

## **TEMA 28**

# **AUTOESTIMA**

### **LECTURA DE LA PALABRA DE DIOS**

Breve comentario y 2 minutos de silencio

**Texto : Lucas 7, 11-17** Resurrección del hijo de la viuda de Naím

### **ENTRANDO EN EL TEMA**

Autoestima es la capacidad que toda persona tiene de valorarse a si misma, de aceptarse en paz tal como es, con sus cualidades y defectos, con objetividad y con una visión realista de su personal historia, observada desde una perspectiva de serenidad y de gozo. Es pensar su propia vida como un formidable valor, como un don recibido que hay que agradecer y por tanto estimar. Es darse cuenta del potencial que tenemos de libertad, que si la usamos bien, da un peso específico a nuestra existencia que, poco a poco, va dirigiéndose hacia una realización personal que nos plenifica, al hacer que cada uno de nosotros sea aquello que es llamado a ser : persona.

Muchos problemas de convivencia a nivel personal y social tienen su raíz en la falta de autoestima. Cuando uno se subestima puede llegar a odiarse a si mismo. Este autodesprecio genera siempre inquietud, inseguridad, desasosiego. Se pierde el sentido de la propia identidad y por lo tanto la propia vida se vive como un sinsentido. Sartre, un gran filósofo francés, ateo inquieto, llamaba a la vida "una pasión inútil". En el fondo, consciente o inconscientemente – no podemos juzgarle – se subestimaba en alto grado.

Ciertamente que la falta de estima a uno mismo enraiza en tantos condicionamientos que sería hacer un juicio temerario poner a estas personas una etiqueta de "non grata". Porqué muchas de estas situaciones, tan frecuentes en personas que proceden de la marginación y de la desestructura, exculpan a quien las sufre, por tratarse no de actos de mala voluntad e inmoralidad personal sinó que proceden mas bien de unas circunstancias adversas, frecuentemente con complicidad de terceros. Son víctimas de un entorno que les ha tocado vivir y que ellos no han escogido libremente. Cuantos hombres y mujeres carentes de autoestima provienen de un ámbito familiar hostil. Niños hijos de padres separados que sufren el desprecio de sus mismos progenitores y que van abriéndose a la vida desprotegidos, faltos de amor. Son esos "niños de la calle" de que tanto nos hablan estos días los medios de comunicación social. Que futuro les espera ? Sin hogar estable, sin acceso a una cultura mínimamente deseable. Víctimas frecuentemente de explotación y abusos por parte de desaprensivos. Llegan a desconocer por completo el "norte" de su vida, su valor personal, sus posibilidades de emerger de tal situación dramática. Solo les queda un camino : la delincuencia, la droga y consecuentemente la marginación social, porqué son presa del miedo y el odio a si mismos y esta configuración de su personalidad les lleva a odiar a los demás

para vomitar sobre ellos la amargura que les oprime.

Hasta aquí he pretendido ofreceros un breve esbozo, una descripción mas bien, del significado de las palabras autoestima y subestima.

Pero como estamos en una sesión de catequesis y no de filosofía sobre los comportamientos humanos, voy a intentar abordar el problema desde el punto de vista cristiano.

- Sentirnos amados o despreciados : he ahí la cuestión. Cuando el ser humano percibe el calor del cariño en su entorno, sobre todo desde su infancia – buenos padres, buena educación, buenos amigos, etc – se desarrolla en él espontáneamente la autoestima. Naturalmente no debemos perder de vista que el hombre es un ser libre y que por tanto, a pesar de haber vivido una infancia arropada por los valores de la estimación, puede, por sus actos conscientes y libres, deteriorar esta situación de privilegio al desoir la voz de su consciencia y voluntariamente, por egoísmo, torcer el camino de la autoestima a la que estaba llamado para caer del lado opuesto degradándose adrede y con responsabilidad personal plena : es el pecado, es el mal. Es huir de la luz que emana de Dios, dándole la espalda y así ponerse encarado a la densa tiniebla de la maldad. Sea cual fuere la raíz de donde procede el desprecio de si mismo, culpable o condicionada, debemos luchar a brazo partido por reconstruir nuestra autodestrucción y llegar progresivamente a una autoestima que nos permita aquella realización a la que todos somos llamados como personas libres y responsables.

Autoestima no equivale en modo alguno a orgullo sino a la percepción de la verdad de nuestros valores humanos integrados en nuestro ser por el mismo Dios al crearnos por puro acto de amor gratuito. Recordemos el Evangelio, donde está escrito : “Amarás a Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas y con toda tu mente ; y a tu prójimo como a ti mismo” (Lc.10,27). El orgullo sería apoyarse en una autoestima falsa y arrogante para negar la de los demás.

