

¿DESDE CUÁNDO LA AUTOESTIMA?

Ana Teresa López de Llergo

Ana Teresa
López de Llergo



Doctorado en Ciencias de la Educación, Universidad de Navarra. Maestra en Pedagogía, Universidad Panamericana. Licenciada en Ingeniería Química y Química Industrial, Universidad Iberoamericana. Directora de Difusión Cultural, Universidad Panamericana. Autora de: **Hacia un desarrollo humano**, Ed. Limusa; **Valores, valoraciones y virtudes**, Ed. CECSA.
Correo electrónico: [alopezde@mx.up.mx].

INTRODUCCIÓN

Periódicamente, en nuestro mundo aparecen tópicos nuevos que dan la impresión de surgir de la nada, sin antecedentes, como si fueran troncos sin raíz. Y, sin embargo, llenan un vacío hasta ese momento no razonado, aunque sí sentido. Por eso, se adoptan como un reguero de pólvora que ya no puede desconocerse.

Uno de estos tópicos es la *autoestima*. ¿Por qué ha causado tanto interés? ¿Por qué, si es un tema tan cercano a la persona humana, aparece hasta ahora? Una de las respuestas puede darse a partir del entorno: en esta época nos circundan tantos estímulos, tan atractivos y tan accesibles que nuestra atención queda subyugada, de alguna manera inerme, imposibilitada para evaluar si aquello nos beneficia, nos inquieta o nos

perjudica. Aquello llega e impide analizar nuestra receptividad y sus consecuencias, pues ya está frente a nosotros algo más sugestivo. Por lo tanto, nunca como ahora resultamos tan extraños para nosotros mismos. No estamos en condiciones de darnos cuenta de si nos quieren y queremos, si tiene sentido lo que hacemos o estamos inermes ante los acontecimientos...

No es posible amar a un desconocido y, la autoestima pone el dedo en la llaga: todos necesitamos amar y ser amados, estimar y ser estimados. Los avances científicos y tecnológicos no nos proporcionan respuestas satisfactorias sobre nosotros mismos. Nos hemos volcado tanto al exterior que hemos perdido nuestro centro de gravedad. Podemos saber qué quiero, pero no quién soy y a quién quiero. Podemos medir el costo de lo que quiero, pero no saber cuánto valgo y cuánto valen los demás. Nos falta un auténtico equilibrio entre el aprecio de lo demás, los otros y mi yo.

La autoestima sugiere la necesidad de ubicarnos, de equilibrar nuestro mundo interior y el mundo circundante. Aunque desgraciadamente, en muchas ocasiones, la balanza se inclina exclusivamente al mundo interior, entonces los planteamientos propician el egoísmo, con la anestesia de la sociabilidad y del interés por nuestros semejantes. Así, la construcción de la autoestima tampoco lleva a la felicidad pues nos volvemos autistas, encerrados en nosotros mismos.

LA AUTOESTIMA COMO PUNTO DE PARTIDA

La autoestima es el aprecio personal basado en el conocimiento de nuestras cualidades físicas, psíquicas y espirituales. Esta idea es un punto de partida para cimentar la seguridad. Gracias a la autoestima, medimos nuestras fuerzas para afrontar y resolver los desafíos para los cuales tenemos capacidad. También nuestros límites. Aunque el amor es el eje de toda vida, nunca el amor propio puede ser único. Para tener peso y medida, el amor propio ha de combinarse con el amor a los demás. Por eso, la autoestima requiere el contrapeso de la estima a los demás. La singularidad de cada uno requiere de la riqueza de la singularidad de los otros. La autoestima ha de cimentarse en el reconocimiento de los valores y de la dignidad humana.

Las causas para bloquear la autoestima pueden ser personales o relacionales. Las primeras fallan si se pierde objetividad para juzgarse. No es buena la valoración exagerada, tampoco lo es la insuficiente. Las relacionales perjudican cuando existe un exceso de comparación, pues se inhibe la seguridad personal y, generalmente, hay abstencionismo para opinar, participar y compartir. Muchas veces, el impedimento más grave es por falta de aceptación. La persona niega su realidad, tiene miedo, evade el encuentro consigo. Ésta es la causa de muchos derrumbamientos. En este caso, la solución sólo es posible con un reencuentro, muchas veces factible con la ayuda de expertos.

Una buena autoestima asegura la capacidad de pensar, de aprender, de comprender, de vencer obstáculos. Proyecta a la colaboración. Facilita la toma de decisiones, el espíritu emprendedor, la inventiva y la creatividad. También favorece el entusiasmo por la vida y la actitud flexible pronta a la rectificación ante las equivocaciones.

