

ENRIQUE CABALLERO

¿TE ATREVES A SER FELIZ?



AUTOESTIMA SIN CONDICIONES



ENRIQUE CABALLERO

¿TE ATREVES A
SER FELIZ?

DIANA

ÍNDICE



Introducción

CAPÍTULO I. Hacia una nueva comprensión de la autoestima

CAPÍTULO II. Los orígenes de la falta de autoestima

CAPÍTULO III. El autodesprecio: un sistema que se perpetúa a sí mismo

CAPÍTULO IV. Cómo enfrentar la falta de autoestima

CAPÍTULO V. Una mirada circunspecta a la autoestima profunda

CAPÍTULO VI. La autoobservación: primer acto de amor a mí mismo

CAPÍTULO VII. Dependencia y autocompasión: observando mis interacciones con los demás

CAPÍTULO VIII. Un programa para la recuperación de la autoestima profunda

Etapas 1: *Bootstrapping* (ser autosuficiente)

CAPÍTULO IX. Un programa para la recuperación de la autoestima profunda

Etapas 2: *Networking* (la inevitable relación)

CAPÍTULO X. Un programa para la recuperación de la autoestima profunda

Etapas III: *Self-Tuning*

ACERCA DEL AUTOR

CRÉDITOS

INTRODUCCIÓN



¿Otro libro de autoayuda?
Y, además, ¿de autoestima?
¿Qué no hay muchos ya?

Estas son preguntas que probablemente te estés haciendo y, en cierto sentido, son de esperarse. Sin embargo, a pesar de las apariencias, puedo decirte que te encuentras ante el inicio de una lectura por completo diferente.

En primer lugar estoy seguro de que este no es un libro de autoayuda: es un libro de autopsicoterapia.

Si te parece exagerada mi afirmación, otórgame el beneficio de la duda y comienza a leerlo. Te darás cuenta de que te llevará paso a paso a indagar en tu propia mente, para que vayas realizando cambios a través de una comprensión profunda de ti mismo.

En segundo lugar, a diferencia de la mayoría de libros sobre este tema, mi idea de autoestima no consiste en que hagas un recuento de tus cualidades, te digas frases y pienses positivamente para sentirte bien. Desde mi perspectiva, la autoestima no sólo se trata de que te sientas bien, se trata de que tengas la actitud correcta hacia ti, de que no creas que la autoestima sube cuando tienes éxitos y baja cuando las cosas no te van bien.

La autoestima es necesaria y muy importante cuando tu vida está complicada o las cosas no resultan. ¿Para qué quieres un

autoaprecio tan convenenciero que sólo aparece cuando estás bien? Se trata de que te quieras cuando de verdad lo necesitas.

Pero, para llegar a la autoestima real, como lo veremos, es necesario profundizar y eliminar, primero, todo lo que sucede en tu mente que hace que no te aprecies.

Este libro está dirigido principalmente a las personas que tienen muy baja autoestima y que rara vez se han sentido bien consigo mismas. Lo escribí pensando en esas personas, porque son ellas quienes más necesitan ayuda, aunque evidentemente también será de mucha utilidad para quienes sólo se sienten mal en ocasiones y quieren estar mejor; aquí podrán encontrar elementos que pueden corregir y prevenir problemas emocionales. Este libro también es una oportunidad para profundizar en el proceso de autoestima, lo cual será muy satisfactorio.

Mi interés en el tema surge de mi experiencia como psicoterapeuta, en la que encuentro con gran frecuencia a personas que se sienten mal y tienen problemas de animadversión hacia ellas mismas; es decir, no se quieren.

A veces, las personas están molestas consigo mismas por alguna razón, pero luego las cosas cambian y se sienten mejor. Sin embargo, hay quienes se sienten mal consigo mismas casi permanentemente, que se sienten «menos que los demás», que tratan constantemente de quedar bien o temen quedar mal ante los demás. Es a estas últimas a quienes me dirijo particularmente.

Este libro promueve una indagación interior para resolver de raíz el problema de la falta de autoestima, de modo que puede ayudar a quien esté en una situación de daño emocional profundo.

El tema es frecuentemente abordado en diversos ámbitos que van desde las pláticas en familia, entre amigos, consejos de radio y televisión, hasta el análisis de casos de psicología clínica e investigaciones. Al parecer, casi todo mundo tiene algo que decir al respecto. Sin embargo, mi opinión es que la autoestima es un tema complejo que no podemos encarar con ideas simples y consejos fáciles, aunque tampoco debemos dejarlo en difíciles teorías que de poco les sirven a las personas no especializadas.

Por supuesto que invito a todos a iniciar esta aventura interior; creo que siempre hay algo que mejorar. También me agradaría que quienes se dedican a ayudar a los demás encuentren aquí elementos para mejorar su trabajo.

Otro motivo importante para escribir este libro es que yo mismo me lancé a buscar cómo resolver mis problemas al respecto. Después de buscar en muchos libros cómo aprender a quererme, me di cuenta de que todos tenían un enfoque erróneo.

Se dice que muchos de los problemas que tenemos son producto de una baja autoestima o que tener una baja autoestima ya es de por sí un problema. Habrás escuchado por ahí que lo que te pasa es que no te quieres y que, por tanto, deberías hacerlo. Que si te quieres te vas a sentir mejor y todo va a ir mucho mejor.

Lo anterior es cierto: si uno se quiere a sí mismo, se siente bien y por lo general se tienen buenos resultados. Pero aquí está el problema: ¿cómo puedo quererme si no lo siento así? Las personas que tienen baja autoestima no se quieren e, incluso, se detestan. Entonces, ¿cómo puede hacerse para comenzar a amarse?

Si tú estás en esta situación, sabes que el asunto no es fácil, que el consejo «quírete a ti mismo» resulta imposible de practicar. Además, si lo intentas y no lo logras, te sentirás peor por no poder amarte.

¿Por qué es así? Lo veremos más adelante. Por lo pronto, sólo quiero que te des cuenta de lo que te sucede cuando tratas de seguir los consejos que escuchas casi a diario.

El propósito de este libro es ayudarte de manera efectiva a que desarrolles tu autoestima. Si ya has leído libros o has asistido a cursos y talleres, y no te han ayudado lo suficiente, aquí te ofrezco un enfoque diferente.

En este libro no te diré: «ámate a ti mismo»; tampoco te diré que hagas un recuento de tus cualidades y recursos personales, ni mucho menos te pediré que te mires al espejo y que repitas frases de autoaprecio, ni que imagines cómo deseas ser. Considero que todo esto no sirve y que, incluso, resulta contraproducente, por lo menos para quienes han sufrido de baja autoestima casi toda su vida.

Muchos modelos de psicoterapia y algunos métodos populares sugieren que la autoestima depende de lo que uno piensa acerca de sí mismo y, por lo mismo, te dicen que cambies tus pensamientos negativos por positivos.

Por supuesto que los pensamientos son importantes, pero el problema es más complejo y profundo: cambiar los pensamientos no es tan fácil, además de que no resulta tan efectivo como se sugiere.

Como empezarás a darte cuenta, este no es un típico libro de autoestima, porque lo que pretendo es indicarte cómo realmente puedes cambiar de forma profunda lo que sientes por ti. El método que te propongo ha surgido a partir de muchos casos que he tratado en psicoterapia con el modelo terapéutico que he llamado Psicoterapia de Premisas, además de muchas lecturas y una incesante autoindagación acerca de mi propia estima.

El objetivo de este libro es que *logres que surja la autoestima total e incondicionalmente*.

Para hacerlo, este texto te sugiere como proceso fundamental la autoobservación y la reflexión constante. Es preciso ir trabajando internamente, con tus pensamientos, imágenes y sensaciones, a través de la lectura atenta y confrontando tus propias ideas, para percatarte de cómo es tu autoestima.

Es necesario indagar en nosotros mismos aquellos puntos en los que estamos mal. Si bien duele al principio, encontrar nuestros defectos o deficiencias es una ventaja, puesto que es más perjudicial no darnos cuenta de lo que nos daña.

Es sorprendente que quien ha vivido toda una vida con carencia de aprecio por sí mismo con mucha frecuencia no tiene información sobre cómo es esto; sólo sabe que se siente menos valioso o menos importante que los demás y se siente mal consigo mismo.

Observar lo erróneo nos da la posibilidad de cambiarlo, de que surja algo bueno de esa observación. Yo considero que la mayor parte de las cualidades del ser humano no tiene que ser cultivada demasiado, sino que emerge al deshacernos de lo que nos estorba. En la medida en que quitamos esos obstáculos, comienzan a surgir esas cualidades.

A esto le llamo la vía negativa, inspirada en la idea de J. Krishnamurti, quien decía «de lo negativo surge lo positivo». Esto es, si queremos que haya algo valioso en nosotros, no debemos buscarlo directamente; más bien indagemos qué errores estamos cometiendo y qué nos detiene para que de manera natural emerja lo que sabemos que es correcto.

Si no surgen las cualidades positivas que deseas es porque algo lo impide, no porque no se puedan tener cualidades para ser feliz. Es necesario que vayas con la idea de ir descubriendo tus propias fallas; es valioso encontrar lo que no te sirve: el oro puro surge al deshacernos de las impurezas.

Ve despacio, a tu propio paso, siempre profundizando. Si utilizas la lectura como un espejo interior que refleje tus sentimientos, pensamientos y actitudes, encontrarás con agrado que comenzarán los cambios.

Vamos a revisar los conceptos básicos de la autoestima para comenzar a diferenciar el concepto de autoestima profunda de otras ideas al respecto que considero incompletas e, incluso, inadecuadas. También te presentaré las características que puede llegar a tener una persona que desarrolla la forma de autoestima que propongo y, finalmente, te mostraré las principales formas en que se presenta la carencia de autoestima.

El libro también está inspirado en un curso-taller que he impartido por varios años. Esto le da a la lectura la posibilidad de que te involucres vivencialmente y te facilitará la comprensión profunda del tema; como lector podrás coincidir con muchas de las experiencias que se mencionan, porque con frecuencia las escucho en las dudas de las personas que participan y que el curso resuelve.

Considero que para todos es posible acceder a la autoestima profunda y que hacerlo cambiará de manera total tu calidad de vida. No es que quiera convencerte de que «lograrás todo lo que deseas», como se ha prometido en muchos libros y talleres de autoayuda, sino que mi propuesta te llevará a que, consciente e inconscientemente, estés siempre de tu lado y descubras la posibilidad natural que tenemos todos de sentirnos bien con

nosotros mismos, independientemente de los logros, triunfos y reconocimientos obtenidos.

Es cierto que cuando alguien está bien en su interior tendrá más posibilidades de triunfar y de atraer a personas interesantes, pero todo esto es sólo una consecuencia afortunada de tener autoestima y no es la meta. De hecho, y como comprenderás más adelante, si buscamos estos satisfactores externos como fuente de autoestima, el resultado será contraproducente.

La autoestima verdadera es algo mucho más profundo que sólo sentirnos bien porque tenemos buenos resultados profesionales y sociales; la autoestima profunda es total e incondicional y tendrás este acompañamiento interior amoroso aun cuando las cosas vayan mal. Aquí es donde se aplica aquello de que «en las buenas y en las malas» estarás contigo.

Usa este libro como una forma de autoindagación interior y estarás en un proceso psicoterapéutico que te guiará hacia el cambio emocional.

CAPÍTULO 1



HACIA UNA NUEVA COMPRENSIÓN DE LA AUTOESTIMA

*Algunos suaves besos,
algunos abrazos,
un anhelo redondo de brazos,
el juego del brillo y de la sombra sobre los árboles
al mover de las ramas flexibles,
el goce en soledad o en el ajetreo de las calles,
o a través de campos y laderas,
la sensación de salud,
el vibrar de un pleno mediodía,
la canción de mí al levantarme de la cama
al encuentro del sol.*

WALT WHITMAN, CANTO DE MÍ (1891)

Autoestima es la palabra. Una palabra compuesta. Colapsada. Una palabra relativamente larga que hemos aprendido a pronunciar con rapidez. La escuchamos con frecuencia: en la radio, en programas de televisión, en la escuela, en canciones, en la boca de amigos y familiares.

La leemos. Su cercanía puede darnos una ilusión de simplicidad y claridad, pero suele suceder que aquello que consideramos lo más

simple y cercano no sea lo más fácil de definir. O puede ser que creamos innecesaria una definición, por considerar que el significado de la palabra es implícito o evidente.

En realidad debemos desconfiar de lo evidente: el primer paso hacia el bienestar psicológico es que lo implícito se haga explícito, que la falsa claridad de lo obvio se convierta en la claridad verdadera de lo articulado, lo comunicable. Quiero que este capítulo inicial sea una invitación para la reflexión:

Para ti qué es la autoestima.

¿Quiénes tienen autoestima? No siempre es claro identificar a las personas agraciadas con esta cualidad fundamental.

En muchas ocasiones se le atribuye autoestima a los fanfarrones que se pasan presumiendo sus aventuras y éxitos. También se cree que es de personas que se sienten superiores a los demás por poseer dinero, fama, belleza o ser habilidosos, y que andan por la vida como divos. De igual manera, se dice de algunas personas que son cínicas y desfachatadas, que no se preocupan por cómo se comportan o por lo que los demás piensen de ellos. Finalmente, se ha creído que tienen autoestima quienes a cada momento dicen que se quieren mucho, que disfrutan de la vida, que tienen una familia maravillosa y amigos por doquier, que son amados y admirados por muchos.

Quiero dejar en claro que los estilos anteriores son farsantes de la autoestima y no es para nada cercano a lo que con este libro lograrás.

EL PROBLEMA CON EL CONCEPTO TRADICIONAL DE AUTOESTIMA

Un análisis¹ de las diferentes teorías y prácticas psicoterapéuticas relacionadas con la autoestima arroja que hay cuatro criterios que

se asocian consistentemente con la misma, sin importar las diferencias de enfoque.

RASGOS ASOCIADOS A LA AUTOESTIMA Y A SU CARENCIA

Normalmente consideramos que una persona tiene autoestima cuando:

- se ama
- se conoce
- se acepta
- se valora
- se hace responsable de sí misma
- es independiente
- explora sus potencialidades

De la misma manera, la falta de autoestima se manifiesta cuando una persona:

- se siente menos
- es insegura
- es dominada por sus miedos
- constantemente se sacrifica por los demás
- admira o ama desmesuradamente, incondicionalmente a otra persona
- sufre malestar intenso, depresión, angustia ante las críticas de los demás, o bien, siente una excesiva necesidad de aprobación. En ambos casos, el bienestar emocional depende de la opinión de los otros

1. LA AUTOESTIMA ES UNA CONSTANTE PSICOLÓGICA

Los diferentes enfoques coinciden en que el aprecio a nosotros mismos puede variar con el tiempo y con las circunstancias, pero el concepto de autoestima no se refiere a estas variaciones, sino al

estatus, a la consistencia, a permanecer entre los límites, los cuales dan esa consideración y valoración que tenemos por nosotros mismos.

Todos hemos experimentado momentos de abatimiento en que nuestra opinión sobre nosotros mismos es baja y sombría, pero, también, momentos de luminosa felicidad en que nos miramos con orgullo. Nuestra autoestima no se encuentra en ninguno de estos dos extremos, sino en la forma en que, de manera constante, en el día a día, nos relacionamos con nosotros mismos.

2. LA AUTOESTIMA ESTÁ RELACIONADA CON LA PERCEPCIÓN DE COMPETENCIA

Se dice que si nos sentimos capaces, si nos sentimos útiles, tenemos autoestima. Las destrezas, habilidades y cualidades que reconocemos en nosotros mismos determinan el valor que nosotros mismos nos otorgamos.

3. LA AUTOESTIMA ESTÁ RELACIONADA CON UNA SENSACIÓN DE MERECEIMIENTO

La sensación de merecimiento en nuestra cultura es una consecuencia de la percepción de nuestras cualidades. Si nos sentimos capaces, nos sentimos merecedores; es decir, sólo si consideramos que somos útiles, nos creemos con derecho a disfrutar de las recompensas de la vida.

4. LA AUTOESTIMA NOS PERMITE ENFRENTAR LOS RETOS VITALES

Si nos valoramos, si tenemos la fortaleza psicológica para enfrentar nuestros miedos, si nos aceptamos, entonces podemos enfrentar los retos vitales. Nuestra relación con los demás, nuestra búsqueda de amor, el desarrollo académico y profesional, la capacidad de aceptar y disfrutar de nuestros logros dependen de que tengamos una sana autoestima.

Este planteamiento, en efecto, resume bastante bien el concepto tradicional de autoestima y coincide con la mayoría de los enfoques conocidos. Sin embargo, en mi opinión, hay un grave defecto en

estos criterios, una contradicción que los hace insuficientes como elementos para la psicoterapia y la autoayuda.

De hecho, este libro surgió como una respuesta ante esa insuficiencia: al tratar problemas de autodesprecio en mi práctica profesional, me encontré con que estas definiciones no eran satisfactorias, no conformaban procesos idóneos para eliminar ese sentimiento dañino que es el desprecio de sí mismo.

El problema radica en que se hace depender la autoestima de la percepción de **competencia** y de la sensación de **merecimiento**. En efecto, la autoestima es una actitud eficaz para enfrentar los retos de la vida y debe ser un rasgo constante, pero ¿cómo puede ser constante si depende de rasgos que son cambiantes por definición, que requieren de un aprendizaje y tienden a disminuir con la edad, como nuestras habilidades y destrezas? ¿Cómo puede ayudarnos a enfrentar la vida si antes de afrontarla debemos cumplir con los requisitos para merecerla?

Veamos qué sucedería con estos criterios en sus diferentes combinaciones:

- Una persona competente y que además se considera merecedora de sus logros y de las cosas buenas que le sucedan será una persona con alta autoestima.
- Por otro lado, si una persona se sabe competente pero no se siente merecedora de sus logros, se convertirá en una persona triunfadora, pero emocionalmente amargada.
- Una persona que se siente merecedora pero carece de competencias será la típica persona *narcisista* o fanfarrona, que se adora sin ninguna capacidad de autocrítica.
- Finalmente, un individuo carente de competencias y merecimiento estaría fatalmente abocado al autodesprecio y a la depresión profunda.

En efecto, la competencia y el merecimiento son los requisitos que nos impone frecuentemente la sociedad para darnos permiso de amarnos a nosotros mismos. Sin embargo, creo que la mayoría de

los enfoques terapéuticos y de autoayuda, al seguir estas concepciones de la autoestima, terminan asimilándose con las raíces del problema, perpetuando la herida.

Dado que la competencia o habilidad son valoradas socialmente, ¿en verdad debemos permitir que el amor a nosotros mismos dependa de nuestra utilidad social? Respecto del merecimiento, ¿es sano continuar con la creencia de que para valorarnos a nosotros mismos primero debemos merecerlo?

Si es así, la labor de la psicoterapia estaría miserablemente limitada: o desafortunadamente las personas que no estén especialmente dotadas nunca merecerán apreciarse a sí mismas, o para peor, debemos estimular en ellas (en nosotros) una idea falsa y exagerada de las propias cualidades para crear la ilusión de que valemos. En ese caso, sólo las personas capaces, preparadas y hábiles, o con una buena dosis de autoengaño tendrán una autoestima constante y, entre más capaces sean o mejor se engañen a sí mismos, mayor será su autoestima.

Socialmente esto es lo que sucede, así se maneja la idea de la autoestima; pero no significa que sea lo más sano. Por supuesto, es conveniente y ventajoso desarrollar habilidades, pero considero que la autoestima debe ser un proceso más profundo que no puede depender de ellas; no se debe necesitar de ellas para sentirse merecedor de un buen vivir.

AUTOESTIMA TRADICIONAL VS. AUTOESTIMA PROFUNDA

Se afirma que para tener autoestima es necesario desarrollar habilidades; sin embargo, estas siempre se miden en relación con los demás.

¿Cómo puede uno saber quién es el mejor o el menos habilidoso? Únicamente a través de la comparación con los otros. Y si hacemos de la comparación con los otros un prerrequisito para la autoestima, esta dejará de ser una constante psicológica y se convertirá en algo incierto que depende de factores externos. Este

es uno de los principales puntos por los que disiento de este enfoque.

Para plantear una alternativa más viable vamos a considerar que la autoestima profunda es *el amor incondicional a uno mismo*. Esta será la definición del proceso que te invito a experimentar durante la lectura de este libro. Desde esta idea de incondicionalidad para el autoaprecio observemos con detenimiento la idea tradicional de autoestima.

Si para valorarme necesito compararme con los demás, estoy en el camino equivocado para lograr la autoestima. La comparación no puede ser el proceso fundamental por el cual me observo a mí mismo y me valoro. Cada ser humano es inconmensurable; la psicología actual ha propuesto estrategias para medir y comparar en mayor o menor medida muchas de las habilidades de los seres humanos, pero *no existe ninguna unidad ni método alguno capaces de medir y comparar a un ser humano con otro en su totalidad*.² Todos nacemos en circunstancias muy diferentes, todos somos diferentes y la comparación en un sentido absoluto es un contrasentido.

Además, y esto es lo más importante, debemos cuestionarnos por qué las habilidades y éxitos de los demás tendrían que disminuir el aprecio que yo me doy a mí mismo. La autoestima es la manera como me relaciono conmigo, no con los demás.

La comparación puede tener, y tiene, una importancia en ambientes laborales, deportivos, académicos, etcétera. Pero claramente es un proceso totalmente absurdo e innecesario en relación con la autoestima.

El amor que nos debemos a nosotros mismos no puede depender de las habilidades socialmente útiles con las que contamos. Mejor démosle un giro: el amor incondicional hacia nosotros mismos debe ser la base y la guía para el desarrollo de nuestras habilidades. Nuestras capacidades y habilidades pueden hacer que nuestra vida sea mejor, pero no nos hacen mejores.

Consideremos ahora el merecimiento: el imperativo de merecer significa que mi derecho a disfrutar de la vida depende de mis acciones, o sea, que tengo que ganarme el merecimiento.

En efecto, así es como funciona en nuestras interacciones con los demás. Una sociedad se basa idealmente en un principio de reciprocidad: somos recompensados económicamente, emocionalmente, socialmente como una consecuencia por nuestras acciones, pero extender el merecimiento más allá de la esfera social, hacia mi sentido de valía personal y lograr el merecimiento para estar bien conmigo tiene tal vez una connotación farisaica o moralina, y es definitivamente una consideración inapropiada para el desarrollo de la autoestima profunda.

La vida nos puede proporcionar muchas experiencias gratas, placeres y demás cosas buenas. También es cierto que muchas de ellas nos las tenemos que ganar, en el sentido de que hay que esforzarse para conseguirlas, y otras simplemente ocurren por circunstancias independientes de nosotros. Pero la vida en sí misma no nos premia o castiga con un determinado propósito; simplemente tiene sus propias reglas, y si son desobedecidas, vienen los problemas. Por ejemplo, como cuerpos físicos, obedecemos inevitablemente a la ley de la gravedad y no sería muy inteligente desafiarla tratando de caminar en el aire. De manera similar hay reglas biológicas cuyo seguimiento nos permite mantenernos sanos y cuyo descuido puede llevarnos a la enfermedad. Hay también reglas psicológicas y de relaciones sociales; en fin, la vida tiene sus reglas, pero no nos juzga, no nos premia o castiga activamente.

Nuestra vida consiste en nuestros actos y en los actos de los que nos rodean, así como en los sordos procesos naturales, y en las interacciones y consecuencias de todo esto. Somos nosotros los que hemos desarrollado el sentido moral y ético para relacionarnos de mejor manera; es por eso que el merecimiento es sólo una creencia o acuerdo social que puede indicarnos si estamos comportándonos adecuadamente o no en relación con los demás.

Pero, desafortunadamente con mucha frecuencia, la moral y la ética se han utilizado como formas de manipulación o de autotortura y no como guías de las relaciones sociales. El resultado ha sido muy dañino para muchas personas que viven con el sentimiento de culpa o de minusvalía y, por tanto, creyendo que no son merecedoras de lo bueno de la vida. En realidad, no necesitamos permiso para

disfrutar lo que ocurre en nuestras vidas; simplemente, de facto, lo disfrutamos.

La afirmación anterior no pretende ser el principio de una moral del *placer egoísta* ni pretende justificar las acciones socialmente destructivas. Simplemente afirma que el concepto de merecimiento no es necesario para la autoestima profunda.

En otras palabras: no tengo que ganarme moralmente mi autoaprecio, y ello no significa que no me importe lastimar o abusar de los demás. De hecho, con frecuencia lo contrario a la autoestima profunda, una especie de odio incondicional hacia mí mismo, subyace en las conductas patológicas más radicalmente antisociales.³

En conclusión, tanto el merecimiento como las habilidades son convenientes para vivir mejor, pero no imprescindibles para tener autoestima. Para sentirme bien conmigo mismo, el derecho es *de facto*. Mi autovaloración tiene que provenir de algo que no sea condicionado y tanto el merecimiento como las habilidades son condicionales, pues puedo o no tenerlos.

La valoración para la autoestima tiene que surgir sin condiciones (como dije antes) por algo evidente e irrefutable, tan evidente como inadvertido: soy valioso para mí porque soy lo único que tengo.

¿DEBO AMARME INCONDICIONALMENTE?

El concepto de la autoestima profunda como un amor incondicional hacia nosotros mismos puede despertar dudas y resistencias: ¿no estaremos justificando la mediocridad y el conformismo?, ¿no estaremos fomentando una actitud desconsiderada y egoísta?

No es así, y la verdad es que ni la cultura ni nuestra formación en general nos preparan para amarnos a nosotros mismos; por eso nos puede parecer una actitud autocentrada y de descuido hacia los demás.

Permíteme clarificarlo: en realidad, el amor incondicional a ti mismo no es más que una actitud sensata y equilibrada.

Tengamos en cuenta lo siguiente: toda posesión, toda relación que tenemos está siempre en peligro de desaparecer, *nada es para siempre*. Todo lo que consideramos *nuestro* (objetos, relaciones personales, habilidades, etcétera) es temporal. Obviamente, yo también soy temporal, pero yo soy la única posesión que ha sido mía desde que nací y seguirá siendo mía hasta que muera.

Lo único que tú tienes inevitablemente, inalienablemente, es a ti. Este es un hecho irrefutable. En este sentido, tú eres lo más valioso, porque realmente eres lo único que posees, pues todo lo demás es temporal y ni siquiera es tuyo.

¿Por qué afirmo que eres valioso? ¿Sólo porque eres lo único que tienes? No es así, hay razones para serlo. Date cuenta de que muchas de las experiencias esenciales de la vida dependen de ti; por ello, por sentido común, a quien tienes que tratar mejor y cuidar mejor en esta vida es a ti mismo. Tú eres la única persona que te puede dar las mejores o las peores experiencias.

Como bien sabemos, podemos estar en el mejor lugar posible con las personas más agradables y, aun así, estar malhumorados. Por lo contrario, es posible tener una actitud positiva incluso en las situaciones más difíciles.

Por esta razón, con quien tienes que quedar bien siempre es contigo mismo. Y no es una actitud egoísta, pues sólo cuando nos amamos a nosotros mismos podemos relacionarnos de manera sana y madura con los otros. Únicamente si eres generoso contigo puedes ser generoso con los demás. Recuerda que no puedes dar lo que no tienes.

Tampoco intento afirmar que tú debas ser el único fin de tu existencia. Esto no es una defensa de Narciso adorando su propio reflejo. Es claro que existen personas maravillosas: grandes artistas, científicos y pensadores fascinantes, admirables deportistas, buenos amigos, hombres y mujeres de gran corazón; hay también lugares y vistas, paisajes y ciudades de gran belleza; existen placeres que colman nuestros sentidos: comida, ropa, perfumes, música, cine; existen valores, responsabilidades. Y pareciera que todas estas cosas que enriquecen tu vida no dependen enteramente de ti porque no son tú.

En efecto, es así: no dependen enteramente de ti, pero sí en buena parte, porque tú eres el que tiene que proporcionarte esa compañía o darte esos gustos o poner en práctica esos valores. De ti depende no sólo llegar a ellos, sino saber disfrutarlos.

Se puede estar rodeado de gente interesante, de excelente música y comida, o de cosas disfrutables; pero, como ya vimos, si estás deprimido, o molesto, o, peor aún, si estás lleno de desprecio hacia ti mismo, de nada te servirá lo exterior por magnífico que sea.

Nuestra vida es relación: nos relacionamos con otras personas, con las mascotas, con las plantas, con los objetos. Pero también, y es algo que se olvida frecuentemente, la vida es una relación con nosotros mismos: nos hablamos, planeamos, fantaseamos, nos enojamos o nos aplaudimos, nos acariciamos... Si estoy plenamente consciente de que yo soy todo lo que tengo y de que de mí dependen las experiencias más importantes de mi vida, entonces entenderé que es crucial que yo tenga un amor incondicional hacia mí mismo.

AMARME ES COMPRENDERME

La mejor actitud que puedo tener hacia mí mismo es la comprensión. *Comprender* significa entender profundamente nuestros problemas y fallas sin enjuiciar ni justificar lo que hacemos. Saber cómo se originó lo que nos pasa, cómo ha ido evolucionando y cómo es que se mantiene. Comprenderse es el inicio del camino hacia la autoestima profunda.

La comprensión es curativa; quien verdaderamente se comprende sana. Este libro es, quiere ser un ejercicio constante de autocomprensión.

Ovidio afirmó venturosamente: «No se puede amar lo que se ignora».⁴ En efecto, el acto de enjuiciar, como opuesto a la comprensión y al amor, es un acto que conlleva ignorancia, poca inteligencia. Al juzgar, pretendemos reducir la totalidad de una persona a uno solo de sus actos, ignorando lo demás. ¿Cuántas veces nos ha ocurrido que juzgamos negativamente a alguien por la

forma en que se comporta y tiempo después lo conocemos, sabemos su historia y sus circunstancias, y entonces nuestro juicio cambia y lo disculpamos, lo comprendemos?

El juicio es poco inteligente, porque es superficial e implica una simplificación injustificable de la complejidad de nuestra mente y nuestros actos. El juicio es un obstáculo para el amor: o juzgas o amas. Este libro pretende ser una ayuda para que aprendas a comprenderte usando tu inteligencia.

El proceso de la comprensión no siempre es fácil. Los humanos somos seres complejos, la totalidad de nuestra mente no es inmediatamente accesible a nuestra conciencia, sólo tenemos acceso a una pequeña parte; por eso en ocasiones no podemos entender por qué hacemos lo que hacemos.

Sin embargo, socialmente nos enseñan a vernos de manera muy simple. Por ejemplo, nos dicen: «si tú quieres, puedes», «decídete a cambiar», «ya deja esa mala relación», entre otras cosas, cuando en realidad no todos los deseos se pueden lograr.

Cambiar es muy difícil; nuestro comportamiento está influido por una gran variedad de factores: deseos, miedos, necesidades, reglas sociales, aspectos biológicos, genéticos, aprendizajes anteriores, creencias, convicciones, y mucho de lo anterior es inconsciente para el individuo. Cambiar, dejar de hacer algo, hacer algo diferente es, la mayoría de las veces, algo muy complicado: frecuentemente necesitamos ayuda. Si cambiar fuera fácil, no existirían tantos psicólogos, psiquiatras, consejeros, asesores, ministros espirituales, maestros, instructores, ocupaciones todas que se abocan a ayudar en ese proceso de cambio.

