

2

El amor a sí mismo y la confianza en uno mismo

*Soy viajero y navega
Y cada día descubro un nuevo contin
en las profundidades de mi al*

KHALIL GIB

La autopercepción

La autopercepción hace tomar conciencia de los diversos aspectos de la propia personalidad: rasgos físicos y psicológicos, cualidades morales, necesidades, conocimientos, recursos, capacidades y límites, fuerzas y debilidades.

Así, si alguien me pidiera que describiese mi percepción de mí mismo actualmente, diría: «Soy un hombre; ejerzo sacerdocio; trabajo como profesor; me esfuerzo por ser buen comunicador; soy algo tímido y, sin embargo, me gustan los desafíos». Y podría proseguir enumerando los diversos aspectos de la persona que soy. Reconozco como muchas las cualidades que me reenvía mi entorno. Sin embargo, dependo por completo de la apreciación ajena. Cuanta más madurez adquiero, tantas más cualidades y aspectos interesantes descubro en mí mediante la reflexión y la experiencia. En resumen, la autoestima que me he construido depende a la vez de la apreciación ajena y de la propia.

La autoconciencia está, pues, en el origen de los juicios valorizadores o desvalorizadores que se hacen sobre la propia persona y sus competencias. El niño es más dependiente de la apreciación ajena y suele compararse con los demás para evaluarse a sí mismo. Pero poco a poco, con la adquisición de mayor autonomía, la estima de su valía personal y de su competencia se construye comparándose más consigo mismo y con sus propios progresos. Y es el conjunto de los juicios emitidos sobre uno mismo lo que constituirá la autoestima.

Una distinción importante

De entrada, quiero establecer una importante distinción entre la autoestima referida a la propia persona y la autoestima referida a las propias competencias. En los medios pedagógicos norteamericanos coexisten dos corrientes de ideas: unos ponen el acento en la autoestima referida a la persona misma, concebida como un valor único e infinito; los otros, en la autoestima referida a la propia competencia.

Virginia Satir, representante del primer grupo, afirma «Yo soy yo. En el mundo no hay ninguna otra persona exactamente igual a mí». E insiste en el reconocimiento que hay que conceder a la unicidad de la persona y a la aceptación de todos sus rasgos corporales, emociones, necesidades, facultades, cualidades, errores, etc. Su acto de fe en el valor inestimable de la persona relega a un segundo plano sus realizaciones y su rendimiento.

Nathaniel Branden, por su parte, insiste en el desarrollo de las aptitudes. Su filosofía de la autoestima se refleja enteramente en la definición que da de la misma: «La autoestima es la disposición a confiar en que uno mismo es apto para responder a los desafíos fundamentales de la vida y

digno de felicidad»¹. Branden hace ante todo hincapié en la responsabilidad y el rendimiento. El valor de la persona y el respeto que se le debe ocupan en él un segundo lugar.

¿Como conciliar estas dos tendencias, por una parte, la de amarse y aceptarse a uno mismo y, por otra, la de valorarse en función de las aptitudes y del rendimiento? En mi opinión se trata de un falso problema. Las dos formas de autoestima deben ser valoradas de igual manera. Concederemos, sin embargo, prioridad a la autoestima referida a la propia persona, según el principio filosófico de que el actuar sigue al ser (*agere sequitur esse*).

(Véase la estrategia «Distinguir la autoestima referida a la propia persona de la autoestima referida a la propia competencia». Todas las estrategias mencionadas en este libro se encuentran en *Estrategias para desarrollar la autoestima y la estima del Yo profundo*, de próxima aparición).

La autoestima referida a la propia persona

*Cuando uno se ama realmente,
cuando se aprueba y se acepta tal como es,
todo marcha bien en la vida.
Son como pequeños milagros que surgen por doquier.*

LOUISE HAY

He aquí cuatro signos que permiten reconocer la autoestima referida al propio ser.

1. N. BRANDEN, *The Six Pillars of Self-Esteem*, Bantam Books, New York 1994, p. 27 (trad. cast.: *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós Ibérica, Barcelona 1997).

Reconocerse el derecho a vivir

*La afirmación de la vida es un acto espiritual
por el que el hombre deja de actuar de manera irreflexiva
y comienza a reverenciar su vida
a fin de contemplarla en su justo valor.*

ALBERT SCHWEITZ

Solemos considerar el derecho a la vida como algo evidente, excepto en determinadas situaciones, frente a un peligro mortal, por ejemplo, en cuyo caso se siente vivamente urgencia en virtud del instinto de supervivencia.