MÁS ALLÁ DE LA AUTOESTIMA ¹

Para profundizar en el tema de manera novedosa pero realista, viene muy bien un libro que no es uno más. Presenta un enfoque desde la feminidad sin extremismos feministas. Lo prologa John Waiss, autor de **Hablando del amo**. Él mostró reticencia para apoyar a la autora con un tema con el cual no se sentía cómodo, pero rectificó cuando, al leer el contenido, descubrió que no se daba un tratamiento psicológico sino una propuesta para las lectoras. Por eso dice:

Basada en su extensa experiencia con mujeres y jóvenes luchando por encontrar su lugar en el mundo, Sheila Morataya escribe una serie de reflexiones acerca de lo que significa ser persona, ser humano, ser católico, ser una mujer... y una mujer cristiana en nuestros días.

¹ Sheila Morataya, **Más allá de la autoestima. El amor visto en femenino**. Minos Tercer Milenio, México, 2007, 293 p.

Con mucha sensibilidad, ella se da cuenta de los desafíos que el mundo moderno nos presenta a todos, pero especialmente a la mujer, la presión de estar a la moda y por mantener el ideal de la apariencia física; la presión por alcanzar muchas veces un éxito profesional que no es posible, o de tener posesiones materiales, o una casa llena de lujo, o disfrutar de exóticas vacaciones; en suma, de frivolidades. Muchas veces llegan a la conclusión: No puedo hacerlo, no doy la talla, no valgo nada ².

Muy acertadamente, Waiss señala una serie de demandas en el entorno que impiden la reflexión y sí la competencia para alcanzar una serie de requisitos superfluos pero impuestos por mayorías.

No cabe duda, la mujer está sometida al consumismo, ha de usar los últimos diseños de la ropa, maquillarse con los colores y marcas recientemente propuestos. Ya no se trata solamente del atuendo y los accesorios, sino de la propia figura que exige someterse a costosos tratamientos. El éxito se mide en fama y dinero. Todo es exterioridad y lo íntimo se descuida, causando un vacío existencial. Se impone el tener sobre el ser.

Para detener esta vorágine, Sheila supera el generalizado concepto de la autoestima y lo enriquece con la búsqueda de la identidad femenina totalmente acorde con una espiritualidad que da trascendencia a la vida, plantea encuentros cotidianos con Dios. El panorama es alentador:

Esta autoestima «trascendente» que Sheila Morataya evoca, trae consigo el llamado a la conversión. Con preguntas penetrantes, ella ayuda a la mujer a mirar dentro de ella misma y a preguntarse cómo está interactuando con el mundo. Ella las reta a tomar el control de sus vidas, a llevar a cabo el ejercicio del propio «yo» con libertad interior y descubrir su verdadera feminidad. De esta forma cada mujer aprenderá a transformarse a sí misma en un regalo para aquéllos a los que ama, para humanizar la humanidad ³.

² *Idem*, p. 9.

³ *Idem*, p. 10.

Los siguientes incisos responden a los capítulos del libro. Sin embargo, antes de mostrarlos, conviene escuchar el propósito de Sheila al escribir el libro:

La identidad femenina, la verdadera está siendo ahogada por todo eso que conocemos como media. Lo sabemos todas, la mujer es el blanco de la mercadotecnia. La quiere seducir, conquistar, hacer su esclava... y con millones lo ha logrado. Por ello las mujeres de Dios, no podemos quedarnos a ver lo que está pasando en el mundo con indiferencia. Tenemos el deber moral y cristiano de hacer algo. Por eso, este libro para quien lo escribe representa una forma de trascendencia, una forma de dejar huella en el mundo defendiendo aquellos valores en los que cree convencidamente. Una forma de expresar el corazón ⁴.

LA AUTOESTIMA ES IMPORTANTE PERO NO DEFINE LA VIDA

La autoestima está en un nivel afectivo y ayuda a la madurez; sin embargo, la vida posee otras dimensiones muy importantes, como son los conocimientos adquiridos, las elecciones realizadas y todas las circunstancias que influyen en nuestra vida de relación para establecer variados diálogos. Dentro de todas estas variables, existe una que es frecuente:

A veces los padres, cuando somos niñas, no nos enseñan adecuadamente que para ser personas adultas sanas es necesario crecer pensando bien de ti misma. Los padres, no por falta de amor sino a veces por ignorancia, no siembran en sus hijas el sentimiento de amor y merecimiento de sí mismas con Dios como punto de partida. Es cuando la mujer se vuelve adulta cuando en ocasiones se da cuenta de que hay algo que la limita, que no permite desarrollar su potencial humano, afectivo y profesional que podría. Por eso, te animo mucho a que empieces un reaprendizaje en la relación que tienes contigo misma ⁵.