Claro que tampoco existirían charlatanes que se aprovechan y lucran con la necesidad y la dificultad de cambiar.

El proceso para tener autoestima es uno de recuperación y reconstrucción, pues nos hemos fragmentado al tratar de complacer a los demás, al buscar metas que no son para nosotros, al no atrevernos a mostrarnos como somos, al evadir lo que realmente nos apasiona por miedo a no merecerlo o a no ser capaces.

Nos hemos fraccionado en nuestro interior; incluso, en gran medida, nos hemos perdido, nos hemos abandonado. Por eso

tenemos que recuperarnos, restaurarnos como lo necesita una catedral en ruinas. A través de la comprensión, a través de la resolución de los conflictos interiores podemos llegar a la autoestima profunda.

CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA CON AUTOESTIMA PROFUNDA

Cuando pensamos en la autoestima profunda tal vez nos preguntemos cómo es una persona que se ama a sí misma de manera incondicional. A continuación trataré de darte una idea de las características externas e internas de una persona que está consigo misma de manera incondicional.

COMPORTAMIENTO DE UNA PERSONA CON AUTOESTIMA PROFUNDA

- Está **contenta** con frecuencia.
- **Cuida su cuerpo** con moderación: hace ejercicio, se alimenta sanamente, respeta sus descansos... sin hacer de esto costumbres rígidas.
- **Es responsable** (concepto que proviene de *responder*): responde a su realidad, a lo que se dedica, a su familia, etcétera; es decir, responde a sus circunstancias. Significa también desarrollar sus potencialidades, o sea, responder a su realidad interna.
- **Es ordenada**, sin llegar al perfeccionismo ni a la compulsión.
- **Realiza varias actividades por gusto**, simplemente porque las disfruta. No todas, desde luego, puesto que hemos dicho que también es una persona responsable, pero se caracteriza por hacer que sus hábitos estén al servicio de sí mismo y no al revés.
- **Es selectiva** (no elitista): es decir, está dispuesta a conocer e interactuar con todo tipo de personas, pero con la capacidad de elegir con quién se relacionará de forma sana.

- **Tiene relaciones sin dependencia**, con diversos grados de intimidad.
- **Con poca frecuencia se altera** emocionalmente o se comporta conflictivamente. Si bien no es posible eliminar completamente las fallas psicológicas, porque es condición humana ser proclive al conflicto, las personas que se estiman a sí mismas controlan más efectivamente estas tendencias.
- **Toma riesgos** sin exponerse. La autoestima es hacer lo que se desea, aunque a muchos no les guste, mientras no se le cause daño a nadie.
- **Explora nuevas experiencias** que no atenten contra su integridad.
- **Se comporta asertivamente**: ejerce sus derechos personales, no se deja manipular y se expresa tal como es.
- **Busca ayuda** cuando la necesita: no considera una debilidad ser ayudado, pero no crea dependencias.
- **Tiene sentido del humor**.
- **Tiene hobbies**.
- **Tiene apegos moderados**: tiene actividades y relaciones que le gustan mucho; procura mantenerlas; sentirá dolor si llega a perderlas, pero no será una tragedia.
- **Procura no quejarse**: sabe lidiar con lo inevitable; entiende la temporalidad de las crisis; soporta con estoicismo lo que no puede cambiar.
- **No busca cambiar a los demás** y se aparta de las relaciones insanas; podemos darnos cuenta de que el conflicto humano se reduce a algo muy simple: yo pienso que tú debes cambiar y tú piensas lo mismo de mí. La persona con autoestima no trata de cambiar a los demás. Puede pedir a alguien que cambie, pero, si no cambia, entonces decidirá si puede soportar la situación (sin abnegación) o se aleja.
- **Es firme y directa en el conflicto**: esto es diferente de la terquedad; está dispuesto a escuchar y a negociar, pero nunca contra su integridad. Puede ceder, sacrificarse momentáneamente, pero el límite no va más allá de su integridad.

- **Acepta sus errores** y afronta las consecuencias.
- **Es autosuficiente** en sus necesidades básicas.
- **No teme comportarse como niño en ocasiones** (juega, ríe, hace bromas), pero esa no es la única estrategia con que afronta el mundo.
- **Puede permitirse algunas dependencias menores:** café, beber con moderación, se da gustos en la mesa, puede ser muy entusiasta de algún *hobby* o afición, pero no permite que estas dependencias lo dominen ni lleguen a ser dañinas.
- **Ayuda a los demás**, pero nunca a costa de sí; es decir, ayuda, pero sin perjudicarse.

EL MUNDO INTERIOR DE UNA PERSONA CON AUTOESTIMA PROFUNDA

- **Se ama.**
- Sabe que él/ella es todo lo que tiene.
- Sabe que la primera responsabilidad es consigo misma.
- Está consciente de que las relaciones que tiene (con personas y cosas) son temporales.
- Está satisfecha con su desempeño más que con sus logros: socialmente nos enseñan a buscar metas a como dé lugar, pero una persona que se autoestima está más contenta por lo que hace, que por lo que logra. Esto hace que las emociones de miedo, ansiedad, enojo, frustración no sean intensas.
- Le interesa la calidad de vida, es decir, vivir de la mejor manera posible.
- Prefiere el conocimiento realista a las ilusiones reconfortantes.
- Conoce y comprende sus desventajas.
- No se otorga un determinado valor.
- Busca mejorar sólo para disfrutar y vivir mejor.
- No se compara para calificarse.
- Es sincera consigo misma.
- Piensa de manera realista: no es, por principio, ni optimista ni pesimista.

- Acepta la incertidumbre: tiene expectativas, pero entiende que no siempre se cumplen.
- Sabe que sólo es importante para sí misma. Las personas egoístas o engreídas creen ser muy importantes para los demás y esta creencia los hace dependientes.
- Disfruta tanto de la compañía como de la soledad.
- Es compasiva.
- Quiere a diversas personas tal como son.
- Conoce su responsabilidad personal, social y ecológica.
- Observa sus fallas sin justificarse o culparse.
- Sus emociones conflictivas son cada vez menos intensas y menos duraderas.
- No aprecia el rumor o el chisme.
- No obedece ciegamente a una autoridad moral externa; utiliza su inteligencia para decidir acerca de lo correcto o incorrecto.
- No se preocupa por dar un determinado tipo de imagen. Es inevitable que nos traten de acuerdo con la imagen que los demás tienen de uno mismo, como lo hacemos nosotros al relacionarnos con alguien, pero, si uno se preocupa por dar una imagen para que nos traten bien, caemos en el conflicto de tener que mantener una imagen.
- Se sabe proclive al conflicto y la alteración en ciertas circunstancias (como todos) y, por tanto, se cuida.
- Sabe que el prestigio, la fama y la admiración son satisfacciones menores (pero fácilmente adictivos).
- La salud física y emocional son sus valores fundamentales. Sabe que la vida es un regalo temporal y que sentirse física y emocionalmente bien hará que se relacione adecuadamente con los demás.

CARACTERÍSTICAS DE LA FALTA DE AUTOESTIMA

En contraste con las características anteriores, uno de los principales rasgos de la carencia de autoestima son las

dependencias emocionales: existe una relación directa entre la falta de amor a sí mismo y la necesidad de aprecio de los demás.

A continuación expongo este tipo de dependencias para empezar a dejar en claro lo que ocasiona y a su vez mantiene la carencia de autoestima.

LAS DEPENDENCIAS EMOCIONALES

NECESITO SER AMADO

Las relaciones afectivas son muy importantes en la vida de toda persona, las deseamos y buscamos; podemos darnos cuenta de que son fuente de grandes satisfacciones y también de conflictos. Sin embargo, es preciso puntualizar que la necesidad de ser amado, estrictamente hablando, sólo es real en la niñez. Es bien sabido que los niños necesitan vitalmente del cariño y que las carencias y rechazos afectivos en la infancia causan gran sufrimiento y trastornos que pueden prolongarse hasta la vida adulta.

Por otro lado, los adultos, aun los que carecieron de afecto en la infancia, no necesitan el afecto. Decir que no se necesita afecto no significa que las relaciones de amor (pareja, familia, amigos) no sean altamente satisfactorias y benéficas para el adulto; de hecho, vivir en compañía de buenas relaciones es mejor que vivir en soledad. Empero, el punto crítico es la necesidad. El adulto no tiene la necesidad como tal. Lo que sucede con muchas personas (sobre todo con las que carecieron de afecto en la infancia) es que tienen la creencia de necesidad, creen que necesitan afecto y, por tanto, lo sienten así. Entonces forman relaciones de gran dependencia que los coloca en una actitud de soportar y permitir un trato inequitativo e, incluso, de violencia física o psicológica.

NECESITO A ALGUIEN A QUIEN AMAR

En realidad es la misma dependencia ya mencionada, sólo que se manifiesta de forma un tanto diferente: la persona busca a quién otorgar su amor, pero lo hace de manera posesiva, retiene a la

persona que *ama* con chantajes emocionales, creándole obligaciones y lealtades falsas, provocándole temores, sentimientos de incapacidad, para que no la abandonen.

Esto puede suceder en todas las relaciones, pero un claro ejemplo es cuando los hijos adultos permanecen viviendo con los padres por sentirse obligados o chantajeados, y es lo mismo con las personas que por temor permanecen en relaciones de pareja destructivas.

LA IMAGEN FÍSICA Y SOCIAL

Nuestra cultura promueve la belleza física como un valor individual; se nos presiona constantemente para ser atractivos y delgados; vivimos acosados por trucos y trampas comerciales que pretenden aprovecharse de nuestra inseguridad para vender un producto que mágicamente nos hará no sólo *vernos mejor*, sino *ser mejores*.

De manera similar, nos incitan a crearnos una imagen *respetable* para los demás. Escuchamos a los padres diciéndoles a sus hijos: «prepárate para que seas alguien en la vida», y lo que en realidad les están diciendo es que tendrán que apegarse a las expectativas de ellos y a las normas sociales, independientemente de sus deseos e intereses. Como veremos en capítulos posteriores, la idea de *llegar a ser alguien* es una forma de rechazo a sí mismo.

LA LEALTAD FALSA POR ENCIMA DE LA RESPONSABILIDAD

Decíamos que la primera responsabilidad es hacia nosotros mismos: cuidarnos, tratarnos bien, entre otras. Muchas veces, en la familia o en los grupos se establecen lealtades que están por encima de nuestras responsabilidades. Si queremos ponerlo en otras palabras, se nos crean lealtades hacia los demás por encima de la lealtad hacia uno mismo.

Al primero a quien le tengo que ser leal y fiel es a mí mismo, no a los demás. Un ejemplo muy común es la lealtad hacia la familia de origen. Observamos personas que en pareja forman su propia

familia, pero siguen manteniendo una falsa creencia de lealtad con su familia de origen; se ocupan más de sus padres y hermanos que de su pareja e hijos. Es bien sabido por los psicoterapeutas que esto ocasiona grandes trastornos familiares e individuales.

LA CREENCIA EN EL AMOR INCONDICIONAL A OTRAS PERSONAS

Digámoslo con toda claridad: amar incondicionalmente a una persona adulta no es posible e intentarlo es un grave error. El amor incondicional para alguien más sólo es posible hacia los hijos en la niñez; no existe entre adultos. Es necesario que cada persona, en sus diferentes relaciones afectivas (con familiares, pareja, amigos, novio...), obtenga un nivel de satisfacción; cada quien tiene que tener criterios mínimos para considerar adecuada una relación.

Por supuesto que debemos tener condiciones y requisitos para relacionarnos con los demás; esto es sensato y necesario. Sin embargo, socialmente se nos insiste en el amor incondicional como si fuera posible. La música popular, muchos libros, programas de televisión y películas comerciales nos hablan de morir de amor, perder el sentido de vida si no se tiene al ser amado. En realidad lo que hacen, en el mejor de los casos, es darle una importancia excesiva a una etapa pasajera de las relaciones de pareja: el enamoramiento. En el peor de los casos representan, con coloración sentimentalista e irreal, historias de abuso emocional y codependencia.

El amor incondicional puede parecer muy romántico, pero creer en él lleva a grandes alteraciones emocionales, dependencias y manipulaciones entre las personas. No pienso soslayar los sentimientos y sensaciones que ocurren en el enamoramiento, los cuales pueden llegar a intensidades tan altas que hacen desear otorgar y recibir amor incondicional. El enamoramiento con toda su fuerza y placer es un hecho, pero, aunque así se sienta, también es un hecho que el amor incondicional no es posible. Sobre esto también abundaremos en los capítulos que seguirán.

TRES FORMAS EN QUE SE PRESENTA LA CARENCIA DE AUTOESTIMA

Las personas que no se aman pueden clasificarse en tres tipos:

- a) Pasivo: es el que muestra claramente su carencia de autoestima porque se relaciona desde una postura de inferioridad, se muestra inseguro, permite el maltrato (humillaciones, groserías, violación de sus derechos, etcétera), se deprime con frecuencia, trata de agradar a los demás y permanece siempre en un segundo (o último) lugar respecto de ellos.
- b) Víctima profesional: dentro de esta modalidad están los que dominan y controlan a otros haciéndose pasar como víctimas de alguien o de las circunstancias (enfermedades, pobreza, mala suerte, etcétera). Así despiertan en los demás sentimientos de compasión y de culpa para manipularlos. Se quejan constantemente y se sienten incomprendidos. Carecen de autoestima porque al controlar a los demás se hacen codependientes y víctimas de su propia estrategia de control.
- c) Egoísta y presumido: este tipo de persona aparenta tener una gran autoestima, pero en realidad carece de ella. Precisamente porque no se ama, necesita ser admirado por los demás, humillar a otros, dominar, y para eso frecuentemente tiene que estar de mal humor y ser despreciativo. Constantemente están tratando de sobresalir y descalificar cualquier cualidad en los demás. Necesitan sentirse más que los demás y, cuando ya no son admirados o cuando ya no pueden dominar a los demás, se angustian y se desesperan, cayendo finalmente en la depresión.

En resumen, lo que aquí se propone es un concepto profundo que corrija y supla el concepto tradicional de autoestima, la que depende de que las cosas vayan bien, la que disminuye o desaparece porque hay problemas, errores o fracasos.

A este concepto tradicional de autoestima podemos llamarlo *autoestima superficial*. Considero que el concepto de autoestima superficial tiene un valor descriptivo y se aplica a esa manera común e irreflexiva con la que consideramos el trabajo de estar con nosotros mismos, una manera que, además, es improcedente y contradictoria.

La utilidad de este concepto, sin embargo, se agota en esa función descriptiva. Para propósitos terapéuticos es necesario ir más allá de la descripción de lo que es y proponer una concepción razonada y sensata de lo deseable, de lo óptimo. El concepto de autoestima profunda bosquejado en este capítulo intenta describir ese estado óptimo y deseable, el de las personas cuya propia estima, cuya relación consigo mismos, cuya percepción de sí están basados en un amor incondicional que no depende de las circunstancias.

En realidad, lo que resulta o debería resultar contraintuitivo, raro, es que una persona no se ame a sí misma, que una persona permita que las circunstancias disminuyan su sensación de valía, que llegue incluso al autodesprecio sistemático.

Nada más absurdo que despreciarnos a nosotros mismos y, sin embargo, lo inusitado es más bien ver a una persona completamente libre del autodesprecio y sus muchos disfraces.

¿Cómo es que una persona llega a autodespreciarse? ¿Cómo es que una persona se mantiene en el odio de sí misma? ¿Cuál es el origen de la falta de autoestima y cómo se perpetúa esa dañina sensación?

Los capítulos que siguen procuran responder a estas preguntas.

Notas

¹ Chris Mruk, *Autoestima. Investigación, teoría y práctica*, Descleé DeBrouwer, Bilbao, 1999. Mruk, tras una amplia revisión de la literatura relacionada, define eclécticamente la autoestima como “el **estatus vital** de la **competencia** y **merecimiento** de un individuo al manejar los **retos de la vida** a lo largo del tiempo”. [El subrayado es del autor].

² Esta es una de las tesis de un estudio clásico sobre el tema: Stephen Jay Gould, *La falsa medida del hombre*, Crítica, Barcelona, 2005.

³ En palabras de Carl Panzram: “Durante mi tiempo de vida he asesinado a veintiún personas. He cometido cientos de robos, asaltos, latrocinios, incendios [...] No siento el más mínimo remordimiento por estos actos. No tengo conciencia, así es que esto no me preocupa. No creo en el hombre, ni en dios, ni en el diablo. **Odio a toda la raza humana, incluyéndome a mí.** [Y...] de todas las personas repugnantes que he conocido en este mundo, **creo que la más repugnante soy yo**”. En Brian King, comp.; *Lustmord: The Writings and Artifacts of Murderers*, Bloat Books, 1997. [El subrayado es del autor].

⁴ “*Ignotas nullam cupido*”. *Ars amatoria*, III, 397.

CAPÍTULO II



LOS ORÍGENES DE LA FALTA DE AUTOESTIMA

*El intento de forzar a los seres humanos a despreciarse
a sí mismos es lo que yo llamo infierno.*

ANDRÉ MALRAUX, *LA CONDICIÓN HUMANA* (1933)

*Nadie nace odiando [...] Las personas aprenden a odiar
y si pueden aprender a odiar, entonces se les puede enseñar a amar,
porque el amor viene de manera más natural
al corazón humano que su opuesto.*

NELSON MANDELA, *EL LARGO CAMINO HACIA LA LIBERTAD* (1994)

La autoestima profunda es incondicional. En nuestra vida diaria solemos escuchar frases como: «hoy amanecí con mi autoestima por los suelos» o «esto aumentó mi autoestima», como si la autoestima debiera estar sujeta a las circunstancias.

Si una persona fundamenta su propia estima en resultados, se va a sentir bien sólo cuando tenga algún éxito y se sentirá mal cuando fracase. El hecho es que precisamente ¡cuando las cosas no marchan bien es cuando más la necesitamos! Por lo tanto, una autoestima que depende de resultados no es autoestima. Si el amor hacia sí mismo es condicionado, entonces es sólo un amor superficial.

Invirtiendo los términos de la cuestión: ¿qué sentirías si en una relación sentimental tu pareja te brindara amor sólo cuando lucieras extraordinariamente bien, sólo cuando hicieras *bien* las cosas, sólo cuando tuvieras éxito, y el resto del tiempo se comportara hacia ti con indiferencia o hasta con desprecio? ¿Te gustaría tener una pareja así? ¿Qué pensarías de unos padres que amaran a sus hijos sólo cuando tienen éxito, que se cruzaran de brazos ante sus hijos pequeños y les dijeran: «el amor se debe merecer; si quieres mi amor, gánatelo»?

Es claro que cuando realmente queremos a alguien, lo queremos con sus defectos, con sus errores e incluso cuando por equivocación pueda llegar a lastimarnos. Un amor de pareja es, dentro de ciertos límites, constante e independiente de las circunstancias. El amor de los padres a los hijos (aunque se manifieste también por medio de reglas y de límites) debe ser incondicional.

Sin embargo, a pesar de lo palpablemente absurdo que es el amor condicionado, aplicamos esta manera de proceder hacia nosotros mismos, esperando que las cosas salgan bien para apreciarnos. Eso no puede ser autoestima o, al menos, no es autoestima profunda.

Estamos seguros (como lo vimos antes) de que a una persona adulta no la podemos amar incondicionalmente, porque establecemos límites para que el maltrato no sea parte de la relación. Sin embargo, si ella nos respeta, la queremos aun cuando no siempre esté o se comporte de la mejor manera. No la queremos más cuando triunfa y la apreciamos menos (o la despreciamos) si tiene algún fracaso. Actuar así sería absurdo. Pero esto lo hacemos con nosotros mismos con frecuencia.

Lo que hace más dramático el error es que, como en el caso de los niños, también a nosotros mismos podemos amarnos incondicionalmente y esta es la verdadera autoestima.

LA AUTOESTIMA SUPERFICIAL COMO AUTOESTIMA INFANTILIZADA

Tenemos una autoestima superficial cuando cualquier evento, cualquier vicisitud puede lastimar nuestro aprecio a nosotros mismos: una crítica, cometer un error en público, un rechazo, etcétera. Una autoestima tal es una autoestima infantil o infantilizada. Un adulto que parezca mantener una autoestima dependiente de factores externos está manteniendo una vulnerabilidad propia de etapas más tempranas del desarrollo.

Con frecuencia, las personas adultas conservamos vulnerabilidades emocionales propias de un infante. Una autoestima superficial es una autoestima infantilizada precisamente porque depende de factores externos.

Uno de los rasgos que definen la madurez emocional es la capacidad de autorregulación, esto hace posible que una persona se sienta bien consigo misma por su propia cuenta y decisión, independientemente de los éxitos o fracasos. Un adulto que aún busca ser reconocido es como un niño grande, porque depende de esa condición social y de las situaciones externas para sentirse bien o ser feliz.

CONSTRUYENDO EL AUTODESPRECIO

Hay un componente cultural y sociopolítico en esa tendencia a infantilizar nuestra psique, en hacer que nuestro bienestar emocional dependa de un marco de referencia externo. Muchas instituciones sociales privilegian prácticas basadas en la competencia, en la constante comparación de nuestras habilidades con las de otros, en las gratificaciones sistemáticamente condicionadas.

El sistema de evaluación en muchas escuelas, los escalafones laborales, los deportes son sistemas de competencia y comparación en alguna medida justificados (aunque llevados al extremo son dañinos). Sin embargo, también es cierto que la publicidad, ciertas formas de religiosidad y la política parecieran instaurarse en nuestras vulnerabilidades y buscan explotarlas lo más posible.

Hay ciertos intereses implicados. Cuando en una sociedad existen grupos cuya supervivencia o prosperidad depende de la manipulación de otras personas, entonces se crearán estrategias y técnicas para incrementar, perpetuar o manufacturar vulnerabilidades.

A las personas que se dedican a favorecer el consumismo a través de la mercadotecnia, evidentemente les conviene muchísimo que seamos así, les conviene que tengamos ese marco de referencia externo (autoestima superficial) para modificar nuestra conducta. A los grupos políticos que utilizan los recursos públicos como ganancias privadas les conviene gobernar sobre una población de personas derrotadas que no aspiran a una vida mejor y creen que *tienen lo que se merecen* o de mentalidades infantilizadas, que esperan que los gobernantes los ayuden. Aunque estas situaciones son muy comunes y puede decirse que en gran medida estamos acostumbrados a ellas, no dejan de ser muy dañinas e, incluso, trágicas en ocasiones.

Algunos estudios clásicos demuestran el resultado de la situación política y social en la psique individual. Por ejemplo, el sociólogo Zygmunt Bauman⁵ habla de que vivimos una «modernidad líquida», una realidad social que se ha vuelto inestable, amorfa, confusa y ambigua a fuerza de globalización económica e informática, y de que nuestro sentido de identidad se ha vuelto difuso y sin forma en consecuencia, lo que nos genera una dependencia excesiva de tecnologías que nos hacen localizables, nos dan un sentido ilusorio de comunidad y nos sitúan en un marco de constante búsqueda de atención, que es comparada y contabilizada mediante *likes* y *retweets*, al tiempo que nos expone a abusos emocionales a distancia que llegan a orillar al suicidio a individuos patológicamente necesitados de validación y afecto.

Las redes sociales crean un modelo de negocios que se alimenta de nuestra sed de atención y validación emocional; a cambio nos solicitan información personalizada que será vendida a los organismos públicos y privados de control y manipulación social.

Los sustitutos de satisfactores que nos da la sociedad para las vulnerabilidades que ella misma crea o exacerba en nosotros no son

suficientes. En última instancia, las personas que buscan en lo exterior un bienestar interno no son realmente felices. Tendrán muchos momentos de placer, incluso de satisfacción, pero esos momentos son efímeros y, por tanto, siempre estarán temiendo perder aquello que tienen o temiendo no poder mantener el estatus social o económico adquirido a través de alguna condición externa propicia.

Una vida en perpetua competencia es difícil; está lejos de ser una vida agradable el hecho de tener siempre que competir. Recordemos que siempre habrá algo mejor, algo que uno no pueda tener. Este tipo de gente podrá hacer ostentación de su bienestar y hasta de su felicidad, tendencia con la que medran las redes sociales, pero en su fuero interno, las personas no se pueden engañar; son individuos muy angustiados, llenos de tensión y con una marcada tendencia a los procesos neuróticos.

Cuando escribo *procesos neuróticos*, me refiero a una serie de pensamientos, creencias, sentimientos y emociones muy desagradables, que nos llevan a comportarnos de manera absurda: tratar de quedar bien con los demás aun a costa de nosotros mismos.

Sin embargo, el problema es más profundo, los procedimientos de manipulación de la sociedad muchas veces se limitan a buscar y explotar vulnerabilidades que ya están presentes en nosotros, porque nos han sido transmitidas desde la niñez a través de la institución primordial para la manufactura del autodesprecio: la familia.

CÓMO APRENDEMOS A DESPRECIARNOS

El desprecio de sí mismo parece absurdo y sin duda lo es, pero al mismo tiempo es algo que ocurre con demasiada frecuencia. No es raro ver a personas que se enojan consigo mismas, que se maltratan, a individuos que llegan a desconfiar o a odiarse a sí mismos. Y esto llega a parecernos hasta cierto punto normal, porque lo observamos más de lo que sería lógico esperar.

El proceso es complejo, porque tiene que ver con nuestra formación como personas, por supuesto, en el ámbito familiar y desde la niñez.

Muchos estudios de psicología del desarrollo infantil nos han demostrado fehacientemente que un niño que es tratado con amor y protección, al que se le expresa el afecto (y no solamente se le tiene), al que se le permite jugar y se le enseña a vivir sin temor, que se siente protegido e importante y, además, se le disciplina a través del establecimiento de límites e incluso se le castiga cuando es necesario, muy probablemente será un niño que va a crecer con una buena estructura mental emocional.

Es curioso darnos cuenta de que cuando un niño ha recibido mucho afecto en el transcurso de su formación, al convertirse en adulto va a necesitar muy poco del afecto de los demás. No es que no lo desee, sino que va a sentir muy poca necesidad de afecto, reconocimiento, cuidado y protección por parte de los demás; por tanto, será más independiente en sus relaciones sociales.

El amor tiene un efecto aparentemente paradójico: entre más amor se le da a un niño, menos necesitará en la vida adulta. Esto quiere decir que entre más afecto, cuando es dado a tiempo, no produce dependencia. El amor otorgado libremente durante la infancia cumple su función de maduración.

Desafortunadamente esto no ocurre así siempre. Muchos niños crecen en el desamor. Veamos algunas maneras en que los padres niegan el amor natural a sus hijos.

MANERAS EN LAS QUE LOS PADRES NIEGAN EL AMOR NATURAL A SUS HIJOS

- **El chantaje emocional:** hacer que las muestras de amor dependan de que el niño cumpla con las expectativas de los padres. Esto no significa que no se le discipline, pero ciertamente el retirar el amor a un hijo nunca puede usarse como estrategia para ponerle reglas.
- **Frialdad emocional:** escasez o ausencia de muestras claras de amor hacia los hijos. Puede ser que una madre o un padre

crean que aman a sus hijos, pero sus bloqueos emocionales les impiden demostrárselo.

- **Comparación:** nuestros padres nos enseñaron que nuestro valor personal está en competencia con los demás desde pequeños, comparándonos, de manera favorable o desfavorable, con nuestros hermanos.
- **Falta de atención:** padres distantes que, en ocasiones, ni siquiera interactúan con sus hijos.
- **Falta de protección:** se permite que el hijo o la hija se exponga a riesgos físicos o psicológicos con los que aún no está preparado para lidiar.
- **Sobreprotección:** se le da, en apariencia, afecto y protección a un hijo cuando se le sobreprotege, pero se le niega la capacidad de valerse por sí mismo y ser autónomo. Los cuidados de una madre o un padre sobreprotectores llevan un mensaje oculto: «no eres capaz de valerte por ti mismo», «eres débil», «eres tonto». Con el tiempo, el niño asume como propios estos mensajes implícitos.
- **Falta de reglas:** un padre o madre que no le pone límites a sus hijos lo hace tal vez buscando que sus hijos le den afecto y no a la inversa. No le importa que su permisividad lo haga sufrir experiencias dolorosas cuando interactúe en otros medios, como la escuela o los amigos.
- **Abandono** físico o emocional.
- **Maltrato:** insultos, humillaciones, golpes, abuso físico, abuso sexual.

Un niño cuyos padres tienen algunas de las actitudes anteriores va a carecer de la oportunidad de que su mente crezca y se forme de la manera correcta y, como consecuencia, cuando sea adulto seguirá buscando todas aquellas cosas de las que careció. Va a seguir en pos del amor y el afecto. Si le faltó protección, va a buscar ser protegido como un niño. Si le faltó afecto, va a buscar ser querido y va a formar vínculos demasiado apegados con la gente que le rodea (amistades, familia y pareja).

Los errores en la crianza de los hijos siempre tendrán repercusiones en la vida adulta. Incluso si una persona fue sobreprotegida o mimada en la infancia, no tiene la capacidad de frustración necesaria para soportar que la vida no le dé ciertas cosas y, entonces, se va a *emberrinchar* con la vida, con el deseo de que todo le salga al instante, justo como lo haría un niño pequeño. Como consecuencia de este actuar, la persona pierde la capacidad de ser persistente. Démonos cuenta de cómo esta conformación en la infancia se torna trascendente para determinar cómo se vivirá de adulto.

Ahora bien, cabe hacer énfasis en que un niño no es un ente pasivo cuando se trata del afecto. Más bien, el niño intenta por muchos medios obtenerlo de sus padres. Nos hemos enfocado en decir que los niños deben recibir afecto, pero es necesario recordar que ellos también lo buscan tratando de agradar a sus padres, llamando su atención, adaptándose a su entorno social, y es de esta manera como se van conformando en el niño, internamente y poco a poco, lo que yo llamo las *pautas de búsqueda de afecto*.

Un niño que fracasa una y otra vez en lograr el afecto de sus padres, ya sea porque sus padres lo desprecian o ignoran, porque prefieran a otro hijo o por estar demasiado ocupados con otras cosas, tiene altas probabilidades de no desarrollar pautas efectivas de búsqueda de afecto. Es más, ese niño desarrollará dentro de sí pautas que lo llevarán al fracaso emocional.

Entonces, en su vida adulta repetirá sus intentos de lograr el amor, por cierto, de esa forma ineficaz que no le funcionó en la infancia. Constantemente va a estar buscando afecto y se sentirá como si tuviera una especie de frontera o bloqueo que le impide relacionarse con los demás y, obviamente, será un adulto con una gran falta de autoestima, *porque la autoestima es el reflejo de haber sido amado en la infancia*.

Un niño no puede amarse a sí mismo porque no tiene referencia de sí mismo cuando es muy pequeño. Las primeras referencias de sí mismo que uno comienza a tener son las que los demás hacen de nosotros, y como actores principales en este proceso se encuentran los padres. La autorreferencia (el tenerse en cuenta a sí mismo)

comienza a formarse en la medida en la que uno está siendo tratado de determinada manera por los padres. Un niño no tiene autoconciencia; esta se va formando a partir de sentir que los padres le tratan de determinado modo y, por supuesto, de escuchar definiciones de lo que es y no es él mismo en voz de los demás, así como por el trato recibido.

