrir o sin identificar de un modo preciso y que obviamente no ha sido realizada todavía. Es esa parte de la identidad que uno reconoce como propia, pero que aún no ha hecho del todo suya, que sigue siendo ideal, no suficientemente vivida; es atractiva, pero a la vez exigente y fuente de conflictos. Es importante sentir esta parte del yo como distinta del sí y, al mismo tiempo, como la propia y definitiva identidad.

Frente al yo ideal, el yo real es aquella parte de uno mismo menos positiva, hecha de tensiones contradictorias y fuerzas que se oponen a la verdadera realización del yo: la que permanece escondida en el yo ideal".¹

5. El proceso de la madurez

La madurez es el objetivo al que debe conducir todo proceso formativo de la persona. Hacia la madurez vamos caminando siempre, tengamos la edad que tengamos. La madurez puede verse desde distintos ángulos. Señalo lo que E. Eriksson considera como madurez psicológica. Según su teoría, la madurez implica 'la **percepción** objetiva de la realidad, un **concepto** predominantemente positivo de sí mismo, de los demás y del mundo; capacidad para tomar decisiones y asumir responsabilidades; adaptación y eficiencia en el trabajo estable; sentido de la propia identidad como ser humano y como individuo sexuado; capacidad para mantener auténticas relaciones interpersonales con los colegas, con las figuras de autoridad y con los subordinados, todo lo cual

¹ A.Cencini, RELACIONARSE PARA COMPARTIR, pg. 55. Bilbao, Sal Terrae, 2003.



constituye la aptitud para vivir en comunidad que es importantísima; capacidad de amor oblativo que se entrega a los demás y encuentra en el servicio al prójimo una fuente de realización personal; escala adecuada de valores y una filosofía integradora de la vida².

La madurez, por lo mismo, es una realidad bastante compleja hacia donde todos nos dirigimos, ya que nunca estamos maduros del todo. Se trata de 'llegar a ser', no de un estado alcanzado definitivamente. "Se demasiado que madurar es ver el Infinito cada vez más cerca de uno, que es recobrar una juventud distinta de la juventud propiamente dicha, que está cargada de cadenas, obligada a sublevarse, porque nacemos viejos, porque la escuela y la familia vienen a sumarse a aquella carga de los siglos, porque hay que tratar de deducir la vejez de la juventud y morir joven".³

6. Algunas precisiones

En este proceso de la madurez juega un papel importante el concepto de autoestima. De él partimos para reflexionar brevemente sobre estos aspectos de nuestra vida que pueden estar a la base de muchas actitudes. Comenzamos por ofrecer una definición para saber por dónde andamos.

El año 1990 en un congreso de psicólogos, celebrado en California, se llegó a un consenso sobre lo que habría que entender por autoestima. Lo formularon así: "Apreciación de la propia valía en importancia, así como la toma de responsabilidad sobre sí mismo y sobre las relaciones consigo mismo y con los demás"⁴

Hace hincapié en dos elementos fundamentales: en primer lugar conlleva **darse cuenta, apreciar**, la propia valía. Implica, por tanto, el conocimiento propio tras el cual es más lógico sentir la importancia que conlleva ser persona y la capacidad para llevar adelante la propia vida.

En segundo lugar, llama a la **responsabilidad para asumir**, hacer propia, la vida en todas sus dimensiones. Es una llamada al protagonismo de la propia existencia, huyendo de depositar esa responsabilidad en los demás, autoexcluyéndose de ejercerla consigo mismo. Cada uno ha de considerarse la causa de su vida y, por lo mismo, es a él a quien le corresponde trabajar para su mejora y superación. La llamada a la responsabilidad es fundamental. Es vivir desde la disposición a ir creando en nuestra vida y en nuestras relaciones, situaciones y contextos donde podamos actuar de la forma más beneficiosa para nosotros y para los demás. Todo cuanto nos ocurre tiene como base algo

² Citado por A.J. Cadena en APORTES DE LA PSICOLOGÍA A LA VIDA RELIGIOSA, pg. 21. San Pablo. Bogotá 1993.

