

14 idees per tenir més autoestima

Estimar-se no equival a mirar-se el melic

Quina valoració fas de tu mateix? Et coneixes prou? Esquives les teves pors i fas xantatge als teus desitjos o goses escoltar-te? De les 10 (<http://www.cossetania.com/100-idees-per-tenir-ms-autoestima-2169>) 0 idees per tenir més autoestima (<http://www.cossetania.com/100-idees-per-tenir-ms-autoestima-2169>) (Cossetània Edicions) que Eva Mengual proposa, n'hem triat 14.



Foto: Catorze

1. Aprendre a dir que no. No has sentit mai que algú es fica en la teva vida -o hi és des de sempre- i, no saps com, te l'organitza i decideix per tu? Quan no ocupem el nostre lloc i no ens fem visibles, és fàcil atrau-re persones que ocupen el seu espai i, de passada, el nostre i, amb consciència o sense, fan i desfan al seu aire. La nostra vida va, llavors, a remolc de la seva voluntat i no de la nostra.

2. Ser responsables de nosaltres. Les persones que no s'estimen gaire sovint consideren que el món els deu alguna cosa i ho reclamen amb exigència. S'instal·len -més aviat inconscientment- en el victimisme i donen per fet que tothom els ha d'ajudar perquè no se'n surten. També solen

afirmar que no tenen, ni de bon tros, la sort dels altres, alhora que atribueixen els mèrits d'aquests a la sort, com si darrere de qualsevol fita no hi hagués un esforç i una dedicació.

3. Jo soc jo. Tu ets tu. Quantes vegades ens oblidem de nosaltres tan sols per agradar i acomplir les expectatives dels altres? Quantes vegades, fins i tot, forcem les relacions perquè funcionin, malgrat que hi hagi poca compatibilitat? I quantes vegades intentem fer canviar l'altre perquè no ens acaba d'agradar?

4. L'autoconcepte. Si el nostre autoconcepte ens fa sentir bé, més aviat serem persones optimistes i enèrgiques. En canvi, si ens fa estar malament, la nostra tendència serà més negativa i apàtica. En qualsevol cas, l'autoconcepte determina o condiona la nostra actitud en qualsevol situació.

De vegades, l'autoconcepte no coincideix amb la realitat. Sovint n'inflem alguns aspectes o, si tenim poca autoestima, els exagerem negativament. Per tant, no sempre mostrem obertament l'autoconcepte als altres.

5. El jutge intern. Jutja tot el que fem i tot el que sentim: "Plores massa!", "No has treballat prou!", "No ho fas bé!", "Et mimes massa!", "Quines ulleres que fas!", "Ets molt sensible!". No hi ha pitjor judici que el que es fa un mateix.

6. Fora comparacions. En aquest món ple de competitivitat, de petits hem après a comparar-nos, a voler ser millors o tenir més que els altres i, si cal, deixar-nos-hi la pell. Potser ni tan sols som conscients del que volem ser o fer realment, ja que la prioritat automàtica és competir. [...] Si el fet de comparar-nos esdevé una constant, ens frustrarem constantment.

7. Menys obligacions i més plaer. El nostre cervell s'encarrega de recordar-nos tot de coses que no estem fent, i fem servir, a més, la mateixa fórmula: «*hauria* d'anar al gimnàs», «*hauria* d'endreçar els armaris», «*hauria* de visitar més els pares». [...] Això, al llarg de la setmana, del mes i de l'any només serveix per pressionar-nos, saturar-nos i angoixar-nos.

8. Dos perills: egoisme i narcisisme. No hem de confondre un excés del propi jo ni d'autoenamoramament amb el fet de tenir una bona autoestima. [...] Estimar-se no equival a mirar-se el melic.

9. Vigilar amb l'autoexigència. Ser més exigents del compte pot afectar l'autoestima. Esgotament, apatia, bloqueig, angoixa, estrès, inseguretat, males-tar, frustració?, per exemple, poden ser símptomes d'un grau elevat d'autoexigència, és a dir, quan ens exigim més del que podem assu-mir, ens esgotem, perdem les ganes de fer res, ens paralitzem, ens estresseu, etc.

