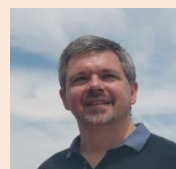


Autoestima de cap d'any



JORDI CASTELLET I SALA

649 284 074



Teòleg, escriptor, professor i conferenciant

«Què hem de fer per estimar-nos?», li pregunta la icònica Marilyn Monroe (+1962) al psicoterapeuta, en una sessió imaginada per Manuel Villegas als seus «Diàlegs d'ultratomba», un llibre d'enguany que m'he empassat un vespre d'aquests últims dies de 2022. De fet, el problema de molta gent, no sé si el meu propi, és l'arribar a conèixer-se i a practicar un correcte amor de si mateix, sense el qual no és possible estimar els demés, però tampoc a Déu. L'amor de si mateix em pot ofegar en l'egoisme narcisista. L'amor a l'altre, em pot absorbir fins a destruir-me. L'amor a Déu fins i tot em pot alienar i fer perdre el món de vista. El mestre de mestres ho reblava amb una de les seves famoses sentències: «^{Lc 10,27} estimaràs a Déu sobre totes les coses i als altres com a tu mateix!» L'amor ben entès corre en tres direccions: el jo, l'altre i Déu, i cap no s'entén sense els altres dos.

Així, quin és el repte a aconseguir per a practicar un sa amor de si mateix, que no impliqui ni menystenir-se, ni tampoc autocastigar-se; que no signifiqui deixar-se aixafar pels altres, però tampoc un esperit de supèrbia i l'altivesa que provoqui la infelicitat. Marilyn, ho sabem prou, va acabar malament, passant de mà en mà, sense potser ningú que l'estimés de veritat. En realitat, aquest és el problema, el de l'autoestima, d'uns quants dels personatges entrevistats per Villegas: Calígula, Ponç Pilat, el rei David, Abelard i Heloïsa, mossèn Cinto Verdager, Ellen West, Aurora i Hildegart, Maria Callas, Mercè Rodoreda o Simone de Beauvoir; tots personatges coneguts de la història, presentant una greu mancança d'equilibri personal que els dugué, a la gran majoria, a prendre opcions molt arriscades o fins i tot directament perilloses.

En el curs del diàleg amb Marilyn doncs, Villegas presenta un text sobre l'autoestima de la treballadora social i psicoterapeuta familiar nord-americana Virginia Satir (+1988), que escrigué el 1975. Convido a resseguir-lo, deixar-lo ressonar en l'autoconsciència, a apropiari-nos-el, com un impuls de millora personal per al nou temps que se'n presenta al davant.

Diu així:

Jo soc jo. Enlloc del món no hi ha hagut ni hi haurà mai ningú exactament igual que jo.

Hi ha persones que tenen aspectes meus, però de cap manera el mateix conjunt que jo.

Per tant, tot el que surt de mi és autènticament meu perquè jo sola ho he triat.

Tot el que és meu em pertany: el meu cos i tot el que fa; la meua ment, amb tots els seus pensaments i idees; els meus ulls, incloent-hi totes les imatges que perceben; els meus sentiments, siguin quins siguin: ira, alegria, frustració, amor, decepció, emoció; la meua boca i totes les paraules que en surten, refinades, dolces o seques, correctes o incorrectes; la meua veu, forta o suau i tots els meus actes, siguin per als altres o per mi.

Soc mestressa de les meves fantasies, els meus somnis, les meves esperances, les meves pors. Són meus els meus triomfs i els meus èxits, tots els meus

fracassos i errors.

I com que tot el que és meu em pertany em puc arribar a conèixer íntimament.

En fer-ho, puc arribar a estimar-me i sentir amiat cap a tot el meu jo, puc fer factible que tot el que em pertorqui funcioni per al meu millor interès.

Sé que tinc aspectes que em desconcerten i d'altres que desconec, però mentre em valori i m'estimi, puc buscar, amb valor i optimisme,

solucions als problemes i descobrir-me cada dia més.

Tant se val el que sembli o com soni, el que digui o el que faci, pensi o senti en un moment donat, tot és part del meu ésser. És real i representa el lloc que ocupo en aquest moment del temps.

A l'hora d'un examen de consciència, sobre el que he dit i fet, he pensat i sentit, algunes coses resultaran inadequades, però puc descartar l'inapropiat, conservar el que és bo i inventar quelcom de nou que supleixi el que he descartat. Puc veure, escoltar, sentir, dir i fer.

Tinc els mitjans per sobreviure, per apropar-me més i millor als demés, per ser productiva i per donar sentit i ordre al món de persones i coses que m'envolten.

Em pertanyo i així em puc estructurar.

Jo soc jo i estic bé.

I com a colofó,

voldré tenir sempre present que Déu m'estima i no deixarà que em passi res de mal. ^{Lc 12,7} Bon any nou!