³ J. Guitton. LO QUE YO CREO, pg. 120. Belacqua Ediciones. Madrid 2004

⁴ F. Voli, AUTOESTIMA PARA PADRES, pg. 50. San Pablo. Madrid 1994.



que hemos hecho, pensado o creemos. Solo nosotros podemos hacer realidad cuanto percibimos como positivo dentro de nosotros mismos. Responsabilizarnos de nuestra vida es muy sano ya que excluye la huida de nosotros y nos lleva a afrontar, una y otra vez, lo que somos y lo que podemos ser desde nuestra propia condición. Para ello se requiere ser consciente de las capacidades propias. De no ser así todo puede quedar adormecido. Alguien ha dicho que las personas normales desarrollan, tan solo, el 10% de su capacidad real. ¿Por qué?

“El hombre lleva en si deseos de infinito. ¿Qué hacer para que la vida se desarrolle, para que el núcleo de vida estalle, produzca numerosas reacciones radioactivas y mucho fruto? Puede, y ello forma parte de la aventura humana, que el riesgo de vivir, que las fuerzas de la vida estén bloqueadas, imposibilitadas de manifestarse, que se pierdan, se derrochen, acaben abortando y destruyéndose. Puede que los deseos se agoten en búsquedas ilusorias, estériles, trágicas: ¿Cómo favorecer al máximo el surgimiento y la eclosión de la vida?”⁵ Se trataría de eso, de provocar la eclosión, la salida a flote de todo lo que es la vida, para ser solo lo que realmente somos, pero **todo** lo que somos.

Con ello buscamos ser nosotros mismos. En resumen, la autoestima, desde otra perspectiva se identifica con lo que cada uno **pensamos** y, -¡muy importante!- **sentimos** de nosotros mismos. Un juicio global de nosotros mismos donde expresamos el agrado o desagrado hacia nuestra persona. No es otra cosa que la difícil respuesta al “quién soy yo”. Para Carl Rogers esto se convierte en un reto, una incitación, ya que es el núcleo central de la persona.

7. Importancia de la autoestima

La autoestima desempeña un papel fundamental en nuestra vida. No es algo secundario en nuestra vida personal o relacional. Es un elemento básico del que dependen muchas de nuestras actitudes hacia nosotros, hacia los demás y hacia Dios. Por eso, la buena o mala autoestima tiene importantes consecuencias. El modo como nos sentimos con nosotros mismos, incide directamente en todos los aspectos de nuestra experiencia. Los dramas de nuestra vida son reflejo de la visión íntima que poseemos de nosotros mismos. También es la clave para comprendernos y comprender a los demás.

Tener, por ello, una buena autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, capaz y valioso. Tener una baja autoestima es sentirse inútil para la vida, equivocado, y no con respecto a tal o cual cosa, sino equivocado como persona.

⁵ J. G. Saint Arnaud- SAL DE TU TIERRA, pg.33- San Pablo, Madrid 2002.



La autoestima se proyecta en la práctica y sus consecuencias se pueden detectar en estos aspectos del desarrollo de las personas:

* **Ayuda a superar las dificultades personales**, que son vistas como retos y no como obstáculos insalvables.

* **Fundamenta la responsabilidad**. Proporciona seguridad para saber asumir lo que uno lleva a cabo.

* **Apoya la creatividad** que nace de la confianza y valoración de nuestra unicidad.

* **Determina la autonomía personal**. La meta central del proceso de maduración es la evolución hacia la autonomía".

* **Posibilita una relación saludable**. Los demás, desde una sana autoestima, no son enemigos ante los que he de defenderme, ni seres inferiores de los que abusar; son seres humanos con los que puedo relacionarme de forma gratificante porque somos iguales.

8. Aprendiendo a desandar el camino.

A la mayoría de las personas, en un momento u otro de la vida, le toca desandar algún trecho del camino para reorientar la vida desde una postura más sana. Todos podemos hacerlo porque tenemos capacidad para ello. En nuestra vida pueden haberse introducido determinados elementos tóxicos que pueden estar envenenándola y ocasionando malestar. Por eso, hoy se nos recalca la conveniencia de comenzar por cuidar nuestra persona y desde ahí darnos a los demás en el servicio al Evangelio.

