

3

Alta y baja autoestima

*Se trata de aprender las propias lenguas interiores.
Gran parte de la existencia
transcurre entre uno y sí mismo.
¡Lo mejor es explorar el terreno
y sacar de él el mejor partido!*

JEAN-LOUIS SERVAN-SCHREIBER

La autoestima: una manera de verse, hablarse y sentirse

Los autores contemporáneos no se ponen de acuerdo en cuanto a la definición de la autoestima, considerada con frecuencia como una suerte de cajón de sastre psicológico. ¿Hay medio de formular una definición de la autoestima concreta, útil y medible? La autoestima se define por la manera de verse, hablarse y sentirse. En la práctica, se trata de entrar en uno mismo para descubrir las percepciones que tenemos de nuestra propia persona. Prestaremos especial atención a las operaciones mentales personales respecto de nosotros mismos, a saber: cómo nos *vemos*, las *palabras* que nos decimos con relación a nosotros y las *emociones* y *sentimientos* que experimentamos con respecto a nosotros mismos. Me enteraré así de qué estima siento por mi ser, así como por mis habilidades o realizaciones.

Sabré exactamente hasta qué punto me estimo o me menosprecio respondiendo a las preguntas siguientes:

- 1) ¿Cómo veo mi persona y mis aptitudes, es decir, qué imágenes me hago de estas dos dimensiones de mi ser?
- 2) ¿Cuál es el diálogo que mantengo sobre mi persona y mis aptitudes y cómo me hablo?
- 3) ¿Cuáles son las emociones y sentimientos que experimento hacia mi persona y mis aptitudes?

Descubriré, pues, la estima que siento por mi persona y mis aptitudes gracias a las percepciones visuales (V), auditivas (A) y emocionales (K, de kinestésicas) que tenga de mí mismo, que constituyen otros tantos puntos de referencia y normas que permiten evaluar mi autoestima.

(Véanse las estrategias siguientes: «Reconocer las representaciones visuales, auditivas y kinestésicas de la interioridad»; «Calibrar la exterioridad y la interioridad»).

Tomaré conciencia de mi interioridad, a saber: a) de las representaciones visuales que tengo de mí mismo (ejemplo: me veo con aspecto agradable); b) de mis representaciones auditivas, es decir, del contenido y el tono de mi diálogo interior (ejemplo: me digo que soy inteligente); c) de mis representaciones kinestésicas, la variabilidad de las emociones y sentimientos que experimento frente a mí mismo (ejemplo: me siento benévolo respecto de mi persona). Por lo tanto, como hemos observado, la autoestima no remite a algo mágico, vago y abstracto, sino a percepciones concretas.

Demos un paso más. Tenemos el poder de modificar la percepción que tenemos de nuestra persona y de nuestras aptitudes. Por ejemplo, si sólo me veo a través de un defecto, nada me impide cambiar mi ángulo de visión. Si tiendo a colmarme de palabras duras, puedo muy bien reemplazarlas por palabras alentadoras. Si me siento abatido, tengo en mí la capacidad de convertir esas emociones depresivas en emociones positivas y entusiastas, modificando mi postura física y mi respiración. En suma, tenemos la posibili-

dad de manejar de la mejor manera posible nuestras percepciones mentales de nosotros mismos. No tenemos por qué aceptarlas como si fuéramos impotentes ante ellas. El libro *Estrategias para desarrollar la autoestima y la estima del Yo profundo* presenta toda una gama de estrategias visuales, auditivas y kinestésicas dirigidas a elevar la autoestima.

Criterios de una alta y una baja autoestima

*Vuestros pensamientos
han hecho de vosotros lo que sois,
y harán de vosotros lo que seréis
a partir de hoy.*

CATHERINE PONDER

¿Como saber si mi autoestima es alta o baja? La respuesta reside en la manera positiva o negativa de verme, hablarme y sentirme. Examinemos primero la autoestima referida a la propia persona, y después la autoestima referida a las propias aptitudes.

(Véase la estrategia «Descubrir la influencia del VAKO sobre la energía personal con la ayuda de la kinesiología.

La autoestima referida a la propia persona

¿Cómo es la mirada interior que dirijo a mi persona?

