

1000

IDEES PER TENIR MÉS AUTOESTIMA

Eva Mengual Alexandri



• Col·lecció De Cent en Cent — 49 •

100 idees per tenir més autoestima

Eva Mengual Alexandri

Cossetània
EDICIONS

Primera edició: setembre del 2018

© Eva Mengual Alexandri

© de l'edició:
9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició: 3 x Tres

Impressió: Romanyà Valls, SA

ISBN: 978-84-9034-749-2

DL T 491-2018

ÍNDIX

Presentació	11
I. Inspiracions dels que en saben	
1. Estimar-se i prou	17
2. Convertir-nos en persones, Carl Rogers	19
3. La filosofia o teràpia Gestalt, Fritz Perls	21
4. Les cinc llibertats, Virginia Satir	24
5. Les idees irracionals i l'autoacceptació incondicional, Albert Ellis	26
6. Els sis pilars de l'autoestima, Nathaniel Branden	29
7. L'escala d'autoestima de Rosenberg	32
8. Els tres estats de l'autoestima, Martín Ross	34
9. Les zones errònies, Wayne W. Dyer	36
10. Guarir la nostra vida, Louise L. Hay	38
11. Intuïció i creativitat, Clarissa Pinkola	41
12. De l'autoestima a l'egoisme, Jorge Bucay	43
13. Una teoria de la seguretat personal, Antoni Bolinches	45
14. Què no és l'autoestima?	47
II. Qüestions bàsiques: punt de partida	
15. Rebre i estimar els pares	51
16. Som el que ens diem	53
17. La nostra aportació al món	55
18. Invisibilitat versus visibilitat	57
19. Aprendre a dir que no	59
20. Ser responsables de nosaltres	61
21. Beneficis d'una autoestima baixa	63
III. Saber qui som	
22. Jo soc Jo. Tu ets Tu	67
23. L'autoconcepte	69
24. L'autoconeixement	71

25. L'efecte mirall.....	73
26. Atenció als nostres valors	75
27. Atenció a les creences limitadores.....	78
28. El jutge intern.....	81

IV. De la genuïnitat

29. Ets una meravella.....	85
30. Aprendre de tu mateix.....	87
31. Fora comparacions!.....	89
32. Aprendre dels altres.....	91

V. De quan en fem un gra massa

33. Menys obligacions i més plaer	95
34. Dos perills: egotisme i narcisisme	97
35. Vigilar amb l'autoexigència	99
36. Atenció als falsos premis de consolació	101

VI. «C'est la vie»

37. La pregària de la serenitat.....	105
38. Què no podem canviar?	107
39. Què podem canviar?	110
40. Com podem distingir el que podem canviar i del que no?	112

VII. De les necessitats bàsiques i els desigs

41. La piràmide de les necessitats.....	117
42. Pertànyer a un grup	119
43. Les sis etapes de l'experiència.....	121
44. Revisar l'estat vital	124
45. Sobre la sexualitat.....	127
46. Dues preses de felicitat.....	129
47. Del «no vull» al «sí vull».....	131
48. Abraçar els teus somnis	134
49. La carta als Reis	136

VIII. De la seguretat i la confiança

50. Podem amb tot i més!	141
51. La consigna del «sí»	143
52. Aprendre a gestionar la por.....	145
53. Desenvolupar la resiliència.....	147
54. Som éssers canviants	149
55. Viure el present.....	152
56. De malpensar a confiar	155
57. La bona comunicació	157
58. Abraçar i protegir el jo petit.....	159

IX. De l'amor propi

59. Acceptació de la pròpia personalitat	163
60. Acceptació del propi cos	166
61. Acceptació de les pròpies emocions.....	168
62. El secret de la papallona	171
63. I tu, com et tractes?	173
64. Tots som intel·ligents	175
65. La intel·ligència emocional	177
66. La intel·ligència social	179
67. Viure en l'abundància i la gratitud.....	182
68. Sobre els errors propis.....	185
69. Sobre els errors dels altres.....	187
70. Aprendre a rebre els elogis.....	189
71. Filtrar la «metralla» externa.....	191
72. Les relacions, millor sanes	193
73. I tu, com et relaciones?.....	196
74. A la recerca de la vergonya sana	199
75. A la recerca de la culpa sana	201