Los cristianos tenemos muy claro el fundamento de nuestra propia autoestima. *Nos queremos tal como somos porque Dios nos quiere tal como somos.* Y a partir del infinito amor que Dios nos tiene y la aceptación por nuestra parte de este maravilloso don, nace de lo mas íntimo de nuestro ser un acto de agradecimiento sincero que, progresivamente, a pesar de los altibajos propios de nuestra débil constitución, como criaturas que somos, nos lleva progresivamente a engrandecernos y realizarnos como hijos de Dios siguiendo el camino trazado antes por nuestro hermano Jesús el cual conocemos con diáfana claridad a través del Evangelio que nos llega por su Iglesia Santa.

El Evangelio que hemos leído antes de comenzar esta explicación sobre la autoestima es una clara afirmación de este amor tan personal que Dios nos tiene. Fijémonos en esas tres frases : “Mucho, a ti te digo, levántate”.

**MUCHACHO** – El término denota que el destinatario de la acción que Jesús se dispone a realizar es un joven, como tantos. Jesús lo asume como tal y se le acerca en su propia realidad social y cultural.

**A TI TE DIGO** – A continuación, Jesús, después de haberlo considerado dentro de la generalidad, se acerca a él *en su absoluta e irreplicable singularidad* : a “**ti**” te digo.

**LEVÁNTATE** – Esta palabra, siempre que aparece en el Nuevo Testamento, es una rendija por donde se cuele la luz de la resurrección. Significa **¡ Vive, hay para ti una vida nueva !**

Estas palabras de Jesús nos invitan a reflexionar y a responder a la pregunta : ¿Quién soy yo?. Ante todo soy miembro de un grupo familiar y social muy concreto. En este contexto misteriosamente nos ha colocado la Providencia del Dios-Amor. Pero en el conjunto de este ambiente hay, sin embargo, una palabra personal e intransferible : “a ti te digo”. **A ti** ; a ningún otro. Ello nos lleva a ser conscientes de la singularidad de nuestra historia personal única, y que Dios la ha querido por si misma. **Dios me quiere por mi mismo !!** Dios tiene en su mente y en sus manos *mi* historia como una historia singularísima que de ninguna manera quiere intercambiar con ninguna otra. Dios se ha comprometido con mi historia personal. Me quiere tal como soy a fin de que yo al acoger este amor y darle respuesta en positivo llegue a ser lo que Él quiera que sea en el futuro que entre su gracia y mi libertad iremos fraguando.

Os leo estos pasajes bíblicos, uno del Antiguo Testamento y otros del Nuevo, en los que queda bien patente este amor personal a cada uno de nosotros.

### Isaias 43,1

«No temas, que yo te he rescatado,  
te he llamado por tu nombre. Tú eres mío.

<sup>4</sup> dado que eres precioso a mis ojos,  
eres estimado, y yo te amo.

### Juan

Este es el mandamiento mío:  
que os améis los unos a los otros  
como yo os he amado.

<sup>13</sup> Nadie tiene mayor amor  
que el que da su vida por sus amigos.

<sup>14</sup> Vosotros sois mis amigos  
si hacéis lo que yo os mando.

<sup>15</sup> No os llamo ya siervos,  
porque el siervo no sabe lo que hace su amo;  
a vosotros os he llamado amigos,  
porque todo lo que he oído a mi Padre  
os lo he dado a conocer.

El que tiene mis mandamientos y los guarda,  
ése es el que me ama;  
y el que me ame, será amado de mi Padre  
y yo le amaré y me manifestaré a él.»

<sup>9</sup> Como el Padre me amó,  
yo también os he amado a vosotros; permaneced en mi amor.  
A partir de este amor tan tierno de un Dios que “...nos **eligió** desde la fundación del mundo”

(Efesios 1), se impone un acto profundo de adoración y agradecimiento el cual nos situa en el camino de la verdadera autoestima. Como consecuencia sale reforzada nuestra consideración y estima hacia todos los hombres, hermanos nuestros, e igualmente estimados por Dios . Esa autoestima va llenando nuestro corazón de una paz inexpresable que necesariamente repercute en los demás, naturalmente en positivo. A partir de ahí el perdón de las ofensas recibidas nos resulta natural. La ayuda a quienes mas nos necesitan surge espontáneamente. La solidaridad a todos los niveles se vuelve un hecho connatural a nosotros. Levantándonos nosotros ayudamos a levantar a nuestros hermanos y levantando a los demás levantamos un poco el mundo....que bien lo necesita !

**“Levántate y anda”** (Mt.9,5). Esas palabras de Jesús dirigidas al parálítico van dirigidas a nosotros. Son una llamada a la esperanza. Por mucho que nos hallemos metidos en el barro del pecado siempre, siempre, la fuerte y tierna mano de Jesús está junto a nosotros para que nos agarrremos a ella. Tiene poder bastante, porque es el mismo Dios hecho hombre, para devolvernos a la senda verdadera, la que conduce a nuestra plena realización a partir de una autoestima cada vez mas grande y lúcida.