Bajo estas circunstancias, poco a poco, el niño va generando esa noción de autorreferencia, la cual termina de formarse alrededor de los cuatro años, aunque puede sufrir cambios importantes hasta el comienzo de la adolescencia. El hecho de que el niño haya sido tratado de determinada manera y haya percibido plenamente, por la forma en que lo trataron, el amor de unos padres que lo valoran, hace que se otorgue a sí mismo esa valoración.

Si los padres no lo quisieron lo suficiente, obviamente él va a desarrollar una idea profunda no consciente de que vale poco, y de la misma manera podemos suponer las creencias al respecto de un niño que es maltratado.

Una persona que tiene la suerte de contar con autoestima naturalmente recibió afecto de forma correcta en su infancia y entonces aprende a tener una visión muy favorable de sí misma, porque la visión de uno mismo surge, en realidad, de la visión de los demás, particularmente de las personas significativas para un niño en la infancia: los padres.

CÓMO ENSEÑAMOS EL AUTODESPRECIO

Las pautas de búsqueda de afecto adquiridas en la niñez determinan de manera importante nuestra manera de configurar una familia y de convertirnos en padres. En la infancia y en la adolescencia se forma la mayor parte de nuestra estructura mental, sobre todo lo que se refiere al afecto y relaciones interpersonales, lo que se vivió en familia y cómo desarrollamos nuestro autoconcepto funcionan como una especie de mapa inconsciente para relacionarnos con los demás cuando somos adultos.

Sin embargo, dichas pautas no están determinadas fatalmente; podemos encontrar algunas excepciones afortunadas. En algunos casos, por algunas experiencias intensamente positivas que haya tenido una persona o por el hecho de que tenga la suerte de haber encontrado a una pareja que la entienda y comprenda que de alguna manera haga que se solventen un poco las cosas, quizá haya cambios en ese sentido, de modo que alguien con malas pautas de búsqueda de afecto se convierta en buen padre o madre a pesar de ello. También se requiere que la persona sea muy consciente de algunas tendencias no muy adecuadas y las corrija. Aunque, la verdad es que, si nos atenemos a las estadísticas, la mayoría de las personas tendemos a repetir esas pautas de la infancia.

En ocasiones, sucede al contrario, pues al ser conscientes de las pautas dañinas que nos dieron nuestros padres y con el deseo de cambiarlas, nuestra respuesta puede ser una reacción contraria y exagerada, lo cual también resulta dañino para nuestros hijos, pues, aunque sea el extremo contrario, para el hijo significará casi lo mismo.

El abandono emocional puede ocasionar falta de fortaleza emocional y el niño se convertirá en un adulto influenciabile, débil de carácter, que mimará a sus hijos o no tendrá la presencia de ánimo para disciplinarlos. Un adulto que fue sobreprotegido tal vez busque que sus hijos sean autosuficientes, exponiéndolos a situaciones para las que no están preparados o siendo demasiado distante.

Saber las causas de un problema no nos quita responsabilidad. Quiero aclarar este punto. No es que estemos culpando a los padres; no se trata de buscar culpables, sino de conocer las causas del problema. Evidentemente es un hecho que, si no fuimos bien tratados, será muy difícil tener autoestima. No es culparlos; es simplemente reconocer que no tuvimos unos padres que nos trataran de una buena manera, que fuimos criados por personas que tuvieron problemas de egoísmo o que simplemente fueron muy neuróticos; en realidad, la razón no importa. El hecho es que tuvimos padres de los cuales no recibimos el trato que necesitábamos y que ahora nos toca arreglarlo a nosotros.

Tal vez no suene muy justo, pero así son las cosas. El asunto es que todos los seres humanos somos producto de nuestra historia. No podemos borrar el pasado; el pasado está inserto en nosotros; nos hemos formado en un devenir histórico, por lo que somos producto de ese pasado.

Si yo tengo un proceso de autodesprecio en mi mente, quiere decir que esto se originó o generó de alguna forma. Por eso tenemos que voltear a ver nuestra infancia y reconocer aquello que nos hizo falta o que tuvimos de más y nos dañó. No se trata de voltear hacia atrás y justificarlo.

Para nuestro caso es lo mismo; no es que estemos juzgando a los padres como buenos o malos, simplemente es saber que no importan tanto las razones por las que haya sido el maltrato; hasta con buena intención nos pudieron haber dañado.

Esto es parte de la aceptación, reconocer que tengo autodesprecio, que este se originó en mi formación infantil y adolescente y que fue de una determinada manera.

Ahora bien, una cosa es el origen de un problema y otro la manera en que se perpetúa. Los procesos emocionales que se pusieron en movimiento por nuestras experiencias durante la niñez, se mantienen funcionando gracias a que los ayudamos a autoperpetuarse.

Darme cuenta de la manera como yo mismo mantengo funcionando el autodesprecio es requisito para detener este infernal proceso.

Ahora me hago cargo yo mismo, y ese es el principio de todo.

Notas:

⁵ Zygmunt Bauman, *Identidad: conversaciones con Benedetto Vecchi*, Losada, Madrid, 2005.

CAPÍTULO III



EL AUTODESPRECIO: UN SISTEMA QUE SE PERPETÚA A SÍ MISMO

No puedes pensar peor de mí de lo que lo hago yo mismo

ROBERT BURTON, *ANATOMÍA DE LA MELANCOLÍA* (1621)

EL PRIMER PASO

Un lugar común de la psicología popular es que «para querer a otra persona primero hay que quererse a uno mismo». Efectivamente, muchísimas explicaciones de por qué una persona tiene relaciones desafortunadas o de por qué alguien cae fácilmente en estados depresivos o de angustia resaltan la idea de que se debe a una probable falta de autoestima y esto, por lo general, es cierto.

Obviamente, una persona que no se aprecia, que tiene un mal sentimiento constante consigo misma o que se siente inferior alberga pocas posibilidades de tener buenas relaciones. Al combinarse una mala relación con un mal resultado, la persona

tiende a deprimirse, a ser iracunda, a asumir cualquier emoción negativa o desagradable.

Puede decirse, entonces, que hasta cierto punto esta afirmación es verdadera, y si lo planteamos en términos de un proceso, definitivamente el desarrollar el propio aprecio tiene que lograrse primero.

El asunto es que en este planteamiento hay un error que se comete con frecuencia y resulta muy perjudicial.

Considero que cuando decimos con cierta ligereza o facilidad a las personas «primero quíete a ti mismo» cometemos un error, porque una persona no puede por decisión personal quererse a sí misma. Sí creo que las personas tenemos la capacidad de hacerlo, pero no podemos querernos a nosotros mismos por decreto. Incluso, cuando una persona se da cuenta de que se autodesprecia y de que esto trae consigo muchas consecuencias indeseables, aun así, esto no implica que podrá empezar a quererse inmediatamente. Y esto se debe a que estas personas se encuentran en una situación paradójica.

EL PRIMER ESCOLLO

Voy a tratar de explicar esta situación desafortunada acerca de cómo es posible que si una persona parte del desprecio de sí, no pueda llegar a amarse. Planteémoslo en términos de la relación con otras personas, para que pueda entenderse mejor.

Si yo desprecio a una persona porque me desagrada mucho, pero de pronto decido que voy a empezar a quererla, resulta imposible, puesto que, en principio, esa persona me cae mal.

¿Es posible enamorarse por decisión? En realidad, intentar querer a una persona que me desagrada puede resultar contraproducente, pues mientras más intento amarla, más la desprecio. Mi empuje consciente para intentar forzar mis emociones provoca una reacción instintiva en el sentido contrario.

Nuestra mente está estructurada en diferentes niveles. La toma de decisiones está sustentada por las preferencias, los gustos y

deseos que tenemos. Cuando una persona toma una decisión, resultan de vital importancia sus preferencias. Comprar una prenda de ropa, por más adecuada y fina que sea, estará determinado por mis gustos y no por las características intrínsecas de cualquier objeto.

Este principio de toma de decisiones es aplicable a cualquier decisión. Quiere decir que en cualquier toma de decisiones, y aun en las decisiones aparentemente más frías, cobra suma relevancia el aspecto emocional. El factor emocional es un criterio indispensable para tomar una decisión. Una persona que no tuviera acceso a sus emociones no podría tomar decisiones. Esto quiere decir que el orden correcto del proceso es: primero se dan las emociones y estas determinan las decisiones.

Sentirse mal con alguien es un estado emocional. ¿Cómo es posible que una persona pueda tomar la decisión de querer a otra cuando su decisión de quererla depende de las emociones? Por esto, el tratar de quererse a uno mismo por decreto provoca un efecto paradójico.

Las emociones influyen sobre las decisiones; lo contrario no suele ocurrir, no podemos tomar decisiones sobre las emociones. En otras palabras, no se puede decidir querer a alguien. Mantener una relación de pareja o una amistad (donde obviamente ya hay afecto) es una empresa que requiere de acciones conscientes y planeadas, pero no sucede así al iniciarla. Es decir, si ya hay una relación de afecto, podemos decidir cuidarla y estimularla, pero, si partimos del desprecio, no podemos decidir cambiarlo por aprecio.

Las reacciones emocionales iniciales que tenemos hacia los demás y que luego forman nuestros vínculos positivos o negativos son emociones que emergen del trato en la relación; es decir, vamos descubriendo que empezamos a querer a alguien, que alguna persona nos empieza a caer bien, que nos gusta su trato o de la misma manera comenzamos a darnos cuenta de que deseamos alejarnos de alguien que nos lastima o simplemente nos desagrada.

Después de este proceso espontáneo puramente emocional, tomamos las decisiones de acercarnos o de alejarnos de las

personas. Entre más conocemos a alguien, vamos descubriendo (no lo decidimos) un afecto o rechazo por esa persona.

Por supuesto, si hacemos el esfuerzo consciente de enfocarnos más en las cualidades positivas de una persona podremos llegar a apreciarla, y viceversa. Pero esto sólo es posible cuando el gusto o preferencia no están totalmente definidos y aun así el resultado no es del todo predecible. O, excepcionalmente, cuando ocurre un acontecimiento accidental muy impactante de tipo positivo o negativo, entonces puede cambiar nuestra visión sobre una persona. Pero nótese que el cambio ocurre sin nuestra voluntad.

Volviendo a nuestro tema de la autoestima y nuestras relaciones, efectivamente, primero tendría que quererme a mí mismo para relacionarme con los demás, pero no lo puedo hacer a la manera de una decisión consciente. No puedo decir: «a partir de hoy o de mañana voy a empezar a quererme». El hecho es que, cuando una persona necesita autoestima, no es sólo porque carezca de ella; su mente no es un pizarrón en blanco, en ella ocurre un proceso contrario a la autoestima: el autodesprecio. ¿Cómo sería posible, por simple decisión, por un simple acto de la voluntad, salir del autodesprecio hacia la autoestima? Claramente no es posible, el autodesprecio es un sistema emocional que se perpetúa. Antes de intentar tener autoestima, hay que terminar con el autodesprecio.

Por ello, desconfía de consejos facilones como «quíete a ti mismo», «piensa en todas tus cualidades», «mírate en un espejo y di que te amas o que eres valioso», «decreta que eres maravillosa», etcétera. Todas estas frases son inútiles y en ciertos casos contraproducentes.

UN EQUIPAJE NATURAL PARA LA AUTOESTIMA

Claramente no nacemos autodespreciándonos. En el capítulo anterior examinamos la manera como se origina el autodesprecio. La ausencia o deficiencias en la expresión de afecto y la falta de disciplina o establecimiento de límites de comportamiento necesarios para los niños afectan el desarrollo de la autoestima. Los

extremos son todavía más dañinos: el maltrato, la humillación, el descuido, el abandono, la sobreprotección y la preferencia sobre los hermanos podrán ocasionar casos psicopatológicos.

Creo que la autoestima es un proceso natural para el cual estamos dotados biológicamente. Nacemos programados en nuestra especie para querernos a nosotros mismos. Y esto lo afirmo por lo siguiente: hay muchos estudios⁶ que han demostrado de manera clara que los niños y sus padres están también programados genéticamente para quererse entre sí. Se sabe que, en el momento del nacimiento, la madre segrega ciertas sustancias en su cerebro que le permiten crear un vínculo de afecto con el niño. Incluso, también los padres segregan estas sustancias que facilitan en gran medida empezar a querer al hijo o hija recién nacido.

Obviamente, el niño también de inmediato comienza a sentir apego hacia sus padres, y esto es una cuestión meramente biológica. No quiero decir que el afecto se reduce a elementos biológicos, pero sí que es su base. De la misma manera, se sabe que cuando el niño es querido, tiene la capacidad biológica para quererse a sí mismo. Así volvemos al punto inicial: el niño no decide quererse a sí mismo; más bien se siente querido por sus padres, lo cual hace que comience a desarrollar la capacidad de amarse. Pero esa capacidad está genéticamente programada, porque todos los niños que son tratados así, son capaces de desarrollarla.

Por otro lado está la necesidad de que un niño tenga un aprendizaje de límites y hábitos adecuados; en primera instancia, esto le da un sentido de orden a su vida y será más fácil para él cuando crezca estudiar, hacer deporte, cuidar sus pertenencias, etcétera. Además, el aprendizaje de ciertas reglas básicas de comportamiento le dará seguridad para enfrentar diferentes contextos.

Cuando el afecto paterno falla, nuestras tendencias biológicas entran en conflicto con nuestra manera de insertarnos en la sociedad, provocando malestar psicológico y problemas adaptativos. Se crea así un sistema patológico que se perpetúa a sí mismo mediante ciertos procesos.

LOS PROCESOS DEL AUTODESPRECIO

¿Qué es lo que hacemos internamente cuando no tenemos autoestima? El autodesprecio no es solamente un estado emocional por sí mismo, sino que hacemos *algo* para autodespreciarnos. Voy a mencionar algunos de los procesos mentales y emocionales que una persona adulta realiza sin darse cuenta de que así favorece y mantiene su autodesprecio. Los más notables son los siguientes:

1. Leguaje interno a través del cual la persona se exige, se regaña, se humilla y se desprecia.
2. Relación con los demás del tipo *sentirse menos* o despreciar a los demás para sentirse *bien*.
3. Sentimientos de culpa.
4. Autodesconfianza.
5. Actitud de no merecimiento.

A continuación se examinará cómo funciona cada uno de estos procesos.

1. EL LENGUAJE INTERNO DEL AUTODESPRECIO

Uno de los puntos más importantes y el que más se ha estudiado es el *lenguaje interno*. Las personas hablan consigo mismas. Muchas veces nos descubrimos hablando con nosotros mismos en voz alta cuando estamos solos o nos creemos solos. Sin embargo, aun estando en presencia de otras personas, tenemos un lenguaje interno, constantemente estamos hablando y haciendo comentarios con nosotros mismos. Sólo es cuestión de observar detenidamente cómo usamos este pensamiento como un diálogo interno y constante. Lo que hacemos con este diálogo interno es comentar las incidencias del día, nos damos consejos e, incluso, instrucciones.

Así pues, una persona que creció en un proceso de autodesprecio generalmente tiene la costumbre de asumir un lenguaje consigo mismo *muy exigente*; es decir, se está exigiendo

constantemente tener éxito, se regaña de antemano, se presiona tremendamente para no cometer errores, y, cuando los comete, realmente se ataca, se castiga con palabras fuertes, incluso groserías, frases humillantes, etcétera, y esto lo hace constantemente.

Existe otro tipo de personas a las que llamaré *no exigentes* y son aquellas que se devalúan, ya de antemano se sienten derrotadas. Estas personas son las que están pensando: «no, yo no puedo», «los demás sí, yo no» o «yo no soy capaz de hacer esto», y cuando cometen un error, para estas personas significa la confirmación de que ellos no sirven: «si yo ya sabía, para qué me metí a esto». Estos dos estilos de lenguaje interno pueden alternarse en una misma persona.

Es importante aclarar que el diálogo interno o pensamiento negativo no produce la falta de autoestima, como muchas teorías afirman, sino que más bien son producidos por esa carencia. Ahora bien, considerado esto, resulta importante tener en cuenta que se genera un proceso circular en el que el autodesprecio que produce estos pensamientos, a su vez, se ve estimulado por ellos.

2. RELACIONES DESDE EL AUTODESPRECIO

Otro proceso interno también importante es el hecho de que cuando nos relacionamos con los demás existen *tres posibilidades en cuanto al tipo de relación que establecemos*:

- a) Sentir que estamos *por encima* de los demás.
- b) Sentir que estamos *al mismo nivel* que la otra persona.
- c) Sentir que estamos *por debajo*.

Una persona que tiene autoestima tiende a percibirse al mismo nivel que los demás, sin importar que la otra persona pueda ser muy exitosa, o tener mucho dinero, o ser muy inteligente, o tener un puesto de trabajo muy importante. La persona con autoestima no se compara y se siente al mismo nivel que los demás.

Las personas de baja autoestima, naturalmente, tienden a colocarse en alguno de los dos extremos:

- O bien, una postura de sometimiento o inferioridad, con su mente buscando de manera activa algún pretexto para sentirse menos que las otras personas, como un salvaje crítico interior, acerado e injusto.
- O bien, se sienten más que los demás e intentan que el sentimiento de bienestar surja a partir de despreciar o minimizar a los demás, lo cual no es autoestima. En realidad no se aprecian, porque se comparan constantemente buscando defectos en los demás, pero con el constante temor de ser superados. Este es otro tipo de trastorno de autoestima que no trae buenos resultados.

LA ADMIRACIÓN A LOS DEMÁS DESDE EL AUTODESPRECIO

Una actitud de admiración no necesariamente implica autodesprecio. Si admiramos a alguien por una habilidad que tiene y le reconocemos esa capacidad, eso no significa ponernos por debajo de él. Pero, si admiramos completamente a una persona al punto de que sintamos que valga más que nosotros, entonces sí estamos poniéndonos en un plano de inferioridad.

La patología está en el hecho de que uno se ponga por debajo de otros al creer que son más valiosos que nosotros. El tener mejores habilidades o más éxito no hace que nadie sea más valioso. Aun la persona más torpe, la menos dotada de cualidades, en cuestión de autoestima y en cuestión de relación con los demás puede y debe estar al mismo nivel que cualquiera, independientemente de las circunstancias.

3. EL SENTIMIENTO DE CULPA

Un sentimiento muy común en la falta de autoestima es el de culpa. Las personas con baja autoestima están dispuestas a torturarse por

los errores (sin estar seguros de si realmente se trata de un error) que cometen, llegan a sentirse mal por no ayudar a una persona que ni siquiera le pidió ayuda o cuando algo no resulte como se esperaba en el grupo al que pertenecen; toman la culpa para sí mismos.

Si alguien los acusa, el saco les viene a la medida; son muy susceptibles a la crítica, inmediatamente se colocan en la perspectiva de quien los critica, aun cuando los enjuicien con mala intención. Entonces se sienten mal y tratan de justificarse o terminan pidiendo perdón por asuntos que no les competen o ni siquiera son ciertos. Y cuando cometen un error evidente (como todos lo hacemos), es el acabose: se condenan y castigan de la forma más cruel que puedan.

4. AUTODESCONFIANZA

Otro elemento también muy importante en la falta de autoestima es el sentimiento de *autodesconfianza*. Obviamente, si alguien se siente menos o se exige demasiado, es porque no tiene confianza en sí mismo. Y cuando tiene que enfrentar una situación difícil o encarar una toma de decisión importante o trascendente, o interactuar con un individuo importante, esa persona va a tener mucho miedo, lo que ordinariamente conocemos como *nervios*, *ansiedad* o *inseguridad*, que en el fondo es autodesconfianza.

El hecho de que uno no confíe en sí mismo lo coloca en un estado emocional que lo llevará muy probablemente a fracasar y a cometer errores, justo por un miedo excesivo a fracasar al enfrentarse a una situación difícil. Irónicamente, el miedo a *fracasar* les lleva al tan temido *fracaso*. De esta manera, la autodesconfianza se confirma y se mantiene. Un nuevo círculo vicioso propio del autodesprecio.

5. ACTITUD DE NO MERECEIMIENTO

Vivimos en un entorno en el que se presentan muchos elementos placenteros externos, como pueden ser objetos, relaciones con personas o simplemente la posibilidad de gozar de buena música o un buen atardecer, diversiones, etcétera; en otras palabras, la vida nos da las posibilidades de algunas cosas muy agradables. Las personas con baja autoestima tienen una actitud de *no merecimiento* y con frecuencia se privan de estas oportunidades, y cuando las tienen, no las saben gozar, puesto que creen no merecerlas. Finalmente, se deshacen de ellas de alguna manera: pierden objetos preciados, dinero, se mantienen pasivos cuando podrían tener logros, descuidan relaciones importantes o, peor, cometen imprudencias que no restauran y pierden amistades, descuidan constantemente su salud, tienen una buena oportunidad de trabajo y llegan tarde a la entrevista... En fin, realizan muchas acciones de autosabotaje. Todo esto por creer que no son merecedores de lo bueno de la vida.

Esta creencia, por lo general, no es del todo consciente, porque se oculta detrás de los deseos. Podemos tener deseos de muchas cosas y logros; sin embargo, más en lo profundo no se cree merecerlos y todo termina en una vida vacía de cosas valiosas, pero llena de anhelos incumplidos. Esto tiene mucho que ver con el siguiente tema.

LOS LÍMITES DEL *PENSAMIENTO POSITIVO*

Algunos enfoques de la autoayuda y la psicología popular proponen el llamado *pensamiento positivo* como una estrategia de lucha contra el autodesprecio. Dicha estrategia consiste en un esfuerzo expreso de cambiar el lenguaje interno negativo por palabras de afirmación. Me parece que la utilidad de esta técnica es muy limitada. Incluso creo que sólo intentar el cambio de pensamientos puede llevarnos a resultados contraproducentes.

Una persona que creció con la buena suerte de tener autoestima profunda, por las razones que ya hemos mencionado, obviamente

es una persona en la que la mayor parte de su diálogo interno es un pensamiento amable, hasta cariñoso con ella misma y, por supuesto, también la mayor parte de su lenguaje externo será positivo. Sin embargo, el lenguaje interno es producto de un proceso interno más profundo. Es producto de una serie de creencias, de procesos cognoscitivos que se forman desde la infancia, incluso algunos de ellos no verbales. Intentar cambiar el lenguaje es cambiar nada más la superficie. Es como si quisiéramos arreglar un mueble que está muy lastimado con sólo barnizarlo o como si buscáramos que una herida infectada cicatrizara a pesar de la infección. Resultaría contraproducente, porque empeoraría con cada intento.

Lo mismo sucede en el terreno emocional: si una persona busca cambiar únicamente sus pensamientos, pero sus creencias conscientes y, más aún, sus creencias inconscientes, las que yo llamo *premisas cognoscitivas*, que se forman en la primera infancia, no cambian y siguen siendo de autodesprecio, entonces hay una contradicción entre lo que se está diciendo mentalmente, que es más superficial, y lo que profundamente se tiene como idea negativa acerca de sí mismo. Quizá momentáneamente puedo lograr sentirme bien tomando un puñado de *afirmaciones positivas* y repitiéndomelas en algún momento del día, pero no deja de ser un resultado pasajero e insostenible.

Para entender mejor este argumento, es importante hacer mención de cómo funciona el proceso mental. Recordemos que nuestra mente tiene diferentes niveles en los cuales se da el siguiente proceso: si en un nivel superficial uno se está repitiendo frases positivas como: «soy maravilloso», «soy valioso», «yo lo puedo todo», «soy merecedor de lo mejor del mundo», entre otras, y al mismo tiempo, en un nivel más profundo, donde se encuentran las creencias más recónditas y las premisas cognoscitivas, se cree otra cosa (incluso contraria), entonces esas premisas, que se encuentran a un nivel más profundo, van a combatir ese pensamiento o frase positiva que uno estuvo repitiendo y van a demostrar con más fuerza que ese pensamiento es completamente falso psicológicamente.

Esto sucede cuando uno trata de desafiar las creencias y premisas más profundas. Quizá uno pueda decirse conscientemente «sí puedo», «yo valgo igual que los demás», y hasta puede comprender conscientemente que estas afirmaciones son verdaderas, pero, si sus creencias más profundas y sus premisas cognoscitivas no han cambiado, sucede lo siguiente: en un nivel **consciente** uno se está diciendo cosas positivas, porque las ha aprendido en un taller de autoestima o en algún libro, pero al mismo tiempo sucede que en un nivel **inconsciente** la mente le está diciendo cosas mucho más negativas para contrarrestar la información que está provocando la disonancia o la incongruencia, debido a informaciones contradictorias. Cuando una idea superficial y una idea profunda entran en conflicto, lo más profundo prevalece.

Esta es la razón por la cual considero que utilizar únicamente un cambio de pensamiento es un procedimiento poco profundo, ineficaz y a veces hasta peligroso. Cabe mencionar, por supuesto, que en el tratamiento de una persona que quiere trabajar más profundamente llega un momento en el que esa persona definitivamente tiene que cambiar su lenguaje interno; pero eso sucede hasta que ya se han dado cambios más profundos con anterioridad y entonces se puede favorecer un nuevo hábito de pensamiento más sano.

Para cambiar aquello que se origina en causas profundas, es necesario utilizar estrategias que se dirijan a ese nivel de nuestra mente. Tales estrategias serán analizadas a continuación.

Notas:

⁶ Los estudios fundacionales de psicología evolucionista de John Bowlby han sido complementados en los últimos años con las investigaciones sobre el papel de la oxitocina en el desarrollo del apego. Magaly Galbally, Andrew James Lewis, Marinus van Ijzendoorn y Michael Permezel, "The role of oxytocin in mother-infant relations: a systematic review of human studies", *Harvard Review of Psychiatry*, vol. 19, 2011.

CAPÍTULO IV



CÓMO ENFRENTAR LA FALTA DE AUTOESTIMA

No burlarse, no lamentarse ni execrar, sino entender.

BARUCH DE SPINOZA, *TRATADO POLÍTICO* (1677)

La falta de autoestima es un problema complejo; superarlo no es un proceso fácil. Es necesario trabajar esta afectación de una manera consistente, sistemática y atenta. Pero no es un problema insoluble. Como hemos visto anteriormente, nacemos con un equipaje natural para la autoestima, para sentirnos bien con nosotros, para realmente amarnos a nosotros mismos. Necesitamos enfrentar el autodesprecio, aunque no es necesario crear una habilidad mental nueva e inusitada, sino volver a nuestra fortaleza emocional natural mediante un esfuerzo constante y consciente para anular los hábitos que la han interrumpido.

ADMITIR EL AUTODESPRECIO

El primer paso firme para enfrentar la falta de autoestima es admitirla. Reconocer que no tenemos una actitud adecuada hacia nosotros mismos, que tenemos de nosotros un concepto pobre y nos despreciamos. Admitir el autodesprecio significa también aceptar el daño que este autodesprecio nos está causando y ser conscientes de cómo el tener esa mala idea de uno mismo nos lleva al automaltrato y, como consecuencia, a permitir que otros nos maltraten, así como, por supuesto, a no obtener las cosas satisfactorias de la vida. Lo peor de todo es que también esto nos lleva a sentirnos mal casi constantemente.

Es preciso aclarar que esta admisión o aceptación del automaltrato *no debe hacerse de una forma patética y deprimente, como víctimas, sino más bien de una forma objetiva:*

- Cayendo en la cuenta de que efectivamente uno se está haciendo daño.
- Notando que ese hacerse daño parte del hecho de que no nos queremos ni nos amamos.
- Dándonos cuenta de que el origen de esta situación tiene que ver con la mala fortuna de no haber sido tratados adecuadamente en la infancia.

Admitir que yo mantengo mis carencias de autoestima es en realidad el principio del cambio, pero es importante que recordemos que en nuestra sociedad nos invitan constantemente a ocultar, a aparentar, a fingir que estamos bien, que no pasa nada malo con nosotros, y lo hacemos porque queremos que los demás crean que estamos bien.

Cuando las cosas van bien o, al menos, no mal, este aparentar llega a engañar no sólo a los que nos rodean sino, sorprendentemente, a nosotros mismos también, y esto se convierte en un obstáculo para observar el autodesprecio. Porque el autoengaño funciona si van bien nuestros asuntos importantes, pero cuando van mal, en lugar de observarnos, nos atacamos, esperando volver a estar bien.

La observación del autodesprecio es una actitud valiente que nos conviene mantener vayan bien o mal nuestras prioridades.

Lo siguiente, en gran medida, sería un proceso natural, casi automático; si yo observo cómo me desprecio y comprendo por qué lo hago (sin enojarme o justificarme), entonces el autodesprecio empieza a desvanecerse. Una observación atenta y comprensiva lleva al cambio.

LA AUTOOBSERVACIÓN NEUTRAL

A partir de admitir el autodesprecio, y con el conocimiento de cómo fue originado en nuestra infancia, es necesario poner nuestra atención en el momento presente, con el objetivo de observar cómo opera este autodesprecio. Debemos observar con atención, con la mayor constancia posible, en lo exterior:

- ¿Cómo reacciono ante los demás?
- ¿Cómo reacciono ante las oportunidades de la vida?
- ¿Cómo me comporto cuando hay que tomar decisiones?
- ¿Cómo respondo cuando alguien utiliza conmigo tácticas manipulativas?
- ¿Cómo son mis vínculos afectivos (familiares, amigos y pareja)?

Asimismo, la observación debe ser también interna:

- ¿Cómo son mis estados emocionales?, ¿estoy deprimido, contento, me siento satisfecho?
- ¿Cuál es el contenido de mis pensamientos?
- ¿Qué dice mi lenguaje interno?

Toda esta tarea no es fácil, pero es muy productiva. Hay que tener mucho cuidado, porque esta autoobservación tiene que hacerse de

determinada forma, pues, si no se realiza bien, puede resultar muy contraproducente.

Estoy consciente de que hemos estado hablando de muchos peligros en el proceso hasta ahora. No es alarmismo; los procesos de la mente son de los más complejos, tal vez el sistema más complejo que ha generado la naturaleza, y, por tanto, tiene muchos factores delicados.

La característica principal para que la autoobservación sea efectiva es que debe ser *neutral*. Se trata de observarnos de manera sosegada y objetiva, con el propósito de entendernos.

Existen dos riesgos principales que pueden obstaculizar esta neutralidad y que debemos eliminar:

1. EL JUICIO

Autoobservarse neutralmente, sin juicio, es observar cómo se comporta uno, qué piensa, qué dice, cómo actúa, etcétera, pero sin adjudicar ninguna carga emocional ni evaluar nuestras acciones.

Si una persona con problemas de autoestima comienza a evaluar las acciones y sentimientos que observa en sí misma, dado que su punto de partida es el autodesprecio, fatalmente va a reafirmar ese sentimiento. No puede ser objetiva; cualquier error cometido va a ser magnificado bajo esa lente aberrante, y las cosas van a resultar peores: lo único que va a conseguir es perpetuar el círculo vicioso del autodesprecio.