X. Unes quantes accions estratègiques

76. Pinta-t'ho bonic!	205
77. Riu de tu i amb tu	208
78. Tenir una afició o professió realitzadora.....	210
79. Acció o reacció?	212
80. Elaborar objectius.....	214
81. Si no funciona, prova una altra cosa.....	217
82. Viatja en solitari.....	219

XI. Unes quantes accions creatives

83. Una carta per a tu.....	225
84. Canta la teva cançó	227
85. L'escriptura és terapèutica.....	229
86. La lectura també és terapèutica	232
87. L'amor és dins teu	235
88. Creativitat i autoestima	237
89. Fes-te un homenatge	239

XII. Del soroll extern al so intern

90. Molt soroll per no res.....	243
91. A la recerca de l'espai propi.....	245
92. Els beneficis de la respiració i la meditació	247
93. La veu de la intuïció i les sincronicitats.....	250
94. Els missatges dels somnis.....	253
95. El procés terapèutic	255

XIII. De l'educació en l'autoestima

96. Drets emocionals per a petits i grans 259

97. Els vuit sinònims del verb 'educar' 261

XIV. Quan ens estimem...

98. Som on toca i quan toca..... 265

99. Generem més atracció 267

100. Cal celebrar el camí que fem..... 270

Epíleg 273

Agraïments 275

Bibliografia 277

Així que em llençaré a l'abisme,
potser, i les ales bategaran.
Ja no és temps de mirar enrere
sinó de volar ben alt,
doncs la por ja és ben lluny d'aquí.

LU ROIS

PRESENTACIÓ

La idea d'aquest llibre va sorgir del meu amic i xerpa Francesc Miralles. «Cent idees sobre l'autoestima?!», li vaig dir, posant-me les mans al cap. Animada per ell i altres persones estimades, però, m'hi vaig embarcar.

Curiosament, el tema de l'autoestima ha estat el punt de partida en el camí del meu creixement personal, la pista per començar a treballar-me per comprendre'm millor, acceptar-me, validar-me i, en definitiva, aprendre a estimar-me més. Ja fa deu anys que vaig començar i puc dir satisfeta que, malgrat saber que aquest camí dura tota la vida, n'he après molt més del que m'hauria imaginat.

Per tot això, penso que la proposta de fer aquest llibre no em va arribar perquè sí. Res passa perquè sí, o almenys això comprovo cada dia de la meua vida.

Les cent idees que conté aquest llibre són fruit, doncs, del meu camí vital personal, acadèmic i professional. De la mateixa manera que cada mestre té el seu llibret, cada aprenent té el seu manual, i aquest és el meu, ara i sempre. Hi he posat tots els coneixements de què dispo avui dia, tota la meua experiència terapèutica i formativa i, en especial, tot el meu amor.

Així, atesa la veritat de la meua pròpia experiència, els continguts i el missatge d'aquest llibre també són veritat; per tant, poden servir d'inspiració a altres persones, com per exemple a tu. Almenys, aquest és el meu desig.

Durant el temps en què he estat escrivint capítol rere capítol, he pogut comprovar, d'una banda, que el grau d'autoestima condiciona

tots els aspectes de la nostra vida, intervenint en la nostra manera de funcionar, de pensar, de sentir, de veure el món... I de l'altra, que la consciència és la clau per a l'autoconeixement i és necessària per a la recerca d'una bona autoestima. Gràcies a la consciència, detectem tot allò que no veiem quan vivim de manera automàtica, els nostres punts febles o dificultats. El fet de no veure'ls no impedeix que en patim les conseqüències, per tant, posar-hi llum permet conduir millor la nostra vida.

No podem apujar els nivells d'autoestima d'un dia per a l'altre. Es tracta d'un procés que, a més de temps i consciència, demana moltes coses més, com ara presència, responsabilitat, voluntat, paciència, compromís, constància... I, per damunt de tot, molt d'afecte i comprensió.

Per tal d'entrar en matèria, a part de la teoria, que he procurat de servir breu i lleugera, hi he inclòs tants exercicis pràctics com he pogut, per convidar a reflexionar, experimentar, qüestionar-se, canviar el xip, mobilitzar-se, avançar, desbloquejar-se... i conèixer-se una mica més. L'objectiu final: estimar-se molt! Algunes propostes poden resultar més formals i d'altres, més estranyes però, per a mi, totes són útils i reveladores, en diferents graus. Recomano de vèncer mandres o pors i aventurar-se a la vivència, ja que tan sols amb teories no n'hi ha prou per aprendre d'un mateix i de l'art d'estimar-se.