⁴ *Idem*, p. 16.

⁵ *Idem*, p. 47.

Existen muchos factores en el modo de ser —de los cuales no tenemos culpa— y que, sin embargo, nos han dejado una huella a veces no grata. La manera de afrontar esta realidad es asumirla con valentía y otorgarle proyección a futuro. Son experiencias exclusivas, y si se sabe sacar partido de ellas, nos proporcionan una gran capacidad de comprensión y facilidad para evitar los mismos errores. Los cuidados recibidos son intersubjetivos, implican un ambiente donde se cultiven las relaciones interpersonales. Como existen factores imposibles de predecir, hace falta comprensión, compasión, reconocimiento y consenso, para saber asumir las influencias.

MUJERES DIFERENTES

Aparecen en escena Teresa de Calcuta, Isabel de la Trinidad, Edith Stein, Teresa de Jesús y Teresa de Lisseux, cada una distinta a las demás, cada una con su propia lección. Ninguna buscó la fama, tampoco promovieron maquillajes o estuvieron a la vanguardia de la moda, pero ahora son modelos de vida plena, a pesar de no calificar de acuerdo a los parámetros del mundo. Todas ellas comprenden bien la dignidad humana, que no es sólo cuerpo, ni tampoco sólo alma, sino alma y cuerpo en su unidad. Esto es contrario a ciertas tendencias que sobre todo subrayan la corporeidad y hacen un culto exagerado de ella, fomentando la externalidad y olvidando la intimidad. La originalidad de estas personas supera la oposición de las partes, asumiendo la necesidad del cuerpo y la libertad del espíritu. Tampoco caen en extrapolaciones ni se adscriben sólo al alma, sino a toda la persona, además abierta a las otros y, así, superan también la contraposición entre lo individual y lo social. Pero oigamos a Sheila referirse a estas mujeres:

«No entiendo por qué tanta gente insiste en decir que tanto mujer como hombre son exactamente lo mismo, negando de esta manera las hermosas diferencias que existen entre ambos». Estas palabras de Teresa de Calcuta, fundadora de la Orden de las Hermanas de la Caridad, resonaron en la cuarta conferencia para la mujer en Beijing, en 1997.

El convencimiento y aceptación de estas diferencias nos permite, como mujeres, hacer una labor de amor mucho más honda y eficaz en el mundo, que se traduzca en un verdadero apostolado que empieza en la familia y se va extendiendo poco a poco en nuestro ambiente.

«Todos los regalos de Dios —recuerda Teresa de Calcuta— son buenos, pero no todos son iguales. Muy frecuentemente le digo a las personas que repreguntan, que cómo pueden ayudar a los pobres como lo hago yo. Les respondo: lo que yo puedo hacer, tú no puedes. Lo que tú puedes hacer, yo no puedo. Pero juntos, podemos hacer algo muy hermoso para Dios. Y es de esta misma forma como pueden verse las diferencias que existen entre la mujer y el hombre» ⁶.

No cabe duda, con este enfoque cuántos motivos de seguridad se descubren a cada persona para apoyar la autoestima en la singularidad irreplicable. Ahora veamos a Isabel de la Trinidad.

Había nacido un 18 de julio de 1880, de padres muy pobres pero cristianos y trabajadores.

La vida de Isabel de la Trinidad no tiene especialmente nada de relevante a los ojos del mundo, pues no fue una escritora consagrada, no fundó ningún convento o camino en la Iglesia, sin embargo vivió siempre, y desde muy niña, abrazada a la cruz. Su mensaje es cristocéntrico y nos invita a vivir la santidad en medio del mundo siendo dóciles a las mociones del Espíritu Santo ⁷.

Isabel fue plena porque la finalidad de su vida también lo fue, en una sencillez oculta en la vida común. En aparente contraste con Isabel, está una de las cabezas más preclaras del siglo XX: Edith Stein. Pero el contraste, ya se dijo, es aparente porque los valores que muestran estas dos mujeres son muy semejantes.

⁶ *Idem*, p. 53.