Observar sin juicio es darse cuenta de que se cometió un error y simplemente tomar nota de él. Observar que uno se dice cosas dañinas, pero sin decirse cosas peores en castigo. Si, al observar que me maltrato y me insulto, en represalia comienzo a maltratarme e insultarme aún más, ¿cómo pretendemos interrumpir el proceso?

En las artes plásticas existe la noción de *mise en abyme*, que es el efecto de vértigo que se obtiene al colocar un espejo frente al otro; algo parecido puede pasar en el proceso de autoobservación: si observo mi autodesprecio desde el abismo de mi autodesprecio,

ese desprecio se hará recursivo y abismal y, parafraseando una frase famosa, no debemos permitir que el abismo nos contemple.

Estamos acostumbrados al juicio de nuestros padres y maestros, porque fue así como nos educaron en la infancia: enjuiciando nuestros actos. En aquel entonces nos regañaban diciéndonos: «hiciste algo malo», «eres un flojo», «no sabes comportarte bien», «eres tonta»... Curiosamente, con el paso del tiempo repetimos en nuestro interior estas reprimendas intentando así cambiarnos. Noticia: no funciona. Por más que nos regañemos, no vamos a cambiar.

Lo peor es que, al regañarnos, estamos perpetuando el error que queremos corregir, porque del automaltrato no surge nada bueno.

Vamos a examinar un ejemplo: si en este proceso de observarme me doy cuenta de que soy dependiente en mis relaciones amorosas, este problema recién descubierto no se va a resolver porque me critique y me reproche: «no sirvo para nada», «soy dependiente y por eso se aprovechan», «estoy mal». En lugar de resolverse, el problema empeorará; si ya es bastante malo ser dependiente, regañarme por ello sólo me hará sentir peor.

La autoobservación debe evitar los juicios. Simplemente observar.

2. LA AUTOJUSTIFICACIÓN

La otra posibilidad frecuente que conviene evitar es la justificación. Este es el riesgo contrario al juicio. Si con el juicio nos aplastamos bajo el peso de nuestras fallas, mediante la justificación nos lavamos las manos ante ellas.

La autojustificación ocurre cuando, al observar que cometemos un error, en lugar de responsabilizarnos del mismo, lo atribuimos a algo externo que no depende de nosotros, mediante frases como: «me obligaron», «me hicieron enojar», «me siento así por culpa de mis padres»... Y resulta muy dañina, pues, si yo estoy constantemente justificando mis acciones, no voy a permitir que mi mente pueda hacer correcciones.

Uno de los procesos fundamentales de la mente humana, tanto en la esfera cognitiva como en la esfera emocional, es la capacidad de autocorrección. Este proceso es algo natural, que ocurre sin necesidad de proponérselo; sin embargo, es posible bloquear este proceso. La autojustificación es una forma de hacerlo. Si yo me mantengo culpando a situaciones que escapan a mis acciones, mi mente no va a corregir la equivocación, ¿cómo voy a corregir algo que no depende de mí?

Una forma sencilla de descubrir cuánto nos justificamos consiste en observar externa e internamente lo que yo llamo el síndrome del «es que...». Cada vez que nos escuchamos con los demás o en nuestro pensamiento diciendo «es que...», a continuación lo que viene es una justificación. Observa qué tanto tienes este síndrome y comienza a eliminarlo, el resultado te sorprenderá.

En resumen, si vivo culpándome y denigrándome porque cometo errores, mi mente no va a actuar con autocorrección, porque estoy debilitándola a través de la autoagresión. No puede suceder que yo cambie para bien si yo me trato mal. Si me la paso justificándome, tampoco ocurrirá el cambio, porque he convencido a mi mente de que no es mi responsabilidad corregirme.

La autoculpabilización y la autojustificación son dos excelentes maneras de no cambiar, de tropezar una y otra vez con el mismo obstáculo.

VERDADES Y FALSEDADES PSICOLÓGICAS: LA GUÍA PARA UNA AUTOOBSERVACIÓN NEUTRAL

La situación inicial de una persona que lucha contra su autodesprecio puede parecer complicada. Se da cuenta de que hay una necesidad de observarse con un cierto grado de objetividad y de claridad. Sabe que no debe oscurecer la neutralidad de su autoobservación mediante el juicio o la autojustificación, puesto que sólo empeorará las cosas. Pero, entonces, ¿cómo puede autoobservarse?

Para eliminar el juicio y la justificación, con todo lo que ello implica, es importante no perder de vista ciertas verdades, que llamaremos *verdades psicológicas*, así como la observación de ciertas falsedades.

Nuestra mente responde de acuerdo con lo que considera verdadero y rechaza aquello que considera falso. Este es el proceso más básico de nuestra mente.

En otras palabras, la mente se estructura a través de la adquisición de aprendizajes que considera verdades y de desechar lo que considera falso. El autodesprecio se mantiene, por una concepción errónea, como la manera en que debemos comportarnos ante nosotros mismos, debido a un error sobre lo que es bueno y malo en mi relación conmigo.

PRIMERA VERDAD PSICOLÓGICA: *EL AUTOCASTIGO ES INÚTIL*

El autocastigo viene de un mito, de una idea falsa; esta idea errónea es la siguiente: «*si yo me castigo, voy a cambiar*».

Esta creencia puede deberse quizá a que en la infancia uno de los métodos preferidos para educarnos fue el regaño y el castigo. Cada vez que nos portábamos mal, se nos regañaba, se nos prohibía algo, etcétera; en pocas palabras, nos daban un castigo para corregirnos.

Ahora, de adultos, funcionamos de la misma manera hasta en la sociedad: tenemos sanciones económicas, multas y *regaños* a través de las críticas de la gente, por mencionar algunos castigos.

En resumidas cuentas, lo que trato de decir es que a la gente se le castiga con el objetivo de que se corrija. Entonces lo que hacemos, bajo este esquema con el cual hemos estado acostumbrados a funcionar, es llevar este mismo proceso hacia dentro; es decir, lo aplicamos hacia nosotros mismos. Sin embargo, si se observa detenidamente lo que sucede, uno puede darse cuenta de que, aunque exteriormente el castigo funciona como medida de corrección, interiormente no sucede así.

No es sólo que no *deba* autocastigarme, la verdad psicológica es que el castigo es algo que yo no puedo impartirme a mí mismo. Es psicológicamente imposible.

Primero es necesario señalar que en la infancia quizá sí se necesiten los castigos, debido a que un niño no puede saber qué es bueno o qué es malo, además de que no puede tener autocontrol. Por tanto, para ayudarle a entender aquellas cosas dañinas y para ayudarle a interiorizar el control de su conducta es necesario recurrir a los regaños y castigos.

Desgraciadamente, muchas veces el castigo va acompañado erróneamente de humillación, chantaje emocional o, incluso, de denigrar al niño, lo cual es muy dañino. Nótese que hemos vuelto un poco al origen de la falta de autoestima. Si queremos educar bien a un niño, puede que, por ejemplo, se le prohíba ver la televisión como castigo, pero solamente se le debe imponer la prohibición, que no debe ir acompañada de frases como «eres malo, eres odioso por portarte mal».

Si el castigo se proporciona de manera correcta, lo que el niño está aprendiendo es que existen consecuencias en la vida para las cosas que uno hace. Si se le añaden frases humillantes o degradantes, el niño aprenderá que cuando se equivoca es también una mala persona.

Ahora bien, tengamos en cuenta que una persona adulta no debe ser tratada como un niño. Si como adultos cometemos un error, sabremos que tendremos consecuencias de nuestros propios actos, el *castigo* es natural y hasta cierto punto automático. No es necesario decirse nada; basta con saber que si uno quiere hacer algo bien y se equivoca, la equivocación misma es punitiva, pues tengo que afrontar las consecuencias de mi error.

Por ejemplo, vamos a suponer que yo le hablé mal a una persona y me doy cuenta de que fue un error; la reacción de esa persona hacia mí es precisamente mi consecuencia negativa y la que me indica que lo tengo que corregir. El que yo me regañe, me insulte o me castigue no va a solucionar nada. Simplemente debo reparar el error.

Cuando uno se castiga a sí mismo, está complicando el proceso. Un autocastigo es un proceso interno que opera en un nivel profundo y, además, es característicamente denigrante (recordemos la frase de Burton que sirvió como epígrafe al capítulo anterior). El resultado es que cada vez uno se siente peor.

La pregunta que me planteo en esta situación sería la siguiente: ¿cómo una persona que se siente cada vez peor va a poder corregirse a sí misma? Cambiar nuestro comportamiento y nuestros aspectos psicológicos es muy difícil, pero sintiéndonos mal es prácticamente imposible.

Entonces, vamos a suspender el autocastigo, observando la falsedad de este. El autocastigo es inútil y, además, es un obstáculo para cambiar. No necesito castigarme: si yo actúo mal, sólo tengo que admitirlo y saber que voy a tener consecuencias negativas; ahí está el castigo de la vida, y ese es suficiente para que yo quiera hacer las cosas bien.

Además, en el autocastigo ocurre otro proceso muy perjudicial y muy importante; quizá lo más absurdo del autocastigo es que al inflingirlo se actúa como si hubieran dos personas dentro de uno: la que regaña y la castigada. Para la propia mente esto es una confusión que complica aún más la situación.

La mente se desconcierta porque, en realidad, *no se puede ser juez y parte: yo soy uno, ¿quién regaña a quién?* Cuando yo cometo un error o ejecuto una mala acción, lo hago yo completo, no actúa sólo una parte de mí y otra sólo observa (aunque a veces así parezca); por tanto, soy responsable completamente de lo que hice o dejé de hacer. Entonces, cuando me regaño (reitero), sucede un proceso en mi mente como si hubiera dos personas: una que juzga y castiga, y la otra la castigada. Obviamente esto es absurdo, no puede ser así. Por eso la mente entra en confusión con el autocastigo y se detienen los procesos de corrección mental.

El que se castiga por equivocarse peca dos veces.

SEGUNDA VERDAD PSICOLÓGICA: YO SOY RESPONSABLE DE LA LUCHA CONTRA MI AUTODESPRECIO

Cuando yo estoy culpando a otros, me estoy enviando un pésimo mensaje a mí mismo. Quizá ese mensaje me lo mando con el afán de no sentirme mal: culpando a alguien más, disminuyo mi propia culpa, y por el momento quizá me sirva un poco de alivio. Sin embargo, las personas que usan la autojustificación andan por la vida sin proceso de autocorrección.

Con la justificación se bloquea también este proceso de autocorrección porque las personas se transmiten el mensaje de «yo no soy responsable de lo que me pasa».

En el capítulo II vimos que la tendencia al autodesprecio se origina en las interacciones con nuestros padres en nuestra infancia; en el capítulo III, cómo nuestra mente adulta perpetúa este autodesprecio mediante una serie de procesos. Pues bien, aunque el autodesprecio no haya surgido a causa mía y se mantenga por procesos mentales autónomos, *yo soy el único que puede luchar contra mi autodesprecio.*

Leer libros de autoayuda puede ser útil, acudir a psicoterapia es muy útil, pero, si me estoy enviando constantemente el mensaje de que mi falta de autoestima está justificada por la manera como me trataron mis padres cuando era niño, entonces mi mente no puede hacer nada para corregirlo, puesto que no hay nada qué corregir. Además, voy a vivir como un niño esperando que los demás me traten bien, que los demás me den cosas, que la vida me regale cosas, etcétera, y finalmente me convertiré en alguien que va a mejorar muy poco su comportamiento.

¿Cómo abandonar la autojustificación y el autocastigo si estos son tan comunes, sobre todo en nuestra cultura? No es forzándome, definitivamente. No se trata de forzarme, sino más bien de darme cuenta de la falsedad de estas dos ideas. Darme cuenta de que cada vez que me justifico me estoy mandando un pésimo mensaje: «no hagas nada, no es necesario, tú no eres responsable», y entonces permanezco en el error. Y cada vez que me castigo el mensaje es: «soy de lo peor», «no merezco lo bueno de la vida», y además, entro en confusión, porque mi mente no entiende quién regaña a quién, y me debilito emocionalmente.

Ahora, si yo observo constantemente estos dos grandes mitos o estas dos grandes falsedades (la falsedad de que el autocastigo me va a servir para cambiar y, por otro lado, la propia falsedad de la autojustificación, pues esta me hace irresponsable), entonces lograremos que esto vaya desapareciendo de nuestra mente.

No digo que va a desaparecer de la noche a la mañana, porque actuamos por hábitos y nuestra mente también los forma. Por ello, es necesario permanecer observando la falsedad una y otra vez. Lograré abandonar el castigo y la autojustificación si me mantengo observándome cada vez que incurro en ellos y si me doy cuenta de lo absurdo de ello, de la inutilidad y del peligro que implican estas dos actitudes. Existen dos claves que te ayudarán a observar cuando te ocurran estos procesos perniciosos.

El primero, para la autojustificación, ya lo había mostrado arriba: el síndrome del «*es que...*». El segundo, para el autocastigo, es darte cuenta de que te sientes mal contigo mismo de una forma debilitante, porque esto quiere decir que estás agrediéndote en tu pretensión de castigarte. Con estas dos claves podrás mantener una vigilancia casi constante y te sorprenderá que estos procesos vayan desapareciendo. Cuando la mente ve lo falso como falso, lo abandona.

Te recomiendo que en cuanto te escuches diciendo o pensando «*es que...*» o lo contrario, autorregañándote o castigándote, inmediatamente lo detengas. Interrúmpete y simplemente te dices: «me equivoqué (de x forma)». Eso es todo lo que necesitas para que tu mente comience el proceso de corregir.

LA AUTOCONFIANZA

Cuando comenzamos a realizar este proceso de observación, y el autocastigo y la autojustificación comienzan poco a poco a desaparecer, vamos a empezar a notar que nos sentimos mejor, menos presionados, más a gusto, más *ligeros* con nosotros mismos.

Ahora estamos preparados para empezar a sentir confianza en nuestro actuar. Pero la autoconfianza es otro proceso y,

curiosamente, también proviene de un correcto mirar dentro de nosotros mismos.

La mayoría de las personas que carecen de autoestima se caracterizan por tener una baja confianza en sí mismos. Esta falta de confianza es consciente y explícita: la persona sabe que no confía en sí misma; lo que no se entiende es la trampa psicológica en la que se basa. Si uno les pregunta la razón por esa falta de confianza, la respuesta va en las siguiente líneas: «porque cometo muchos errores, hago muchas tonterías, porque me ha ido muy mal, porque no sé cómo hacer las cosas»... La desconfianza en estos casos proviene de observar su comportamiento y considerarse ineficaces, pero esta desconfianza también proviene de una falsedad.

La confianza no puede surgir del hecho de que yo sepa que hago bien las cosas, porque es prácticamente imposible que yo tenga garantizado que siempre voy a actuar bien; de antemano sabemos que vamos a cometer errores. No sabemos cuándo ni cuáles, pero es fundamental aceptar que van a ocurrir.

Un ejemplo es que también se da el caso de que personas sumamente inteligentes y eficaces, que actúan bastante bien, viven, sin embargo, en la desconfianza, porque saben, y saben correctamente, que pueden cometer errores.

Todos cometemos errores, es un hecho. Esto puede hacernos ya sospechar de la autodesconfianza. Preguntémonos cómo es posible sentirse menos valioso por cometer errores, si todos los cometemos. ¿La confianza debe basarse en que yo haga las cosas bien? Algo anda mal en esta idea, pues sabemos que los errores son inherentes al ser humano. Jamás podríamos tener confianza en nosotros mismos si estamos esperando no cometer errores.

Un ejercicio mental que podemos hacer en este momento, para entender esto, es el siguiente: observa en qué consiste la confianza hacia los demás.

Obviamente, hay personas a las que les tenemos confianza y, si examinamos detenidamente y pensamos por un momento en ellas, nos damos cuenta de que la confianza que les tenemos no es porque nunca se equivocan ni tampoco les tenemos confianza

porque nunca nos hayan lastimado. Les damos nuestra confianza porque, a pesar de que se equivocan y de vez en cuando cometen errores y nos lastiman, sabemos que tienen buenas intenciones con nosotros.

La confianza está basada, entonces, en la *buena intención*. Cuando yo sé que un familiar, amigo o una persona que me quiere tiene buenas intenciones conmigo, es una persona a la que yo considero digna de mi confianza. Recordemos que no hay personas infalibles; si yo busco confiar en alguien que no me falle nunca, no podría confiar en nadie.

Ahora bien, volteemos nuevamente hacia nosotros mismos: ¿por qué me voy a exigir a mí mismo ser correcto en todo, o no equivocarme, o exigirme ser eficiente, o eficaz, o talentoso, para poder tener confianza en mí mismo?

Aquí tenemos la primera falsedad: hemos ubicado la autoconfianza en la eficiencia.

TERCERA VERDAD PSICOLÓGICA: LA CONFIANZA EN UNO MISMO, COMO LO HACEMOS CON LOS DEMÁS, DEBE BASARSE EN LA BUENA INTENCIÓN

En la vida no hay nada infalible; por tanto, la autoconfianza no puede sustentarse en el hecho de no cometer errores o no equivocarnos.

Esto nos lleva a examinar otro punto importante que consiste en la siguiente pregunta: ¿tengo o no buenas intenciones conmigo mismo?

¿SOY MI PEOR ENEMIGO?

Un breve paréntesis para discutir esta cuestión:

- ¿Podemos confiar en nuestras propias intenciones hacia nosotros mismos?
- ¿Puede una persona actuar en contra de sus propios intereses de manera expresa?

- ¿Puede una persona buscar su propio daño o destrucción?
- ¿Existe una tendencia hacia la autodestrucción en los seres humanos?

Esta es una discusión muy amplia cuyo examen completo tal vez abarcaría un ensayo o un libro. Pero vamos a resumir nuestro punto de vista de la manera más sucinta posible.

Una afirmación frecuente es que una persona puede ser enemiga de sí misma, que puede buscar de manera activa y expresa su propio sufrimiento o hasta destrucción. El psicoanálisis llegó a hablar de un *impulso de muerte*, una especie de vago instinto que lleva a los seres vivos a buscar la *paz* de la existencia inorgánica en la desaparición de sí mismos.⁷

La idea, por su carácter paradójico, tiene incluso un aura romántica, de rebeldía, un supuesto indicio de tener una personalidad compleja y atormentada que sobresale de entre la masa. Pero ¿es verdadera?

De nada sirve pontificar sobre tendencias trascendentales de la psique; analicemos situaciones concretas.

Hay algunos casos en la historia y la vida diaria que parecen apuntar a que, en efecto, una persona puede buscar activamente su propia destrucción:

a) La negación de sí mismo

Dentro de la inmensa variedad de la vida religiosa existe una corriente que parecería buscar el sufrimiento, la humillación, el daño, incluso la propia muerte. Dentro del cristianismo esta tendencia se manifiesta en un desprecio del mundo y de los placeres materiales, a los que se considera pecaminosos o pasajeros e inútiles, «vanidad de vanidades y un correr tras el viento».

El libro *De la miseria de la condición humana*, escrito por el papa Inocencio III en el siglo XII y muy popular e influyente durante la Edad Media, tenía como tema la enumeración de las características

que hacen que la vida humana sea intrínsecamente dolorosa, malvada, desdichada y sórdida, y recomendaba como una actitud deseable el rechazo del mundo: una vida austera, sin buscar riquezas ni honores, sin buscar alegrías ni orgullo, humillarse, negarse a sí mismo.

De manera aún más radical surgió la tradición de la *mortificación de la carne*, que recurría al ayuno, a la abstinencia sexual, al aislamiento, al silencio y a la dolorosa laceración del propio cuerpo para luchar en contra de la naturaleza pecadora. Proliferaron los renunciadores al mundo: flagelantes; eremitas habitantes de cuevas; varones que pasaban su vida en lo alto de una columna, como Simón del Desierto; mujeres (principalmente) que practicaban la *anorexia mirabilis*, una falta de apetito de origen místico que conducía a la inanición voluntaria, como Catalina de Siena.

La mística italiana Angela de Foligno, quien además de practicar la *anorexia mirabilis* aparentemente recurría a prácticas extremas,⁸ escribió en el siglo XIII, en su *Memorial*, un pasaje que merecería un lugar en una antología del autodesprecio: «Contemplo, en el abismo en que me veo caída, la sobreabundancia de mis iniquidades, busco inútilmente cómo descubrirlos y mostrarlos al mundo, quisiera ir desnuda por las ciudades y las plazas, con pedazos de carne y pescado colgados de mi cuello, y gritar: ¡aquí tenéis a la criatura más vil!». ⁹

Y en el punto más extremo de la *negación de sí mismo* se encuentra el aparente deseo de la desaparición total del propio yo. La expresión latina *cupio dissolvi*, que se encuentra en la Vulgata latina, en un fragmento del versículo 23 del capítulo I de la Epístola a los filipenses, que se traduce como *deseo de desaparecer*,¹⁰ tomó durante la Edad Media el sentido tradicional de un piadoso deseo de acelerar el fin de la vida en este mundo.

Es la actitud subyacente en los mártires que se dirigían gozosos al suplicio. La expresión ejemplifica también el espíritu de un peculiar libro escrito en 1608 por el gran poeta y clérigo anglicano John Donne: el *Biathanatos*. El propósito de ese libro, publicado póstumamente, era hacer una defensa del suicidio desde un punto de vista bíblico.

Los ejemplos de actitudes similares no se limitan a las tradiciones cristianas. Las prácticas de mortificación y ascetismo son comunes en el hinduismo, el judaísmo, el islam y el budismo. La práctica del *seppuku*, suicidio ritual prescrito por el bushido, código de conducta samurái, es de naturaleza religiosa, confucionista. La autoinmolación por fuego de los bonzos tibetanos. El ideal último del budismo, el Nirvana, palabra que literalmente significa ‘apagarse’, parece ser una forma radical del *cupio dissolvi*, un deseo de desaparecer, el anhelo de escapar al ciclo interminable de la vida y de la muerte.

Todos estos ejemplos, examinados superficialmente, parecerían dar una respuesta afirmativa a las preguntas planteadas al principio. Efectivamente, parece haber una tendencia a la autodestrucción, una búsqueda expresa de humillarse y hacerse daño que trasciende a las culturas y las épocas, y pareciera ser una tendencia de la naturaleza humana.

En realidad, estos ejemplos de algunas de las tendencias de la vida religiosa (claramente no de todas) apuntan al meollo de la cuestión. Cuando un santo mortifica su cuerpo, cuando un mártir contempla con alegría la inminencia de su propia muerte, cuando un penitente se flagela, no lo hace por odio a sí mismo: lo hace por un deseo (tal vez extraviado) de hacerse un bien.

La religiosa *negación de sí mismo* no busca el daño o la destrucción de sí como un fin en sí mismo; toda esa renunciación se hace en pos de algo que la persona considera un bien mayor: la unión con Dios, alcanzar el estado del iluminado, defender un honor ancestral.

El asceta sólo se niega a sí mismo para reafirmarse inmensamente desde un punto de vista espiritual o simbólico; sólo busca su desaparición para dar nacimiento a un *nuevo yo* purificado y perfecto. No es, pues, una búsqueda de autodestrucción dirigida por un odio a sí mismo que busca la eliminación por sí misma. Siempre, en el trasfondo, muy equivocadamente, desde mi punto de vista, se está en búsqueda de algo mejor.

De la misma manera, la adicción pareciera ser una práctica claramente autodestructiva y, de hecho, es un grave problema psicológico que genera daños terribles en el individuo que la padece y puede conducir a la muerte.

La drogadicción, en específico, a menudo forma parte de una cultura y un sistema de valores que se pretende alternativo y que busca *vivir rápido y morir joven*. Una subcultura cuasirreligiosa que llega a adoptar ciertos estilos musicales como su ritual y su liturgia, con una especie de santoral inverso: el Club de los 27, conformado por músicos que llevaron una vida de excesos y abuso de alcohol y drogas y que murieron a esa edad. Esta filosofía de vida parece estar resumida en las últimas líneas de la nota de suicidio del músico Kurt Cobain, uno de los miembros del club: «Es mejor arder que apagarse lentamente».

Pero de la misma manera en que ocurre con la *negación de sí mismo*, los impulsos aparentemente autodestructivos presentes en la adicción son en realidad el resultado accidental de una búsqueda extraviada de bienestar. Un adicto no busca hacerse daño; de ser así, simplemente ingeriría cualquier veneno. Un adicto busca el placer o alivio que le producen ciertas sustancias; el daño posterior es una consecuencia no deseada, pero inevitable.

El escritor escocés Irvine Welsh, en su famosa novela *Trainspotting* (1993), que retrata la vida de unos jóvenes adictos a la heroína, presenta en su personaje Renton la mente de un adicto lúcido. Renton, en el capítulo titulado «Dilemas de un adicto n.º 63»,¹¹ describe los efectos de la heroína como un bello océano interior que lo atraviesa y lo limpia, mejor que el sexo, mejor que el amor; pero este mar que todo lo arrastra también se lleva su capacidad para sentir placer y para resistir el dolor; es un mar en el que flotan venenos, como los restos de un naufragio. Mientras calienta la heroína en una cuchara, Renton está consciente de que le espera la experiencia inmediata y efímera de ese mar interior y, después, un sedimento acumulado y permanente de veneno. Pero esa consciencia no es suficiente para hacerlo detenerse.

Con todo, no es un *impulso de muerte* lo que guía a un adicto, pues no busca expresamente su propio mal. Busca, de manera

patológica y dañina, un alivio.

c) Las conductas autolesivas

De nuevo, hay personas que se hacen cortes en los brazos, se pellizcan o se golpean, pero el afán no es lastimarse.

Puede ser que algunas personas lleguen a golpearse porque tienen mucha ira en contra de sí mismas, de modo que se pegan como una forma de autocastigo físico.

¿Cuál es el fondo de esto? En realidad, las personas que se lastiman no quieren hacerse daño; lo que quisieran es corregirse con esos golpes: están luchando, de manera equivocada, como los ascetas, como lo adictos, por *hacerse mejores*. Las personas que se causan quemaduras con cigarrillo, por ejemplo, en el fondo están buscando corregirse. Les causa tanta ira haberse equivocado que creen que tratándose de la peor manera se van a corregir.

En el fondo de todas estas acciones hay buena intención. Esto no quiere decir que sean actitudes válidas, pues el método es horrible y desastroso; pero lo importante es entender que *no* hay mala intención.

También se ha encontrado en muchas personas que, por ejemplo, se rascan al punto de lastimarse, o se arrancan el cabello o las cejas, o se producen dolor. Estos comportamientos compulsivos obedecen a un estado de mucha ansiedad; cuando la persona se causa dolor, disminuyen sus estados de ansiedad. Se sabe¹² que el dolor físico ayuda a distraer la atención de las sensaciones de ansiedad y angustia, lo cual da un alivio momentáneo, de modo que se llega a las conductas autolesivas de forma inconsciente.

Muchas de las autoflagelaciones que comentábamos al hablar de la *negación de sí mismo* tenían el mismo propósito: aliviar la angustia causada por el sentimiento de culpa.

Cuando estamos en un estado de angustia, esta disminuye con el dolor, lo que de manera inconsciente lleva a que muchas personas se lastimen a sí mismas, pero con una buena intención: aliviarse de esa emoción terrible. A veces una intensa ansiedad es

más desagradable que el dolor físico. Quien ha vivido ansiedades extremas lo sabe bien.

d) El suicidio

Las personas que atentan contra su vida y que, incluso, logran suicidarse no piensan lo siguiente: «me la estoy pasando tan bien que me quiero lastimar y quiero acabar con esta vida tan bonita como la que tengo». Resulta completamente absurdo.

A este respecto, el filósofo pesimista Arthur Schopenhauer dio en el clavo cuando enunció la idea aparentemente paradójica de que el suicidio no es una negación de la voluntad de vivir; su formulación es clara: «El suicidio, lejos de negar la voluntad de vivir, la afirma enérgicamente. Pues negar la voluntad de vivir no consistiría en rechazar los dolores, sino los placeres de la vida. El suicida ama la vida, lo único que pasa es que no acepta las condiciones en que se le ofrece. Al destruir su cuerpo, no renuncia a la voluntad de vivir sino a su vida actual. Quiere vivir, aceptaría una vida sin sufrimientos y la afirmación de su cuerpo, pero sufre indeciblemente, porque las circunstancias no le permiten gozar de la vida».¹³

En efecto, el suicidio o el intento de suicidio es una manera de escapar de un infierno real o imaginario que la persona está viviendo, donde no encuentra ninguna solución, sea esto cierto o falso. Entonces, lo que busca el suicida es dejar de sufrir, de modo que volvemos a lo mismo: en el fondo lo que buscan es escapar del sufrimiento.

Así como estas situaciones planteadas, podríamos examinar muchas otras conductas patológicas o culturales, pero creo que esto ha sido suficiente para mostrar que efectivamente no está en nuestra naturaleza hacernos sufrir sin más por el simple propósito de envenenarnos la vida; siempre lleva alguna intención positiva, aunque finalmente no funcione así.

Con respecto a la idea del «impulso de muerte», baste señalar que contradice el principio básico de la constitución de nuestra

mente, que es una herramienta afinada por la selección natural con el propósito de la supervivencia.¹⁴

Vamos ahora hacia otra *verdad psicológica*: si examinamos profundamente nuestro sentir y nuestro comportamiento, vamos a darnos cuenta de que nunca hemos hecho nada con el solo afán de destruirnos o provocarnos un daño. Todo lo que hemos hecho (aun los peores errores o conductas que nos hayan lastimado) no lo hemos hecho con la intención de lastimarnos.

Quizá por error, por creencias equivocadas, por malas costumbres, por malas enseñanzas, por sugestión o hasta por mala suerte, muchas veces hemos hecho algo que nos ha dañado mucho, pero nunca llevó mala intención. No es posible y no está dentro de la naturaleza humana. Y esto nos lleva a la cuarta verdad psicológica.

CUARTA VERDAD PSICOLÓGICA: EN LA NATURALEZA HUMANA, TODO LO QUE UNO HACE LO HACE CON EL AFÁN DE ESTAR BIEN

Dándonos cuenta de esta verdad, de que yo nunca he tenido una mala intención conmigo mismo y de que tampoco en el futuro jamás tendré una mala intención para mí mismo, surge entonces la pregunta más importante: ¿por qué no tener confianza en mí?

Quizá pueda, y valga la pena, desconfiar de algunas de mis conductas, pero no de mí como persona. Puedo desconfiar porque no soy muy hábil para algo; incluso, desconfiar de un aspecto en particular puede resultar una oportunidad de crecimiento, pues me permite enfocarme en ello, pero no hay ninguna razón para desconfiar de mí mismo como persona.

Si observamos profundamente esto, vamos a darnos cuenta de que podemos confiar en nosotros mismos porque siempre tenemos buena intención.

Confiamos en las personas que tienen buena intención con nosotros cuando, en realidad, ninguna está exenta de llegar a tener malas intenciones en algún momento. Nos arriesgamos a confiar en la gente mientras sabemos que tiene buena intención.

Conmigo mismo, yo sé que toda la vida, mientras esté consciente y aun de manera inconsciente, siempre tendré buena intención.