Dit això, et desitjo un bon viatge a la recerca del teu amor propi. M'emociona i em fa feliç acompanyar-t'hi a través d'aquestes pàgines...

EVA MENGUAL ALEXANDRI

*A tu, mare, que em vas estimar tant
i m'abrades quan et somio i et recordo...*

*A tu, pare, que m'acompanyes
amb tant d'amor i respecte.*

*A tu, que en llegir aquest llibre
li dones sentit, valor i vida.*

I. INSPIRACIONS DELS QUE EN SABEN

01 / 100

ESTIMAR-SE I PROU

El concepte *autoestima* ha estat definit de mil i una maneres, però l'autoestima és, senzillament, estimar-se i prou. Però no sempre ens resulta tan fàcil. Em venen al cap algunes preguntes per esbrinar si ens estem estimant o no:

- Et respectes i et fas respectar?
- T'acceptes i et valides, sense l'ajut dels altres?
- Confies en les teves capacitats?
- Et comprens en moments difícils?
- T'ajudes quan sents que no te'n surts?
- Et tractes amb afecte?
- Et deixes en pau quan no en saps més?
- En definitiva, et deixes ser?

Com que cadascú és un món, estimar-se és també el que tu decideixis segons els teus desitjos i necessitats.

Estimar-se és tot un aprenentatge i sovint busquem fora aquest amor que no sabem donar-nos. I jo em pregunto: oi que mai no demanem a ningú que respiri per nosaltres? No, perquè respirem de forma automàtica i natural. De la mateixa manera, l'autoestima també hauria de ser una funció automàtica i natural del nostre organisme. En qualsevol cas, si pel que sigui no és així, és important considerar que:

Estimar-se és també una decisió.



En un relat terapèutic que vaig publicar,¹ la protagonista, que viu un procés de recuperació de l'autoestima, rep aquest missatge del Cian, un pagès savi i experimentat:

—Màire, l'amor té moltes formes, ja ho saps, però no el busquis en els altres, sinó dins teu. Només has de fer la teva vida, la que tu vulguis fer: observa't, cuida't, estima't, tal com has fet aquest temps aquí tota sola, i trobaràs el teu amor. Quan el trobis, veuràs que en tens de sobres per a tu, per al teu fill i també per als altres, i això és el que et farà sentir segura i forta. L'amor és dins teu, recorda-te'n sempre.

Com més gran és l'amor que ens tinguem, menys necessitat tindrem d'anar a pidolar-lo o —pitjor encara— d'exigir-lo a fora, als altres.

Si no ho fas tu primer, qui ho farà?

Només estimant-nos sabrem estimar bé els altres i aprendrem a ser estimats, que de vegades ens costa. És així com l'amor s'alimenta i es fa cada dia més gran.



Què vols fer cada dia per estimar-te més?

¹ *El camí de l'amor.*

02 / 100

CONVERTIR-NOS EN PERSONES, CARL ROGERS

Segons el psicoterapeuta humanista Carl R. Rogers (1902-1987), creador de la *teràpia centrada en el client*,² en obrir-nos a escoltar el que ens passa, desenvolupem la nostra capacitat de percebre i acceptar emocions que sempre hem negat i rebutjat, i en prenem consciència.

Aprendre a escoltar-nos és començar a acceptar-nos.



Tres de les actituds que esmenta Rogers poden ajudar-nos a escoltar-nos i acceptar-nos en el nostre dia a dia:

- *Autenticitat i coherència*: permetre'ns sentir el que realment sentim i actuar en consonància amb aquests sentiments.
- *Acceptació positiva incondicional*: acceptar sense reserves ni judicis el que pensem, el que sentim i el que fem a cada moment, tal com som.
- *Comprensió empàtica*: comprendre amb afecte, respecte i compassió els nostres pensaments i sentiments, com quan ho fem amb els altres, cosa que, curiosament, ens resulta més fàcil.

Quines d'aquestes actituds poses més en pràctica en el teu dia a dia i quines no?



²Rogers parla de «clients» —i no de «pacients»— per tal de reforçar la seva importància i participació en el procés terapèutic, com a agents actius —i no pas passius, com indicaria el terme *pacient*.