10. Què no podem canviar? Hi ha fets ineludibles que ens poden afectar (les malalties, el pas del temps, la mort, accidents i catàstrofes, el passat, les accions d'altres persones i altres inconvenients domèstics i quotidians). [...] Quan ens resistim a acceptar una situació que no podem canviar, entrem en conflicte, lluitem contra la vida. Quedar-nos-hi encallats ens produirà malestar i condicionarà negativament les nostres emocions.

11. Què podem canviar? Tenim resistència als canvis i a tot el que impliqui qüestionar-nos a nosaltres mateixos. Per això, ens aferrem a certs mecanismes de defensa o enemics del canvi:

La por. Sovint la dimensió desconeguda ens espanta més que la pròpia realitat, que, per més que ens amargui la vida, la tenim controlada, o més aviat ubicada. Així, doncs, girem l'esquena a tot allò que no coneixem, a tot allò que és nou.

L'autoengany. Ens mentim per no haver d'enfrontar-nos a les pors que van lligades a qualsevol procés de transformació. Així, aparquem qualsevol tema o assumpte que ens fa sentir incomodat.

La narcotització. Ens entretenim per evadir-nos dels pensaments, de les emocions i dels estats

d'ànim. Ens anestesiem per no sentir.

La resignació. Amb el temps, la manca de propòsit i de sentit ens porta a resignar-nos, a conformar-nos tot pensant que aquesta és l'única via possible. Així, adoptem el paper de víctimes davant les circumstàncies i la vida.

L'arrogància. Ens posem a la defensiva davant de persones que insinuen que es pot canviar; d'aquesta manera, amb supèrbia i prepotència, preservem la nostra identitat rígida i no ens sentim obligats a fer cap canvi.

El cinisme. A la llarga l'arrogància esdevé cinisme. Amaguem darrere una màscara les nostres frustracions i desil·lusions, protegint-nos de la insatisfacció que ens produeix la nostra vida en fals. No creure en res és també no creure en nosaltres.

La mandra. No la mandra de vagarejar, sinó la del desànim que no ens permet fer amb la nostra vida allò que creiem que podríem fer.

12. De malpensar a confiar. Tendeixes a confiar en els altres i t'hi obres sense qüestionar-los ni jutjar-los? O bé, al contrari, hi desconfies i hi mantens certa distància? [...] Per quin motiu desconfiem dels altres? Per projecció [...], per ignorància [...] o per males experiències passades [...].

13. I tu, com et tractes? Quan ens tractem bé, és fàcil frenar les persones que no ens respecten. En canvi, quan no sabem tractar-nos com ens mereixem, estem afavorint que els altres facin el mateix i no ens respectin.

14. Elaborar objectius. Ets de les persones que comencen les coses i no acaben res? Sents que no ets capaç d'acomplir cap dels objectius que et proposes? [...]

1. Formula el teu objectiu en positiu.
2. L'objectiu ha de ser concret.
3. L'objectiu ha de dependre de tu.
4. L'objectiu ha de ser realista.
5. Comprova que, rere l'objectiu, hi hagi un metaobjectiu: Per a què vols això? Quan ho aconseguiràs, què aconseguiràs?
6. L'objectiu ha de ser ecològic, és a dir, cal tenir en compte com el fet d'assolir la teva meta influirà en la teva vida: conseqüències, cost, renúncies.... Tot té un preu.
7. Concreta al màxim l'objectiu, a partir d'aquestes preguntes o clàusules:
Per on començaràs.
Quan? (Hora, dia, lloc, durada).
Amb qui?
Com ho faràs?
Quin primer pas faràs avui?

100

IDEES PER TENIR MÉS AUTOESTIMA

Eva Mengual Alexandri



100 idees per tenir més autoestima (<https://www.cossetania.com/100-idees-per-tenir-ms-autoestima-2169>)

© Eva Mengual
© Cossetània Edicions