

Autoestima (2)

Com vaig comentar anteriorment, uns dels pilars bàsics del desenvolupament de l'autoestima infantil són els pares i també els professors i altres persones importants per al xiquet.

Ara el xiquet ha crescut i s'ha convertit en adolescent o adult. Si hi ha aspectes seus que vol millorar, com l'ha d'aconseguir?. Per descomptat ho té difícil si ho intenta fer simplement responsabilitzant o culpant a aquelles figures de la seua infància o adolescència. El que va passar, va passar, i òbviament va tindre les seues conseqüències que es veuen en el present, però és imprescindible que siguem nosaltres mateixos els que ens responsabilitzem que si volem canviar hem de ser nosaltres mateixos des d'ací i ara. No podem quedar-nos ancorats en aquelles ferides o carències que patim, ja que no ens ajuda en res.

Les diferents psicoteràpies ens poden ajudar a veure els diferents camins per a tirar cap avant en la busca d'una bona autoestima, d'una acceptació de nosaltres mateixos amb els nostres defectes i virtuts.

És important ara conèixer els nostres diàlegs interns i veure l'efecte que tenen en nosaltres mateixos. Un dels exercicis que jo propose és mirar-nos uns minuts en un espill (és difícil de fer per a prou gent, encara que no ho parega) i observar el que ens diem. Quantes vegades ens costa dir-nos coses agradables?! I no sols respecte al físic, sinó respecte al nostre com som, les nostres conductes...! Quantes vegades esta veu interior nostra ens desvalora!?... Parar-nos a observar-la quan i com actua ens ajudarà a conèixer-la per a així poder atallar-la en qualsevol moment.

És molt important parar-nos a reflexionar i veure quines coses positives tenim, som i fem. Escriure un diari durant un parell de setmanes ens pot donar claredat. També preguntar a gent que ens vol i coneix ens pot donar alguna pista (encara que moltes vegades ens ho diuen i no ens ho creiem).

No és un camí fàcil, ja que el fàcil per a nosaltres és el que portem temps fent (la nostra zona de confort que s'anomena), però per descomptat que podem aconseguir tindre una millor autoestima des del present, treballant un poc cada dia i mirant cap avant.

Vos anime a que ho feu (no intenteu). Un mateix pot, i si és amb ajuda d'un professional en la matèria, millor.

Fins prompte!