Cuidar nuestra persona en este campo no es egoísmo recalcitrante o infantiloides, que también puede serlo. Es mirar nuestra realidad con cuidado y hasta con mimo.

a) Y lo primero a lo que nos invita es a preguntarnos por la idea o imagen que cada uno tenemos de nosotros mismos. El autoconcepto. Tarea nada fácil, cuando en el fondo, al cuestionarnos el 'quién soy yo' la respuesta más lógica sería afirmar el 'soy el que me han dicho que soy'. Porque así es. La definición de nosotros mismos ha comenzado con un mensaje recibido de los demás. Son ellos, con sus gestos y sus palabras, quienes me han ido indicando quién soy yo. Pero ellos no definen mi realidad personal, aunque sean quienes primero lo expliciten con más rotundidad. Mi auténtica realidad personal he de definirla yo, aunque, para ser objetivo, escuche lo que los demás puedan aportarme desde su punto de vista. Para ello es imprescindible ahondar en mi propio conocimiento. Ahondar es descubrir lo que hay dentro de mí. Lo bueno y lo menos bueno. También lo malo. Y verlo con cierta objetividad, ya que solo la



verdad nos hará libres. Negarlo equivale a encubrirlo, no querer verlo y, por lo mismo, partir del desconocimiento.

b) Tras definirme he de fomentar el aprecio por esa realidad. Comenzando por lo más evidente, mi cuerpo, hasta lo más oculto, mis sentimientos, pasando por mis ideas. Con frecuencia, este hecho, el aprecio a uno mismo, tiene una mala prensa en nuestros ambientes. Se confunde frecuentemente con narcisismo o egoísmo. Aclarar el concepto, sobre todo desde la fe, es una forma de evitar distorsiones de esta realidad. El desprecio hacia uno mismo es más frecuente de lo que parece. Erikson afirmaba, en primer lugar, la percepción objetiva de la realidad y completaba el tema añadiendo un concepto predominantemente positivo de uno mismo. De no ser así, estamos condenándonos a vivir con alguien a quien hay que tolerar las veinticuatro horas del día y esta tarea es bastante dura de llevar adelante.

Para finalizar este breve análisis, podemos caer en la cuenta de que, con frecuencia una mala autoestima nos lleva, no a vivir la humildad y demás hermosas virtudes cristianas con entereza, sino más bien hacia una actitud negativa hacia nosotros mismos. Muchas veces es fácil caer en posturas que nos inducen a convertirnos en nuestro propio enemigo. A muchas personas les ha ocurrido lo que al protagonista de esta historia:

Un sábado, el hijo de un rabino fue a rezar a una sinagoga que no era la de su padre. A su vuelta, el rabino le preguntó: “Y bien, ¿has aprendido algo nuevo?”. Y el hijo respondió: “Sí, naturalmente”. El padre, un poco picado en su orgullo de rabino, prosiguió: “Entonces, ¿qué es lo que enseñan allí abajo?”. “Ama a tu enemigo”, le respondió el hijo. El padre se apresuró a replicar: “Predican lo mismo que yo. ¿Y cómo puedes pretender haber aprendido algo nuevo?”. El hijo respondió: “me enseñaron a amar al enemigo que habita en mí, mientras que yo me encarnizo en combatirlo”.

Ahí está el origen de muchas posturas autodestructivas que se proyectan en una mala relación con los demás: estar en guerra con ellos mismos.

c) Junto con la aceptación, debe incluirse el amor hacia uno mismo. Amor como suena, sin aditivos de ninguna especie, sin pensar que ese amor va a enrollarnos sobre nosotros devolviéndonos a etapas infantiles. Amarse a uno mismo para amar es lo que nos pide el Evangelio.

Como paso final del proceso se nos pide descubrir, identificar, perfilar, esa persona ideal en la que uno quisiera convertirse y esto exige no perderse en el puro subjetivismo. Es necesario ser conscientes de la imagen que trato de proyectar ante los demás.

En esta tarea se incluye, por tanto, el yo real, el yo ideal y el yo social. De una sana combinación de estos factores depende, en gran medida, la satisfacción y rendimiento en nuestro trabajo. De ello nacen unas relaciones interpersonales adecuadas, favoreciendo el disfrute de verdaderas y hondas



amistades. Cuando todo eso no se da pueden surgir actitudes personales destructivas.