Una alta autoestima comienza por una mirada benévola dirigida a la propia persona. Para conocer la diferencia entre una mirada positiva y benévola y una mirada negativa y malévola basta con responder a las siguientes preguntas: «¿Cómo aprecio o menosprecio la imagen corporal que tengo de mí mismo?; ¿me gusta mi apariencia física?; ¿la detesto?». A veces, la aversión que sentimos por nosotros mismos tiene que ver con un único rasgo físico supuesta-

mente feo o deforme. Algunas personas concentran su mirada en ese rasgo defectuoso. Pierden de vista el conjunto de su apariencia física y moral. Se juzgan y se menosprecian en función de una ligera imperfección. Es el caso del adolescente que se ve por entero a través del grano que tiene en la cara.

Quien se estima tiende a considerarse una persona amable en sus relaciones sociales. Además, cultiva la idea de que los demás le consideran digno de respeto y de amor. Por el contrario, quien no se estime nunca podrá considerarse digno del amor y el respeto ajenos.

El grado de autoestima depende de la apreciación que uno tiene de su valor y de sus cualidades personales. No resulta de una comparación con otra persona y se mide según el progreso realizado por uno mismo. Así, una persona que tenga una alta autoestima se dirá: «Me veo más tolerante, más emprendedora, más afable que antes». En cambio, quien se menosprecia es muy frecuente que funde su juicio sobre sí mismo en la comparación con los demás, y casi siempre con desventaja por su parte.

(Véanse las estrategias siguientes: «Verse y aprender a amarse en el propio ser y a apreciarse en el propio actuar»; «Saberse amado a través de los ojos de una persona significativa»; «Aprender a jugar con las submodalidades de las representaciones visuales»; «Encontrar modelos»; «Construir el centro de excelencia»; «Cambiar las imágenes nocivas por imágenes regeneradoras»).

¿Qué comentarios hago sobre mi persona?

*Aprenderéis a escuchar vuestra voz interior
y a no seguir más camino que el de la alegría.*

RAMTHA

El cuestionamiento a propósito de la propia persona abarca el conjunto del diálogo interior con uno mismo respecto del aspecto físico, las cualidades, los valores, etc. La persona

que tiene una alta autoestima hace comentarios benévolos sobre sí misma; por el contrario, quien tiene una débil autoestima tiende a criticarse de modo severo y a veces incluso hiriente.

El tono de voz utilizado para hablarse tiene gran influencia sobre la autoestima: un tono duro y severo suscita una emoción de miedo y angustia. A la inversa, un tono compasivo y suave suscita ternura y benevolencia respecto de uno mismo. La reacción de la persona cuando comete un error o fracasa es sumamente reveladora. Así, quien tiene una pobre autoestima tiende a utilizar un tono de progenitor crítico y a colmarse de reproches. Devana en un diálogo interior un viejo ovillo de frases humillantes y degradantes de su persona. Dramatiza la situación como si su personalidad toda estuviera corrompida por algún vicio oculto e incurable. En cambio, la persona que tiene una buena autoestima se habla con tono comprensivo y se dirige palabras reconfortantes. Ve en sus errores o fracasos una oportunidad de descubrir lo que no se debe hacer para alcanzar un objetivo.

La persona que se estima sabe manejar muy bien las evaluaciones y las críticas que se le dirigen. Al conocerse bien, es capaz de apreciarlas en su justo valor. Discierne la pertinencia de unas y la impertinencia de otras. En particular, desconfía de las definiciones reductoras tales como: «No eres más que...» o también: «Sólo vales para...». Por otra parte, la persona que se menosprecia se muestra vulnerable a los juicios ajenos y les concede excesiva credibilidad.

(Véanse las estrategias siguientes: «Sustituir las expresiones nocivas para la autoestima por expresiones constructivas»; «Manejar el diálogo interior»; «Desprogramar mensajes nocivos para la autoestima»; «Responder adecuadamente a los comentarios destructivos»; «Transformar los errores en fuentes de información y aprendizaje»).

Las convicciones

Nuestras convicciones respecto de nosotros mismos han sido elaboradas en nuestra propia persona como consecuencia de experiencias desdichadas o dichosas y surten el efecto de pensamientos estereotipados y tenaces grabados en la memoria afectiva. Emergen a la superficie y nos las repetimos cuando vivimos situaciones similares a las que las engendraron. Son de dos tipos: unas deprimentes y otras plenificantes. Algunas personas, con ocasión de un fracaso o un rechazo doloroso, tienen tendencia a dramatizar el acontecimiento, y su reacción se convierte en regla general. Se dicen una y otra vez con tono pesimista: «Sé que no tengo futuro»; «Esto sólo me pasa a mí»; «Tengo mala suerte de nacimiento»... Otras personas, que han logrado tener creencias optimistas sobre sí mismas, se dicen por el contrario: «He tenido un fracaso, ciertamente, pero es una situación pasajera. Estoy convencida de haber nacido con buena estrella, y algún día triunfaré». Nuestro repertorio de estrategias muestra cómo transformar un pensamiento derrotista en otro inspirador de autoestima y autoconfianza.