⁷ *Idem*, p. 58.

Esta alemana de origen judío, fue una estudiante brillante de la fenomenología en la Universidad de Gottiengen y a quien Husserl escogió antes que a Martín Heidegger (uno de los filósofos más importantes del siglo XX) para ser su asistente de cátedra. Como mujer en la época de 1916 esto era un logro impresionante. [...]

Edith Stein voluntariamente había dado el gran paso que marca la vida de una mujer y la hace descubrir el verdadero motivo y sentido de su existencia. A partir de ese momento, empezó su incansable estudio por la doctrina católica y el 1 de enero de 1922 recibió el bautismo. Su encuentro con la verdad, sin embargo, no es una «caída de caballo», sino es el fruto de una larga y difícil búsqueda, premiada por sus esfuerzos y su constancia ⁸.

La especificidad de lo humano queda explícita, muestra la íntima unidad de los diversos componentes, biofísicos, psicosociales y espirituales. En alguien en vías de maduración, se da un desarrollo armónico. En el caso de Edith, esto sucede a través de una fuerza interior que equilibra la deficiente formación en el terreno espiritual y, finalmente, logra la meta. En los casos de Teresa de Jesús y de Teresa de Lisieux no hay esa deficiencia, pero sí es necesario el trabajo para alcanzar una vida trascendente. En definitiva, el ser humano no debe ser visto sólo desde el punto de vista biológico, sino desde el misterio del más allá, entonces es posible actualizar el proyecto de la propia su vida.

[Teresa de Jesús] Es «enemiguísima» de ser monja. Ni de broma. Sin embargo, en su corazón hay una necesidad de amar muy difícil de expresar. Ha probado el amor humano, pero ella quiere un amor para siempre y para esta determinada joven esto significa un amor para toda la eternidad. Teresa comienza a estar cansada de sus propias frivolidades. En el fondo es una mujer extremadamente exigente y perfeccionista. [...].

Teresa descubre a Dios, y comienza una batalla que, debemos reconocerlo, difícilmente emprenderíamos hoy mismo tú o yo: la batalla hacia lo auténtico, hacia lo verdaderamente importante. Una batalla en la que para salir airosa sólo Dios basta ⁹.

⁸ *Idem*, p. 66 y 67.

⁹ *Idem*, p. 71 y 72.

Santa Teresita del Niño Jesús, como hoy conocemos a Teresa de Lisseux, es la maestra del amor. Nos enseña a ti y a mí con su gran sencillez e ingenuidad, la esencia del verdadero amor. [...]

Estaba tan convencida de que el sufrimiento era el camino más auténtico y hermoso para la santidad personal que escribió en un pequeño trozo de papel lo siguiente: «Oh Jesús, haz que yo muera mártir por vos; dadme el martirio del corazón o el del cuerpo; mejor aún, dadme los dos. Haz que yo desempeñe todas mis obligaciones por completo, que nadie se ocupe de mí y que yo sea olvidada y pisoteada como un granito de arena»¹⁰.

Estas dos vidas muestran el triunfo de la paradoja de la abnegación por quien se ama y el logro del auténtico amor correspondido. Para ello se requiere el valor de aceptar el sufrimiento, sacrificarse por los demás y excluir cualquier tipo de demanda personal. Si la autoestima se finca en este estilo de vida, la autoestima será auténtica.

TRABAJANDO EN FEMENINO

Con estos casos de vida, es más claro el horizonte y la dimensión femenina puede expresarse en toda su autenticidad. La mujer muestra actitudes humanas profundas, como son el cuidado de los detalles, precisamente por su espíritu de observación y por la capacidad de resolver de manera muy práctica lo cotidiano. Esto conduce también al espíritu de servicio y al respeto a la dignidad de cada persona. Cada una de esas actitudes muestran una gran riqueza, pero sobre el cuidado algo más se dirá pues es crucial para humanizar una sociedad tecnificada. Señala Morataya:

Si tú como mujer ocupas algún cargo clave en el ámbito de la gestión de personal como son recursos humanos, capacitación o dirección, tienes ante ti la maravillosa oportunidad de crear ambientes laborales diferentes. El

¹⁰ *Idem*, p. 75 y 77.

genio femenino al gozar de esta fina conciencia de lo humano, de su habilidad para ser modificadora de actitudes y encauzadora de las relaciones humanas, puede hacer que la formación en competencias clave llegue más allá de lo que dicen los manuales y gurús de moda ¹¹.