9. Prejuicios a superar

Los prejuicios ante este tema surgen con facilidad, especialmente cuando no entiende bien el sentido del amor a uno mismo. Para clarificarlo y evitar confusiones, me parece interesante dejar aquí constancia de un libro muy popular -ya va por su 44ª edición- y clarificador en algunos aspectos. Puede ayudar a evitar ese riesgo de confundir amor con narcisismo, superficialidad. Es de Wayne Dyer y afirma lo siguiente: “El amor por uno mismo no tiene nada que ver con el tipo de comportamiento que se caracteriza por la insistencia en decirle a todo el mundo lo maravilloso que es uno. Ese no es amor a uno mismo, sino más bien una forma de tratar de conseguir la atención y el aprecio de los demás. Es una actitud tan neurótica como al del individuo que está sobrecargado de desprecio por si mismo. El comportamiento arrogante y jactancioso está motivado por el deseo de ganar aprecio de los demás. Quiere decir que el individuo se valora a si mismo en base a lo que los demás ven en él. De no ser así, no sentiría la necesidad de convencerlos. El amor a uno mismo quiere decir que te amas a ti mismo; no exiges el amor de los demás. No hay ninguna necesidad de convencer a los demás. Es suficiente contar con la propia aceptación interna. No tiene nada que ver con los puntos de vista de los demás”.⁶

Desde una perspectiva más religiosa, el teólogo A. Queiruga precisa el concepto con esta reflexión: “Hay aquí una tradición ascética bien intencionada, pero gravemente desenfocada –ayudada, desde luego por la ambigüedad de la finitud humana-, ha acumulado los equívocos. Resulta obvio que existe un mal amor a sí mismo: el egoísmo, el “encurvamiento” sobre sí, la afirmación de la falsa singularidad insolidaria que nos aísla de Dios y, como un cáncer, nos aparta de los de los demás. Pero eso es precisamente lo que no somos nosotros; en ese sentido es justa la llamada a que no nos amemos a nosotros, porque sería amar nuestra negación radical. Pero, por lo mismo, al negar nuestra negación, estamos proclamando la necesidad de nuestra afirmación genuina: del amor auténtico a nosotros mismos.

No se trata de curiosidades especulativas, ni menos de fomentar el egoísmo, sino de algo mucho más hondo e influyente. La visión cristiana, al mostrarnos a nosotros mismos como un don del amor –idénticos con el movimiento por el que Dios nos ama y se ama a sí mismo-, muestra la gloria y la bondad radical de nuestro ser, su profunda amabilidad, el optimismo radical con que debemos mirarnos, cuidarnos, amarnos.

⁶ W. W. Dyer, TUS ZONAS ERRÓNEAS. Pg. 64. Grijalbo. Barcelona 1994



Somos frutos de amor y estamos amasados de amor, destinados a amarnos y a amar profundamente, a estimarnos como algo precioso: alguien por quien mereció ser creado el mundo y “por quien Cristo dio la vida (I Corintios 8,11).

Amarse profundamente es identificarse con el amor infinito que Dios nos tiene y, lejos de llevar al laxismo resulta profundamente liberador, tanto hacia dentro en la afirmación gozosa del propio ser, como hacia fuera en el amor que –sin resentimiento y con gozo- se abre a los demás”.

Desde pequeños nos han insistido en la necesidad de vivir para los demás; de desgastarnos en bien de los otros, de ser ejemplo para todos. Esto no es nada fácil. Requiere, como todas las actitudes humanas, mucho tiempo y, sobre todo, mucha madurez. Y madurez se entiende por haberse conocido uno a si mismo. Del modo como me relaciono conmigo mismo me relacionaré con los demás, con el universo viviente y con Dios.⁷

10. El cultivo de la autoestima

La tarea que se nos presenta, cuando intentamos desandar algún trecho del camino, nos lleva al cultivo de un amor a nosotros mismos. La tan traída y llevada **autoestima**. Y esto porque, quizá hoy, a posteriori, nos percibimos más vulnerables de lo que creíamos, participando de la limitación de todas las personas. No somos ni más fuertes, ni más santos que los demás mortales. Nuestra vocación es una más dentro de la realidad cristiana. Nuestra vida cada vez es menos vista como ‘estado de perfección’ y más como una vocación al servicio de los hombres dentro de la misión de la Iglesia y unidos en ese servicio a otros hombres, sujetos a los vaivenes de todo proceso humano. Somos hombres y mujeres hechos del mismo barro, con una vocación específica por la que hay que luchar, de igual modo a como lo hacen los que comparten una vida de pareja y quieren que su vida tenga sentido en esa vocación desde la fe cristiana. Esa lucha significa o requiere partir de una fuerte base humana sobre la que asentar nuestro edificio personal.