Hay quien expresa su creencia en forma de metáfora, lo que aumenta su fuerza persuasiva. Comparemos, por ejemplo, el alcance de las metáforas siguientes: «Mi vida es un camino plagado de obstáculos», dicen unos; o «Mi vida está repleta de posibilidades», dicen otros. No es difícil distinguir la metáfora que favorece una sana autoestima de la que genera menosprecio y pesimismo.

(Véanse las estrategias siguientes: «Corregir la percepción de la existencia, de la vida y del universo», «Cambiar las creencias limitadoras por creencias constructivas de autoestima»).

Las falsas identificaciones

Hay un modo de hablar del que se abusa con demasiada facilidad. Consiste en identificarse con una de las cualidades o con uno de los defectos personales (soy generoso),

con una parte del físico (soy sordo), con una facultad (soy inteligente), con un papel social (soy mecánico), con un talento (soy artista), con una compulsión (soy alcohólico), etc. El empleo inconsciente y abusivo del verbo «ser» tiene efectos restrictivos y opresivos sobre la valorización de la persona.

Es siempre preferible emplear el verbo «tener» u otros verbos para describir los propios atributos. En efecto, el hecho de identificarme con un aspecto de mí mismo me define exclusivamente por ese aspecto y limita mi capacidad de verme de manera distinta. Si me describo como «generoso» sin más, esta identificación desmesurada de mí mismo me impedirá cultivar la cualidad contraria, por ejemplo, la moderación y la prudencia en la entrega de mi persona. Así, para reemplazar las afirmaciones enumeradas anteriormente, se dirá: «*Tengo* generosidad; *padezco* sordera; *tengo* una buena inteligencia; *practico* el oficio de mecánico; *ejerzo* la profesión de artista; *tengo* tendencia al alcoholismo».

(Véase la estrategia «Liberarse de las identidades superficiales»).

◁ *¿Qué sentimientos y emociones experimento hacia mí?*

Es posible identificar las emociones que experimentamos respecto de nosotros, ya sean plenificadoras o desmoralizadoras. Dichas emociones suelen ser consecuencia de nuestra manera de vernos y del diálogo que mantenemos con nosotros mismos. Lo importante es no ser esclavo de un estado emocional.

La primera forma de transformar nuestros estados emocionales consiste en modificar nuestra postura. Así, es posible cambiar una actitud depresiva, que se manifiesta en aspecto cansado, postura encorvada y respiración rápida y poco profunda. Se debe adoptar una actitud enérgica, poniéndose en postura erguida y respirando de manera profunda.

La segunda manera de dominar las emociones y los sentimientos consiste en expresarlos. Comienzo por identificarlos, sea cual sea su naturaleza: alegría, tristeza, entusiasmo, ira, amor, etc. Después me pregunto por el mensaje que vehiculan. Una vez comprendido el mensaje, expreso la emoción y me esfuerzo por eliminar su causa. Por ejemplo, estoy frustrado; tomo conciencia de mi frustración escuchando mi cuerpo, porque el cuerpo no miente; luego, seguro del mensaje de frustración, decido expresarlo o no. La persona que se estima decidirá expresarlo, y así tendrá la oportunidad de eliminar la causa de la frustración. La persona que se menosprecia hará lo contrario: reprimirá sus emociones y sentimientos para dejar de sentirlos; los «somatizará» o los proyectará en los demás; y, sobre todo, no querrá responsabilizarse de ellos.

La tercera manera de manejar las propias emociones consiste en hacerse la siguiente pregunta: «¿Tengo una visión optimista y gozosa de la vida o tiendo a sumirme en el pesimismo y el derrotismo?». Tomar conciencia de la propia actitud ante las dificultades de la vida es darse un medio de manejar los estados emocionales personales.

(Véanse las estrategias siguientes: «Mejorar la autoestima mediante el cuidado del cuerpo», «Aceptar las partes mal amadas del propio cuerpo», «Escuchar los mensajes del cuerpo», «Reconocer los propios estados emocionales y sus mensajes», «Pasar a la acción a partir de las emociones y los sentimientos», «Recitar las letanías del amor», «Afianzar mediante el tacto los recursos personales en las situaciones de apuro»).