¿Qué decir de la persona que, debido a un sufrimiento excesivo, ha perdido el deseo de vivir o incluso el instinto de hacerlo? Debe recuperar imperativamente su instinto de vida. ¿Cómo? Lo primero que se le ocurrirá será pedir ayuda; existen, en efecto, varios medios de controlar el sufrimiento. Después decidirá que quiere vivir y vivir bien. A una madre afligida por la depresión de su niña de cinco años le decía un médico: «Está bien que usted haga todo lo posible para que su hija siga viviendo, pero es ella quien debe decidir vivir. Nadie puede hacerlo en su nombre».

Hay, por otra parte, suicidios sutiles que van en contra del instinto vital: fumar, beber en demasía o drogarse, conducir a velocidad excesiva, etc. Lo menos que puede uno hacer para reconocerse el derecho a la vida es evitar perjudicarla o degradarla.

Las convicciones que refuerzan el deseo de vivir y el derecho a hacerlo son las siguientes: tengo derecho a existir; soy responsable de mi existencia; soy responsable de mi integridad física; quiero vivir y hacerlo en buenas condiciones físicas; no hago nada para perjudicar mi salud, etc.

Ser consciente de ser alguien único e insustituible

El valor de un hombre se mide por la estima que siente por sí mismo.

FRANÇOIS RABELAIS

Apreciar el propio valor como alguien único e insustituible no consiste en creerse perfecto o mejor que los demás. Tampoco lleva a compararse con los otros, entrar en competición con ellos ni rebajarlos. Sino que ser consciente de la propia unicidad como persona supone reconocer el sentimiento de inviolabilidad de la propia conciencia, la confianza serena y el orgullo respecto de uno mismo.

Por desgracia, hay quien duda constantemente del valor de su persona. Se cree falso e indigno de admiración y de amor, y se considera marcado por taras congénitas. Hay también quien se compara continuamente con los demás, vieja costumbre adquirida en la infancia, como consecuencia de haber recibido mensajes de este tipo: «¿Ves lo que hace tu hermana mayor?»; «Tu primo es mejor que tú»; «No eres tan aplicado como los demás»; etc. Cada niño, cada persona es única; no está justificada comparación alguna. Max Ehrmann dice: «Si os comparáis con los demás, podéis volveros orgullosos y amargados, porque siempre existirá gente mejor y peor que vosotros».

Para contrarrestar estas actitudes tan desvalorizadoras, es importante reforzar las propias convicciones sobre el valor y la unicidad personales: poseo valor; soy único en el mundo e incomparable; soy muy importante; me trato con respeto y espero de los demás el mismo trato; poseo dignidad personal; me siento digno de aprecio; estoy orgulloso de mí mismo; soy el mejor testigo de mi vida interior (de lo que en ella veo, oigo y siento); etc.

***Aceptar todos los aspectos de la propia persona
sin censurarlos ni negarlos***

*Dado que reconozco como mío todo lo que es n
puedo conocerme me
Obrando así, puedo amarme y estar en buena relac
con todas las partes de mi perso*

VIRGINIA SA

Es éste un gran desafío planteado a la autoestima: aprender a aceptar todos los aspectos del propio cuerpo, la diversidad y variabilidad de las propias emociones, pensamientos, deseos, sueños, e incluso de las propias sombras, como parte integrante de la propia personalidad. Lo ideal es de emerger en uno el material consciente e inconsciente interpretarlo, racionalizarlo, expresarlo o tomar conciencia de él. Tenemos tendencia a censurar las sensaciones desagradables, el malestar, las emociones embarazosas, los pensamientos molestos, los deseos indecentes o los sueños locos. Tendemos a evitarlos, ocultarlos y rechazarlos como fenómenos inaceptables. Y estas maniobras no harán sino aumentar el volumen de la propia sombra (véase el análisis de la sombra de la personalidad, pp. 145-154). Lo que queremos reconocer y aceptar sigue actuando en nuestra persona a pesar de nuestra voluntad.

Para evitar esta nefasta represión, hay que adoptar una postura de un observador que, en lugar de identificarse con los propios estados de ánimo, los deje pasar como nubes evanescentes. Éste es el papel y el efecto de la meditación auténtica.

