

EL AUTOAMOR

Texto: Dr. Jesús García Vadillo, psicólogo, psiquiatra, doctor honoris causa por varias universidades, etc., hermano marista.

Edición, recopilación de textos y colaboración en redacción: María del Carmen Calderón Berrocal, Dra. Historia, Ciencias y Técnicas Historiográficas, Máster en PRL, Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales especialista en Psicología aplicada a la PRL, Ergonomía, Seguridad e Higiene en el Trabajo.

RESUMEN

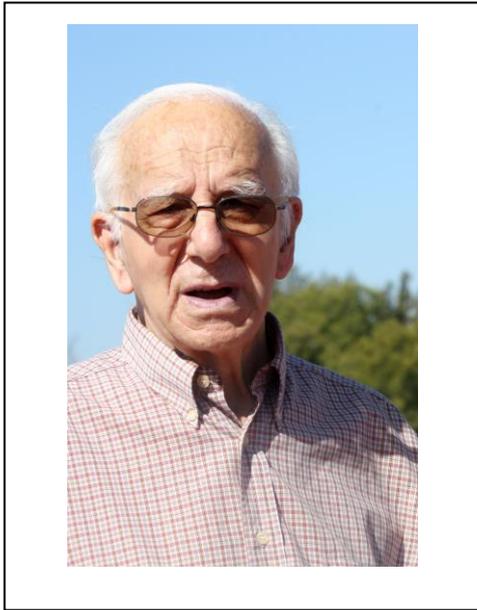
Es de gran importancia el amor a uno mismo. El autoamor cree en Sí mismo, actúa desde Sí mismo... Son rasgos que se implican unos a otros, que se repiten, uno en otros; aun así, considero razonable tratarlos por separados, ya que de ese modo nos abrirán caminos concretos de autocontrol.

ABSTRACT

It is of great importance to love oneself. The autoamor believes in himself , acts from Himself ... They are traits that involve each other , repeated , one in others; still consider it reasonable to treat them separately, because that way we will open concrete ways of self-control.

PALABRAS CLAVE: Educación, Barreras, Civilización, Evolución, Actuaciones, Autoamor, Amor, Autocontrol, Persona, Creer.

KEYWORDS: Education, Barreras, Civilization, Evolution, Performances, self-love, Love, Self, Person, Creer.



AUTO-AMOR ES... CREER EN UNO MISMO

Ya hemos visto la necesidad e importancia del amor a uno mismo, en los siguientes temas veremos algunos de los rasgos de ese auto amor. El autoamor decimos, cree en Sí mismo, actúa desde Sí mismo... Son rasgos que se implican unos a otros, que se repiten uno en otros; aun así, considero razonable tratarlos por separados, ya que de ese modo nos abrirán caminos concretos de autocontrol.

AUTOAMOR ES ... CREER EN SÍ MISMO

Como persona., el hombre es valor absoluto, único, distinto e insustituible; esa parte es su ser y le viene dada por su naturaleza; él tiene que añadir su contraparte: creer en el don de Dios y ponerlo a rendir.

La vida es el don de Dios al hombre; la vida honrada, justa, creyente es el don del hombre a Dios. Decimos que hay hombre COMPLETO, cuando al don de Dios se añade el don del hombre mismo su autoconciencia positiva.

Valor Absoluto

El hombre es valor absoluto. Y como tal, excluye toda comparación. Valgo porque soy obra del Creador; no porque soy más o tengo más o hago más... que los otros. Mi valor no me viene de mis obras, sino que es anterior a ellas y las hace posibles. Pues bien: supuesto ese valor absoluto, don de DIOS, corresponde a cada hombre reconocer ese valor, reconocerse a sí mismo. Yo soy yo y merezco ser, no en mis méritos, sino en Su don; por tanto, está bien que yo sea, que yo sea yo. Consciente que soy obra de Dios, quiero reconocer, agradecer y actuar su obra en mí". Con otras palabras: más allá de la aprobación ajena, más allá incluso de la autoaprobación falsa, que se forma llenando un ideal utópico, yo valgo porque soy persona.

Valor Único

Ese valor absoluto que soy yo sólo se da en mí, sólo lo soy yo. Nadie lo ha sido antes de mí; nadie lo será después. Es a mí sólo a quien corresponde serlo; es decir, reconocerlo y actuarlo. Quiero ser el que soy; quiero ser yo mismo. Y así ser fiel a DIOS en mí.

