

# AUTOESTIMA I RELAXACIÓ, EL NOSTRE ALIMENT DE VIDA

Ana Ronda Cañaveras  
Psicòloga

L'autoestima és el sentiment valoratiu d'un mateix, i es basa en tots els pensaments, sensacions, i experiències que sobre nosaltres mateixos hem anat recollint al llarg de les nostres vides.

Significa tenir seguretat i confiança en un mateix (esser responsable, saber elegir, arribar a conèixer-te a tu mateix, adquirir i utilitzar el teu poder personal en les teves relacions i en la teva vida; per això el grup constitueix el millor mitjà per comunicar-se, i ens ha de servir per fomentar-la, donar suport, etc.

Ningú no pot omplir un buit en el nostre interior, tan sols nosaltres mateixos, per aquesta raó, és dins nosaltres i no defora on hem de cercar la nostra felicitat.

Moltes vegades una persona que ha estat abandonada de petita pels seus pares, o que no va rebre molt d'afecte, lluny de cercar algú que l'estimi, sense adonar-se, cerca algú que la desprotegeixi, que l'abandoni, o que li doni inseguretat..., mentre aquest buit no estigui ple d'amor, però d'amor per un mateix, continuarem sentint confusió, i triant persones equivocades en el nostre camí.

La millor prevenció per a unes relacions sanes, on no hi hagi lloc per cap tipus de violència, és tenir confiança en nosaltres mateixos, en el nostre dret a ser feliços, i en la nostra capacitat per poder superar

els obstacles, coneixent els nostres límits, i acceptant-los. La desconfiança posa "cuirasses" cap als altres, i ens fa sentir incomoditat.

***"Necessitam acceptar-nos com un tot amb límits i capacitats, i estimar-nos sense condicions, sense necessitat de mostrar als altres que "bons i perfectes que som".***

A vegades l'autoimatge que tenim correspon a una distorsió de la realitat, distorsió que s'ha format vivint amb persones que segurament no ens han acceptat tal i com nosaltres som, autoimatge nutrida de pensaments crítics, i poc realistes, respecte al nostre passat, present i futur, magnificant allò negatiu, no fent esment en les coses positives, fent-nos sentir culpables per totes les coses dolentes que ens ocorren. Totes aquestes conductes, arriben a esser destructives per a un mateix, ja que tota l'energia posada al límit, ens impedeix desenvolupar les nostres vertaderes capacitats i poder superar-nos.



Dibuix de Marta Sánchez Cardona



Necessitam acceptar-nos com un tot amb límits i capacitats, i estimar-nos sense condicions, sense necessitat de mostrar als altres que "bons i perfectes que som".

Per tenir una bona autoestima és convenient eliminar del nostre llenguatge les comparacions. Comparar-se no té objecte i facilita sentir-se malament.

### **Com es pot identificar que es té una sana autoestima?**

- Les paraules i moviments de l'individu denoten tranquil·litat i espontaneïtat.
- Existeix harmonia entre allò que l'individu diu i el que fa.
- Actitud d'obertura i curiositat, enfront de noves idees, experiències, i possibilitats de la vida, i flexibilitat per reaccionar davant situacions i riscos.
- Capaç de veure els aspectes humorístics de la vida i de riure's d'un mateix.
- El seu comportament és assertiu, sap comunicar-se amb els altres.
- Evita la preocupació, no li serveix, ja que és un sentiment que t'immobilitza en el present, per qüestions que poden arribar en un futur.
- Coneix els seus desigs i gaudeix dels esdeveniments plaents.
- Coneix i desenvolupa la seva vocació.
- Sap diferenciar entre les persones i les seves conductes.
- Sap divertir-se sanament, sense drogues, ni cap tipus de substància que li provoqui un estat no generat per ell o per ella mateixa.
- Es mostra relaxat, ulls brillants, i veu modulada. En el seu cos projecta la felicitat d'estar viu.
- L'individu és capaç de parlar dels seus avanços, i està obert a la crítica constructiva.
- Se sent còmode quan ofereix o rep elogis, expressions d'afecte, estima i demostracions similars.
- Tolera la frustració, i és capaç de expressar tant emocions positives com negatives.
- Capacitat per a l'aprenentatge. Presenta interessos culturals.
- Estima la seva pròpia vàlua i importància.
- Se sent responsable davant ell mateix i actua responsablement enfront dels altres.
- Considera que la seva conducta depèn de les eleccions que fa i no de les circumstàncies externes, com l'atzar o la sort.
- Aprecia les coses petites. Pensa en allò que té i no en el que li falta.

Aprendre a veure les coses positives és la nostra millor eina de poder. El principi de l'acció positiva es fonamenta en el principi que tota acció positiva sobre part de la consciència actua sobre tota la consciència. Tot mereix la pena si es fa amb il·lusió. Podem fer tot allò en què creim.

### ***"Hem d'alliberar les nostres necessitats, i partir del desig, i la voluntat per canviar, deixant enrera pretextos i resistències que ens dificulten l'aprenentatge."***

Les **creences** influeixen en les nostres accions, però hem d'esser conscients, que els pensaments no són més que això, pensaments, i no hem d'identificar-nos amb aquests, i hem de poder veure més enllà d'ells. Els pensaments arriben a formar un hàbit en les nostres ments, i per arribar a aconseguir els canvis desitjats, hem de tenir paciència, no hem de cercar resultats massa precipitats, sinó que hem de continuar amb el procés i hem de comprendre que per adquirir nous desenvolupaments biològics o psíquics, no existeix altra manera que començar a estimular les nostres estructures psicofísiques, entrenant, i no precipitant resultats que durien a una tensió supletòria.