En otras palabras, la autoconfianza no es algo que voy a formar, más bien es algo que, a partir de ver esta verdad, tiene que surgir: **SOY DIGNO DE CONFIANZA EN MÍ MISMO.**

Puedo no confiar en algunos de mis comportamientos o en algunos malos hábitos o tendencias, pero la desconfianza es sólo respecto de esos aspectos y nunca de mí como persona completa. Por ejemplo, si tengo tendencia al alcoholismo, desconfiaré de mi manera de beber; entonces me cuidaré y no me expondré o arriesgaré a la bebida. Si actúo así ahora, soy más confiable para mí. Nótese la afortunada ironía: *desconfiar de mis debilidades* me hace cuidarme y, por tanto, tener más *confianza en mí como persona*.

DEJAR DE BUSCAR EL AMOR INCONDICIONAL EN OTRAS PERSONAS

Un serio obstáculo para lidiar con la falta de autoestima es la creencia de que debo buscar amor incondicional en otras personas y esto no es posible, nadie puede quererme sin condiciones. Aun la persona que pretende no pedir nada no puede dejar de hacerlo; le dice a la amada: «acepto todo, acepto como eres, pero no me dejes».

Démonos cuenta de que lo más importante desde el punto de vista emocional y psicológico no lo puedo obtener fuera de mí; me refiero a la **ACEPTACIÓN TOTAL**, el amor incondicional hacia mí mismo, el autorrespeto, la dignidad, el estar siempre de mi propio lado, el tener un sentido de que soy importante para mí, etcétera.

Estos son los asuntos más importantes y no puede haber algo más importante en el terreno emocional que lo arriba planteado.

Ahora bien, si esto lo busco en los demás (amor y aceptación incondicional, que estén siempre de mi lado y que me respeten), lo que va a suceder es que voy a sufrir, porque dependo de los otros, y lo peor es que no lo lograré.

Si lo verdaderamente esencial de la felicidad lo busco fuera, entonces lo pierdo en mi interior. No voy a encontrar en el exterior lo que puedo obtener dentro de mí; son excluyentes. Podríamos decir que es una especie de ley psicológica, la quinta.

QUINTA VERDAD PSICOLÓGICA: *SI BUSCAS AMOR INCONDICIONAL AFUERA, NO LLENARÁS EL VACÍO DE AMOR INCONDICIONAL INTERNO*

Voy a explicar esto en el contexto del amor de pareja, que es uno de los esfuerzos más importantes de la vida adulta.

Quizá a las únicas personas que podemos amar incondicionalmente es a los niños y, de hecho, así debería de ser, aunque no siempre se hace. Sin embargo, a un adulto no se le puede querer incondicionalmente.

El amor entre adultos es necesariamente condicional, y así *está bien*. Obviamente, yo no me puedo permitir amar a una persona que me desprecia. Si una persona hace cosas negativas y tiene actitudes que a mí me perjudican, no tengo por qué quererla. Cuando estamos en una relación amorosa, seamos conscientes o no, tenemos un criterio mínimo de satisfacción, y está bien que tengamos ese criterio, pues esto nos coloca en una posición mucho más segura. No vamos a amar a alguien que nos lastima o que nos perjudica.

Muchas personas buscan desesperadamente tanto amar incondicionalmente como ser amados de esta manera, pero la mala noticia es que nunca lo lograrán; y, además, en el fondo ese amor no es incondicional, porque sufren si la otra persona no los quiere. No puede amarse incondicionalmente a otra persona, haga lo que haga y nos trate como nos trate; esto es otra *verdad psicológica*. Hagámonos conscientes de que el amor sano es condicional (que no pasajero) y debe tener condiciones sensatas basadas en una autoestima profunda.

El problema no es que el amor incondicional entre los adultos no sea posible (lo cual es real); el problema es que ignoremos esta verdad y, por andar en busca de lo imposible, perdamos lo posible.

Percatémonos de esta ironía: sí puedo tener amor incondicional, pero para mí, y por buscarlo en otra persona, entonces lo pierdo, pues estoy enviándome un pésimo mensaje: «yo no soy merecedor de mi amor ni tengo la posibilidad de quererme a mí mismo, por eso lo busco en otro».

UN MITO DE LAS RELACIONES DE PAREJA

Volvemos al lugar común comentado al principio del capítulo III. La necesidad de buscar el amor incondicional en mí mismo no implica que primero debamos querernos a nosotros mismos para después poder amar y ser amados por otros. Esto sólo será cierto si tuve la fortuna de crecer con autoestima, porque primero aprendí a amarme y es ahora que puedo querer y ser amado de manera no patológica; es decir, no estoy en busca de lo que los demás no me pueden dar, pues lo tengo conmigo mismo.

Sin embargo, si parto del hecho de que no tengo buena autoestima, ese no es el orden. Lo primero que tengo que hacer es dejar de buscar aquellos aspectos que no se pueden obtener en los demás: el amor incondicional, cuidado, comprensión total, resolución de mi soledad, apoyo incondicional... Una vez que dejo de buscar, aparecerán en mí. Así, cuando esté lleno de amor por mí mismo, buscaré lo que los demás sí me pueden dar.

Recordemos una vez más que si buscamos el amor incondicional y sus derivados en los demás o en alguien específicamente, perderemos la oportunidad de que estos valores emerjan dentro de nosotros. Voy a decirlo de esta manera:

- Si busco amor externo, pierdo el interno.
- Si busco aprecio, me desprecio.
- Si busco que me cuiden, me descuido.
- Si busco reconocimiento, no creo en mí.
- Si busco seguridad, estaré inseguro.
- Si busco que me entiendan, me ignoro.

- Si busco una autoridad moral que me dirija, nunca seré autónomo.
- Si busco que me necesiten, me vuelvo codependiente.

La primera parte de estas afirmaciones hacen referencia a aquellas cosas que debí recibir de niño; si desafortunadamente no las recibí, no tengo por qué andar por la vida buscándolas. El primer paso consiste en darme cuenta de esto y de lo que antes hemos mencionado. Dejar de buscar en el exterior lo que uno mismo se puede dar.

No quiere decir que me voy a aislar para no ver a los demás. Más bien se refiere a suspender esa búsqueda, que es una necesidad o petición sin palabras de que los demás hagan estas cosas para uno, y esto lo hacemos tratando de complacer en todo a los otros, chantajeándolos emocionalmente, exigiéndoselos o, incluso, amenazándolos para que nos quieran o nos traten de cierta forma.

Al suspender esa búsqueda, observando su inutilidad, poco a poco emergerá ese proceso de amor a mí mismo, y una vez que lo tenga, simplemente ya no lo voy a buscar en alguien más.

CREAR HÁBITOS MENTALES

Conocer estas verdades y conocer las falsedades psicológicas, practicar la observación sin juicio y sin justificación son un inicio, pero no son estrategia suficiente para enfrentar la falta de autoestima. Si yo observo algo falso y me doy cuenta de que lo es, entonces mi mente lo desecha y puede llegar a lo que es verdadero y real. Si yo observo la inutilidad del autocastigo, el peligro de la autojustificación y el hecho de que la confianza no debe basarse en los resultados, sino en las buenas intenciones, entonces mi mente va a desechar todas estas creencias falsas y espontáneamente se generará un proceso de autoestima.

Sin embargo, no es suficiente, porque, afortunada o desafortunadamente, nuestra mente funciona mediante la formación

de hábitos. Nuestra mente se habitúa a ciertas cosas; por ejemplo, a tener pensamientos y creencias, independientemente de que estos sean erróneos o desafortunados.

Los estudios sobre las creencias nos muestran que la mente humana distorsiona la percepción y evita las contradicciones para mantener una creencia, aun cuando esta sea falsa.¹⁵ Entonces pareciera que a veces es más fácil vivir en lo falso que en lo verdadero. Nuestra mente tiene tal capacidad de crear ilusiones, fantasías, de aprender una creencia, y aunque esta no esté sustentada con evidencias, seguirla creyendo. Por eso verdaderamente tenemos que hacer un esfuerzo para mantenernos en una actitud más correcta con nosotros mismos.

Ahora bien, no se trata de que uno se convenza o esté en un proceso de autoadoctrinamiento. Pongamos un ejemplo: si yo te muestro una silla que no has visto, entonces, en el momento en que la observas, te das cuenta de que ahí está esa silla. Pero, si tú tenías la creencia de que la silla no existía y no la volteas a ver, obviamente, por tu creencia, vas a negar su presencia, vas a actuar como si la silla no existiera.

No obstante, yo no tengo que convencerte de que la silla existe o darte argumentos de por qué está ahí, sino, más bien, sólo te pido que la observes, y si tú la observas, entonces la creencia de que esa silla no existe ya no se puede sostener. Así pues, como nuestra mente es de hábitos y puede distorsionar la verdad, quizá eventualmente regreses otra vez a la creencia de que la silla no existe y te olvides de su presencia.

Por ello, mi recomendación sería: observa la silla de vez en cuando; al principio, quizá con frecuencia. Llegará el momento en que tu mente deseche la creencia de la inexistencia de la silla y ya no necesitarás observarla, porque ahora tu mente sabe que existe.

Observa una y otra vez la verdad de las cosas y la falsedad de la creencia para desecharla. Al principio debemos estar en un recordatorio constante de nuestra observación.

Si aplicas esta metáfora a la cuestión de las creencias falsas (la inutilidad del autocastigo, el peligro de la autojustificación y el error de la autodesconfianza) y las verdades psicológicas, si miras

profundamente esto, te darás cuenta de que no es algo de lo cual yo te tenga que convencer; tú tienes que observarlo y, si lo haces, sabrás que esto de lo cual estoy hablando es real.

Sin embargo, como en el caso de la silla, te pediría que con cierta frecuencia vuelvas a hacer esta observación, para que las creencias falsas se vayan desvaneciendo poco a poco. Cabe mencionar que va a llegar un momento en que nuestra mente ya haya desechado tales falacias, sabrá que esas ideas sobre uno mismo no son verdades y suspenderá el autodesprecio, y cuando la mente deja de hacer el proceso de autodesprecio, emerge la autoestima.

Yo no puedo fabricar autoestima, pero sí puedo parar el proceso de autodesprecio. Esto es lo que significa llegar a la autoestima profunda.

Notas:

⁷ La idea fue expuesta originalmente por Sigmund Freud en *Más allá del principio del placer* (1920).

⁸ Alimentarse únicamente del pus de las llagas de los enfermos, así como con sus costras y piojos, afirmando que eran tan dulces como la eucaristía. Molly Morrison, "Connecting with the God-Man, Angela of Foligno's Sensual Communion and Priestly Identity", *Romance Languages Annual*, 10, 1999.

⁹ Citado en E. M. Cioran, *La tentación de existir*, Taurus, 2000.

¹⁰ "Me siento apremiado por las dos partes: por una parte deseo partir y estar con Cristo, lo cual ciertamente es con mucho lo mejor; mas, por otra parte, quedarme en la carne es más necesario para vosotros". Filipenses 1:23-24, Biblia de Jerusalén.

¹¹ Irvine Welsh, *Trainspotting*, Vintage, Nueva York, 1993, p. 14.

¹² Un estudio clásico: E. M. Pattison y J. Kahan «The deliberate self-harm syndrome», *American Journal of Psychiatry*, 140, julio 1983.

¹³ Arthur Schopenhauer, *El mundo como voluntad y representación*, trad. Eduardo Ovejero y Maury, Porrúa, México, 1983. La primera edición de este libro se publicó en 1819.

¹⁴ Cfr. Richard Webster, *Why Freud Was Wrong: Sin, Science and Psychoanalysis*, The Orwell Press, 1995.

¹⁵ El estudio pionero es *Cuando la profecía falla*, una investigación social y psicológica de un grupo que predijo la destrucción del mundo en 1964. En este estudio se acuñó por primera vez el término de *disonancia cognitiva* para describir el conflicto entre sistemas de creencias o entre un sistema de creencias y la experiencia. Leon Festinger, Henry W. Riecken y Stanley Schachter, *Cuando la profecía falla*, University of Minnesota Press, Minneapolis, 1956.

CAPÍTULO V



UNA MIRADA CIRCUNSPECTA A LA AUTOESTIMA PROFUNDA

*Creció en mi frente un árbol.
Creció hacia dentro.*

OCTAVIO PAZ, «ÁRBOL ADENTRO» (1987)

El propósito de este capítulo es enfocar el concepto de autoestima profunda para mirarlo de una manera más nítida y clara. Mirar con circunspección significa mirar con prudencia y seriedad, atendiendo a la realidad sin adornos, de la manera más objetiva posible.

En este capítulo se describirán los efectos de la autoestima profunda, aquello que sensatamente podemos esperar al ir mejorando la manera de estar con nosotros mismos. Se describirán también algunos puntos críticos en la transición entre el autodesprecio y la autoestima, así como aquello que una autoestima profunda no nos puede dar.

Hay pocas cosas más irresponsables que el exagerar las virtudes de algo bueno. La falta de circunspección muchas veces provoca expectativas ilusorias que terminan causando dolor por la pérdida de lo que nunca estuvo ahí. Aquí hablaremos con seriedad de lo que puede brindarnos el tener una autoestima profunda. También de lo que no.

EL FIN DE LA LUCHA CONTRA MÍ MISMO

Se van acabando las exigencias absurdas que nos hacemos a nosotros mismos. Se termina la autoagresión y el lenguaje interno negativo. Dejamos la carga inútil del autojuicio y la culpa.

La autoestima verdaderamente profunda es un estado emocional que nos acompaña siempre. Puede describirse como ese cariño que me tengo a mí mismo, ese estado de sentir que estoy conmigo mismo, que estoy de mi lado constantemente, sin importar que a veces me equivoque o cometa errores graves, sin darle excesiva importancia a la manera como me traten otras personas.

Ahora bien, como vimos en los capítulos anteriores, si yo crecí con el proceso de autodesprecio y no con el de autoestima, y mi transición entre ambos apenas comienza, primero tengo que hacerme consciente de esas falsedades para desecharlas y lograr que surja la autoestima. En un principio tengo que estar atento, vigilando mi propia mente y mis creencias para desechar lo falso y permitir que emerja lo verdadero: la estima por mí. Una vez que esto se ha establecido, no volveremos a traicionarnos, y eso es lo más maravilloso. Podrá irme mal en la vida, pero eso no hará mella en lo que yo siento por mí.

Esto no quiere decir que el hecho de tener autoestima garantiza sentirse bien siempre; muchas veces podemos sentirnos mal porque hay cosas que no nos gustan y suceden, o porque tengo algún problema externo o interno, pero sentirme mal conmigo mismo o contra mí **ya no**.

En este momento quiero decirte que las emociones y sentimientos no aparecen siempre en el mismo nivel. Hay un primer

nivel (el más superficial) en donde ocurre la emoción rápida, breve causada por un evento momentáneo como un chiste, una escena desagradable de la televisión, un dolor pasajero no muy intenso, una escena romántica de una película, por ejemplo. Existe un segundo nivel en donde las emociones y sentimientos se mantienen por más tiempo y están relacionados con situaciones importantes o más duraderas; es lo que comúnmente llamamos el *estado de ánimo*. Finalmente hay un nivel más profundo en donde hay una emoción/sentimiento más sutil pero más permanente, más personal, más nuestro. Es el estado emocional con el cual vamos por la vida, que parece eclipsarse por las emociones breves pero intensas o por los estados de ánimo, pero que está ahí siempre, a veces sin que lo sintamos, en nosotros, como un telón de fondo.

Esa emoción puede ser de enojo constante, de autodesprecio o, en el mejor de los casos, de autoafecto (autoestima profunda).

Y este aprecio por mí será el telón de fondo emocional más básico, en el que las otras emociones y sentimientos están más al frente. Puedo estar contento, preocupado o ansioso, incluso con miedo, pero, cuando se da la autoestima profunda, en mi telón de fondo hay una aceptación y un estar contento conmigo mismo, a pesar de las circunstancias adversas. Esto hace que las emociones negativas sean más pequeñas.

Puede ocurrirme que me sienta bien o mal por momentos por las cosas que suceden, pero estas emociones son un poco más superficiales. La autoestima es una relación que tengo conmigo mismo y que ahí permanece en buen estado si yo he llegado verdaderamente a la autoestima profunda. Entonces uno puede sentirse mal por alguna razón: algo que no he logrado, tengo problemas serios... pero hay una gran diferencia: no será una sensación de malestar profundo, porque en lo profundo me encuentro bien. Además, quizá lo más importante de todo esto es que las emociones negativas pasan más rápidamente y son menos intensas.

Una persona con autoestima se puede entristecer, enojar, deprimir, angustiar, pero esas emociones no son tan fuertes ni tan duraderas, porque, en el fondo, las personas con autoestima

profunda tienen algo que es constante: su propia aceptación incondicional.

PAZ EMOCIONAL Y RELACIONES SANAS

También la intensidad o la duración de nuestras emociones y sentimientos pueden ser un indicador de cómo se encuentra nuestra autoestima. Si mi telón de fondo emocional es un sentirme mal conmigo mismo y una lucha contra mí, todo suceso negativo que ocurra en mi vida se multiplica en intensidad emocional y dura mucho más. La mayor parte de lo que se denominan reacciones *exageradas* o *neuróticas* en las personas dependen, por mucho, de la mala relación que uno tiene consigo mismo. Si yo me beneficio con una buena relación conmigo mismo, entonces soy más tolerante, las reacciones negativas pasan con mayor rapidez y me permito disfrutar más de las cosas positivas, porque me las estoy dando a mí mismo.

Como puede verse, no se trata de controlar las emociones negativas o tratar de sentirme bien por medio de experiencias agradables o frases autoafirmativas. Se trata de eliminar el autodesprecio, como ya vimos, por la observación constante, y de disfrutar que surjan de forma natural las emociones y sentimientos agradables.

El autodesprecio es un obstáculo para el disfrute de las cosas buenas de la vida. Una persona que vive aún en lucha consigo misma levanta una especie de cortafuegos emocional en contra de lo positivo; como está enojada consigo misma, no se permite gozar de los buenos momentos, sino que se los niega, se limita.

Por el contrario, si estoy bien conmigo mismo, busco gustar de las alegrías de la vida, busco que no me hagan daño, me cuido físicamente, me acerco a las personas que me tratan bien y me alejo de las que me tratan mal. No soporto ni tolero relaciones que me dañen y me retiro de ellas, estoy en paz conmigo mismo, no ando buscando cambiar a los demás; por tanto, no tengo relaciones conflictivas.

Por supuesto, no estoy diciendo que la autoestima profunda sea la panacea para todo, pero nos guía hacia el bienestar.

La autoestima no depende de la relación con los demás; sin embargo, influye en cómo me relaciono con los demás. Si yo tengo una buena autoestima, me voy a relacionar de una mejor manera con los otros, voy a tratarlos mejor y, como decía hace un momento, no permitiré que me maltraten, y si alguien me pudiera hacer daño, me puedo proteger. Mi autoestima no depende de los demás, sino que mis relaciones con los demás dependen de mi autoestima.

BIENESTAR Y CIRCUNSTANCIAS EXTERNAS: UN PSICÓLOGO EN EL CAMPO DE CONCENTRACIÓN

¿Qué hay de las circunstancias externas, como el éxito, el trabajo, los bienes materiales, la salud, la seguridad, la libertad, el amor...? En algún momento, ¿podría alguien ser feliz aunque las circunstancias externas estuvieran muy mal? ¿Podría yo estar muy contento conmigo mismo aunque la gente me despreciara, aunque fracasara económicamente o me quedara solo y mi vida exterior fuera un desastre?

Evidentemente, lo que sucede fuera de nosotros, es decir, las condiciones externas, tiene importancia. Es necesario estimar con objetividad la importancia de estos factores para el bienestar de una persona adulta.

Recordemos que habíamos dicho que los niños dependen casi completamente del exterior para estar bien. Un niño, para ser feliz, para estar sano y para poder vivir, necesita ser protegido, amado y cuidado. Podríamos decir que un niño es dependiente cien por ciento de su entorno.

La diferencia con un adulto es que este puede ser feliz y se puede mantener a sí mismo por sus propios medios.

Ahora bien, ¿puedo ser completamente feliz en ausencia de lo exterior? La respuesta es NO. Lo exterior es importante, pero...

¿qué tan importante? El análisis de casos de personas que han pasado por situaciones verdaderamente difíciles nos pueden ilustrar esa realidad.

Un caso notable es el de Viktor Frankl,¹⁶ neurólogo y psiquiatra austriaco, una especie de Job moderno, quien compartió con muchos de sus compatriotas una de las experiencias más extremas de destrucción, muerte, despojo y deshumanización de las que exista registro histórico.

Las tribulaciones del doctor Frankl comienzan en 1938 con la *anschluss*, o anexión de Austria a la Alemania de Hitler. A partir de ese momento, a Frankl, de familia judía, se le impidió ejercer la medicina y se le prohibió dar tratamiento a miembros de la *raza aria*. Su práctica profesional se limitó, a partir de 1940, al Hospital Rothschild, reservado a judíos, donde Frankl se mantuvo motivado y activo.

El exterminio masivo del régimen nazi estaba en operación en los hospitales del Reich, el llamado Aktion T4, primer experimento de Hitler en su plan de *higiene racial*, de acuerdo con el cual se implementó la *eutanasia* obligatoria a todos aquellos que no se consideraban *dignos de vivir*: enfermos mentales, personas con retraso mental, autistas, discapacitados.

Decenas de miles de hombres, mujeres y niños fueron asesinados en ese programa. Frankl, desde su posición en el Departamento Neurológico del Hospital Rothschild se opuso a estas prácticas y su opinión médica salvó a muchos pacientes de sufrir ese destino.

En 1941, Frankl contrajo matrimonio con la joven Tilly Grosser. Al año siguiente, los nazis obligan a su esposa a abortar; luego, envían a toda su familia al campo de exterminio de Auschwitz, donde se pretende decidir su destino. Ahí comienza el penoso peregrinar de Frankl en los campos de concentración nazis. Separado de sus familiares y transportado en vagones para ganado, llega al campo de Kaufering, donde realizará trabajos forzados. El agotamiento, el hambre, el maltrato, el hacinamiento y la enfermedad hacen mella en todos, pero Frankl se mantiene vivo y motivado pensando en

reencontrarse con su esposa y organizando en trozos de papel el manuscrito de un libro que piensa publicar.

Después es transportado al campo de Turckheim, donde, aún como prisionero, trabaja dando atención médica a otros prisioneros. Cuando, finalmente, el 27 de abril de 1945, el campo es liberado por las tropas estadounidenses, Viktor Frankl se entera del destino de sus seres queridos: su madre había sido llevada de inmediato a las cámaras de gas en Auschwitz; más tarde, su hermano y su propia esposa habían muerto ahí también. Él es prácticamente el único que ha sobrevivido de entre toda su familia.

Difícilmente podríamos considerar otra situación externa más negativa que esa. Sin embargo, siendo un ser humano igual a nosotros, Viktor Frankl se centró en él mismo, en estar bien y mantenerse no solamente vivo, sino emocionalmente sano, y lo logró. Vivió con serenidad estas experiencias, las superó, rehízo su vida y plasmó sus aprendizajes en libros exitosos y en una técnica psicoterapéutica que ha brindado ayuda a muchas personas.

Esto quiere decir que sí se puede lograr cierto grado de felicidad a pesar de las condiciones externas desafortunadas. Sin embargo, sería necio negar que las condiciones externas nos pueden ayudar o perjudicar. Es mucho mejor vivir rodeado de un grupo de gente que nos quiere y nos trata bien a vivir junto a personas que nos maltratan. Es mejor vivir con una buena solvencia económica que con carencias que nos lleven a problemas de alimentación. La pregunta es: ¿cuál es el papel de lo externo para nuestra felicidad?

BIENESTAR Y CIRCUNSTANCIAS EXTERNAS: VEINTICINCO POR CIENTO

Quizá lo que voy a decir puede sonar bastante tajante o drástico, pero la intención, en realidad, es dar un concepto aproximado de esta importancia.

La felicidad está sostenida tanto en el interior de nosotros mismos como en aspectos exteriores. El estar bien con nosotros

mismos nos aporta 75% de felicidad y las condiciones exteriores nos aportan 25%.

Esto, aunque esquemático y arbitrario, nos ayuda a entender la importancia relativa de los factores internos y de los externos para el bienestar. Si yo estoy bien conmigo mismo y las cosas externas están muy mal, como en el ejemplo de Frankl, puedo ser feliz 75%. No soy feliz completamente, pero ese porcentaje ya es bastante bueno. Si, además, cuento con que a mi alrededor hay gente que me quiere, solvencia económica, éxito laboral, placeres sanos de la vida, entonces mi felicidad va a aumentar todavía más. En mi planteamiento establezco una proporción entre 75% y 25% para darnos idea de la importancia que tiene la autoestima y lo exterior en nuestra felicidad.

Supongamos que una persona que tiene baja autoestima (digamos que de 75% sólo tiene la mitad) y, por suerte o mera coincidencia, se topa con buenas relaciones al exterior o buenas condiciones externas, ¿podemos asumir que esas condiciones externas favorables le ayudarían a incrementar su autoestima? Difícilmente.

Aunque hemos dado un estimado de la medida en que puede ser importante lo exterior y lo interior, sucede lo siguiente: si yo estoy bien conmigo, es decir, tengo una autoestima profunda, voy a gozar las cosas de la vida y voy a estar feliz de que la vida me las dé; sin embargo, si tengo elementos de autodesprecio, me rechazo a mí mismo y no estoy bien interiormente, aunque mi exterior esté muy bien, yo no voy a ser feliz.

Por decirlo de otra manera, 25% de la felicidad que corresponde a las condiciones externas no va hacia dentro. Una persona que está mal consigo misma puede estar rodeada de gente maravillosa y vivir amargada, o puede tener éxitos, pero el momento le dura muy poco y después está deprimida o con odio o ira hacia sí misma. En pocas palabras, lo exterior no puede gratificar y sumarse a lo interior.

Desafortunadamente, cuando hablamos de *gratificación interior* y *exterior*, puede ocurrir un error muy grave: la confusión entre lo que busco en el interior y lo que busco en el exterior.

AQUELLO QUE NADIE ME PUEDE DAR

Cada quien es capaz de amarse incondicionalmente. Como ya lo hemos visto, puedo confiar plenamente en mí, porque mis intenciones hacia mí siempre son buenas en última instancia y, además, por un hecho inevitable: *con la única persona con la que voy a estar toda mi vida es conmigo mismo.*

Como vimos en capítulos anteriores, no podemos amarnos por decreto, pero es posible llegar a amarnos de esta manera *incondicional* mediante el hábito de desechar el autodesprecio. Si una persona está buscando en lo exterior lo más importante, se condena a no tenerlo dentro de sí.

¡Atención, aquí viene algo muy importantel!: *la única forma de tener lo fundamental es arriesgándose a detener esa búsqueda en el exterior.*

Esto tiene dos razones muy válidas: en primer lugar, porque si busco el amor incondicional fuera de mí, no lo voy a obtener nunca; en segundo, porque si mantengo esa búsqueda, pierdo el amor por mí, el cual sí podría obtener.

Tengo que tomar el riesgo de dejar de andar buscando lo más importante en los demás. Y debo decir que no es que comience a buscarlo en mí, sino que va a surgir, emerger, sobre todo con los procesos de autoobservación correcta de los que hemos hablado anteriormente; el amor por mí mismo va a empezar a surgir.

Estoy tan acostumbrado y he estado tan orientado a buscar que me quieran que, cuando suspendo la búsqueda en el exterior o simplemente pienso en la idea de hacerlo, me atemorizo y por momentos siento que me quedo sin nada, pues estoy habituado a no quererme, a despreciarme y, de repente, cuando ya no voy a buscar el amor en los demás, volteo hacia mí y encuentro solamente cosas negativas: autodesprecio.

Por razones obvias, este es un momento de mucho temor e incertidumbre. Sin embargo, puedo asegurar que así empieza a surgir el amor, poco a poco. Yo lo he visto en un proceso conmigo

mismo, lo he visto con mis pacientes y con otras personas que lo han practicado.

En una ocasión, un paciente que era muy dependiente en sus relaciones, al momento de dejar de buscar complacer a los demás, comenzó sentir una soledad muy profunda. Para mí, como su terapeuta, eso fue una buena señal, ya que significó que esa persona dejó de buscar fuera y se encontraba a la mitad del proceso. Hay un lapso, un periodo crítico que está entre la suspensión de la búsqueda de amor externo y el surgimiento del amor hacia uno mismo que vale la pena afrontar para que comience a surgir el amor interior.

LO QUE LOS DEMÁS SÍ ME PUEDEN DAR

Dejar de buscar el amor incondicional no quiere decir que me tengo que aislar. No es que ya no busque nada, sino más bien es buscar aquello que los demás sí me pueden dar.

Lo que sí existe en ese 25%, entre otras cosas, es lo siguiente:

- compañía
- momentos placenteros
- interacción sana
- nuevas visiones sobre la vida
- mayor capacidad económica, al compartir la vida
- aprendizajes

Hay muchas cosas valiosas que me pueden dar los demás y que conviene que yo busque. Por supuesto que es bueno interactuar y tener buenas relaciones con los demás. Si la otra persona no puede amarme incondicionalmente, *sí puedo encontrar a alguien que me ame profundamente, ya que eso sí existe*. El punto es que, si de momento no lo encuentro, aún tengo lo más importante: *mi autoestima profunda*.

AUTOESTIMA PROFUNDA VS. EGOÍSMO

De lo anterior, algunos podrían asumir que la autoestima profunda implica egoísmo. En realidad, las personas menos egoístas son las que tienen autoestima profunda y eso es algo que tú puedes observar.

Las personas que se aman incondicionalmente se sienten llenas de amor y, debido a que no dependen de los demás, no temen ser abandonados, no son posesivos, no son patológicamente celosos, ni autoritariamente exigentes en sus relaciones. Son personas que se relacionan libremente, están contentas, disfrutan y, como ya tienen lo fundamental, buscan aquellas cosas importantes que se encuentran en el exterior.

Creo que, con frecuencia, cuando una persona es acusada por otra de ser egoísta, en el fondo hay un intento de manipulación. Le decimos a alguien que no sea egoísta porque queremos que se la pase pensando todo el tiempo en nosotros o porque pedimos que haga las cosas como nosotros queremos.

El hecho de que una persona se ocupe de sí misma es un *egoísmo* sano o, dicho correctamente, es autonomía. Curiosamente, el egoísta neurótico en realidad depende de los demás, ya que son los demás su punto de referencia para compararse, busca que lo admiren, le arrebatara las cosas a los demás, etcétera, y todo es para sí mismo, siempre en función de que los demás se lo den. Esto no es autonomía; al contrario, es una persona que no está bien consigo misma. Además, son personas a las que les es muy difícil estar solas, porque no hay a quién aplastar o perjudicar para sentirse más o menos bien.

Por eso, lo que yo llamaría *autonomía emocional* es el darme cuenta de que tengo que centrarme y hacerme cargo de mí, que lo más importante de la vida es mi supervivencia física, el mantenerme a mí mismo, hacerme cargo de mis estados emocionales y mi vida social, y entender que mi salud emocional depende principalmente de mí. Saber esto es lo que significa estar centrado en mí.