EL ESPÍRITU DE LA MATERNIDAD

Por supuesto, la maternidad es exclusiva de la mujer. El hecho contundente consiste en traer un hijo al mundo, pero como aureola aparecen ciertos rasgos como la capacidad de arropar, de cultivar, de mostrar el amor de donación. El protagonismo de la madre aparece realzado en la siguiente cita que no cabe comentar: es contundente.

Una breve reflexión que te hará pensar seriamente en cómo vemos a la madre dependiendo de nuestra edad.

4 años de edad... Mi madre puede hacer cualquier cosa.

8 años de edad... ¡Mi mamá sabe mucho! ¡Un montón!

12 años de edad... Mi mamá no lo sabe absolutamente todo.

14 años de edad... Naturalmente, mamá tampoco sabe eso.

16 años de edad... ¿Mi mamá? ¡Ay, es tan anticuada!

18 años de edad... Está totalmente fuera de época.

25 años de edad... Bueno, puede que mamá sepa algo al respecto.

35 años de edad... Antes de decidir, ¿por qué no pedimos la opinión de mamá?

45 años de edad... Me pregunto, ¿qué hace mamá en estos casos?

65 años de edad... Ojalá pudiera conversarlo con mamá.

MEJORAMIENTO PERSONAL

La persona humana tiene grandes capacidades inscritas en su naturaleza, pero esa riqueza ha de mostrarla con su colaboración. La vida está en sus manos. Existen dos opciones: realizar la plenitud o frustrarla, porque se es libre. Sin embargo, la vida de cada uno requiere de la ayuda de otros seres humanos, de modo necesario en los primeros años

¹¹ *Idem*, p. 89.

de su vida, pero también en todas las etapas. Hay una libertad abierta a los demás, y la mujer tiene cualidades específicas para convertirse en un artífice sobresaliente, pues su capacidad de donación hace posible que los otros no sean su límite sino su destino. Así se forja la dimensión ética, y la ética implica seriamente la realización de la vida personal en convivencia.

La mujer sabe, muy dentro de sí misma, que su papel fundamental es unir, hacer paz, acoger al otro y esto lo manifiesta, desde muy niña, a través de sus juegos. Como mujeres es muy importante que tomemos esto en cuenta a la hora de educar, es decir, aprovechar ese potencial en la niña mientras al mismo tiempo se va educando a los hijos varones también en ese sentido ¹².

La capacidad de convivir lleva a la mujer a detectar las peculiaridades propias de su sexo y distinguirlas de las pertenecientes a los varones, pero poniendo en práctica la perseverancia y la bondad, logrará impulsar con acierto a los demás.

MUJER Y MATRIMONIO

El matrimonio es la manera de llevar a término un romance con el fin de eternizarlo. En un primer momento no aparecen dificultades de peso, más tarde sí porque aunque en la elección se vislumbraron defectos, éstos quedaron desdibujados frente al encanto de las cualidades. Se podría pensar que la relación de aceptación mutua está asegurada para siempre. Sin embargo, la piedra de toque de la fidelidad se muestra cuando hay la disposición para solucionar los problemas. La actividad alcanza su nivel más alto de humanismo cuando se sabe disculpar, perdonar y recomenzar, abriéndose a la confianza, a la empatía, a la reciprocidad, a la cordialidad, al diálogo, a la cercanía.

¹² *Idem*, p. 147.

Sé creativa y sorpréndanse con esos detalles que tenían el uno con el otro, cuando se iniciaban en la conquista, dialoguen para descubrir las posibles razones por las cuales el romance se ha extinguido, y concluyan con pasos concretos, para rescatar esa parte tan importante de la relación de pareja.

Decidan, pues, echar más leña al fuego, con una óptica inteligente, que halle puntos de unión en su biografía juntos. El que quiere luchar por mantener viva la llama del romance no se desanima por sus propios errores, los reconoce; no se pone a pensar: «Si tú no haces nada, yo lo mismo», sino más bien piensa en el bien de los dos y en su felicidad como compañeros ¹³.

NUESTRO AMOR

Después de superar juntos las dificultades, el amor se recita en plural. La componente biológica y la componente espiritual tienen que estar presentes en la definición del amor. La vida intelectual y la sensitiva han de compartirse formando una sola vida. La definición de lo humano consiste en la íntima conexión e interdependencia entre todos los elementos constitutivos, que no se da en otros vivientes. Unos aspectos reclaman a los otros; se explican unos por los otros.