Quien se acoja en todas las facetas de su ser, se deja guiar por las siguientes convicciones: acepto experimentar todas las partes de mi ser sin más razón que la de pertenecerme; acepto la presencia de mis pensamientos, aunque siempre pueda hacerlos realidad; acepto sentir mis emociones y mis sentimientos, aunque sean dolorosos o frustrantes; trato de estar en armonía con todas las partes de mi ser;

Considerarse amado y amarse a uno mismo

*La peor de las soledades no es estar solo,
sino ser un compañero espantoso para uno mismo.
La soledad más violenta es aburrirse
en la propia compañía.*

JACQUES SALOMÉ

Las muestras gratuitas de atención y afecto prodigadas por familiares y educadores incitan al niño a tratarse de manera benévola y cálida. Aprende así a considerarse su «mejor amigo». ¿Cómo se manifestará esto? Un amigo íntimo escucha, comprende, anima y expresa su amor benévolo y compasivo. El ser que se considera amado actúa de la misma manera con respecto a sí mismo.

El amor a uno mismo comienza por una compasión auténtica por la propia persona. Lejos de reñirse por los propios errores, culparse en el sufrimiento y humillarse en los fracasos, la persona que se ama se escucha, se consuela, se da ánimos y confía en sí misma.

El amor fiel y constante por uno mismo desempeña también un papel determinante en el amor al prójimo. Sin amor a uno mismo, el amor a los demás es imposible.

El amor a uno mismo se fundamenta en las siguientes convicciones: tengo la seguridad de ser amado y amable; soy compasivo con respecto a mí mismo; me perdono mis errores y faltas; soy mi mejor amigo; me hablo con ternura; me animo en los momentos difíciles, etc.

La autoestima referida a la propia competencia

La segunda forma de autoestima tiene que ver con la competencia de la persona. Se traduce en un sentimiento de confianza en las propias capacidades, en la voluntad de poder con las tareas que se presentan ante uno y en la determinación de realizar los propios proyectos y sueños. No

tiene nada que ver con el sentimiento de ser omnipotente y omnisciente. Permite creer en la propia capacidad de aprender, afrontar el trabajo y responder a los desafíos corrientes de la vida.

Veamos las manifestaciones de esta autoestima y las convicciones que la sostienen.

Creer en la propia capacidad de aprender

Buen número de personas no tienen confianza en su capacidad de aprender. Dudan de sí mismas, no se consideran tan inteligentes como los demás y están convencidas de no tener su brío. Tienen la creencia de ser limitadas, de tener que trabajar más que los demás para alcanzar el éxito, de tener que aprenderlo todo de memoria, por ejemplo. En suma, obedecen los dictados de los malos educadores, que siempre les han desalentado y les han inducido a dudar de sus capacidades.

En cambio, la persona que se estima, confía en sus facultades mentales: su inteligencia, su imaginación, su juicio, su capacidad de aprender de manera metódica, etc. Por ejemplo, yo conozco a un hombre que a los ochenta y dos años ha aprendido a utilizar el ordenador. No sólo domina el procesador de textos, sino que también reproduce sus dibujos a fin de mejorarlos.

Tales personas alimentan en sí la seguridad en lo que respecta a su capacidad de aprender. Cultivan en su persona las convicciones siguientes: estoy dotada de cualidades intelectuales; estoy segura de poder realizar las tareas ordinarias y responder a los desafíos cotidianos; me establezco objetivos realizables y sé llevarlos a término, etc.

Aceptar el propio nivel de competencia sin compararse con los demás

El reconocimiento de las propias aptitudes y de las limitaciones personales actuales, y la negativa a compararse con otros condiciones esenciales para adquirir una autoestima.

justa en el orden de la competencia. Es esencial, por otra parte, medir bien las propias aptitudes y sus limitaciones para intentar superarlas. En lugar de soñar con proezas fabulosas o imposibles, la persona deberá contentarse con su competencia dentro de los límites actuales. De lo contrario, se dará cuenta enseguida de que ha colocado el listón demasiado alto. Es lo que me sucedió durante la redacción de mi tesis doctoral. Me decía: «Hoy tendría que escribir diez páginas». Al final de la jornada, después de no haber conseguido redactar ni una sola página, me sentía frustrado, ansioso y deprimido. Dejé, pues, de obligarme a lo imposible y aprendí a sentirme satisfecho de lo poco que lograba. Las pequeñas realizaciones valen más que las grandes pretensiones.

La persona que tiene confianza en sí misma vence su miedo al riesgo. No le obsesiona la posibilidad de cometer errores y, si los comete, sabe repararlos; los considera otras tantas ocasiones de aprender lo que no debe hacerse.