Valor Distinto

Por ser único, el hombre es necesariamente distinto de todos los otros; no tiene que parecerse o imitar a nadie; su verdadera vocación es ser él mismo, realizar sus propias potencialidades...

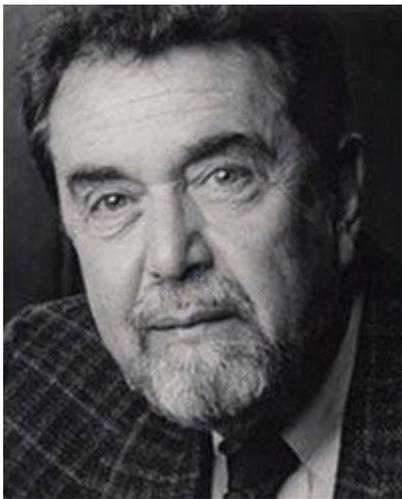
Este hombre distinto puede decirse a sí mismo algo como esto: Si DIOS hubiera querido un mundo sin mí, o con un yo distinto del que soy, lo hubiera hecho. Por tanto, así como soy, con mis cualidades y con mis defectos, (con dinámica de cambio) así soy un valor para Dios y así quiero serlo para mí.

No quiero ser otro, porque solo siendo fiel a mí mismo lo soy a Dios y a la vida."

Valor Insustituible

Mi tarea es mía y solo yo la puedo hacer. De hecho si no la hago para siempre quedará sin hacer.

"Desde hoy hasta el fin de los tiempos nadie verá al mundo con mis ojos... Me propongo pues, aprovechar al máximo mi oportunidad". (Leo Buscaglia).



Leo Buscaglia

La que voy a citar enseguida es de Urs von Baltasar. Este gran pensador, conocedor asombroso del pensamiento actual, expone así su pensamiento:

"Tras el ser débil y esfumadizo, que es el hombre, se oculta UNA VOLUNTAD que afirma y confirma a la criatura, a mí y a tí, tal como somos. A los ojos de Dios, este yo y este tú son valiosos, amables, dignos. Esto significa para nosotros dos cosas: primera, que la criatura tiene que sentirse feliz de ser

ella misma y dar gracia a Dios por su existencia; segunda, que el pequeño yo humano se sabe afirmado y amado por un yo eterno, tiene que afirmarse él así mismo, como aquel a quien Dios dice tú, en unas relaciones absolutamente personales, inconfundibles con las relaciones de cualquier otra persona amiga. El Dios único me llama con un nombre único irrepetible, que no puede darse dos veces".



Urs von Baltasar

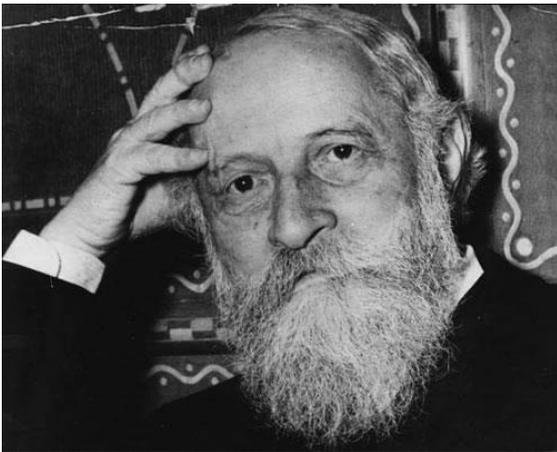
La otra reflexión es de Martín Buber, el genial pensador judío que ha ahondado quizá como nadie en el ser del hombre. Dice Buber:

"Cada uno de los hombres representa algo nuevo, algo que nunca antes existió, algo original y único. Es deber de cada uno reconocer que él, con sus rasgos particulares, es único en el mundo, que nunca antes ha habido otro como él, porque si hubiera habido otro igual, no hubiera sido necesario que él existiera. Cada hombre particular es algo nuevo en el

mundo y es llamado precisamente a cumplir esa misión única. La tarea prevista de cada hombre es la actualización de ese carácter único, de sus potencialidades, nunca antes dadas; y no la repetición de algo que ya otro, incluso genio, había realizado”.