La madurez psicológica la define el Dr. Aquilino Polaino no sólo como la mera capacidad de reaccionar biológica y emocionalmente, sino también y principalmente, en la capacidad para someter todos nuestros impulsos, deseos y emociones a la ordenación de la razón, o si se prefiere, a la luz de nuestro entendimiento y a la decisión de nuestra voluntad, pues sin ellos no le sería al hombre posible gobernarse a sí mismo con buen juicio y prudencia ¹⁴.

¹³ *Idem*, p. 179.

¹⁴ *Idem*, p. 203.

IMAGEN, ETIQUETA Y ÉTICA

Muchas veces se considera que las buenas maneras son algo superpuesto que violenta la espontaneidad. Pero esta concepción responde a una visión muy miope e individualista de la dignidad. Para que las actividades humanas sean gratas es necesario cuidar una serie de detalles estrechamente conectados con los valores del respeto. Si se quiere que lo formal y lo informal no se separen, la relación de cuidado puede ser el soporte firme. Entonces, la etiqueta concordará con los requerimientos éticos mostrados en una amable imagen.

Es un trabajo de auto observación, sutil y milimétrico que te permitirá iniciar este cambio necesario hacia el control y bienestar personal, y te proporcionará las armas necesarias para enfrentarte a los retos que la vida impone. Te descubrirá un terreno desconocido y cercano a la vez, quizás el más interesante: tú misma. Te parará como una reina, caminarás con la soltura y elegancia de una modelo y tu autoestima se verá beneficiada ¹⁵.

TU JUVENTUD

Es una etapa corta y larga. Corta porque sufre el proceso evolutivo que deja paso a la siguiente etapa. Larga porque en todos los momentos subsecuentes deja su impronta, en cuanto se muestra la unicidad de la persona, construida por nexos de libertad y responsabilidad, tejidos por un entramado altamente social.

Atrévete a ser operador de la paz. Te ha tocado vivir en un mundo agitado y controvertido donde puedes observar cómo los adultos, entre ellos, no se ponen de acuerdo. Mas no te fijes en sus problemas, tú eres quien puede convertir a tu generación en esa categoría de seres humanos que

¹⁵ *Idem*, p. 213.

luchan por vivir en armonía, solucionando los problemas en vez de hacerlos más grandes, sin deseos de dominio y con el único afán de lograr un verdadero diálogo y entendimiento para forjar un presente y un futuro mejor ¹⁶.

TEOLOGÍA DEL CUERPO

En dos de las múltiples explicaciones que Morataya presenta sobre este tema, se muestra con nitidez especial una realidad muchas veces oscurecida. Y no cabe aclarar lo que está claro.

Hasta hoy, la biología señala dos sexos, es decir, no se ha encontrado un tercer gen que diga que existe la persona homosexual. Sin embargo, la psicología sí dice que existe esa posibilidad. El punto de vista teológico dice que cada uno es persona, esto quiere decir que tú eres alma, biología y neuronas. Pero no sólo eso, tú eres o varón o mujer. [...]

En el libro del Génesis leemos que «al principio», Dios crea al hombre varón y mujer. Desde el principio, Dios da al hombre el regalo de la diferencia sexual, para complementarse, para que se ayuden el uno al otro, para que sean fecundos, y ni él ni ella se sientan solos. Hombre y mujer fueron constituidos así por Dios en su todo personal ¹⁷.

ESPIRITUALIDAD

Esta dimensión de la que goza el ser humano posee una grande potencialidad para humanizar la sociedad. Sin embargo, los efectos positivos no se producen de una manera necesaria; lograrlos es una tarea profundamente atractiva pero difícil. A la luz de los adelantos y descubrimientos, no podemos quedarnos en los efectos y olvidar la causa.

¹⁶ *Idem*, p. 219.

¹⁷ *Idem*, p. 241 y 251.

Quiero con mi existencia derramarme en la tuya. No importa quién seas, a qué nación pertenezcas, los valores que te muevan, ni de qué color te vistas, sólo quiero que sepas que, como tú, también soy un ser creado para el encuentro. Sí, creado por Dios para el amor y para la eternidad ¹⁸.

Un panorama grandioso se disfruta en la contemplación y el silencio...

EPÍLOGO

Para concretar estas ricas ideas y desarrollar la autoestima, se puede pensar en quién soy, de dónde vengo y a dónde voy. Para alcanzar las metas hemos de contar con la ayuda mutua, pero, sobre todo, con la ayuda de Dios. ■

¹⁸ *Idem*, p. 261.