Esta confianza es alimentada por las convicciones siguientes: me siento capaz; no necesito compararme con los demás; es mejor que compare mis realizaciones con las del pasado; acepto mi actual nivel de competencia, al mismo tiempo que trato de mejorar sin cesar; me atrevo a aceptar nuevos desafíos; transformo mis errores en otras tantas informaciones sobre lo que no se debe hacer; estoy seguro de poder llevar a término mis proyectos, etc.

Saber valorarse después de los éxitos, por pequeños que sean

Quien se estima correctamente recuerda sus éxitos pasados y encuentra en ellos un aliciente. Vive sin cesar con la esperanza de triunfar de nuevo. El éxito engendra el éxito. Esta persona mira el futuro con optimismo. No duda de sus posibilidades de éxito. Se ve y se siente en vías de triunfar y se lo dice a sí misma. Esta visión le proporciona aliento y

esperanza. La perspectiva de los obstáculos y las dificultades que encontrará, lejos de desanimarla, la estimula a avanzar. Ha adquirido la seguridad de superarlos gracias a su ingenio y al apoyo de los demás.

Las convicciones que sostienen este tipo de autoestima son las siguientes: me siento alentado por mis pequeños éxitos; me pongo objetivos realizables; me felicito por mis éxitos; me veo triunfando; aprendo a vencer los obstáculos, etc.

Buscar la propia misión y tratar de cumplirla

El último nivel de la confianza en uno mismo consiste en cumplir la misión personal. En mi opinión, la misión no se reduce a desempeñar un trabajo o tener una carrera confortable, sino que responde al «sueño del alma», a una inclinación profunda del corazón hacia el servicio a la comunidad. Es algo que trasciende las ambiciones del ego, situándose más bien en la órbita del Sí-mismo. Pero, cuidado, si no se goza de una gran autoestima referida a la propia competencia, de una fuerte confianza en uno mismo, es poco probable que se asuma el riesgo de responder a la misión personal.

Una vez descubierto el «sueño del alma» y adquirida la convicción de poder realizarlo sean cuales sean los sacrificios que comporte, se alcanzará un estado inefable de plenitud. La persona que tenga el coraje de seguir el impulso de su corazón se sentirá viva y creativa al servicio de la sociedad.

Para apoyar su impulso en la búsqueda de su misión, la persona alimentará las convicciones siguientes: estoy segura de tener una misión personal; la busco en lo que más me apasiona y entusiasma; le seré fiel a pesar de los obstáculos y la oposición de mi entorno; en este momento soy consciente de tener una vocación única y de poder desempeñar un papel de co-creadora del universo, etc.

Conclusión

¿Cabe imaginar que alguien tenga una altísima estima por su persona sin tener confianza en sus capacidades? Tendría probablemente tendencia a no asumir sus responsabilidades y a evitar correr riesgos. Por otra parte, exigiría ser aceptado y amado a pesar de sus incapacidades y su pasividad. Se «hipersocializaría» para hacer olvidar su falta de iniciativa y su pereza. Pretendería que su encanto y su belleza le dispensaran de llevar a cabo tareas ordinarias o de sus responsabilidades. Se especializaría en la seducción y las excusas, manipulando a los demás a su servicio.

A la inversa, imaginemos el carácter de alguien que, después de haber desarrollado al máximo sus talentos, no haya adquirido estima por su persona. Se habrá convertido en un obseso del trabajo, perfeccionista, salvador perfecto y maníaco del deber. Por su trabajo y su dedicación, esperará recibir muchas muestras de atención, aguardando que la gente termine por manifestarle afecto. Pero, desgraciadamente, esta persona carente en el terreno afectivo no logrará hacerse amar. Incluso en medio de sus mayores proezas, tendrá la sensación de ser falsa y sufrirá la angustia secreta de no ser amada. Yo he conocido a una joven que evitaba incluso utilizar sus numerosos talentos por miedo a ser apreciada únicamente por su competencia. Su falta de estima por su persona la llevaba a sabotear sus grandes talentos por temor a ser explotada.

No es raro encontrar personas que toman conciencia de que su carrera o su profesión les han hecho esclavas de su trabajo. En particular en la mitad de la vida, despiertan para constatar que no se aman y que no son amadas. Esta toma de conciencia las lleva a deprimirse y a desvalorizar las aptitudes que anteriormente constituían su gloria.

Tanto la estima por la propia persona como por la propia competencia son necesarias. Es importante encontrar un justo equilibrio entre ambas y armonizarlas correctamente.