

Ser cristià no està renyit amb l'autoestima



(Jordi Llisterra-CR) “Després de llegir-lo m'ha pujat l'autoestima de ser cristiana”. És la impressió després de llegir el darrer llibre del monjo de Montserrat **Bernabé Dalmau**, *Manual cristià d'autoestima*, editat per publicacions de l'Abadia de Montserrat. Aquest dijous es va presentar a la Llibreria Claret amb l'autor i la periodista **Glòria Barrete**.

En la presentació, Barrete va explicar com ell llibre permet descobrir que “el missatge de Jesús està farcit de referències per tenir una bona autoestima” i que és una dimensió que també cal entrenar. En definitiva, que ser cristià no està renyit amb l'autoestima.

Bernabé Dalmau va reconèixer que la idea de fer un llibre d'aquestes característiques, sense provenir del camp de la psicologia, era una empresa arriscada. I per això mateix va demanar a persones més expertes que revisessin el text. Però també s'hi va veure fent-lo perquè “els anys viscuts amb una certa dedicació pastoral, s'acumulen conviccions de sentit comú que poden traduir-se en consells a transmetre, malgrat les pròpies imperfeccions”.

També va explicar que una de les guies per redactar el llibre ha estat l'obra del també benedictí Anselm Grün. És un autor avui conegut per tothom, però Dalmau ja tenir l'ocasió de tractar-lo personalment fa gairebé cinquanta anys en una estada al seu monestir. Grün va ser el monjo que li va fer les tutories per aprendre l'alemany. La lectura dels seus textos li ha permès atrevir-se amb aquesta obra amb “un estil molt modest i mirant de no ficar gens els peus a la galleda”. En bona mesura, s'aconsegueix només “amb un cert sentit comú elemental”.

En la presentació, Glòria Barrete va agrair el llibre com “un regal”. “És com si tingués un 'coach”, un entrenador personal que et va portant a revisar diversos moments de la vida per “entendre millor qui sóc”, “per donar gràcies a Déu”, o “per demanar perdó per excedir-me en certes ocasions”.

En el llibre també creu que són molt importants els exemples quotidians i que les afirmacions “s'acompanyin amb passatges bíblics, però que serveixen per a tot tipus de persones, no exclusivament per als cristians”.

Va destacar també que sigui un llibre breu i amb un llenguatge clar, però que és millor anar llegint a poc a poc. “Un capítol cada nit”, va proposar. El pare Bernabé es va mostrar molt satisfet d'aquesta proposta i que “llegint un capítol cada dia al llit, ja no calgui prendre pastilles o comptar ovelles per adormir-se”. Una autoestima cristiana que, com diu el darrer capítol del llibre, passa per anar de la pròpia autoestima a l'estima dels altres. El nou llibre de Bernabé Dalmau àmplia una mica més la seva extensa producció bibliogràfica dels darrers anys. Director des de fa trenta anys de la revista *Documents d'Església*, recentment ha publicat *Cercar Déu a Montserrat* (2013), *Sant Joan XXIII i la pau al món* (2014), *L'impacte del papa Francesc* (2014), *Òscar Romero, bisbe dels pobres* (2015) i *Òscar Romero. Diari 1978-1980* (2015).

<https://www.catalunyareligio.cat/ca/articles/ser-cristia-no-esta-renyit-amb-lautoestima>