Evidentemente hay que valorar nuestra propia opción religiosa, darle su propio rango. También destacar sus características respecto a otras vocaciones. No somos más que los demás. Tampoco menos. En un estudio sobre la “Crisis en la vida religiosa” (Razón y Fe, marzo 2004) tratando de encontrar solución a la crisis de vocaciones y a la sangría de salidas de religiosos/as, se

⁷ A.Torres Queiruga: DEL TERROR DE ISAAC AL ABBÁ DE JESÚS, Verbo Divino, pg. 149-150. Pamplona, 2000.



propone: "Creo que habría que asumir de nuevo una posición teológica en la vida religiosa más diferenciada respecto de otros estados de vida cristiana y en grado de reivindicar la excelencia de la misma, incluso a través de signos visibles. No es fácil probar hasta qué punto incide este "factor ideológico"; la evidencia encontrada es más bien débil; pero merecería la pena probar, para ver hasta qué punto una conciencia de mayor autoestima hacia la propia opción religiosa o sacerdotal puede prevenir las tendencias al cambio de vida. En teoría sí, pues la falta de sentido de excelencia probablemente justifique pasar a otro estado, sin perder demasiado".

11. Manos a la obra

Acometer un trabajo de estas características no es nada fácil. Supone luchar contra la rutina de vivirnos, amasada durante años con paciencia e inercia. Por eso alguien sugiere que es imprescindible hacerlo desde una actitud que exige coraje, determinación y exigencia. Nathaniel Branden apunta estos pasos que, creo, son prácticos a la hora de acometer la tarea de cuidar esta parcela de nuestra vida:⁸

a. Conocimiento propio. Es la base sobre la que construir nuestra autoestima. Sin este conocimiento todo lo que construyamos carece de fundamento. "¿Por qué ser algo cuando se puede ser alguien?... Ser algo es padecer un yo prefabricado, esclavo de su inconsciente, que busca la aprobación del otro, cuyos favores mendiga, un testimonio a favor de la grandeza de la que carece. Es renunciar, en una palabra, a construirse en origen, reivindicando el respeto debido a una autonomía auténtica".⁹

b. Aceptarse a uno mismo.

Acepto lo que soy: mis pensamientos, sentimientos, emociones. Lo cual no quiere decir que me gusten, pero no los niego ni los desautorizo. Aceptar no es definirse por esas realidades.

c. Ser responsable de uno mismo.

Desde mi existencia, la satisfacción de mis deseos, mis elecciones, acciones, de cómo jerarquizo mi tiempo, mis comunicaciones...

d. Procurar autoafirmarse.

⁸ N.Branden, LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA,pg.182. Edit. Paidós. Barcelona 1995.

⁹ M. Zundel, QUÉ HOMBRE QUÉ DIOS, pg. 226. PPC. Madrid 2002



Es adecuado que exprese mis pensamientos, convicciones y sentimientos, a no ser que lo encuentre inadecuado objetivamente. Tengo el derecho a expresarme por mi mismo, derecho a defender mis convicciones. Derecho a considerar importantes mis valores y sentimientos.

e. **Vivir con propósito.**

Sólo yo puedo elegir mis metas y propósitos para los cuales vivo. Nadie debe diseñar mi vida. Tengo que valorar mis acciones de acuerdo con esas metas. Yo defino mis intereses de acuerdo con mis creencias, mis normas morales...Debo practicar la autodisciplina no como sacrificio sino como una condición previa natural de ser capaz de conseguir mis deseos.

f. **Potenciar la "integridad personal".**

Debo hacer lo que predico. Para ello me esfuerzo en mantener mis promesas y cumplir mis compromisos. Tratar a los demás de forma equitativa, justa, benévola y compasiva. Debo perseguir la congruencia moral. Debo esforzarme por conseguir que mi vida sea un reflejo de mi visión interior del bien. He de luchar por mi autoestima consciente de que esa lucha es más valiosa que cualesquiera recompensa a corto plazo derivadas de traicionarla

12. Para un autoexamen

A nivel eclesial se detectan signos que indican que todo esto va entrando en nuestra vida cristiana, de una forma sencilla, pero real. Aunque no sea significativo, destaco lo que hallé en una hoja parroquial de la ermita del Cristo de las Cadenas, de Oviedo. Es de cuaresma y al invitar a examinar la conciencia, en el apartado segundo ("en cuanto a la relación conmigo mismo"), se hace las siguientes preguntas que, creo, expresan una nueva sensibilidad en este terreno: ¿Soy yo el que vive o son otros los que llevan las riendas de mi vida? ¿Soy libre interiormente o me vuelvo dependiente de otras personas, cosas o costumbres?...