Permíteme una analogía: nos encontramos ante un árbol hermoso, agradable a la vista, de abundante follaje, que da una sombra muy fresca en los momentos de calor, que en determinadas temporadas florea y podemos gozar de ello, un árbol frutal que nos provee de frutos dulces y nutritivos. Ese árbol que nos proporciona tantas cosas positivas, ¿lo hace porque esté pensando en nosotros? Claramente no. El árbol no tiene un follaje pensando en que vengan las personas a refugiarse del calor, tampoco se pone a florecer para que lo veamos los demás, tampoco da frutos pensando en agradar a nadie. Lo hace por sí mismo. Claro que un árbol no piensa, pero, hablando metafóricamente, podríamos hacer la extensión de que el árbol ha pensado únicamente en sí mismo y se ha preocupado por ser lo mejor que puede, con lo que tiene. Es decir, se ha hecho cargo de sí mismo.

Una persona con autoestima profunda procede de forma similar a ese árbol: se hace cargo de sí misma, no anda buscando que los demás tengan que ocuparse de ella, se vale por sí misma, desarrolla sus potenciales, así como sus cualidades, y entonces, de la misma forma en la que nos podemos acercar al árbol y gozar de sus beneficios, quien se acerque a una persona con autoestima profunda podrá gozar de sus cualidades, se encontrará con una persona positiva, contenta, que nos puede ayudar, favorecernos en muchas cosas, y esto es porque esa persona con autoestima profunda está bien consigo misma y ha desarrollado sus cualidades.

Más que estar pensando constantemente en los demás, lo verdaderamente valioso sería que cada quien se ocupara de sí mismo en ese sentido, siendo emocionalmente autónomos, puesto que entonces no andaría buscando quién cargue con sus problemas ni andaría por ahí descargando su neurosis en otras personas. En este sentido, el concentrarnos en nosotros mismos es una manera verdaderamente sana de respeto hacia los demás.

Y ¿en qué medida le importaría a una persona con autoestima profunda lo que piensan, sienten o quieren los demás?

Cuando una persona está en el proceso de autoestima profunda, obviamente también se da cuenta de que los demás pueden pensar bien o mal de él, pueden quererlo o tratarlo muy bien, o encontrarse

con personas que no le aprecian, pero lo importante es que una persona con autoestima buscará principalmente lo que es placentero y benéfico en el exterior, entonces también buscará personas agradables que lo traten bien y se alejará del maltrato, por muy leve que sea.

REGALOS DE LA VIDA

Aquí es muy importante resaltar que los beneficios exteriores deben ser tomados no como algo que se nos debe, no como algo que necesitamos desesperadamente, sino como *regalos de la vida*.

Podemos llamar *regalo de la vida* a todo aquello que enriquece nuestra existencia y nos brinda felicidad, cosas deseables más no indispensables que una persona sana se esforzará en obtener, pero no se lamentará excesivamente si momentáneamente no las obtiene e, incluso, si nunca las logra.

Si estoy lleno de mi amor incondicional hacia mí y, además, alguien me quiere, es algo maravilloso, un regalo de la vida. Obviamente no me gustará que esa persona me deje de querer, como no me gusta perder algo que quiero, pero, si se pierde, puedo seguir siendo feliz. Definitivamente, la autoestima no podrá evitar que nos duela la pérdida de una relación amorosa o el alejamiento de un ser querido, pero este dolor durará un tiempo razonable y no será tan profundo.

Debemos darnos cuenta de que ese 25% del que hablábamos antes es en realidad un regalo de la vida para nosotros. A veces la vida nos da cosas buenas; a veces, cosas malas; o simplemente no nos da nada; pero cuando la vida nos da cosas buenas, gozamos de ello y es recomendable verlas como un regalo, no como algo que la vida *nos debe*.

Cuando actuamos como si la vida (y los demás) nos debieran dar un buen trato y, por tanto, lo estamos esperando, puede ser que tengamos resultados contrarios y eso nos va enfurecer, y si nos tratan bien, entonces no lo gozaremos por considerarlo una obligación hacia nosotros.

Esto sucede igual con el buen trato que con el cariño y las cosas que nos pueden dar los demás: son obsequios. Enfocarnos verdaderamente en la vida como un regalo significa entender que un regalo no es una obligación. Cuando yo tengo autoestima profunda, ya no ando por la vida con la expectativa de que tienen que quererme, o tienen que tratarme bien, o no me deben fallar. ¡No! Yo sé cómo es la humanidad, incluyéndome a mí, me conozco y conozco la naturaleza que hay en mí y en los demás; sé que fallamos y hacemos cosas que son desagradables; pero la autoestima profunda nos hace recibir lo bueno de los demás precisamente como regalo y, por otro lado, de lo malo o desagradable me protejo, o eventualmente me alejo (tampoco tengo que tolerarlo). Esto hará que mis relaciones sean mejores y mis expectativas de los demás sean generales, no específicas.

Voy a explicar esto con mayor detalle: tener buenas relaciones con los demás no significa que no haya errores, fallas, disgustos y otros aspectos negativos; lo importante consiste en que los individuos que se relacionan no sean dependientes, de tal forma que cuando uno tiene un error en el trato o está en un mal estado emocional que puede llevar al conflicto, entonces el otro comprende y se hace a un lado en lugar de exigirle que cambie o se controle.

La persona con autoestima se aproxima a los demás cuando es posible tener una buena relación y se resguarda o protege cuando hay indicios de conflicto. No se trata de evadir, sino de no estimular las incomodidades y enojos. Si lo pensamos bien, podemos darnos cuenta de que cuando estamos del otro lado (por ejemplo, cuando soy yo quien está de mal humor y me siento intolerante o estoy fastidiado) lo mejor que los demás pueden hacer por mí es ponerse a distancia, permitiéndome que me tranquilice y no llegue a ofender a quien quiero.

El otro punto importante se refiere a las expectativas. Los seres humanos nos formamos expectativas sobre el futuro y esto incluye lo que yo espero de los demás. Las expectativas pueden ser un proceso muy peligroso, porque, si yo tengo expectativas importantes para mí y no se cumplen, me voy a sentir mal y puedo incluso enojarme mucho. Cuanto más importante y específica sea la

expectativa, más mal me voy a sentir si no se me cumple. Por ejemplo: «espero que x me entienda en mi problema, se ponga de mi parte y esté de acuerdo con lo que pienso; además, debe mostrar mucha preocupación y, si no lo hace, significa que realmente no le importo».

Cuando tenemos expectativas muy importantes y específicas puestas en los demás, entonces nos volvemos más vulnerables y culpamos más a los demás. Y lo irónico del asunto es que cuanto más específica sea la expectativa, es menos probable que se cumpla. Es muy difícil que los demás, o quien me quiere, tengan siempre la respuesta correcta y oportuna para cada una de mis expectativas.

La persona con autoestima profunda ya tiene lo más importante; por tanto, no lo espera de los demás. Esto no quiere decir que no haya expectativas, pero estas son muy abiertas, flexibles.

No se trata de aceptar lo que sea de los demás, todo lo contrario, se trata de que acepto lo bueno y rechazo lo malo, y si alguien se niega a hacerme bien, por amor a mí mismo, no me aferro. Así puedo ir por la vida buscando el buen trato sin obligación para los otros y sin necesidad para mí, sino por gusto. Tengo la expectativa general de ser tratado de buena manera; pero, si no es así, simplemente me retiro.

Notas:

¹⁶ Creador de la logoterapia y autor de *El hombre en busca de sentido* (en el que narra sus experiencias en los campos de concentración nazis), entre otros textos.

CAPÍTULO VI



LA AUTOOBSERVACIÓN: PRIMER ACTO DE AMOR A MÍ MISMO

De lo negativo surge lo positivo

JIDDU KRISHNAMURTI, MÁS ALLÁ DE LA VIOLENCIA (1970)

En el capítulo IV describimos la autoobservación como un proceso neutral basado en una serie de verdades psicológicas que constituye el primer paso de la lucha contra el autodesprecio. En el capítulo presente se describe la autoobservación como una forma no sólo de lidiar con el autodesprecio, sino de ir cimentando la autoestima profunda.

Para esto profundizaremos en algunos de los aspectos de la autoobservación que ya han sido mencionados, examinándolos ahora en detalle. También se analizarán los obstáculos mentales que impiden una autoobservación adecuada y nos hacen evadirnos del problema.

EL PROCESO DE DISCERNIMIENTO: CRIBANDO
EL AUTODESPRECIO

La palabra *discernir* implica un proceso de separación y selección cuidadosa y activa. Etimológicamente, la palabra está relacionada con la acción de cernir, filtrar o cribar.¹⁷ *Discernir* implica observar, indagar, investigar profundamente sobre algo, distinguiéndolo de otras cosas; esta operación mental es necesaria para reconocer las causas de nuestra falta de autoestima y también para comenzar el proceso de adquirirla.

El tema de la autoestima es uno de los predilectos de la psicología pop que se difunde en muchos medios masivos. Nuestro panorama sociocultural que, como hemos visto, manufactura y se aprovecha de la falta de autoestima, también se preocupa del problema al que contribuye y nos lanza un imperativo: «ámate a ti mismo».

Si esta receta se pudiera llevar a la práctica, sería maravilloso. Pero el problema es que es un imperativo, una orden contradictoria; ese consejo de amarse a sí mismo lleva implícito un mensaje contrario: «ya sé que NO TE AMAS, por eso te digo: “ámate a ti mismo”». El asunto es cómo puedo amarme a mí mismo. ¿De dónde obtengo ese afecto hacia mí del cual carezco?

La verdad es que la amistad y el amor sólo emergen en la medida en que uno se va relacionando con las personas, mediante procesos en los que interactúan factores sociales y biológicos,¹⁸ no por elección o voluntad. El amor surge o no surge con base en la relación. Si bien los adultos no somos veletas emocionales que nos enamoramos y desenamoramos sin razón, tampoco es posible decidir absolutamente sobre nuestros sentimientos: cuándo surgirán, hacia quién surgirán. Los sentimientos son como la luz solar: podemos bloquearla o dejarla entrar, pero no podemos generarla a voluntad.

Aunque el amor se compone y se nutre de una serie de acciones que implican decisiones voluntarias, estas decisiones se toman con base en la emoción subyacente de amor, cuyo origen no depende, en última instancia, de nuestras decisiones. Lo más que podemos hacer, voluntariamente, es observar nuestras relaciones; si algo en ellas no va bien, debemos proceder a observar el maltrato o el

desamor de la otra persona, y eso irá disminuyendo el amor, pero solamente hasta ahí es posible.

El amor es algo natural. Existe una disposición biológica para amar que hace que emerja el amor de padres a hijos; lo único que hacen los padres es permitir que surja, evitar bloquear el amor. No es que deban amar a sus hijos, ya que el amor hacia ellos es natural. La responsabilidad de los padres no es amar, más bien es impedir que haya factores que bloqueen el amor.

De la misma forma, cuando te dicen que te ames a ti mismo, sucede que entre más quieres amarte a ti mismo logras lo contrario o bloqueas ese amor, y entras en un efecto paradójico. Consideremos el hecho de que si tratas de agradarle a alguien, mientras más te esfuerzas, menos lo logras.

Algo así sucede con uno mismo: si yo me digo «me quiero amar» es porque no me amo, estoy partiendo precisamente de «no amarme». Partimos entonces del autodesprecio. Cuando se trata de querer a alguien a quien uno desprecia, intentando forzarse a ello, terminaremos por despreciarlo más. Entonces, si yo me encuentro en el autodesprecio, no puedo simplemente *decidir* amarme. El autodesprecio no puede llevar al autoamor.

No es que esté mal decir «ámate a ti mismo», lo que sucede es que es un consejo impracticable: no podemos llegar directamente a la práctica de amarnos partiendo del autodesprecio. Es un tanto irónico que cuando alguien escucha o lee a un arribista de la autoayuda, y está dispuesto a hacer lo que sea necesario para estar bien, y entonces oye o lee «primero que nada, quíete a ti mismo»; en ese mismo instante se ha destruido cualquier posibilidad de cambio favorable. Es necesario, entonces, primero discernir nuestro autodesprecio.

Para discernir debo preguntarme: ¿cómo es posible quererme si parto del hecho de que no me quiero?, ¿cómo puedo decidir querer a alguien al que desprecio?

Uno de los más grandes conocedores de la naturaleza humana fue Jiddu Krishnamurti (1895-1986). Se convirtió en un pensador independiente que defendía la búsqueda libre del conocimiento sin apegarse a un método o doctrina, y su influencia ha sido amplia en

la espiritualidad y las ciencias de la mente. Podemos considerarlo como un maestro en el discernimiento y la autoobservación. En varias ocasiones afirmó que *la primera acción inteligente es observar nuestra propia estupidez*.¹⁹

Esta frase encierra un importante principio psicológico: los seres humanos somos arrogantes y preferimos no observar nuestros errores; los justificamos, los disimulamos, los ocultamos ante los demás y ante nosotros mismos.

En el colmo de la soberbia, nos encanta asombrar y recibir admiración de los demás hasta el punto en que en eso se nos va la vida, y esta forma de actuar no es inteligente, porque nos volvemos dependientes de esa admiración. Así nos conducimos cuando nos creemos inteligentes, pero recordemos que no hay mayor estupidez que la del tonto que se cree inteligente. Por ello, observar nuestra estupidez es ser capaces de ver la verdad, lo que ya es, en sí mismo, inteligente.

En este contexto, hablar de inteligencia no significa tener una gran capacidad intelectual, conocimientos o habilidades para los negocios; la inteligencia significa saber enfrentar la vida de la mejor manera posible. Tener un comportamiento no inteligente significa que yo me he estado moviendo mal y por eso sufro. La inteligencia en este aspecto se refiere a la inteligencia en el vivir, y esto tiene que ver con autoestima, con autoamor. Entonces, en el contexto de la verdadera autoestima, permítanme parafrasear la afirmación de Krishnamurti y decir que *la primera acción amorosa que puedo tener conmigo mismo es observar mi autodesprecio*.

En lugar de anestesiar nuestra mente con frases como: «elijo sentirme bien conmigo mismo», «soy valioso», «soy un ser único e irrepetible», «me atrevo a ser feliz», etcétera, debemos empezar a discernir nuestra realidad.

Frases como las mencionadas son las que usualmente se recomiendan para la gente que no tiene autoestima, ignorando el peligro de su carácter paradójico y contraproducente. En cambio, aunque parezca raro, debemos hacer precisamente lo contrario: la primera acción inteligente y amorosa es observar cómo me desprecio. Este es nuestro punto de partida.

No es entonces la receta de «empezar a quererme», sino más bien empezar a observar el propio autodesprecio. Observar cómo me comporto conmigo mismo en mi vida diaria, cómo me minimizo, me agredo interiormente, me comparo, me dejo manipular, cómo me hago a un lado y soy humillado por los demás, cómo soporto relaciones inadecuadas, cómo permito que me falten al respeto y no defiando mis derechos personales... También es aferrarse a cosas o creencias para sentirme bien, para crearme superior a los demás. Incluso, el autorrechazo se presenta cuando creo que tengo que ser alguien *importante*, porque eso significa que, de principio, asumo que no lo soy. Todas estas son formas en que nos despreciamos.

Cuando comienzo a observar todo este automaltrato, surge en mí el deseo de eliminarlo, pero seamos cautos; antes de querer dejar de hacer aquello que hemos hecho por años, primero hay que observarlo detenidamente.

No puede emerger el amor a mí mismo si no observo cómo me estoy maltratando. Sólo al percatarme de mi autodesprecio, al observarlo expresamente, irá desapareciendo, irá dejando de ser esa vibración muda que teñía todas mis acciones.

Cuando comienzo a discernir mi autodesprecio, mi mente comienza a identificarlo, a separarlo, a filtrarlo para desecharlo. Surgen las primeras debilidades en ese hábito de despreciarme a mí mismo.

OBSERVARSE A SÍ MISMO CON SINCERIDAD Y AUTOCOMPASIÓN

Tengo que aprender a observarme impecablemente, con precisión, hacerlo de forma cada vez más aguda. Se trata de buscar mi autodesprecio en todas sus formas, en mis relaciones con los demás o, incluso, con los objetos; por ejemplo: ¿cómo reacciono al tropezar accidentalmente con un mueble?, ¿me maltrato cuando esto pasa? O bien, ¿mis pertenencias personales son un pretexto para automaltratarme?, ¿descuido mis necesidades básicas por tener lujos?, ¿soy demasiado austero sin necesidad?

Si no me siento bien en una situación y no hago nada al respecto, si puedo evitar aquello que me hace sentir mal y no lo evito, si tolero el maltrato, si sufro sin necesidad, entonces en esto tendríamos un punto de referencia para evidenciar una dependencia, porque el sufrimiento por sí solo no es una virtud. Puede ser una dependencia o quizá sea una forma de colocarme sistemáticamente en el papel de la víctima para atraer la atención de los demás o para evadir responsabilidades.

Por otro lado, también debo estar atento a lo que me hace sentir bien, debo observarlo con toda claridad. ¿Puedo quedarme sin eso y seguir siendo feliz? Si no es así, entonces también es dependencia.

Es importante decir que todas las dependencias significan maltrato a mí mismo. La observación en estos términos significa mirar cómo me maltratan otras personas, cómo dependo del buen o mal trato de los otros, aquellas cosas que me hacen sentir mal, pero que no estoy evitando; cómo dejamos de darnos cosas buenas o, por temor, renunciamos a lo que podría hacernos bien. Observar todas estas formas de autodesprecio nos llevará precisamente a tener honestidad con nosotros mismos. Y es aquí donde empezamos a darnos a nosotros mismos algo verdaderamente bueno: SINCERIDAD. Cuando amamos a alguien, procuramos ser sinceros; a la inversa, sabemos que alguien no nos ama cuando nos damos cuenta de que nos miente. Por eso, porque hay sinceridad, este proceso de autoobservación del desprecio por uno mismo, por extraño que parezca, se convierte ya en un acto de amor.

Una recomendación muy común en el trabajo tradicional con la autoestima consiste en pedirles a las personas que se enfoquen en recordar sus momentos agradables, éxitos y las cosas buenas que les ha dado la vida. Desde mi punto de vista, esto es sólo una anestesia para sentirnos bien, una falta de sinceridad con nosotros mismos que no nos ayudará a cambiar, porque solamente cuando uno se observa puede dejar de hacer las cosas que son absurdas; esto sucede en la justa medida en que lo observo y soy sincero conmigo mismo. Esto actúa bajo el principio de que cuando la mente detecta que algo es falso, termina por desecharlo.

Al llevar a cabo este proceso de autoobservación creo conveniente advertir que la reacción al principio puede ser de enojo conmigo mismo. Es importante darnos cuenta de que esto es *también automaltrato* y es necesario evitarlo. Sería absurdo que al observar el desprecio por mí mismo terminará maltratándome; si me doy cuenta de ello, lo suspendo por absurdo. Recordemos que el automaltrato es absurdo en sí mismo porque no sirve para cambiar. Finalmente, de esta observación sin maltrato, sin juicio, surgirá un sentimiento natural de tristeza por lo que hemos estado haciendo con nosotros mismos.

Comienza entonces a surgir la AUTOCOMPASIÓN; este es un sentimiento muy personal e íntimo, no implica un deseo de exhibirlo ante los demás, porque entonces sería una búsqueda de consuelo por parte de otros. La autocompasión implica un gran respeto por nosotros mismos: de la misma manera como cuando un amigo nos cuenta un problema doloroso y confidencial lo guardamos con respeto y amor, así la observación autocompasiva debe ser íntima, amorosa, respetuosa. La autocompasión íntima puede ser una buena forma de iniciar el camino del autoamor, de lo cual hablaremos más adelante.

La falta de autoestima es una estupidez; entonces, una acción inteligente consiste en observar con detenimiento mi autodesprecio, en lugar de tratar de rechazarlo y luchar contra eso. Aprovecho su aparición para observarlo, aunque sea doloroso y no grato el darnos cuenta de cómo nos maltratamos o nos dejamos maltratar, porque, al mismo tiempo, es un momento precioso para la inteligencia.

Irónicamente para bien, cada autodesprecio se puede convertir en una oportunidad valiosa para observarlo de manera impecable (sin culpa y sin justificación) y, por tanto, para que se transforme en un acto de amor. Como ya dije, el inicio de la autoestima es observar el propio desprecio.

LA EVASIÓN: CUANDO NO VEMOS QUE NO VEMOS

Uno de los fenómenos más extraños que pueden llevar a cabo los seres humanos es evadirse (no observarse) de sí mismos y lo más curioso es lo frecuente de este fenómeno. Existe una ceguera hacia nuestra forma de ser: no vemos nuestros defectos, el maltrato hacia los demás, nuestra envidia, etcétera, pero tal vez lo peor del asunto es que no vemos nuestra propia ceguera: ¿no nos damos cuenta de que no nos observamos! Vamos por la vida como ciegos que creen que ven, y ya podremos suponer lo peligroso que es esto. Un error no se corrige si no se observa, pero, si además se considera que todo está bien, pues entonces difícilmente habrá remedio. Por eso hay tantas vidas desperdiciadas en la infelicidad.

Voy a pedirte que por un momento recuerdes diferentes casos de personas conocidas por ti que tienen un comportamiento destructivo para ellos o para los demás y que son totalmente ciegos a ello, y no solamente eso, sino que también creen que están muy bien. En esto consiste la doble ceguera. Sin embargo, te pido que lo observes en otros no para criticarlos (lo cual es inútil), sino por aquel fenómeno de la naturaleza humana reconocido desde hace milenios: «es más fácil ver la paja en el ojo ajeno».

Empero, esto sólo será de utilidad si lo haces para reflexionar acerca de ti: «¿cuál será mi doble ceguera?, ¿qué es lo que no veo?». Cuando uno se hace preguntas como estas, suponiendo, con alto grado de certeza, que no vemos nuestros defectos, ya comenzamos a resolver el problema, ya lo redujimos a la mitad: al darme cuenta de que no veo mis problemas, ya no tengo la doble ceguera, sólo soy ciego de forma simple (ya veo mi ceguera). Si mantengo en mi mente el cuestionamiento constante acerca de lo que no veo de mí, entonces comienzo a ver un poco y con atención constante mi forma de ser, mis resultados y lo que los demás puedan decirme de mí; por tanto, comenzaré a conocerme un poco más.

Cuando una persona te dice algo acerca de ti, en vez de molestarte, considera siempre que es una oportunidad de descubrir algo tuyo que no habías visto. No importa si lo hacen con buena o mala intención, si lo hacen de forma cuidadosa o brusca; no le des importancia a esos detalles. Cuando te critiquen, te den un consejo

o se quejen de lo que haces, más tarde cuando estés a solas, date un momento de sinceridad contigo para considerar lo que te dijeron; no la forma ni intención, sino sólo el contenido del mensaje; observa; si es correcto, te servirá; si es falso, deséchalo. Dejar de evadirnos de nosotros mismos no es fácil, pero será altamente benéfico.

Para que uno pueda eliminar la evasión debe entenderse que, estrictamente hablando, uno no se puede abandonar a sí mismo, puesto que somos inevitables. Sin embargo, aún así tratamos de escapar de nosotros mismos para no pensar en nuestros problemas, como si los pudiéramos rechazar, y entonces buscamos muchas maneras para evadir. Hay quien lo hace a través del entretenimiento y la distracción; en otros casos, por medio de las adicciones como el consumo de drogas y alcohol. En la evasión se pueden utilizar incluso actividades positivas: el trabajo, ayudar a los demás, la caridad, hacer psicoterapia, pensar en los demás en lugar de pensar en mí. Cualquier cosa sana y buena se pervierte si es por evasión: hacer ejercicio, cuidar la alimentación, incluso la creencia de tener autoestima puede echarse a perder el sentido bueno de esa actividad. Muchas personas se dedican a actividades loables para no observar sus propios problemas y, al final, resulta muy desafortunado: conocemos muchas historias de maestras amargadas, médicos insensibles, psicoterapeutas agresivos, sacerdotes que abusan...

¿Qué significa no evadirme? La no evasión consiste en observar mi propio autodesprecio y mis demás errores. En el momento en el que descubro mi autodesprecio, comienza el proceso de desecharlo.

En un principio, observar las pequeñas cosas en las que nos autodespreciamos es un excelente ejercicio para entender cómo funciona este proceso y aumentar poco a poco la observación de cuestiones más complejas.

A continuación analizaremos algunas de las formas de evasión más insidiosas, es decir, más difíciles de detectar.

OCULTANDO LO NEGATIVO: EVASIÓN MEDIANTE LA NEGACIÓN DEL PROBLEMA

La mente humana es tan compleja que podemos engañarnos de muchas formas a nosotros mismos. Curiosamente, la forma de observar lo negativo es comenzar por la propia observación, y nos daremos cuenta de que tratamos, de todas las formas posibles, de evitar observar nuestro autodesprecio. Es imprescindible darme cuenta de cómo me esfuerzo en ignorar mi situación: a través de la evasión y de los distractores.

Vivimos en la cultura del entretenimiento. Siempre tenemos que estar entretenidos, y esto hace que nos estemos evadiendo constantemente. Por ello es necesario no permitir que la inmersión en las formas de entretenimiento nos impidan observarnos; hay que realizar nuestras actividades diarias con una mentalidad diferente y atenta. También conviene reservar un momento exclusivo para la autoobservación.

La mente se corrige cuando percibe el error; desgraciadamente, este proceso se complica cuando estamos hablando de un problema de muchos años. Sucede que cuando hacemos algo erróneo, buscamos corregirlo de manera equivocada, es decir, mediante el automaltrato: criticándonos y enojándonos con nosotros mismos. Esto no soluciona el problema, y lo que empezamos a hacer, entonces, es ocultarlo o disimularlo ante los demás. Por consiguiente, uno se va convenciendo y creando toda una serie de explicaciones y justificaciones sofisticadas para ocultar, primero a los demás y luego a nosotros mismos, lo absurdo del problema.

Esta resulta ser una de las trampas más eficaces contra la autoobservación. Lo que finalmente ocurre es que hemos ido sofisticando la propia estupidez, creándonos una apariencia de víctimas, creándonos historias en las que somos héroes incomprensidos y maltratados, incluso con explicaciones *inteligentes* que nos justifican. Así, aprendemos a no ver lo absurdo de la

situación: nos la ocultamos a través de justificaciones y costumbres, sobre todo por querer dar una imagen correcta ante los demás.

OBSERVANDO LO NEGATIVO: LA EVASIÓN EN LAS SOLUCIONES

Aun habiendo reconocido que tenemos un problema, puede surgir un nuevo tipo de evasión. Una de las formas más curiosas de hacer esto es la de buscar soluciones para nuestros problemas.

Sé que esto te parecerá extraño, pues es la actitud más común y aparentemente lógica, y eso nos han enseñado persistentemente. De modo que, si tenemos un problema, creemos que debemos *centrarnos en su solución* para resolverlo. Esto es un error, porque se busca la solución sin conocer bien el problema, sin detenernos a observar cómo lo originamos y cómo lo mantenemos; hacer esto significa evasión.

Esta evitación sólo agrava el problema y lo hace permanente. Por eso, el primer paso es darse cuenta de que se evade el problema buscando precipitadamente la solución y es así como uno ya está comenzando a observar el problema.

Los problemas se mantienen por evasión, y hay evasiones muy disimuladas o sofisticadas. Quizá la evasión de problemas más común es la *búsqueda de soluciones*. Esta es la evasión más disimulada, porque parecería que estoy resolviéndolo. Es decir, cuando yo tengo un problema, es lo que es, pero inmediatamente pienso cómo será la solución, y esto implica evasión, porque se está pensando en lo que no es; o sea, estamos pensando en cómo sería estar sin el problema.

Pensar en la solución es estar en lo que no es; pensar en lo que no es, es evasión. Eso tiene una sencillez asombrosa: mi problema es lo que es; la solución es lo que *no* es. No puedo resolver lo que existe enfocándome en lo que no existe.

Por ejemplo, yo me doy cuenta de que tengo varios defectos o algún mal hábito; si estoy pensando en cómo debería ser yo, cómo sería sin esos problemas, esto significa que estoy pensando en un

ideal, o sea, en lo que no soy, estoy centrado en lo que debería ser, en lugar de pensar en quién soy realmente, y esto es evasión.

La mejor manera de no cambiar es construir un ideal de nosotros mismos, ya que, como he dicho, la mente está centrada en lo que debería ser, pero no es todavía, en lugar de estar centrados en lo que sí es.

Cambiar construyendo un ideal es algo muy difícil y con frecuencia ineficaz, sobre todo porque, además de ser una evasión, al tener un ideal me estoy comparando con alguien que no soy, con alguien que no existe, y esa comparación significa autorrechazo, porque deseo ser quien no soy.

Intentar cambiar mi autorrechazo realizando operaciones mentales que implican autorrechazo es, palpablemente, un absurdo. Cambiar es muy difícil de por sí, y si además nos rechazamos al hacerlo, se convertirá en una tarea interminable. Lo peor de todo es que, aun cuando cambiemos, lo estaremos haciendo desde el maltrato, lo cual nunca será sano.

A este error de evasión le podemos encontrar otros peligros, porque acudir a soluciones sin comprender el problema es actuar a ciegas y escoger una *solución* que resultará ineficaz o que tan sólo alivia el dolor del problema temporalmente y que, con frecuencia, resulta, incluso, contraproducente: *muchos de nuestros problemas hoy fueron soluciones de ayer.*

Cabría ahora preguntar: ¿qué pasa si yo observo el problema? ¿Es eso suficiente para cambiar o, al contrario, terminaré resignándome a continuar como soy?

Comencemos por examinar qué es un problema antes de pensar en cambiarlo.

OBJETOS VS. PROCESOS: EVASIÓN MEDIANTE LA COSIFICACIÓN DE LOS PROBLEMAS

Aunque hayamos reconocido el problema y nos enfoquemos en sus características sin saltar apresuradamente a las soluciones, aun así

puede surgir una nueva forma de evasión insidiosa. Y tal vez en este momento estés exclamando: ¡¿cómo, otra dificultad?!

Como ya habrás podido darte cuenta, no es fácil deshacernos del automaltrato, llegar a tener una actitud diferente, no de autoestima superficial y facilona, sino de aprecio profundo por uno mismo. Y es que esto requiere de un trabajo de constante atención y seriedad, porque no se trata de andar diciendo frasecillas ridículas para dizque sentirnos bien.

Vamos, pues, a otro obstáculo que sin querer elaboramos para no estar bien. Podemos ponernos muchas trampas mentales haciendo un uso demasiado literal del lenguaje. Así llegamos a objetivizar (considerar como objetos) los problemas, olvidándonos de que se tratan de acciones que nosotros realizamos.

Es incorrecto tratar a un problema como una cosa, puesto que el problema es un proceso, no un objeto, y el proceso es algo que se hace suceder. Entonces, si decimos que tú tienes un problema, no es que lo *tengas*, más bien es que estás *haciendo que suceda*, no por gusto, por supuesto, pero es claro que estás haciendo que ocurra.

Si comentas que tienes problemas con tu pareja, obviamente no te estás refiriendo a objetos que ustedes tienen, sino a una serie de comportamientos conflictivos que ambos hacen que ocurran. Cuando el psicólogo te dice que tienes una relación codependiente, por ejemplo, se refiere a que estás llevando a cabo un proceso de relación interpersonal que involucra ciertas formas de pensar, sentir, imaginar y actuar, y a todo esto se le llama *codependencia*. Estrictamente hablando, no tienes una codependencia, *estás haciendo que ocurra* (con tus pensamientos, conductas, etcétera), muy a tu pesar, una relación interpersonal dañina.