Només podem començar a fer canvis quan ens acceptem tal com som i, de fet, el canvi arriba gairebé sense que ens n'adonem. Però qui som realment? Com podem arribar a ser nosaltres mateixos? Segons Rogers, mitjançant un procés³ per convertir-nos en persones, del qual destaco dues accions:

- Treure'ns les màscares defensives amb què ens enfrontem a la vida: evitar el posat fals amb què anem pel món (de supersegurs, d'ajudadors, de simpàtics, de víctimes, etc.). No es tracta d'interpretar cap paper.
- Experimentar plenament les emocions que sovint ocultem: permetre'ns de viure les nostres emocions, tant les que ens són agradables com les desagradables.

Així, descobrim o deixem sortir la persona que som realment.



- Quin paper adoptes davant la vida o quina màscara et poses sovint?
- Què pot passar si et treus aquesta màscara i et mostres tal com ets?
- Quines emocions evites sentir o mostrar?
- Què pot passar si sents o mostres aquestes emocions?

Obrir-nos al que hi ha en nosaltres, ara i aquí, ens fa ser més reals i ens permet confiar en nosaltres i prescindir de l'aprovació o del rebuig dels altres. Així, vivim d'acord amb les nostres regles i ens convertim en persones.

³ *El proceso de convertirse en persona*, Carl R. Rogers.

03 / 100

LA FILOSOFIA O TERÀPIA GESTALT, FRITZ PERLS

La intenció de la teràpia gestàltica, segons el metge, psiquiatre i psicoterapeuta alemany Fritz Perls (1893-1970), és ajudar-nos a retrobar la mateixa capacitat d'autoajuda. Així evitem «repenjar-nos» més del compte en els altres o en els fets externs.

Perls partia de la premissa que tots tenim els recursos necessaris per gestionar el que ens porta la vida. Les seves paraules poden resultar molt útils per reforçar la nostra autoestima:

Sigues com tu ets, de manera que puguis veure qui ets i com ets. Deixa per uns moments el que has de fer i descobreix el que realment fas. Arriba una mica, si pots. Sent els teus propis sentiments. Digues les teves pròpies paraules. Pensa els teus propis pensaments. Sigues el teu propi ésser. Descobreix. Deixa que el pla per a tu sorgeixi dins teu.

La filosofia o teràpia Gestalt promou una actitud oberta a la pròpia experiència, sigui quina sigui. A propòsit de l'autoestima, vull destacar alguns «manaments» gestàltics:⁴

Viu aquí, relaciona't més amb el que hi ha que no amb el que no hi ha.



Prestar més atenció al que no hi ha (tant en l'aspecte físic o material com psicològic) ens fa viure des de la mancança, des del convenciment que sempre ens falta alguna cosa. Si volem tenir una bona autoestima, hem de deixar de percebre'ns com a éssers incomplets i estimar-nos tal com som i tinguem el que tinguem.

⁴ *La vieja y novísima Gestalt: Actitud y práctica de un experiencialismo ateoórico*, Claudio Naranjo.

Prestar més atenció al que sí que hi ha ens farà valorar el que sí que som i el que sí que tenim i ens sentirem més agraïts amb la vida.



Tria expressar abans que manipular, explicar, justificar o jutjar.

Amb aquestes quatre accions, el que aconseguim és marejar la perdiu i distreure'ns del que realment ens passa. De fet, quan justifiquem o jutgem, estem evitant sentir alguna emoció que no ens acaba d'agradar. No és el mateix dir «no em truca, és un impresentable» (jutjar) que «no em truca, estic inquieta/enfadada/trista» (expressar).



No acceptis cap altre «hauria de...» que no sigui el teu: no adoris cap ídol.

Es tracta de confiar en nosaltres i en les nostres normes internes, no en les dels altres («hauries de fer exercici», «hauries de ser més constant», «hauries de sortir menys», «no hauries de veure aquest home»...) per més que tinguin bones intencions.



Responsabilitza't plenament de les teves accions, sentiments i pensaments.

El que fem, sentim o pensem és responsabilitat nostra, n'hem de respondre tan sols nosaltres. És a dir, no són els altres els qui ens provoquen els sentiments, ni qui ens fan actuar d'una manera concreta, i encara menys pensar. Sovint sentim «m'has fet enfadar!» Com? No, perdona: ets tu qui t'has enfadat. Sí? És molt habitual declinar responsabilitats o —com se sol dir popularment— passar la pilota als altres.

Accepta ser com ets.



No hem de confondre acceptació i resignació. Acceptar té més a veure amb la comprensió i amb l'amor envers nosaltres.

Aplicar aquestes màximes en el dia a dia ens permetrà acostar-nos més al que som realment i actuar en consonància amb nosaltres.