

Psicología y desarrollo humano

El valor de nuestra existencia

Hna. Virginia Isingrini

Misionera Xaveriana y Psicoterapeuta

Surgimiento de la estima de sí

Los términos que se usan para definir la estima de sí son muy variados y a veces se sobrepone o confunden. Se habla de amor de sí, confianza en sí, autovaloración, autoconcepto, autoimagen, etc. Hay quienes distinguen entre el concepto, la imagen y el conocimiento que se tiene de la propia persona procurando evidenciar los elementos cognitivos, afectivos y conductuales que entrañan. Pese a la disparidad de definiciones y puntos de partida existe una cierta.

La vida es una sorpresa

Nadie de nosotros ha hecho nada para despertar, un cierto día, a la vida. Bien hubiéramos podido no existir y el mundo no se habría acabado. Esta verdad tan simple de afirmar es, a veces, difícil de aceptar.

“El hombre, tal como es y puesto en dos piernas –afirma el novelista Chesterton–, es siempre un fenómeno mucho más conmovedor e incisivo que cualquier trozo musical o que cualquiera caricatura”. Descubrirse vivo, capaz de ver y correr, de cantar y callar, de sonreír y sollozar, de amar y ser amado, lo llena de tal asombro que anda por las calles con una pistola para amedrentar a todos aquellos que ya no saben llorar ante este milagro.

Pese a las pruebas y sufrimientos que puedan ensombrecerla, la vida sigue siendo una sorpresa placentera.

El asombro nace de la sorpresa, de algo inesperado, que viene a nuestro encuentro sin esfuerzo de nuestra parte. Cuanto más grande es la sorpresa, tanto mayor es la alegría. Parece que el hombre de la parábola descubre el tesoro por pura casualidad, así como hubiera podido encontrar una piedra o algún pedazo de un viejo mueble. ¿Y si, por el contrario, alguien lo hubiera escondido allí adrede, esperando que algún día finalmente repararan en él? Ni casualidad, ni azar, sino una mente amorosa que gusta de dejar esparcidos por el mundo sus regalos, con la pertinaz esperanza de que alguien se tope providencialmente con ellos y los reconozca como tesoros.

Felicidad y gratitud

La medida de nuestra felicidad depende de la gratitud. “Yo me sentía agradecido sin saber a quién agradecer –afirma otra vez Chesterton–. Los niños sienten gratitud cuando San Nicolás colma sus medicitas de juguetes y bombones. ¿Y no había yo de agradecer al Santo cuando pusiera, en vez de dulces, un par de maravillosas piernas dentro de mis medias? Agradecemos los cigarros y pantuflas que nos regalan el día de nuestro cumpleaños. ¿Y a nadie había yo de agradecer ese gran regalo de cumpleaños que es ya de por sí mi nacimiento?”.

Dejamos de agradecer si no estimamos como un don lo que recibimos. Y tampoco se le puede considerar un don si no se reconoce que existe alguien que lo concede por su bondad

y libertad. Detrás de un don, siempre se halla una persona que nos ama. Si permanecemos deslumbrados por el regalo y sólo en él fijamos nuestra mirada, podremos experimentar placer, pero no gratitud. Nos apropiaremos de la vida como nos apropiamos de las cosas, codiciaremos poseer más; tendremos miedo a perder la vida, nos sentiremos dueños de ella, sufriremos cuando la veamos amenazada, pero no vislumbraremos la mano que nos la brinda. Sin gratitud no puede haber felicidad verdadera.

La sorpresa de la existencia no brota en un desierto. Son innumerables las condiciones que hicieron posible nuestra llegada a la vida, así como el mantenernos en ella. Si las contáramos sumarían más que los granos de arena de las playas o las estrellas del cielo. Y no existe sólo el infinito de una noche estrellada que con su belleza nos quita hasta el aliento. También existe el infinito, el cercano que está al alcance de la mano.

Dios llena nuestra vida de milagros infinitamente pequeños y silenciosos, signos ordinarios de su amor extraordinario hacia nosotros. Son signos tan silenciosos que a veces ni siquiera los percibimos o agradecemos. Más a menudo olvidamos simplemente haberlos recibido. Regalos que tienen el único fin de hacernos voltear hacia arriba, hacia allá de donde vienen. Si dejamos de apreciar el don, no levantamos la mirada.