La última manera de cambiar el propio estado emocional es saber tomar sin dilación las decisiones que se imponen para no dejar que una situación se deteriore. La persona que tiene una autoestima débil tiene dificultades para tomar decisiones: le obsesiona la posibilidad de elegir mal. Sopesa los pros y los contras sin llegar a ninguna conclusión, imaginando terribles consecuencias si se equivoca.

Quien tiene confianza en sí mismo ve en la toma de decisiones un proceso que se desarrolla en el tiempo; se toma, pues, tiempo para clarificar sus opciones, informarse de lo que está en juego y discutir los diversos aspectos. Sólo después de ese trabajo debe consultar su sentimiento profundo respecto de las opciones antes de elegir una. Sin embargo, se concede siempre la oportunidad de revisar su decisión a lo largo de su realización.

(Véase la estrategia «Ejercitarse en la mejor toma de decisiones para uno mismo»).

La autoestima referida a las propias aptitudes y competencia

¿Cómo vislumbro la realización de mis proyectos?

La persona que confía en sus aptitudes tiene en general una visión positiva de su futuro. Cuando piensa en realizar un proyecto, se hace una imagen clara de su éxito y se muestra entusiasta incluso antes de haber comenzado. Vislumbra las etapas de su realización, soporta alegremente la tensión entre lo que es y lo que aún no es y persevera en su propósito hasta el final. No se deja desanimar por las dificultades que encuentra, sino que tiene la seguridad de superarlas. Los fracasos o errores del trayecto no hacen sino estimular su esperanza y su ardor, puesto que los ve como desafíos que arrostrar.

En cambio, a la persona víctima de una pobre autoestima le paraliza la posibilidad de errores y fracasos. La mera perspectiva de un posible fracaso la desanima; imagina de antemano todos los obstáculos que pueden alzarse en su camino y tiende a abandonar el proyecto antes de ni siquiera haber empezado a hacerlo realidad. Sus experiencias infructuosas del pasado la obsesionan y vienen a reforzar sus aprensiones. Da vueltas al proyecto, contribuyendo, sin

darse cuenta, a hacer realidad sus predicciones de fracaso o derrota. El único consuelo que puede darse es decirse: «Ya lo sabía yo».

***¿Qué diálogo mantengo conmigo mismo
sobre mis capacidades y mis éxitos?***

*Sencillamente, las palabras que utilizáis
para describir vuestra experiencia
se convierten en vuestra experiencia.*

ANTHONY ROBBINS

Una alta autoestima hace decir: «Tengo capacidad para...; voy a triunfar; sé cómo hacerlo; voy a pedir consejo; me concedo el derecho a no lograrlo a la primera...». Tal diálogo interior permite mantener una sólida motivación y llevar a término los proyectos.

Una baja autoestima hace sostener un diálogo opuesto: «No puedo triunfar; no lo conseguiré; estoy obsesionado con mis pasados errores; ¿para qué?; ¿de qué sirve?...». No es extraño que un lenguaje tan derrotista desmotive a la persona y mine sus energías. La mejor manera de luchar contra ese latente pesimismo es aprender a reconocer los propios éxitos, por pequeños que sean, y alimentar así la confianza personal.

Por otra parte, la autoestima no impide ser realista respecto de los propios límites. Para superar su sentimiento de inferioridad, hay quien sucumbe a los delirios de grandeza y busca lo imposible. Se cree capaz de grandes hazañas y de obras de creación extraordinarias. Sitúa demasiado alto el listón de su capacidad. Y ante la imposibilidad de la tarea, termina por capitular.

¿Qué emociones y sentimientos experimento ante mis aptitudes?

*La clave para tener una vida apasionante
es confiar en la energía que nos habita y seguirla.*

SHAKI GWAIN

Quien posee una sana autoestima está orgulloso de sus éxitos, por pequeños que sean. No sólo valora su rendimiento, sino que acoge con elegancia la valoración ajena. Conserva lleno su «banco de felicitaciones»; llega incluso a tener la iniciativa de felicitar a sí mismo. Se siente dispuesto a afrontar nuevos desafíos. Desarrolla el gusto por el riesgo, seguro de poder tener éxito siempre. Para él, el éxito llama al éxito. Los triunfos aumentan su confianza en el futuro y en su destino de «ganador».