L'ESTRÈS és una reacció física i mental de l'individu, per adaptar-se als canvis. Moltes vegades aquest estrès perd la seva funció adaptativa, com un senyal de perill que indica que alguna cosa no va bé, i es fa crònica, i presenta símptomes com el cansament, irritabilitat, falta de concentració, pessimisme, etc.

### **Com podem enfrontar-nos a la nostra realitat sense fugir ni lluitar amb ella?**

Primer de tot, hem de tenir en compte, que quan iniciem un canvi, començam a remoure tot el nostre passat, cosa que provocarà, tal vegada, un malestar momentani. Si es continua amb el procés, tot es torna com una cadena, i allò que abans pareixia que no tenia significat, ara sí que en té.

Hem d'alliberar les nostres necessitats, i partir del desig, i la voluntat per canviar, deixant enrera pretextos i resistències que ens dificulten l'aprenentatge. La resistència al canvi, en aquests moments, és normal, tots desitjam una vida millor, però la construcció d'aquesta nova vida no és senzilla, perquè necessita temps, paciència i molta obertura per



quedar-nos cara a cara enfront de la nostra realitat, i responsabilitzar-nos d'ella.

L'objectiu és conquerir el nostre món interior, per desenvolupar major seguretat en un mateix, i adquirir una actitud cap a la vida més serena i equilibrada. Desenvoluparem la nostra capacitat d'observació, la percepció i coneixement de la nostra corporalitat, les emocions, pensaments, conducta, i valors propis, obrint el nostre cor i alimentant el nostre esperit.

La **relaxació** és un camí directe per contactar amb el nostre cos i alliberar-nos de les "roques" internes o externes que l'obstaculitzen.

La relaxació física va dirigida a relaxar els músculs del cos, i la psicològica a minvar els excessos de pensaments i a "corregir" el perfeccionisme, i la veu crítica que ens esgota. La "imaginació creativa" i les visualitzacions, serveixen per desenvolupar imatges internes que aporten suport i plaer. Quants més recursos interns tenim, major autoestima i capacitat per enfrontar-nos a les dificultats.

Allibera les tensions i contractures musculars, i afavoreix un funcionament cerebral (ones alfa i theta) paregut al somni, que augmenta la concentració i creativitat.

Descobrirem en intentar relaxar-nos que tenim molts d'assumptes amagats, que hauran de sortir, per tirar-los perquè no els necessitem més. La neteja pot durar un temps; al principi, pareixerà que mentre treim les coses velles, podria ser que tot quedàs més desordenat que com estava abans, però en la mesura que anam seleccionant, tot torna al seu lloc original. "Desintoxicar-se", per eliminar capa per capa el que ens fa mal, fins arribar a trobar el nostre nucli.

Per arribar a l'estat de relaxació i reduir l'agressivitat, hi ha molts de mètodes quotidians i tècniques que cadascú ha de provar, fins a trobar aquell que li permeti arribar a la serenitat desitjada. Alguns ballen, altres canten, fan esport, dialoguen amb algú que els escolti, ajuden els altres, fan l'amor amb la seva parella..., però allò que és fonamental és partir d'una bona homeòstasi interna reguladora del nostre organisme, amb alimentació correcta, somni suficient, exercici físic moderat, i una bona organització i administració del nostre temps, establint prioritats.

***"El massatge vigoritza i millora l'estat nutritiu de la pell, produeix una analgèsia, com a conseqüència d'efectes reflexos que augmenten el llindar del dolor."***

És important valorar la **COMUNICACIÓ**, encara que sigui casual. Confiar, superar pors, i mostrar-se tal com un és. No esperar que siguin els altres que se'ns apropin, i no tenir por que coneguin els nostres límits. Esser espontanis i transparents.

La **Comunicació No Verbal** és la forma de comunicació més primària, i arriba on les paraules es queden curtes...una abraçada, besades, carícies..., no tenir por al contacte físic, que disminueix l'ansietat i elimina barreres.

El tacte és el sentit més arcaic. Per la pell, podem rebre tendresa, afecte, seguretat..., els estats emocionals creen contraccions musculars. El massatge vigoritza i millora l'estat nutritiu de la pell, produeix una analgèsia, com a conseqüència d'efectes reflexos que augmenten el llindar del dolor.

El massatge està a l'abast de tots. Facilita que l'energia vital no quedi estancada, i una major consciència del propi cos. És molt important saber que ens aporta benestar..., el cos és meu i ningú té dret a danyar-lo.

Establir contacte significa estar en contacte amb un mateix i possibilita el contacte amb els altres.

Tot això ens durà a un millor coneixement sobre el nostre cos, per sentir-nos creadors del nostre propi projecte de vida.

Connectar i integrar cos i ment, veient les coses d'una manera nova per no deixar-se dur per la submissió o els vells hàbits.

Els nostres moviments contenen i expressen la història individual de cadascú, i són aquests els que hem de veure i anar ampliant, per aprendre a sentir les nostres necessitats en el nostre cos, recobrar els nostres sentits i degustar la vida.

El que possibilita que incrementem els nostres sentiments d'autoestima, és l'acceptació de noves possibilitats, provar-les, per veure si després ens serveixen, i si és així, incorporar-les al nostre patró de moviments.

No hem de deixar de jugar, recuperar el nostre "nin o nina interior" per poder vincular passat, present i futur.

Que poder relaxar-nos no sigui sempre una assignatura pendent, i no estiguem en guerra amb nosaltres mateixos ni amb els altres.

Visquem de manera autèntica, i siguem coherents amb allò que sentim i vivim. I recordem que nosaltres som els primers que ens hem d'estimar i cuidar. Tenim dret que es respecti la nostra igualtat, i també les nostres diferències. ■