Las cosas hay que hacerlas, pero una vez que están hechas, ya no se tienen que hacer cada día. En cambio, los problemas sí se tiene que hacer que ocurran día a día; si no los mantenemos de manera continua con nuestras acciones, los problemas dejarían de ser.

Un problema no es algo que existe por sí mismo, es algo que realizamos.

Esto quiere decir que tienes resentimiento cuando haces que ocurra; conflicto con los demás, cuando te peleas; miedo, cuando lo evocas; angustia, cuando la provocas, y así con todo.

Ahora podemos darnos cuenta de algo: los *problemas humanos no son cosas, son procesos que hacemos que ocurran*. De modo que, cuando tú observas cómo haces algo, por ende, ya sabes cómo **no** hacerlo; es decir, ya sabes que sencillamente puedes dejar de hacerlo.

Volvamos a lo que ya habíamos considerado: cuando uno descubre la estupidez implícita en lo que se hace y se comienza a ver lo absurdo de muchas de nuestras acciones, entonces nuestra mente deja de hacerlas. Este sería el punto de partida para dejar de hacer aquello que te causa sufrimiento. El cerebro, la mente humana tiene procesos autocorrectivos, siempre y cuando dejemos que observe de forma correcta, esto es, viendo el problema como un proceso constituido por acciones y no como una cosa u objeto que simplemente está ahí.

Pensemos en una persona que guarda mucho rencor porque alguien la humilló. Al observarse a sí misma, la persona puede ser capaz de darse cuenta de que su rencor lo siente a través de pensamientos e imágenes que repite una y otra vez. Podrá darse cuenta de que su rencor surge y se mantiene porque ella misma se humilla con las imágenes que recuerda muchas más veces, en contraste con la ocasión única en la que ocurrió el hecho real de la humillación. Lo que sucede con el rencor es que, a través de esta remembranza de imágenes de *humillación* y pensamientos de dolor, la persona perpetúa el rencor; es decir, está en un proceso recurrente de autohumillarse muchas veces al revivir la humillación única del otro.

Si al observar se percatara de lo absurdo de todo esto, el proceso autocorrectivo de la mente comienza a eliminar aquello que nos hace sufrir. Esto es, la persona es capaz de descubrir la estupidez implícita en esa situación y con el tiempo dejará de estar humillándose interiormente. Como resultado, el rencor desaparecerá.

CARACTERÍSTICAS DE LA BUENA OBSERVACIÓN

He estado tratando de mostrar cómo el observar me puede llevar a un cambio interior; sin embargo, nuestra mente se ha acostumbrado a la situación de autodesprecio e implementa la serie de evasiones que hemos descrito, así que se trata de estar alertas para darnos cuenta de si estamos utilizando algunas de estas y suspenderlas de inmediato.

Recapitulando:

- En primera instancia podemos encontrarnos en una **negación del problema**. A través de los muchos distractores que nos brinda la sociedad podemos evadirnos de él o podemos crear un complicado sistema de ideas justificatorias, autoengaños y maneras de disimular el problema ante los demás. También puede que generemos una falsa autocompasión que nos coloca en el papel de víctimas, lo cual nos permite manipular y ser dependientes de los demás.
- Aunque no estemos en negación del problema, podemos evadirlo **saltando hacia las soluciones**, creándonos una imagen ideal de cómo sería nuestra vida si no tuviéramos ese problema, en lugar de dedicarnos a observar, con sinceridad y autocompasión, las maneras en que el problema se manifiesta en nuestra vida cotidiana. A esto le sumamos que podemos llegar a *soluciones* peligrosas.
- Aunque no neguemos el problema ni nos precipitemos en soluciones irreales, podemos evadirnos mediante una **cosificación u objetivización del problema**. Esto ocurre cuando vemos el problema como un objeto que existe por sí mismo, una maldición, una desgracia que cayó sobre nosotros, en lugar de darnos cuenta de que el problema existe y se mantiene por medio de nuestras acciones expresas.
- O simplemente esperamos que algo agradable nos ocurra para sentirnos bien; buscamos personas y actividades que nos

agradan y de esta forma confundimos el placer temporal con la autoestima.

Estas formas de evasión no ocurren necesariamente en este orden; pueden darse de manera simultánea o alternada, creando un ciclo que nos mantiene ilusoriamente lejos del problema y nos impide observarlo.

Este remedio ilusorio nos detiene para que tomemos el primer paso y lidiemos realmente con el problema: el discernimiento mediante la autoobservación sincera y genuinamente autocompasiva.

Repasemos ahora las características de la autoobservación correcta, resumiendo las expuestas tanto en el capítulo IV como en este:

- Observarme sin justificación y sin juicio en aquello que he estado haciendo mal conmigo mismo, lo que hace que sea más probable que no lo repita. La dificultad radica en que tal vez me desespere rápidamente al observar lo malo una y otra vez. Recordemos que muchos de nuestros problemas se han convertido en hábitos. La observación apropiada es precisamente eso: observarlo una y otra vez sin criticarme ni justificarme. Esto es realmente estar conmigo mismo en las buenas y en las malas.
- Ser un observador impecable, que consiste en evitar los distractores y la evasión en todas sus formas.
- Ante mis fallas, me observo con compasión. *Compasión* significa 'el dolor con'. Observarme así es sentir mi propio dolor por mí. No significa lástima; es el dolor por alguien que sufre y yo aprecio (en este caso yo mismo).

Cuando dejo de observar mi propia mente, mis pensamientos, sentimientos y comportamientos, la causa es la evasión; evado por temor a ver mis fallas, por los distractores, etcétera. Por tanto, lo

primero que tenemos que hacer es observar cómo NO observamos nuestro autodesprecio. También hay que observar la evasión.

Ser observadores de nuestra mente no es algo que se acostumbre. Observamos nuestra conducta, nuestra comunicación y nuestra apariencia, porque nos sabemos observados en ello por los demás y de alguna manera cuidamos lo que puede ser visto por otros. Esto no está necesariamente mal (mientras no se lleve al extremo), el problema es que descuidamos lo que los demás no ven de nosotros: nuestra mente.

Notas:

¹⁷ Del latín *dis-* ‘aparte’, ‘a distancia’, y *cernere*, ‘cribar’, ‘separar’, ‘distinguir’. Joan Corominas, *Breve diccionario etimológico de la lengua castellana*, Gredos, Madrid, 2008.

¹⁸ Véase, Helen Fisher, *¿Por qué amamos?*, Taurus, 2004.

¹⁹ «Si soy tonto y digo que debo volverme inteligente, el esfuerzo para volverme inteligente es sólo una forma mayor de estupidez, puesto que lo más importante es entender que soy tonto. No importa cuánto me esfuerce en volverme inteligente, mi estupidez seguirá ahí. [...] Pero, si observo y entiendo mi propia estupidez tal como se expresa en mi vida diaria (cómo me comporto con los que me prestan un servicio, la manera como considero a mis pares, al pobre, al rico, al empleado), entonces esa misma conciencia trae consigo el rompimiento de la estupidez». Jiddu Krishnamurti, *This Matter of Culture*, Krishnamurti Foundation, 1992.

CAPÍTULO VII



DEPENDENCIA Y AUTOCOMPASIÓN: OBSERVANDO MIS INTERACCIONES CON LOS DEMÁS

Relación implica existencia; y como nada puede vivir en el aislamiento, ser es estar relacionado. Nuestro conflicto está en la relación, en todos los niveles de nuestra existencia; y comprender esta relación de manera amplia y completa es el único problema real que tiene cada uno de nosotros. No es posible posponer o eludir este problema. Si lo eludimos, sólo creamos más conflicto y desdicha.

JIDDU KRISHNAMURTI, *LAS RELACIONES HUMANAS* (1997)

En este capítulo proseguimos describiendo el proceso de la autoobservación. Ahora nos enfocaremos en la observación de las dependencias emocionales: ¿cómo me relaciono con los demás?, ¿qué espero de ellos?, ¿qué creo que esperan los demás de mí?, ¿qué importancia le doy a la opinión de los demás sobre mi persona?

El propósito de esta autoobservación no será señalar posibles faltas en los demás, sino enfocarnos en nosotros mismos. ¿Hasta

qué punto manifiesto autoestima en mis relaciones con los demás?
¿Hasta qué punto soy emocionalmente dependiente?

Al darnos cuenta del grado en que desarrollamos dependencias hacia los demás, podremos comenzar a sustituir la dependencia hacia otros por un amor incondicional hacia nosotros mismos. Comentaremos también el segundo acto de amor hacia nosotros mismos: la autocompasión, ahora en el contexto de las relaciones interpersonales.

LAS CREENCIAS QUE IMPIDEN LA AUTOESTIMA

Aquello que más pensamos se va convirtiendo en una especie de doctrina personal. Aunque muchas de las ideas que tenemos son simplemente repetición de lo que hemos oído durante nuestra educación en la infancia, otras son producto de la forma como nos trataron durante nuestra crianza en familia. Aun cuando ese trato no haya sido adecuado y a pesar de que lamentemos ese maltrato, también hemos aprendido ideas y hábitos mentales de él, y lo repetimos en edades posteriores. Así se formaron creencias profundas que se manifiestan en cómo pensamos y actuamos.

En gran medida, nuestras creencias nos dirigen, y esto puede ser peligroso: el hecho de que yo mantenga ciertas ideas o maneras de pensar no significa que yo sea consciente de todas sus implicaciones y consecuencias, ni de su efecto sobre mi bienestar; por eso puedo mantener con frecuencia ideas que resultan dañinas.

A continuación expongo una lista tentativa e incompleta de algunos de los principales pensamientos que provienen de creencias perjudiciales. El propósito es que mantengas alerta a tu mente y, si los tienes o encuentras otros, podrás deshacerte de ellos una vez que te des cuenta de que son simplemente falsos.

Considera que uno no controla totalmente su pensamiento. La mayor parte del tiempo, los pensamientos sólo aparecen en nuestra mente; no decidimos pensarlos; son reacciones casi automáticas a lo que percibimos, recordamos o imaginamos y, en ocasiones, aparecen sin aparente causa.

Cuando tenemos que concentrarnos y resolver un problema, nos dedicamos a pensar cómo hacerlo; esto sí depende de nuestra decisión; sin embargo, si estamos atentos a cómo pensamos, nos daremos cuenta de que aun en estas ocasiones ocurren pensamientos insidiosos, negativos o inútiles que tenemos que estar ignorando para poder resolver nuestro asunto.

- Debo ser amado.
- Necesito a quién amar.
- Soy culpable.
- Todo tiene que salir bien.
- Tengo que ser apoyado o protegido.
- Es más fácil evitar dificultades y problemas que afrontarlos.
- Debo preocuparme constantemente, porque puede pasar algo malo.
- Tengo que impresionar a los demás.
- Tengo que hacerme cargo de alguien.
- No puedo cambiar.
- Yo tengo autoestima.
- No puedo estar solo.
- Los demás (o alguien en específico) está contra mí.

Estas son formas de pensar que nos llevan a un proceso contrario a lo que es la autoestima, puesto que estoy poniendo referentes en otras personas, me estoy exigiendo, engañando y desconfiando de mí mismo.

Quiero aclarar que pensar correctamente para uno NO significa pensar lo contrario, por ejemplo: en lugar de pensar «no puedo vivir solo» lo correcto no es pensar: «yo no necesito a nadie en esta vida». El otro extremo finalmente es parte de lo mismo, sólo me estoy engañando. El proceso correcto consiste solamente en detectarlos cuando ocurren y hacernos conscientes de su falsedad.

Con el tiempo, estos pensamientos dejarán de presentarse en nuestra mente.

Por la naturaleza del pensamiento, ahora podemos darnos cuenta de que el consejo mil veces repetido «piensa positivamente» es prácticamente imposible, porque no podemos controlar la mayor parte de nuestro pensar.

Tengamos en cuenta que lo más (y es mucho) que podemos hacer es desalentar los pensamientos que nos perjudican observando su falsedad. Por otro lado, aunque en este punto todavía no es el tema, no puedo dejar de señalar que la vida se compone de eventos positivos, negativos y neutrales. Pensar de forma positiva constantemente (si es que se pudiera) sería un gran error, pues nos cegaría a peligros reales. Se trata más bien de pensar de acuerdo con la realidad que enfrentamos.

DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTODESPRECIO

Una de las razones por las cuales ocultamos nuestros problemas, preferimos no verlos o los justificamos es porque sabemos que seremos criticados por los demás de forma directa. Las personas con las que interactuamos frecuentemente o en ocasiones nos confrontan, incluso burlándose, o de manera indirecta, rumoreando con otros o quizá sólo pensando, creándose una opinión pobre sobre nosotros que manifiestan tal vez de maneras sutiles: comentarios al pasar, gestos, etcétera.

Esto nos afecta de forma importante, porque en mayor o menor medida somos muy susceptibles a la opinión de los demás sobre nosotros. Como vimos en el capítulo II, esto se debe a que hemos crecido en una cultura que critica el error, lo diferente y cualquier comportamiento que se considere como malo.

Somos muy susceptibles a la crítica debido a que en la niñez la recibimos con frecuencia (claro que esto varía de persona a persona). Esta crítica significó rechazo y en nuestro pasado, en el ámbito familiar, fue acompañada de la amenaza explícita o implícita de perder el amor o la estima en especial de los padres. Desafortunadamente, este tipo de crítica (a la que llamamos *chantaje emocional*) es muy común en la *educación* familiar. Los

niños crecen con la amenaza del rechazo (la negación de afecto) y a fuerza de repetírselos (aunado a que las expresiones de afecto sean escasas) llegan a formarse la creencia profunda de que es terrible perder el aprecio, estima o amor de los demás; de esta forma quedan preparados para la dependencia emocional, para ser manipulados y para manipular emocionalmente.

Detengámonos un poco a examinar profundamente lo siguiente:

La falta de autoestima está íntimamente relacionada con la dependencia hacia los demás, porque necesitar emocionalmente la aprobación o el amor de alguien es en el fondo un autorrechazo, un considerarnos insuficientes para nosotros.

Entonces, comenzamos a buscar las formas de agradar o por lo menos de cuidarnos de no ser criticados. Cuando una persona se pregunta: «¿qué hago para lograr que tal persona me estime?», está generándose una dependencia. Comienza a idear cómo hacerle para que el otro la quiera, la aprecie, para que el otro se dé cuenta de cuánto lo quiere. Está desarrollando un problema de dependencia.

FORMAS EN QUE EVADIMOS IDENTIFICAR NUESTRAS DEPENDENCIAS EMOCIONALES

Hay dependencia emocional siempre que hay un temor al rechazo o al abandono. Esto no significa que debemos ser indiferentes hacia los demás, que no deba importarnos mantener nuestras amistades o nuestras relaciones de pareja; significa que si en una amistad o una relación de pareja está presente el miedo, la angustia por mantener esa relación, entonces hay una dependencia.

Las relaciones de afecto que están basadas en el temor al rechazo o al abandono no podrán funcionar adecuadamente, porque la relación se transformará en un proceso desbalanceado (dominio-sumisión) que será insatisfactorio para ambos, por muy sutil que sea.

Ahora bien, los humanos somos complejos y sofisticados, y podemos fingir y actuar en forma diferente a como realmente

sentimos, pero esto es otro error de evasión. Por ejemplo, en las relaciones amorosas, muchas veces caemos en la siguiente trampa: «para que el otro me quiera, voy a tratarlo como si no lo quisiera».

Aunque es cierto que cuando una persona logra disolver una dependencia hacia alguien es probable que el otro cambie y ahora sea él quien busque desesperadamente a su compañero antes despreciado, fingir esto no puede ser la receta. Mostrar indiferencia falsamente, fingir que ya no dependemos de los demás para retenerlos es una estrategia que puede funcionar, pero lo único que hace es *intensificar la dependencia emocional*.

La dependencia se hace más sofisticada, más enredada, más difícil; nuevamente estamos evadiendo lo que es. Si logro manipular a una persona para que se interese en mí a través de esta *estrategia*, haciéndole creer que no la quiero o que puedo abandonarla en cualquier momento, en primera instancia podría parecer que logramos nuestro cometido, pero lo que en realidad resulta es un aumento en mi dependencia. Ahora estoy en una relación donde ya no sólo quiero agradar en todo a alguien para que me quiera, sino que cuando ese alguien no se muestre interesado en mí, la dependencia me indica que debo fingir indiferencia para que me quiera.

Se llega al punto de tratar mal al otro para que siga interesado en uno. Esta es una de las formas más desagradables de la codependencia, porque hemos desarrollado una relación en la cual tiene que existir el maltrato como forma de vínculo. Es por eso que, si queremos vivir bien en una relación, no queda otra opción más que observarnos en nuestra dependencia (en el grado que sea) para que se vaya diluyendo.

DESEO VS. DEPENDENCIA

Otro asunto fundamental para la autoestima profunda consiste en distinguir entre deseo y dependencia. Utilizo la palabra *deseo* en su sentido más general: algo que se quiere, algo que se espera, algo que sería agradable tener. Uno puede tener cualquier deseo, es

natural, pero debe saber que los deseos y expectativas no tendrían por qué cumplirse necesariamente.

Cuando yo tengo el deseo y no lo observo, puede ser peligroso, porque puede convertirse en una obligación o una necesidad, es decir, en una dependencia. Los deseos no son aspectos negativos de la naturaleza humana (como algunas filosofías orientales suponen), pero es preciso saber sus límites. Por ejemplo, yo deseo que alguien me trate de determinada manera y esta persona no lo hace así. Puedo pedirle que cambie su trato hacia mí, tal vez decirle en repetidas ocasiones que tal cosa no me gusta. Pero, si el cambio pedido no ocurre, tengo que aceptar que la situación no va a cambiar; entonces, me quedan tres opciones: 1) tolerar, siempre y cuando no me afecte realmente lo que el otro hace, o, en caso de que sí me perjudique, 2) retirarme cuando el comportamiento que me es desagradable se presenta, y si esto no es suficiente, 3) debo abandonar la relación. Hasta este punto llega mi deseo a ser adecuado. Pero ir más allá y tratar de cambiar a la otra persona para que se comporte como yo deseo es manipulación y quedaré atrapado en esto.

Cuando me es imposible aceptar la frustración de un deseo, cuando no puedo estar en paz con un deseo no cumplido, entonces el deseo se ha convertido en dependencia.

Desafortunadamente hemos sido educados para necesitar la aprobación, la estima e incluso el amor de los demás, y esto hace que uno manipule o tenga que detener sus propias aspiraciones y tratar de someterse a las personas significativas para uno, intentando evitar su rechazo.

Esto no funciona y el resultado será desafortunado. Es preciso darnos cuenta de que existe una diferencia entre desear la estima de alguien más y la necesidad de ello. Esta distinción es crucial. Recibir aprecio y amor de otra persona evidentemente es algo muy agradable y valioso; sin embargo, si me observo, tengo que darme cuenta de que no depende de mí que otros me quieran. Por eso, cuando alguien es rechazado y se pregunta: «¿qué tengo de malo?, ¿qué me falta?», es completamente inútil.

Si alguien me estima o, incluso, me ama, esto no depende de mí, sino de esa persona; es el gusto, el sentimiento de la otra persona, y yo no puedo controlar los sentimientos de otro. Quizá me den a entender o me digan directamente que si yo me comporto o dejo de comportarme de cierta forma, en consecuencia será apreciado. Si yo observo esto con detenimiento, me daré cuenta de que entonces no es aprecio, sino manipulación.

Desear ser amado es un sentimiento sano, pero verse obligado a actuar o a inhibirse para lograrlo deja de ser amor. Esto nos lleva a darnos cuenta de que mi deseo de ser amado o apreciado por ciertas personas podría no cumplirse y que yo no puedo hacer nada para lograrlo, porque si realizo cualquier acción para ello, entonces deja de ser un aprecio o estima real.

Por eso, la conciencia de que no todos los deseos se tienen que cumplir, y no sólo la conciencia, sino la constante observación de esto, es la clave para discernir qué voy a hacer con ese deseo. Aquí viene otra distinción muy importante: hay deseos que están en mis manos (al menos parcialmente) que se cumplan; por ejemplo, hacer un negocio; y otros deseos, entre ellos ser amado, no dependen de mí. Con los primeros *ponte en acción*; con los del segundo tipo, solamente espera un tiempo razonable para ver si se cumple y, si no es así, comienza a observarlo como un deseo inútil que con el tiempo desaparecerá. Y esta es la clave para evitar que ese deseo se convierta en dependencia.

LA IMAGEN QUE *PROYECTAMOS*

Se nos ha educado familiar y socioculturalmente para proyectar una imagen adecuada; se nos dice que debemos causar admiración, agradar o, al menos, no ser despreciados por los demás. Esta es ya, en sí misma, una pésima enseñanza, pues nos lleva, como recién lo vimos, al autorrechazo y a la dependencia.

Lo curioso del asunto es que, además de ser una enseñanza contra la autoestima, es una enseñanza falsa. En realidad, *nosotros no proyectamos una imagen hacia los demás*.

Con relativa frecuencia escuchamos frases como: «haz que los demás tengan una buena imagen de ti», «cuida que no piensen mal de ti». El lenguaje, una vez más, nos hace una mala pasada. Yo puedo desear proyectar una determinada imagen en alguien, pero la verdad es que no puedo crear una imagen en los demás. Lo que sucede es que *los demás son los que hacen una imagen de mí*.

Evidentemente, mi persona y mi comportamiento son elementos sobre los que los demás hacen la imagen que tienen de mí, pero la buena o mala imagen dependerá en mucha mayor medida del criterio de quien hace la imagen en su mente de acuerdo con mis características. En otras palabras: yo no proyecto una imagen en la pantalla mental de los demás, sino que cada quien construye las imágenes de las personas que ve y trata.

Este error es importante, porque al hacernos creer que la manera como nos ven los demás es nuestra responsabilidad, comienza la manipulación. «Tienes que cuidar lo que proyectas», «compórtate bien para que te vean bien», «deja de hacer eso, porque te ves mal»... Estas *recomendaciones* son incorrectas, porque cada persona hace una imagen diferente de uno.

¿Cómo hacer para que la imagen que hacen diferentes personas acerca de mí sea correcta? No es posible; por tanto, es conveniente abandonar todo intento de «que me vean bien», «que les agrade». Para poder hacerlo tengo que darme cuenta de las implicaciones de esta situación:

1. Son los demás quienes hacen una imagen de mí, por lo que no es mi responsabilidad el tipo de imagen que ellos se formen de mí.
2. La gente me trata según la imagen que ellos mismos, de acuerdo con sus ideas y criterios, elaboran. Si no estoy consciente de esto, puedo caer en un proceso de manipulación; si necesito que me traten bien, me voy a preocupar de la imagen que los demás tienen de mí y, por tanto, voy a tratar de formar en otros la imagen que yo deseo que tengan. Es importante entender lo ilógico de este propósito.

3. ¿Por qué nos enseñan a intentar este absurdo? Quizá debido a que, si yo creo que construyo la imagen que otro tiene de mí, ello me va a mantener muy preocupado, cuidando que esa persona me vea de buena manera, ajustándome a sus criterios particulares. Este es el punto donde se dan las manipulaciones, pues el otro se da cuenta de que me preocupa la imagen que pueda tener de mí y puede aprovecharse para exigirme el trato que esa persona desee.

En nuestra sociedad se fomenta mucho este engaño de creer que se es responsable de la imagen que los demás se forman de uno, y esto funciona muy bien para fomentar el consumismo y la apariiencia, en lugar de prepararnos de forma efectivas para socializar y enfrentar la vida.

Pero todo esto no significa que debemos ir al extremo contrario y vestir, hablar y actuar de una forma desfachatada para mostrar que no nos importa la imagen que los demás tengan de uno. Hemos de cuidar nuestra presencia para que no moleste o agreda innecesariamente a otros; esto es socialización.

Ahora bien, muchos de quienes dicen que no les importa lo que los demás piensen, en realidad, desean dar esa imagen de *libertad* o *rebeldía*, pero en el fondo es todo lo contrario, porque finalmente también quieren dar una imagen. Y esto nos lleva al siguiente tema.

OTRA FORMA DE EVASIÓN: FINGIR QUE NO ME IMPORTA LO QUE OTROS PIENSEN DE MÍ

Ahora bien, no es tan fácil escapar de esta trampa con decir simplemente «que no me importa cómo me ven los demás», puesto que esto significaría un autoengaño.

Por un lado hemos sido educados para eso y nuestro medio social nos lo refuerza constantemente; por otro lado, tampoco es posible ser totalmente indiferentes a la visión que los demás tienen de uno, especialmente las personas significativas. El cerebro humano logró el desarrollo de una sociabilidad compleja cuando

surgió la posibilidad de suponer lo que los demás piensan; este logro evolutivo, entre muchos otros, nos ha proporcionado nuestras grandes sociedades. Por eso también es inútil e ilusorio el considerarse totalmente indiferente a la opinión de los demás.

La única forma de que no me interese lo que los demás piensan sobre mí sería que mi cerebro disminuyera su capacidad y yo no pudiera suponer lo que otros piensan; pero creo que no sería muy buena estrategia perder inteligencia.

Otra manera consistiría en que yo careciera de vínculos emocionales importantes, pero para eso necesitaría tal vez vivir en una isla, o en una cueva, o en una celda de reclusión.

Quizá en este momento te estés sorprendiendo porque primero examinamos el engaño de tratar de que nos vean bien para cuidarte de la manipulación y ahora te estoy diciendo que sí tiene cierta importancia. Lo que pasa es que la vida social es muy compleja, y rara vez encontraremos situaciones en donde los absolutismos sean la respuesta, por lo que la alternativa al engaño de «la imagen que proyectas» no es «a mí me importa un cacahuete lo que piensen de mí los demás».

Lo que a todas luces comienza a ser evidente es que debo encontrar la diferencia entre angustiarme por dar una buena imagen y desear que quienes me aprecian sepan cómo soy lo más cercano posible a la realidad y que yo les guste tal y como soy. Obviamente, deseo que las personas que me son importantes tengan una buena opinión de mí, deseo que no me malentiendan y me cuido de no lastimarlos; pero nunca hasta el punto en el que yo me adapte a sus criterios o que me angustie por lo que puedan pensar.

Para que esto sea posible, tengo que partir de la postura inteligente y de amor hacia mí mismo para OBSERVAR este proceso y cómo me dejo manipular de acuerdo con los criterios de otros, cómo trato de cambiar lo que los demás ven en mí. Cuando caigo en cuenta de este absurdo, simplemente sucede que deja de angustiarme lo que piensan los demás. Si me doy cuenta de un malentendido sobre mí, busco aclararlo; si no es posible o no lo admiten, entonces acepto que habrá alguien que tiene una mala

imagen de mí y que no puedo hacer nada al respecto, lo cual, después de todo, aunque no es agradable, no es una tragedia.

Cuando soy consciente de que mi propósito de crear una buena imagen en alguien simplemente no es posible, entonces, el observar este absurdo, la mayoría de las veces, me permite dejar de intentarlo.

«COMO TE VEN, TE TRATAN»

Esta frase, tal como la escuchamos en la vida diaria, lleva una intención manipuladora: trata de controlarte (como recién vimos) haciendo que te ajustes a los criterios de los demás. Pero, por el momento, yo quiero tomarla en su sentido más simple y literal, en el que es correcta, es decir: si me consideran valioso, me tratan bien, y si me consideran despreciable, me tratan mal.

Si tomamos esta frase, tan habitualmente dicha por algunas personas, en su sentido más literal, entonces quiere decir que tú no tienes nada qué hacer acerca de cómo te ven; depende de los demás, no de ti. «Como ellos te ven, te tratan». Las demás personas son las que me observan y se forman una imagen de mí. Yo no puedo determinar o cambiar esa imagen, aunque traten de hacérmelo creer, para manipularme con frases tales como «yo no esperaba esto de ti» o «confío en que te comportes correctamente», «no me decepciones», etcétera, que intentan que uno se preocupe por cumplir las expectativas de otro. Lo cierto es que la idea que los demás se forman de mí depende mucho más de ellos que de mis acciones.

Es posible que algunas personas simplemente tengan una imagen devaluada de mí y, por tanto, no me *traten* con respeto. Ahora bien, si no nos gusta que nos traten mal, entonces ¿qué hacer?

Lo que sí depende de nosotros es precisamente regular la manera cómo nos tratan los demás. Si intentan manipularte, simplemente no respondas a ello; compórtate de acuerdo con tus deseos o principios personales; si algo que alguien hizo te molestó o

te ofendió, puedes ignorarlo o ser menos susceptible a sus acciones; si te tratan de una forma verdaderamente indigna para ti, puedes pedir que no lo hagan, reclamar e, incluso, tomar una acción correcta de autoprotección; por ejemplo, denunciar a un servidor público, reportar a un empleado o, simplemente, alejarnos de una relación dañina.

Después de este discernimiento, llegamos a esta verdad psicológica: *como me ven los demás es su problema; como me tratan es mi problema*. Detente un momento, por favor, y capta la profundidad y alcance de esta afirmación para tu vida.

EL PROCESO DE AUTOCOMPASIÓN

Como he estado insistiendo, observar mi autodesprecio, detener la evasión y observarme desde la AUTOCOMPASIÓN es el proceso del cambio hacia la autoestima profunda. Por eso, cuando yo observo que me autodesprecio y además me doy cuenta de que en muchas ocasiones no observo que me autodesprecio, siento tristeza por mí mismo; no enojo, pero sí tristeza. Por tanto, *mi segunda acción amorosa hacia mí es la autocompasión*.

No sirve de nada decir que uno ya no va a despreciarse, pues eso sería evadir, porque no ocurre simplemente por voluntad.

Una buena manera de hacer esta observación es considerar las relaciones afectivas; las relaciones de pareja, familiares y de amistad, por tener cierto grado de complejidad, pueden ser un buen punto de referencia.

La fórmula tradicional te dice: «primero ámate a ti mismo para poder amar a alguien»; esto es cierto en términos de prioridad, pero es un consejo falso y peligroso, porque provoca confusión y frustración, debido a que el mensaje «ámate a ti mismo», como vimos en el capítulo anterior, es paradójico. Cualquier acción directa de amarte a ti mismo está dirigida al fracaso e, incluso, resultará contradictoria. ¿Cómo puedes empezar a amarte si partes del autodesprecio en mayor o en menor grado?

Todo lo que hagas será falta de amor, hasta el querer amarte es falta de amor, porque comienzas precisamente con falta de amor. ¡Qué ironía que tratar de amarme, por definición, es autodesprecio!

Lo único que puedes hacer es dejar de buscar amor en alguien más para sentirte bien y entonces, paso a paso, surgirá el amor por ti mismo. De modo que si yo quiero que surja el amor a mí mismo, tengo que observar mi autodesprecio. Pero no puedo observar mi autodesprecio si no me doy cuenta de que *buscar el amor en otra persona es mi principal autodesprecio*.

Buscar el amor o aprecio de alguien es excluyente de la autoestima. Ahora, de forma sorpresiva llegamos a la idea de que dejar de buscar el amor en los demás es la forma en que obtendré el mío. Ya sé que no puedo amarme por decisión, pero sí puedo decidir dejar de buscar amor en otras personas.