Por el contrario, la persona que sufre de una débil autoestima nunca está satisfecha de su rendimiento. Le obsesionan el miedo y la indecisión. Critica severamente lo que hace. Es como si siempre estuviera oyendo a sus educadores decirle: «Podrías haberlo hecho mejor». Se muestra apocada ante las felicitaciones o, si las recibe, minimiza su alcance: «No tengo mérito alguno; lo han hecho todo los demás; cualquiera puede hacerlo; también vosotros trabajáis bien...».

Los estudios sobre la autoestima demuestran que las personas con débil autoestima asumen muchos menos riesgos, porque intentan proteger su ego de posibles errores o fracasos. Anticipan sin motivo los comentarios asesinos de su entorno. Por eso evitan al máximo posible las actuaciones públicas, porque se sienten incómodas bajo el fuego de la crítica.

Incluso el éxito lo experimentan como una amenaza, al temer los reveses y los golpes del destino. Tienen miedo de no ser capaces de estar a la altura de las circunstancias. Como consecuencia de los éxitos, imaginan que deberán asumir mayores responsabilidades. Sufren mucho estrés.

Algunas personas se sentirán tan estresadas ante la perspectiva de un éxito que harán todo lo posible para sabotear su buena fortuna. De ellas diremos que tienen una «felicidad ansiosa».

A modo de conclusión, he aquí un cuadro que presenta en paralelo los rasgos característicos de la alta y la baja autoestima.

Cuadro resumen

Alta y baja autoestima referida a la propia persona

<i>Quien tiene alta autoestima</i>	<i>Quien tiene baja autoestima</i>
Aprecia su físico.	Se concentra en un defecto.
Aprecia sus cualidades.	Hace hincapié sobre todo en sus defectos
No tiende a compararse con los demás.	Tiende a compararse con los demás en perjuicio suyo.
Se muestra original.	Se contenta con imitar a los demás.
Se considera <i>a priori</i> querido por los demás.	Desconfía de la mirada ajena que juzga hostil <i>a priori</i> .
Hace observaciones benévolas sobre su persona.	Se muestra muy crítico consigo mismo y se califica despectivamente.
Escucha las críticas ajenas y las juzga pertinentes o no.	Es muy sensible a las críticas ajenas, que le preocupan en exceso.
Se consuela cuando comete errores o sufre fracasos.	Se culpa e injuria por sus errores o fracasos.
Multiplica las metáforas plenificantes sobre la vida.	Tiene opiniones negativas sobre la vida.
Rechaza las falsas identificaciones que se le atribuyen.	Acepta las falsas identificaciones que se le atribuyen.
Se mantiene firme y seguro de sí mismo.	Adopta un aire abatido y deprimido.
Acepta sus emociones y sabe expresarlas.	Se niega a aceptar sus emociones y las reprime.
Sabe tomar buenas decisiones según un método eficaz.	No consigue tomar la más mínima decisión, está siempre dubitativo.

Alta y baja autoestima referida a las propias aptitudes

<i>Quien tiene una fuerte confianza en sí mismo</i>	<i>Quien tiene una débil confianza en sí mismo</i>
Tiene una visión positiva y optimista de sus proyectos.	Tiene una visión negativa y derrotista de sus proyectos.
Persevera a pesar de los obstáculos y fracasos.	Abandona todo al menor obstáculo o fracaso.
Mantiene consigo mismo un diálogo optimista y positivo.	Mantiene consigo mismo un diálogo pesimista y negativo.
Confía en su éxito.	Teme el fracaso.
Asume riesgos.	No asume riesgos.
Recuerda sus éxitos pasados.	Recuerda sus fracasos.
Acepta los cumplidos y felicitaciones ajenas.	Desconfía de cumplidos y felicitaciones.
Se siente estimulado por las nuevas experiencias.	Se siente cómodo en la rutina.
Confía en estar a la altura de las circunstancias.	Teme no poder estar a la altura de las circunstancias.
Pide ayuda y confía en obtenerla.	Le molesta pedir ayuda.
Busca el desafío y la aventura.	Busca la seguridad ante todo.
Le gusta arrostrar desafíos, como el de hablar en público.	Teme las miradas y los comentarios del público.
Se siente animado después de sus éxitos.	Se estresa tras alcanzar el éxito.

(Véanse las estrategias «Distinguir la autoestima referida a la propia persona de la autoestima referida a la propia competencia» y «Planificar un objetivo propicio para la autoestima»).