El secreto del hombre concreto es descubrir ese valor único, creer en él y realizarlo.

Los padres nos suelen educar para SER COMO OTROS; una sola educación es auténtica, la que educa para SER UNO mismo.



Martín Buber

AUTOAMOR ES... ACTUAR DESDE SÍ MISMO.

¿Qué significa actuar desde sí mismo? Decimos que el autoamor implica ese modo de actuar. ¿Qué significa, pues, ese actuar desde sí mismo?. Intentaré responder a la pregunta con ejemplos, que es el tipo de explicación que más me gusta.

Si como, porque tengo hambre, actúo desde mí mismo, si como, porque otro me invita y no me atrevo a decirle que no, actúo desde el otro.

Si teniendo hambre dejo 4 días de comer y ayuno, porque se lo he ofrecido a Cristo, actúo desde mí mismo, si dejo de comer y ayuno porque el importe se lo voy a dar a los necesitados, actúo desde mí mismo; si dejo de comer y ayuno por miedo al qué dirán, actúo desde los otros.

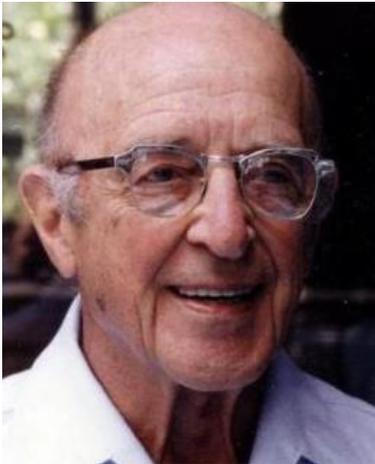
Actúa desde sí el que, tomándose en cuenta a sí mismo, halla dentro su propia motivación; actúa desde los otros, el que, desvalorándose a sí mismo, tiene que ir a buscar la motivación de sus obras fuera. Actuar desde sí supone valorizarse a sí mismo, valorar la propia experiencia e historia y obrar desde ellas.

Actuar desde los otros, como quiera que ello sea, supone haberse abandonado a sí mismo como poca cosa; supone de-preciarse como persona-centro de acción, rebajar la propia experiencia e historia y sustituirla por la experiencia e historia de los otros.

El que actúa desde los otros, en el mismo grado que lo hace desde los otros, se está negando a sí mismo. ¿Cómo es posible semejante traición a sí mismo?. Este fenómeno, extraño e inhumano, es resultado de un largo proceso de desvalorización de sí mismo y valorización de los otros, de negación de sí y afirmación de los otros. ¿Cómo se ha producido ese proceso auto-negador?. La psicología moderna está estudiando seriamente este proceso. Los grandes libros de Carl Rogers y Abraham Maslow abundan en esta temática. Intentare resumir el pensamiento de ambos autores.

El niño empieza su vida centrado en sí mismo; es decir, vive su vida desde sí mismo: desde sus propias exigencias, gustos y deseos. En un momento dado, el niño hace lo que su organismo le pide, y lo hace enteramente; es decir, sin hiatos o fisuras psicológicas, sin inhibiciones ni miedos perturbadores. En esta etapa, el niño es uno consigo mismo y actúa desde sí mismo. Mientras dura este modo de actuar, teniéndose como centro a sí

mismo, no ha empezado en el niño el proceso de auto-depreciación.



Carl Rogers



Abraham Maslow

El niño, identificado emocionalmente consigo y sin la menor duda sobre sí mismo, actúa desde sí.

Pero pronto el niño descubre la importancia de la aprobación ajena, especialmente de las personas significativas; y, a medida que va creciendo en

edad, esa aprobación es para él más y más importante.

El Análisis Transaccional llama a esta necesidad, “hambre de aprobación”. El niño necesita aprobación igual que necesita comida.

El niño, pues, busca la aprobación ajena. Pero ese buscar significa para el niño empezar a depender de los otros; tener que tomar en cuenta, incluso muchas veces contra sus propias voces interiores, los gustos, criterios, valoraciones... de los otros.

En los primeros meses de su vida aprende todo y sólo de su propio organismo. Ahí estaba el centro energético de su valorar y obrar. Ahora empieza a depender también de los otros, de lo que los otros quieren, valoran, piden. Todo ello es para el niño tan importante, en razón de la aprobación, como lo que pide, quiere y valora el mismo. Alabanzas y críticas son desde este momento valores tan decisivos como sus mismas necesidades orgánicas.