Como conclusión práctica, propongo un modo sencillo de hacer un autoexamen y ver por dónde andamos a la hora de calificar este aspecto de nuestra vida. Nos lo ofrece J.V. Bonet, S.J.¹⁰ Es detectar si nuestra autoestima es adecuada o inadecuada. Es un examen equilibrado que abarca la mayoría de los elementos que nos definen. De él podemos partir cuando queremos acercarnos a nuestra persona en profundidad.

Indicios positivos: La persona que se autoestima positivamente participa de estas características:

¹⁰ J. V. Bonet, SE AMIGO DE TI MISMO, pg. 29. Sal Terrae. Santander, 1994.



* Cree firmemente en ciertos valores y principios. Los asume como propios y por lo mismo los defiende con interés; pero, porque se siente lo suficientemente segura de sí misma, está dispuesta a modificarlos si nuevas experiencias le indican que estaba equivocada.

* Obra según cree más acertado. Confía en su propio juicio. No se siente culpable cuando a otros les parece mal lo que ha hecho.

* No pierde el tiempo preocupándose por lo que le haya ocurrido en el pasado; tampoco por lo que pueda ocurrir en el futuro.

* Tiene confianza básica en su capacidad para resolver sus problemas. Los fracasos y dificultades no le acobardan.

* Se siente igual, como persona, a cualquier otra persona; ni inferior, ni superior, sencillamente igual. Reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.

* Da por supuesto que es interesante y valiosa para otros, por lo menos aquellos con quien se asocia.

* No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.

* Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos y pulsiones, tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que merece la pena.

* Es capaz de disfrutar diversas actividades, como trabajar, leer, jugar, holgazanear, caminar, charlar, etc...

* Es sensible a las necesidades de los demás, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas y sabe que no tiene derecho a medrar o divertirse a costa de los demás.

Indicios negativos que indican una autoestima deficiente. La persona que se desestima suele manifestar algunos de los síntomas siguientes:

* Autocrítica rigurosa y desmesurada que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo misma.

* Hipersensibilidad a la crítica, por la que se siente exageradamente atacada; echa la culpa de sus fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos contra sus críticos.

* Indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.

* Deseo excesivo de complacer, por el que no se atreve a decir No por miedo a desagradar y perder la benevolencia o buena opinión del peticionario.



* Perfeccionismo, autoexigencia esclavizadora de hacer “perfectamente” todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.

* Culpabilidad neurótica, por la que se acusa, se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.

* Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca monta, propia del supercrítico a quien todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.

* Tendencias depresivas, un negativismo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

13. Bibliografía

- C. Rogers, El proceso de convertirse en persona. Paidós. Barcelona 1989.
- N. Branden, Cómo mejorar su autoestima. Paidós. Barcelona 1987
- R.B. Burns. El autoconcepto. Ega. Bilbao 1990
- J. Powell, Plenamente vivo, plenamente humano. Sal Terrae. Santander 1990
- F. Voli. Autoestima para padres. San Pablo. Madrid 1994.
- R. Calle, Para salir del laberinto. Sal Terrae. Santander 1992.
- Para los que se dedican a la educación:
- J.A. Alcántara, Cómo educar la autoestima. Ceac. Barcelona 1990.
- H. Clames y R. Bean, Cómo desarrollar la autoestima en los niños. Debate. Madrid 1993.
- Clark, H. Clames, R. Bean, Cómo educar la autoestima en los adolescentes. Debate. Madrid 1993.
- F. Voli, La Autoestima del profesor, Cipa. Madrid
- N. Branden, Los seis pilares de la autoestima, Paidós. Barcelona 1995



14. Cuestiones para el diálogo comunitario

- Especificar datos que corroboran o desmienten lo expresado en el artículo.
- Elementos comunitarios que favorecen una buena autoestima.
- En qué medida percibimos que nuestra autoestima influye en nuestra labor. (actitudes negativas reveladoras de todo ello: expectativas exageradas de reconocimientos, valoraciones, premios, actitud negativa hacia los demás, la institución, automarginación victimista...)
- En qué medida se valora a las personas por lo que son y no por lo que tienen (títulos, cualidades, responsabilidades...). En qué se percibe este hecho.