El hombre, un enano gigante

“Muchas maravillas hay: de todas las maravillas, la más grande es el hombre”, así se abre el primer coro de Antígona. También el orante del Salmo 8 ante la infinitud y la maravilla de los cielos nocturnos se siente invadido por el estupor y el terror. Imaginemos por un momento la brillantez y la cercanía de las estrellas orientales sin luces nocturnas que ofusquen su resplandor. Entonces pregunta a Dios: “¿Qué es el hombre para que te acuerdes de él, el hijo de Adán para que lo cuides?” La primera respuesta habla de mezquindad, de infinita desproporción. El hombre es una nada no sólo en comparación con la inmensidad de los cielos, sino sobre todo ante la majestad del Creador. Él es el autor de esta obra de arte, con sus dedos ha formado el cielo, la luna y las estrellas. Estos astros que tanto cautivaron la atención de antiguos y modernos, son una pequeñez comparados con los dedos de Dios que los moldea. La primera reacción es de espanto, de azoramiento. El hombre descubre su limitación, su mortalidad. Es simplemente un “enano”, literalmente un ser débil, enfermizo. El asombro alcanza su culmen cuando el orante se da cuenta del verdadero milagro: este Dios infinitamente grande se acuerda, cuida del ser humano, de esta realidad enferma y hecha de tierra. El salmista descubre la grandeza del hombre precisamente a través de la ternura y de la fidelidad de Dios hacia él. La dignidad humana es así comparada con la divina por medio de una contraposición muy atrevida: “Apenas inferior a un Dios lo hiciste”. El hombre, imagen de Dios, es coronado de gloria, es decir, del resplandor de la majestad divina. Es coronado también de honor, por lo tanto, de toda la fuerza que se pueda imaginar. Todo ser humano, sea rico o pobre, instruido o ignorante, hombre o mujer, anciano o niño, es coronado de la misma gloria y honor.

Sin embargo, esta fuerza y resplandor no vienen de él. Otro se las da. El hombre es convertido en señor de toda la creación, para que la domine poniendo todo bajo sus pies. Y el suyo no es un dominio conquistado gracias a sus capacidades personales, ni un poder arrancado violentamente de las manos de Dios. Se trata siempre de un dominio concedido por Dios. Pequeñez y grandeza, miseria y resplandor, finitud e infinitud, son los dos extremos entre los que se debate el valor de cada ser humano.

Autonomía y dependencia

No es fácil aceptar ser simplemente creaturas. Tan pronto como lo descubrimos, puede nacer en nosotros un sentido de rebeldía, una reivindicación de autonomía y de un valor que es nuestro porque lo hemos conquistado. El deseo de brillar con luz propia, como el sol, es antiguo como el mundo, tan enraizado en nuestro ser que caemos fácilmente en la tentación de considerarlo como el único y el más auténtico. La imagen bíblica de la vasija que se rebela ante los deseos del alfarero, bien dice de esta eterna lucha humana por mantener en nuestras manos las riendas de la vida.

La miseria y pequeñez del hombre se vuelve grandeza y esplendor cuando acepta ser obra del Creador. La fuente primigenia de nuestra estima puede venirnos sólo de Otro, porque el hombre no puede encontrar en sí la última razón del propio valor. Esto lo condena, a la larga, a la desesperación y al sinsentido.

Cada ser humano deberá apropiarse conscientemente de ese valor, hacerlo suyo, asumirlo y llevarlo a su máximo esplendor a través de las obras y opciones concretas que irá tomando cada día de su vida. Camino largo como nuestra existencia, salpicado de errores, de falsas ilusiones, de aciertos y desatinos, seguramente nada fácil. En este sentido el valor de sí nace también desde dentro, en la medida en que somos capaces de hacer nuestra la dependencia original de Aquel que nos ha creado, de asumir responsablemente las consecuencias del don sagrado de la vida. No basta con ser agradecidos. La verdadera gratitud es una energía potente que procura ser digna del don, vivir conforme a su valor. Don y responsabilidad se entrelazan y se requieren uno a otro.

Ventana

Etimología del término “estima de sí”

<Según la etimología latina, (*ae*)*stimare* es un verbo que deriva del adjetivo *aestimus*, “sacado del bronce” (*aes*); lleva un sufijo de superlativo. *Aestimus* significa, entonces, “el más bronceado, el más precioso” y por ende, “digno de ser apreciado”. Otro diccionario confirma en parte esta acepción cuando añade entre los significados más asentados del término el de “fijar un precio o valor a alguna cosa”, y de “hacer caso o apreciar a una persona”; habría, también, una relación con *aes*, bronce. *Aestumo* podría ser un denominativo de *ais-temos*, “el que corta el bronce”.

<Sabemos que el bronce es un cuerpo metálico que resulta de la aleación del cobre con el estaño u otros cuerpos. Es de color amarillento rojizo, muy consistente y sonoro. Apreciado por su resistencia era usado principalmente para las monedas, las armas, las estatuas, los adornos arquitectónicos, las campanas. Más barato y fácil de conseguir que el oro; se le parece por su color y brillo. Hacer, revestir o adornar con el bronce, confería un valor adicional, una belleza al objeto en cuestión, volviéndolo “más hermoso”, “más resistente”, “más brillante”, etc. Una campana de piedra no hubiera emitido ningún sonido armonioso ni una estatua de carbón, suscitado gran admiración.

Estas acepciones del término hacen surgir unas preguntas preliminares: ¿de dónde le viene al hombre su estima, su brillo? ¿Es algo que tiene en sí o que Otro/os le confieren? ¿Es una posesión definitiva, que se tiene para siempre, o algo que se adquiere y transforma a lo largo del tiempo? ¿Cuáles son las condiciones que la hacen posible?