Empieza el proceso, insoslayable, de abandono de sí mismo como centro único de valoración y por consiguiente toma en cuenta de los otros. El niño ya no puede seguir valorando sus acciones solo desde él mismo, en virtud de la necesidad de aprobación, el niño tiene que admitir allá dentro a los otros.

Este proceso de socialización, de descubrimiento y toma en cuenta del otro es en sí mismo maravilloso; necesario para el desarrollo sano y realista del niño. Pero supongamos que, junto con esa aprobación de los otros, aconteciese en el niño una depreciación de sí mismo, incluso hasta anularse a sí mismo como centro de actividad, entonces el proceso de socialización sería realmente “suicida”.

El niño se ha anulado poco a poco hasta llegar a su propia muerte. El niño lógico se ha suicidado. De otro modo, si en la mente del niño los otros han llegado a ser tan importantes y dominadores que los

sentimientos y pensamientos del niño quedan como dormidos en su pequeño yo infantil, como si no fuesen reales ni tuviesen valor; el niño se ha anulado, no vive desde sí, vive desde los otros, su yo personal ha muerto y ha sido sustituido por el yo de los otros.

CONTINUAMOS EN LA MISMA REFLEXION.

Una pregunta se impone al acabar las anteriores reflexiones antropológicas. ¿Por qué, siendo el reconocimiento del propio valer tan esencial para un sano vivir humano, por qué falla el hombre en ponerlo? Y también al contrario: ¿Por qué, Cómo puede suceder que en lugar de ese reconocimiento -salud, haya aprendido el hombre a poner la negación emocional de su ser y, por tanto, de sí mismo?. Al perder ese reconocimiento de la obra de Dios en cada uno hemos perdido la alegría de vivir y ser felices, la simpatía de convivir y hacer felices, la eficacia de trabajar y hacer un mundo mejor.

Nos preguntamos doloridos: ¿Cómo es posible tamaño fallo humano? : Realmente es una pregunta que asusta: ¿por qué?, ¿Cómo ha sido posible?, ¿cómo se inició y se mantiene semejante catástrofe?. La respuesta parece ser una sola: lejos de enseñar a nuestros niños ese reconocimiento de su propio valer, potencia, dignidad..., les enseñamos lo contrario; les enseñamos a ignorar sus valores, a dudar de sí y a echarse atrás.

Otra pregunta se impone también en estos momentos: ¿Cómo volver a la alegría de ser nosotros mismos, de reconocer nuestro valor original y divino y de comprometernos en su actualización?. El hombre, decimos tiene que aprender nuevos hábitos de pensar y sentir acerca de sí mismo, el hombre tiene que redescubrirse como obra maravillosa de la creación y amarse como tal.

PARA REFLEXIONAR

Debemos desde ahora iniciarnos en esos nuevos hábitos de pensar y sentir acerca de nosotros mismos; vencer toda pereza y comenzar ya.

¿CÓMO?. He aquí algunos tópicos que recogen nuestras ideas y pueden ayudarnos a la asimilación.

Cada persona puede decirse:

- 1) Soy único, distinto, insustituible...
- 2) Soy valioso, no por ser más que..., sino por ser único. Soy valioso no por ser perfecto, sino por ser persona, obra de Dios.
- 3) A nadie tengo que parecerme...; a nadie tengo que superar...; respecto a nadie soy ni superior ni inferior...
- 4) Otros pueden hacer... decir... lo que quieran: no me quitarán mi valor ni mi paz.
- 5) Yo mismo puedo sentir, hacer, decir... lo que sea: tampoco eso me quitará la paz, el valor de mi ser creado por Dios.

EJERCICIO DE ASIMILACIÓN

- 1) con tu propia letra, en una página nueva, escribe esos tópicos...
- 2) Luego vete con un compañero o compañera, lee en VOZ alta, pausada, esas afirmaciones y siente que él o ella te escucha, accede y te acompaña.
- 3) A continuación, el compañero, que también lleva su página escrita, hace lo mismo delante de ti; tú le escuchas, sientes con él y le acompañas.
- 4) Finalmente comparten a nivel de sentimientos.