

Amarme a mí mismo, ¿es malo?

Luis se amaba tanto a sí mismo que siempre quería ser el primero en todo, no admitía que otros le superaran. Se creía el mejor, el más bueno, el más listo. Sus papás, equivocadamente, potenciaron en él, una autoestima exagerada. Las consecuencias fueron negativas. Este es el peligro que corremos hoy. Nuestra cultura patrocina la egolatría, el culto a sí mismo, el triunfo. Pero, eso de amarse a sí mismo, ¿es bueno o malo? ¿Qué debo decir a mis hijos?

Hace años la respuesta era clara: el amarse a sí mismo era un pecado. Hoy, por el contrario afirmamos, que no es malo. Es bueno y necesario para crecer como persona. Entonces, ¿quién tiene la razón? ¿lo que se decía antes o lo que se dice ahora? La respuesta no es difícil. Lo que se dice ahora. Pero hay que entender que lo que antes se decía tiene su parte de verdad. Me explico. Cuando antes se hablaba de que amarse a sí mismo era malo se entendía de un amor a sí mismo exagerado. Y es verdad, ese amor es malo. Es el caso de Luis. El amor que se absolutiza, que se centra en uno mismo y se olvida de los demás es malo. Y hoy añadimos un matiz nuevo: el amor sano a sí mismo, no exagerado, es positivo, bueno y necesario. El amor que se centra solo en uno mismo es malo.

La libertad exagerada lleva a impedir el desarrollo de las libertades de los demás. La justicia exagerada se convierte en actitud justiciera. El amor a uno mismo absolutizado se transforma en egoísmo porque nos encerramos en nosotros mismos y no nos abrimos a los demás. Esta actitud es negativa. Pero amarse a sí mismo, sin romper la posibilidad de encuentro con los otros es positivo. Es malo cuando rompe la relación con los otros y cae en una situación narcisista. Es lo que llamamos egoísmo, narcisismo, egolatría, pero no un sano amor a sí mismo.

La cultura del siglo pasado insistía en la no aceptación del amor a sí mismo. **Calvino**, por ejemplo, califica de “peste” el amor a sí mismo y **Freud** habla del amor a sí mismo en térmi-

nos psiquiátricos, pero no obstante, su juicio valorativo es similar al de Calvino. Para él, amor a sí mismo se identifica con narcisismo. Pero no es así. Un gran psicólogo humanista, **E. From**, llega a decir que el amor a los demás y el amor a nosotros mismos no son alternativas opuestas. Todo lo contrario. Una actitud de amor hacia sí mismo se hallará en todos aquellos que son capaces de amar a los demás.

Además, el amor a sí mismo es una exigencia bíblica. En el libro del Levítico se dice: “Amarás a tu prójimo como a ti mismo”. En el evangelio de san **Marcos** ante la pregunta que un letrado hace a **Jesús** sobre, ¿qué mandamiento es el primero de todos?, la respuesta es clara: “El primero es: “Escucha, Israel, el Señor nuestro Dios es el único Señor, y amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente, con todas tus fuerzas. El segundo es éste: Amarás a tu prójimo como a ti mismo”. Sí, tenemos que amarnos a nosotros mismos como paso imprescindible para amar a los demás y a Dios. El evangelio exige el amor a sí mismo y cuando habla de negarse a sí mismo lo que quiere decir es que debemos negarnos a nuestro falso yo, al yo egocéntrico,





Predilección por los jóvenes

A sí como El Espíritu del Padre y del Señor resucitado suscitó, en un momento de la historia, a **Don Bosco** para los jóvenes, así hoy sigue enviando a la Familia salesiana y a otras muchas personas a seguir esta trayectoria de misión juvenil.

Las mejores fotografías de Don Bosco son las que nos lo muestran rodeado de jóvenes. **Juan Pablo II** nos dijo: *“La Iglesia reconoce en Don Bosco un modelo insigne de apóstol de los jóvenes. Por tanto declaro y proclamo a san Juan Bosco padre y maestro de la juventud, y establezco que con este título sea honrado e invocado por todos, especialmente por quienes se reconocen sus hijos espirituales”*.

El corazón salesiano se conmueve ante los jóvenes, y de forma más intensa, ante los más necesitados de ayuda por su situación de pobreza económica, de carencia afectiva, cultural o espiritual.

Entregar la propia vida por el bien de los jóvenes, como lo hizo Don Bosco, es tarea primordial del que vive la espiritualidad salesiana. La expresión “Caridad Pastoral” indica muy bien el ambiente en el que se vive esta vocación.

Las formas de hacer realidad en la vida diaria esta opción son variadas; indico tres y, por distintas circunstancias, destaco la tercera:

- Dedicación del propio tiempo a las tareas concretas de acompañamiento en la misión de educación-evangelización.
- Oración sincera y vital por los jóvenes y por sus educadores.
- Inmersión en el corazón sufriente de Cristo. Estoy en la casa salesiana “Santiago el Mayor” de León donde 11 hermanos de la comunidad son ancianos, enfermos. ¿Cómo vivir la misión juvenil desde esta situación de salud precaria? El ejemplo del 7º sucesor de Don Bosco, don **Egidio Viganó**, nos puede ayudar a entenderlo y vivirlo. Decía él el 14 de abril de 1995: *“Me siento unido de una manera especial a vosotros en este día sagrado de misterio y sacrificio. Llevo ya varias semanas en una clínica. Nunca había tenido la vivencia del Viernes Santo como un día extraordinario para el carisma de san Juan Bosco. Sumergirse en el misterio del amor de Cristo, abrumado por el dolor de la carne: no se descubre un momento más apropiado para estar con los jóvenes, para animar a los hermanos y hermanas y para robustecer a la Familia Salesiana”*.

Que todos podamos decir con Don Bosco: *“Me basta que seáis jóvenes para amaros”*.

 Eusebio Martínez

ególatra, aislado y ensimismado. Amor a Dios, amor al prójimo, amor a mí mismo son los tres aspectos de un solo mandamiento, las tres manifestaciones de un único amor en una realización simultánea, las tres empresas para ser positivos. San **Juan** dice: *“Quién no ama a su hermano, a quien ve, no puede amar a Dios, a quien no ve”*.

Branden afirma que *“la autoestima no se da, se adquiere”*. Es verdad. Hay que trabajarla y un medio importante es valorarnos a nosotros mismos. **John Powel**, en uno de sus libros, comenta que cuando alguien le alaba, él, en lugar de atenuar sus propios méritos, como solemos hacer, responde: *“Extiéndase, por favor, extiéndase”*. Quizás, por una educación familiar o escolar deficiente, hay una tendencia a devaluarse. No es raro escuchar, cuando alabamos a una persona, aquello de “si tú me conocieras, no dirías eso”. Las personas solo por el hecho de ser personas valemos mucho más de lo que nos creemos. **Antonio Machado** lo decía: *“Por mucho que valga un hombre, no tiene valor más grande que el valor de ser hombre”*.

Por eso, inculca a tus hijos, un sano amor a sí mismos. Explícales que se deben amar mucho a sí mismos. Que eso es la clave de la felicidad y también el camino, propuesto por Jesús, para querer a todos. Quien no se ama a sí mismo difícilmente podrá amar a los demás y a Dios. Pero, recuérdales que el verdadero amor a sí mismo es aquel que nos lleva a querer a las personas con las que convivimos. Un amor sano a sí mismo lleva a ser sencillo, humilde, colaborador, generoso. Si no es así, ese amor a sí mismo nos autodestruye. La autoestima auténtica acaba donde empiezan la desestima y la indiferencia hacia el otro.

 José Antonio San Martín