Con frecuencia, en las canciones, novelas, leyendas se presenta al amor como el aspecto más valioso de las relaciones humanas. Pero eso no es todo, se presenta al amor en su aspecto supuestamente más puro, como *incondicional*.

Aquí debemos hacer una pausa y utilizar el pensamiento crítico preguntándonos: ¿existe el amor incondicional?, ¿podemos amar sin esperar y sin recibir nada a cambio? La respuesta es: *difícilmente*, y, si así fuera, ¿vale la pena amar sin ninguna condición? Y ahora la respuesta es un enfático *NO*.

Amar a alguien aunque nos maltrate, nos desprecie o nos abandone es todo lo contrario a la autoestima. Siendo realistas, amar incondicionalmente es casi imposible, porque al menos pedimos a quien amamos así que no nos abandone, y eso ya no es incondicional. Para fines prácticos podemos decir con seguridad: el amor incondicional no existe.

Pero lo verdaderamente relevante en este caso no es si se puede o no, sino que la sola intención de amar incondicionalmente es una actitud autodestructiva. Por esto, si queremos estar en la autoestima y amar a alguien, no puede ser incondicionalmente. Siempre es conveniente, como criterio mínimo, no aceptar la descalificación o maltrato de absolutamente nadie. Puedo adelantarte algo: el amor incondicional es sólo para los hijos y

únicamente mientras estos son menores de edad; después, el afecto hacia ellos, como adultos, es también necesariamente condicional o si no será patológico. Por lo pronto, continuemos.

Para diferenciar el amor incondicional (insano) del amor sano hacia otros, vamos a llamar amor²⁰ al que pretende ser incondicional y *querer* al afecto que mantiene los criterios mínimos adecuados de relación.

Por tanto, lo primero que hay que hacer es dejar de buscar el amar y el ser amados por los demás. Quiero aclarar: esto no debe ser por represión, sino porque te das cuenta de lo inútil que es buscar el amor de alguien; es decir, debes llegar a esto por discernimiento, por comprensión. Cuando hablo aquí de *amor hacia los demás* me refiero a la creencia de la necesidad de ser amado de forma incondicional (lo que profundizaremos más adelante). Cuando amas a alguien tratando de que sea de forma incondicional, te alejas cada vez más de tu propio amor. Al dejar de buscar el amor en los demás, vas a permitir que surja el amor por ti. En este contexto, cabría decir:

No ames, quiere. El amor resérvalo para ti.

Esta frase parece muy fuerte y poco afectiva o romántica, y aunque ya tenemos argumentos, es difícil de aceptar; pero, por el momento, admítela, ya aclararemos este asunto. Partimos de este hecho crucial: buscar el amor en los demás significa que nos estamos negando a nosotros mismos.

Muy bien, ahora vamos a profundizar un poco más. Una de las características más importantes del ser humano es la comunicación, en su sentido más amplio; nuestra naturaleza se asienta en ella. Es tan así que nos comunicamos constantemente no sólo con los demás, sino también con nosotros mismos. Una forma de hacerlo es a través de nuestro pensamiento, que nos dirige, amonesta o anima, y el que a veces expresamos en voz alta. Pero tenemos formas más sutiles de comunicación:

Cada acción, cada palabra mía, antes que nada, es un mensaje para mí. Finalmente, todo lo que yo hago me está diciendo algo a mí mismo:

- Si yo ando por la vida con necesidad de amor, lo que me estoy diciendo es que me soy insuficiente.
- Si alguien es grandioso para mí, me digo que soy insignificante.
- Si veo a alguien como mi todo, me digo que soy nada.

Es en este sentido que mi primera acción para llegar a la autoestima es mirarme con autocompasión, darme cuenta de cómo me he maltratado al intentar estar bien con los demás por encima de mí, cómo he buscado amor con necesidad.

La autocompasión que propongo aquí como antídoto contra el autodesprecio no significa tener lástima de mí mismo, no significa ponerme en el papel de víctima; significa que entristezco por haberme lastimado sin la intención de hacerlo, por haberme hecho sufrir al buscar erróneamente mi felicidad en los demás. Significa reconocer mi sufrimiento y aceptarlo; y aceptar que yo, sin querer, de manera extraviada, lo permití.

Este tipo de autocompasión, de comprensión profunda de sí mismo ya es autoestima. Así pues, de esta forma, la autoestima no es algo que se tiene, es algo que se puede estar haciendo que ocurra constantemente.

¿CÓMO DEJAR DE BUSCAR EL AMOR EXTERNO?

¡Cuidado!, no hay que caer en el punto de tenerle miedo a las relaciones afectivas, porque esto sería el otro polo de la actitud enfermiza de búsqueda de afecto externo.

El rechazo al amor de los demás no eleva tampoco la autoestima. Rechazar el afecto no significa que se ha abandonado

la búsqueda de afecto, sino que se tiene miedo, se desconfía de uno mismo al relacionarse.

¿Qué significa dejar de buscar el amor externo?

Significa algo muy sencillo: dejar de buscar lo que no hay.

Si yo estoy buscando lo que no hay (amor incondicional), entonces no voy a tener autoestima. Si busco afecto, dependeré de los demás para obtenerlo. Buscar el amor incondicional externo no sólo es problemático, porque ese tipo de amor no existe. Si te adaptas completamente a los criterios de alguien para que te quiera, el costo al que te destinas es a no tener el amor interno, es decir, la propia estima. Por eso, a manera de método, podemos decir que dejar de buscar el amor de los demás se podría llevar a cabo de esta manera:

1. Darnos cuenta de que entre adultos no puede haber amor incondicional.
2. Llegar a la conclusión de que el amor entre adultos necesita de ciertas condiciones mínimas (de respeto y satisfacción) y que con mucha frecuencia existe el peligro de que se transforme en *posesividad* (celos, dominio, etcétera).
3. Desechar la creencia de que ese *amor* nos va a dar la felicidad absoluta, el bienestar emocional.
4. En la medida en que yo busque algo en los demás, no lo voy a tener. *Jamás tendré para mí mismo lo esencial si lo busco en los demás.* Recuerda:

- Si busco amor externo, pierdo el interno.
- Si busco aprecio, entonces me desprecio.
- Si busco cuidado, me descuido.
- Si busco reconocimiento, no creo en mí.
- Si busco seguridad, estaré inseguro.
- Si busco que me entiendan, me ignoro.
- Si busco una autoridad moral, nunca maduraré.
- Si busco que me necesiten, me hago codependiente.

5. De ahí que es muy peligroso andar buscando lo esencial en los demás. Esto que vimos son asuntos fundamentales del vivir. Por ello, para que no pierdas estas cosas esenciales, lo único que puedes buscar en los demás es aquello que no es esencial.

En nuestras relaciones interpersonales hay cualidades muy gratas y valiosas; por ello, es fundamental distinguir lo que no se puede y lo que sí se puede obtener en los vínculos con los demás.

EXPECTATIVAS REALISTAS EN LAS RELACIONES PERSONALES

Otra persona no puede darme amor incondicional, pero sí puede darme muchas cosas deseables y valiosas.

La siguiente lista amplía lo ya expuesto en el capítulo V. Es razonable esperar de otras personas:

- afecto
- respeto
- buen trato
- interés en lo que siento
- agrado
- placer
- compañía
- compartir gustos
- compartir responsabilidades externas (económicas, el cuidado de la casa, la atención a los hijos, etcétera)

Advertencia: si esto no lo recibo, en algún momento puedo pedirlo, pero no exigirlo. No puedo forzar a la gente a que me dé esto; y no porque yo sí lo dé, me tienen que corresponder igual. Aunque lo que esté pidiendo sea correcto, los demás no están obligados a dármelo.

La carencia de autoestima nos lleva no solamente a estar buscando lo esencial de la vida en los demás (amor incondicional, protección, hacerse cargo de uno...), sino que lo esperamos como algo que tiene que ocurrir, algo que otros deben hacer por uno. Se llega al extremo de exigirlo de diferentes formas: chantajeando emocionalmente, manipulando, dominando, amenazando o, desde otro lado, suplicando, rogando, permitiendo el maltrato, humillándose, culpándose.

Es fundamental tener presente que la vida no me va a cumplir todos mis deseos ni las personas serán como yo quisiera que fueran. Las cosas y las personas son como son y es conveniente que yo me dé cuenta de ello.

El mundo es, y resulta una pérdida de tiempo estar pensando en cómo *debería de ser*. Hacer esto sólo nos lleva a convertirnos en personas llenas de amargura y rencor.

Enfrentar la vida comienza observando cómo es para responder a ella de forma efectiva. Por eso las personas que tienen AUTOESTIMA están en lo que es y no en lo que *debería ser*.

Aunque yo quiera encontrar un trato adecuado y razonable por parte de los demás, es importante estar conscientes de que es posible encontrar estas cosas en alguien, pero, siendo realistas, es difícil que todas las personas lo proporcionen, porque los humanos tenemos la tendencia a ser muy conflictivos. Al parecer, el alterarse emocionalmente es, en gran medida, inherente al ser humano.

SELECCIONAR NUESTRAS INTERACCIONES

El buen trato, el respeto, el afecto pueden darse en la medida en que las personas no sean tan neuróticas.²¹ Es aquí donde tenemos que ser, por amor a uno mismo, altamente selectivos; como dice el viejo refrán: «más vale solos que mal acompañados».

Autoestima es rodearse de personas que lo tratan bien a uno, en lugar de convivir con personas muy neuróticas en un eterno conflicto, luchando o esperando que cambien.

Pero yo no puedo ser selectivo si no me quiero.

El asunto no es fácil. Primero recordemos lo que comentamos en el capítulo V, acerca del grado de satisfacción emocional que podemos lograr interna y externamente: señalamos, de manera tentativa, que lo externo nos aporta 25% y lo interno 75%. Esta visión un tanto arbitraria, pero útil, representa la importancia de la autoestima en comparación con el afecto que los demás pueden tener hacia nosotros.

Lo complicado del proceso de autoestimarme es que debo tener la disposición de *arriesgar el 25%* que me pueden dar los demás.

¿Qué significa esto? Que voy a comportarme sin buscar quedar bien con los demás, lo cual resultaría fácil en la medida en que tuviera disponible mi 75% (o sea, mi total aprecio).

Si, desafortunadamente, yo no me quiero, entonces equivocadamente voy a tratar de agrandar ese 25% (es decir, voy a intentar obtener lo esencial de los demás) y, como ya lo vimos, perderé 75% disponible.

La complicación está en que no puedo esperarme a tener completamente desarrollado mi 75% para poder atreverme a arriesgar y darle su justo valor al 25%; es decir, es casi imposible aprender a amarme mientras continúo relacionándome de forma dependiente. La solución consiste en que me arriesgue a dejar de buscar (comportarme con dignidad) el amor de fuera, es decir, el 25%, aunque todavía no tenga el amor interno, o sea, mi 75%.

Esto no es fácil, porque puede haber miedo y dependencia de alguien y yo temo perder esa relación si dejo de someterme, lo que me lleva a un falso sufrimiento, que, aunque *falso*, es decir, basado en una ilusión, sí resulta, en principio, doloroso.

Insisto: dejar de buscar el amor de otros no significa rechazar el afecto de quienes me quieren, significa dejar de intentar de cumplir sus expectativas aun dentro de una buena relación y, por supuesto, tampoco permitir el maltrato.

Buscar el amor, estar tratando de provocar o lograr que alguien tenga ese sentimiento por mí es absurdo, porque yo no puedo controlar los sentimientos de otras personas.

Tengo que dejar de buscar el amor de fuera, aunque no tenga todavía el amor de dentro, lo cual significa ya no estar esperando el

amor o consideración de los demás. En ese momento, mi 75% va a empezar a surgir.

¿CÓMO DIFERENCIAR ESTE PROCESO DE UN ACTO DE EGOÍSMO?

Este proceso está lejos de ser un acto egoísta. El egoísmo, de hecho, es un acto de dependencia. La dependencia insana es un continuo en el que uno de los extremos es la necesidad de amor y el otro extremo es el egocentrismo. En otras palabras, el egoísta es también dependiente de los demás, porque está en función de los demás; necesita negarse a los demás, ganarles, necesita que lo necesiten.

Tanto el que está buscando migajas de amor como el que es profundamente egoísta están en codependencia.

En ambos casos, sus acciones y sus estados emocionales dependen de los demás. Ambos son extremos de la misma dependencia.

Entre estos dos extremos erróneos de relacionarse (desde la dependencia al egoísmo), la opción correcta es la autonomía emocional.

La autonomía emocional nos permite disfrutar de las relaciones afectivas sin depender de ellas.

Notas:

²⁰ No intento dar una nueva definición de *amor* ni mucho menos darle una connotación negativa. Sólo se plantea de esta forma para propósitos de distinción en este contexto. Creo que dicha distinción ayuda a entender la idea que se propone.

²¹ Uso el concepto de *neurosis* para referirme a la tendencia a experimentar emociones demasiado intensas o duraderas, con sus comportamientos destructivos correspondientes.

CAPÍTULO VIII



UN PROGRAMA PARA LA RECUPERACIÓN DE LA AUTOESTIMA PROFUNDA ETAPA 1: *BOOTSTRAPPING* (SER AUTOSUFICIENTE)

*Entonces miré el anillo en mi dedo. La serpiente que se devora a sí misma
por siempre y para siempre. Sé de dónde vengo yo,
pero ¿de dónde vienen todos ustedes...?*

ROBERT A. HEINLEIN, *TODOS USTEDES, ZOMBIS* (1959)

Para este momento en tu proceso de lectura de este libro es muy posible que, como lector en constante autorreflexión, ya hayas comenzado a experimentar el proceso de autoestima profunda.

Con la finalidad de que lleves un trabajo sistemático de autocomprensión presentaré en estos últimos capítulos un programa que señala y describe las etapas del proceso interno de recuperación de la autoestima. Dicho proceso se presenta en un

orden que comienza desde la primera mirada hacia uno mismo, para descubrir el autodesprecio y desecharlo, hasta llegar a la consolidación de la autoestima.

Como señalé al principio del libro, este proceso está dirigido principalmente a personas con muy serios problemas de autoestima; si por fortuna este no es tu caso, puedes simplemente ir revisando el programa e ir detectando lo que te falta para ubicarte y realizar el proceso de cambio que requieras. Sólo cuida no engañarte.

CUESTIONES PRELIMINARES

La única manera de remediar una carencia es, obviamente, proporcionando aquello de lo cual se carece. Por tanto, la única manera de remediar la carencia de autoestima es proporcionando autoestima; es decir, proporcionarte un trato amoroso a ti mismo, tomando en cuenta las paradojas y complicaciones que hemos expuesto en los capítulos anteriores.

Si procedemos de manera amorosa, que no sentimental, iremos sanando nuestro interior. Yo sé que esta frase suena trillada: hay innumerables libros de *autoayuda*, *consejeros* y hasta canciones que te dicen que el amor lo cura todo y que piensan que declarando esto se solucionó todo.

De hecho, es cierto que el amor a ti mismo tiene efectos muy saludables sobre el bienestar psicológico y hasta físico, pero, como hemos visto en el capítulo V, una mirada circunspecta hacia la autoestima nos hace ver que no es una panacea.

Los beneficios de tener una autoestima profunda son muy importantes, pero puntuales y específicos. Además, como vimos en el capítulo VI, el imperativo de amarte a ti mismo puede ser paradójico y contraproducente. La frase necesita de mucha clarificación.

Pues bien, de esto hemos estado tratando en este libro; creo que ya ha empezado a quedar claro qué significa amar (y continuaremos en ello), y ahora voy a proponerte cómo llegar a hacerlo para ti mismo.

COMENZAR CON LA AUTOCOMPASIÓN

Ya hemos comentado acerca de la autocompasión y su importancia; solamente recordemos que proviene de observarme a mí mismo en mi autodesprecio, de ir descubriendo y detener las formas de evadir la observación de mi autodesprecio. Esta observación da como resultado descubrirnos a nosotros mismos siendo como niños (emocionalmente hablando) necesitados de afecto, reconocimiento, entre otras cosas

Es en este punto donde surge la autocompasión, pues me veo como niño y me da tristeza saber que me comporto de manera infantil, lo que quizá no sea evidente para los demás, pero sí para mí.

Si pensamos en las neurosis, las alteraciones emocionales más frecuentes que aquejan al ser humano, nos daremos cuenta de que, sin soslayar el sufrimiento que provocan, son en esencia actitudes infantiles; por ejemplo: las rabietas o berrinches, la baja tolerancia a la frustración, la imposibilidad de controlar un impulso, el miedo irracional que paraliza.

Haciendo a un lado los temores de situaciones reales que lleguen a amenazar nuestra vida o la de los seres queridos, los demás miedos son como los de los niños: el miedo a fallar, a quedar mal, a equivocarme, a que me dejen de querer... La depresión, con todo lo trágica que puede ser, se reduce esencialmente a que uno está decepcionado con las condiciones actuales de nuestra vida o con la manera como nos tratan los demás, porque las cosas no han resultado como uno quisiera; es decir, se trata de la imposibilidad de lidiar con la frustración de un deseo. La ira es un berrinche dirigido hacia los demás, las circunstancias o hacia mí, porque las cosas no son como *deberían* ser. La ansiedad consiste en querer tener la seguridad (que, por cierto, no existe) de que en el futuro las cosas saldrán como yo lo deseo o, por lo menos, no serán como yo temo. Las dependencias hacia los demás, hacia los objetos (consumismo, marcas, posesiones, etcétera), hacia la comida, bebida y otras nos

muestran la actitud infantil de «lo quiero todo para mí», quiero la satisfacción inmediata de mis impulsos; si no, necesito y sufro.

Al ir descubriendo en mi vida todo esto con una autoobservación correcta, surge la compasión por mí. Descubro mis conductas infantiles; no las niego: las reconozco, pero no me autoflagelo por ellas. Me duele, más bien, mi propio sufrimiento, mi debilidad, mis dependencias.

La autocompasión (que no es lástima de sí mismo, no es colocarse en un perpetuo rol de víctima) es el principio del autoamor. Estás en la actitud adecuada para comenzar tu proceso de cambio hacia la autoestima profunda.

Es una actitud muy especial: la valentía de ver nuestra fragilidad y nuestros temores.

EVALUACIÓN DE LA FALTA DE AUTOESTIMA

En este momento es fundamental que te detengas y te observes lo más objetivamente posible, para que detectes tu carencia de autoestima. ¿Cómo se presenta?

- ¿Eres pasivo?
- ¿Eres víctima profesional?
- ¿O eres egoísta y engreído?

(Véanse las descripciones de estas actitudes en el capítulo I).

Además, es importante que estés consciente específicamente de qué características tienes:

- ¿Cómo es tu lenguaje interno?
- ¿Te ves al espejo con frecuencia? ¿Qué sientes al mirarte?
- ¿Te dejas manipular?
- ¿Obedeces contra tus deseos?
- ¿Permites que te maltraten o te insulten?
- ¿Sientes que no mereces lo que tienes?

- ¿Sientes que mereces las cosas desagradables que has vivido?
- ¿Pones las necesidades de los demás por encima de las tuyas?
- ¿Qué tanto te importa la opinión que otras personas tienen de ti?
- ¿Necesitas guardar las apariencias?
- ¿Qué estás dispuesto hacer para ser aceptado por la persona o el grupo de tus sueños?
- ¿Admiras a alguien (alguno de tus padres, a alguien destacado o a tu pareja, o a la persona que deseas conquistar...) como si fueran personas perfectas, sin defectos?
- ¿Estás desesperado por conseguir pareja o por no perderla?
- ¿Estás aferrado a una relación que no te satisface?
- ¿Crees que debes realizar un gran esfuerzo o grandes hazañas para merecer ser amado?
- ¿Sientes inseguridad en algún ámbito de tu vida?
- ¿Maltratas a los demás?
- ¿Crees que la satisfacción de tus necesidades justifica aplastar las necesidades de otros?
- ¿Consideras que alguna persona, o la mayoría, son inferiores a ti?
- ¿Tienes una constante necesidad de probar tu valía ante ti mismo o ante los demás?
- ¿Cómo reaccionas cuando tus deseos o expectativas no se cumplen?

Estas y otras preguntas pueden ayudarte a delinear la forma específica de tu falta de autoestima.

No se trata que seas un especialista para evaluarte; sólo reconoce aquellos aspectos en los que te sientes mal y que no has logrado cambiar, los conflictos con los demás que se te presentan con frecuencia, tus insatisfacciones e ilusiones no cumplidas, así como los miedos que te llevan a la dependencia emocional, pero, sobre todo, tu enojo, desvalorización o desprecio por ti mismo.

Una vez que hayas detectado las formas de tu autodesprecio, considéralas una por una para que sepas cuáles son profundas y difíciles de erradicar. Esto es muy importante, porque en relación con esto podrás saber cómo ir las resolviendo de acuerdo con el programa que te presento a continuación. Del reconocimiento de nuestras actitudes infantiles se deriva el siguiente proceso.

PROGRAMA DE RECUPERACIÓN DE LA AUTOESTIMA

Al hablar de recuperación de la autoestima, queremos hacer énfasis en el hecho de que nacemos con autoestima, de que ningún bebé o niño pequeño se autodesprecia de forma natural; por el contrario, como vimos en el capítulo IV, evolutivamente carecemos de un deseo de autolastimarnos.

Una de las verdades psicológicas que se comentaron en ese capítulo afirma que todo lo que hacemos es con el afán de estar bien. Incluso, el automaltrato y el autodesprecio son intentos extraviados de hacernos un bien a nosotros mismos. Por tanto, lo que intenta este programa no es construir en baldío, sino afinar una tendencia natural de la mente humana.

PRIMERA ETAPA: *BOOTSTRAPPING*

En el idioma inglés existe un refrán que se traduce más o menos como: «pasar al otro lado de la barda, cargándose por las trabillas (*bootstrap*) de su propias botas». Ese dicho pretendía denotar cualquier proceso imposible y absurdo. Pero de ese refrán surgió la expresión *bootstrapping*, que se utiliza tanto en los negocios como en la comunicación para designar un proceso que se inicia por sí mismo, con medios propios y sin *input* del exterior. Específicamente, *bootstrapping* (abreviado de *booting*) es el proceso en que una computadora se inicia a sí misma mediante una serie de programas

de complejidad creciente que se activan en cadena unos a otros desde el momento en que la computadora se enciende.

El escritor de ciencia ficción, Robert A. Heinlein escribió un par de cuentos clásicos que, a través de la metáfora del viaje en el tiempo, ejemplifican la idea de lo que quiero proponer en esta primera etapa del programa. En el relato *By His Bootstraps* (*Por sus propios medios*, 1941), Heinlein presenta el caso de un viajero en el tiempo que recibe la ayuda y la oposición de diferentes mentores para llegar a realizar un destino legendario; al final del relato se descubre que todos esos mentores eran él mismo, en diferentes etapas de su vida, que volvía en el tiempo para enseñarse a sí mismo lo que necesita en cada etapa de su vida.

El otro relato, «—*All You, Zombies—*» (*Todos ustedes, zombies*, 1959), de corte humorístico, es aún más extremo y un tanto chocante. Presenta el caso de un viajero del tiempo apodado la Madre Soltera que, al haber nacido con una rara condición de hermafroditismo (es decir, que poseía órganos sexuales funcionales tanto masculinos como femeninos), realiza complicados viajes en el tiempo que crean un bucle temporal, una causalidad circular: se fecunda a sí mismo y se convierte en su propio padre y madre.

¡Qué idea más loca!, ¿verdad?

Pues esto es lo que propone esta primera etapa del programa de autoestima, *bootstrapping* significa:

*Convertirte en tu propio padre y en tu propia madre.*²²

¿En qué se fundamenta esta primera etapa?

Con todo este proceso de observación nos hemos dado cuenta de que somos como niños en el sentido psicológico, pues nos percatamos de nuestra búsqueda de afecto, y no solamente de afecto, sino de amor incondicional. Al mirarme a mí mismo en mi actitud interna infantilizada descubro que deseo cambiar, pero no puedo hacerlo de manera inmediata. Si me exigiera cambiar y ser maduro en seguida, sólo lograría maltratarme aún más a mí mismo.²³ El decir «debo ser así» es automaltrato, es estar en lo que

no es, es evadirse hacia las soluciones; por tanto, es un proceso contrario a la autoestima. Estoy siendo injusto conmigo mismo y me estoy tratando mal.

En consecuencia, para madurar tengo que reconocer que soy niño emocionalmente y darme cuenta de las maneras en que se presenta esta infantilización. Por ejemplo: observo que soy muy susceptible a cómo me tratan los demás; si me hacen sentir bien, me van a crear dependencia, y si me hacen sentir mal, me van a crear miedos; consecuentemente, al ver esta vulnerabilidad no busco negarla ni disfrazarla de autosuficiencia. Antes, al contrario, tengo que hacerme cargo de mi infantilismo emocional. Para madurar me tengo que tratar como si yo fuera mi padre y mi madre, y tratarme como un hijo al observar muestras de mi carencia de autoestima. Es decir, significa tratarme con paciencia como un padre o una madre trataría a su hijo.

Pregúntate:

¿Cómo ayudarías a un niño al que quieres mucho?

Este es un excelente punto de partida para saber cómo tratarnos a nosotros mismos en aspectos en los que tengamos una debilidad, como, por ejemplo, cuando alguien te trató de mala forma y tú no reaccionaste a tiempo o no te atreviste a reclamar. No es conveniente que al sentirte mal te regañes a ti mismo y te enojas; más bien buscarás comprender por qué no pudiste darte tu lugar dignamente.

Lo importante es tener la sensibilidad necesaria para saber cuál es mi debilidad, en qué aspectos de mi vida sigo siendo un niño emocionalmente, para no caer en solaparme a mí mismo y, como consecuencia, caer en la mediocridad o el conformismo. Se trata de irnos llevando a enfrentar, poco a poco, aquellas cosas que nos cuestan trabajo.

Tratarnos como niños significa:

- Darme amor incondicional.

- Cuidarme físicamente.
- Fortalecerme emocionalmente, poco a poco y a mi ritmo.
- Observar qué grado de niñez tengo (o sea, el grado de mis limitaciones).
- Ponerme límites.
- No arriesgarme innecesariamente.

Es necesario desarrollar este último punto. Si ciertas situaciones te exponen a una debilidad tuya, lo mejor es evitarlas, a excepción de que sean de responsabilidad; pero, si no es así, evitarlas es una acción inteligente.

Veamos un ejemplo: si una persona propensa a beber en exceso va a una cantina, pide un licor, lo contempla, percibe su aroma y entonces piensa: «no debo beber, tengo que controlarme», la verdad es que está actuando tontamente, aunque al final no beba. La acción inteligente viene de la comprensión profunda; cuando reconocemos que somos propensos a beber, entonces ni siquiera pasamos cerca del bar; esto es comprender nuestra debilidad y así actuar inteligentemente.

Tratarnos como niños, mirándonos como padres, como padres amorosos e ideales, significa la total comprensión para saber cuáles son nuestros miedos, dependencias, envidias, soberbias... Por tanto, admitir que se tienen tales características (sin juicio, por supuesto) nos lleva a entender cómo surgieron, cómo nos perjudican y cómo evitar lo más posible provocarlas. Esta actitud nos irá llevando al fortalecimiento emocional, porque esta manera de tratarnos en nuestros problemas es una forma amorosa hacia nosotros mismos; con el fortalecimiento y la observación comprensiva, los defectos se van a ir desvaneciendo, porque nuestra mente va percibiendo con claridad lo absurdos que son.

Es importante entender que uno se puede equivocar en este trato, pero, si la intención es amorosa, siempre hay posibilidad de corregir, ya que el proceso mismo es un proceso de amor.

«Ama y haz lo que quieras», decía San Agustín; «ámate y haz lo que quieras», también sería correcto, porque aun el error está

enmarcado dentro de lo correcto: el amor. Quien se ama profundamente a sí mismo nunca busca lastimar a nadie.

CÓMO HACERLO PARTE 1

MODELO DEL PADRE/MADRE IDEAL

Para saber cómo debo tratarme, va a ser muy importante que yo me observe cuidadosamente, para percatarme de los aspectos donde soy como un niño (débil) psicológicamente.

Recordemos que los niños necesitan ser cuidados, tienen temores; necesitan afecto, ser reconocidos por los padres; necesitan guía para aprender, tener límites, reglas, etcétera.

Tengo que darme cuenta de si en mis relaciones de adulto, de forma clara o disimulada, busco que los demás me traten como niño. Obviamente, no es que uno sea una persona totalmente inmadura, carente de capacidades. No, lo que trato de decir es que ahí donde uno tiene fallas, defectos, dependencias, ira, agresión, entre otros, es donde uno está inmaduro y en ese aspecto uno es como un niño. De hecho, creo que prácticamente todas las personas tienen sus puerilidades; el problema es cuando dichas fallas son muchas o se dan en aspectos cruciales.

He propuesto que te trates a ti mismo de la forma como los padres amorosos, ideales cuidan y aman a sus hijos. A continuación te doy una descripción de las funciones que un papá o una mamá deben idealmente cumplir. En letras cursivas se bosquejará cómo aplicar esto en la recuperación de la autoestima.

Todo padre tiene la responsabilidad intransferible de cubrir con las siguientes necesidades de sus hijos:

1. NECESIDADES DE SUPERVIVENCIA

La madre debe regular todas las constantes corporales de un niño menor de dos años (alimentar, abrigar, proteger de lesiones,

cambiar de ropa). El niño va desde una dependencia total hasta ser independiente (al salir de la adolescencia); la madre debe supervisar y dar las atenciones adecuadas de acuerdo con la edad.

En el marco de este programa de recuperación de la autoestima, esto se refiere al descuido en que nos tenemos desde un punto de vista físico:

- ¿Cuidas tu salud?
- ¿Te alimentas bien?
- ¿Haces ejercicio de manera equilibrada?
- ¿Sabes disfrutar de manera moderada de sustancias que pueden provocar adicción o daños a la salud?
- ¿Te vistes pensando en tu bienestar?
- ¿Te atiendes cuando estás enfermo?
- ¿Asistes regularmente al médico?

2. NECESIDADES EMOCIONALES

a) Recibir atención

Es la primera necesidad emocional; de niños todos necesitamos que nos miren, ser escuchados.

También ahora es necesario ponernos atención a nosotros mismos. En eso consiste la autoobservación.

b) Recibir amor

Un hijo debe recibir amor de manera gratuita, no condicionada, y espontánea; de esta forma aprenderá a recibir de esa misma manera el amor en otras personas cuando crezca: un amor natural, espontáneo, libremente dado y recibido. El amor se demuestra mediante:

- Abrazos y besos.
- Palabras claras: halagos, «te amo».

- Cuidados y servicio.
- Tiempo de calidad.
- Regalos (no importa el precio, desde luego).

Aunque es complicado darse abrazos y besos a sí mismo, es necesario observar nuestra necesidad de muestras de afecto físico y actuar en consecuencia, con una actitud hacia nosotros mismos como si nos quisiéramos abrazar y besar.

También es importante cuidar nuestro lenguaje interior, hacernos halagos, animarnos y demostrarnos afecto. Brindar tiempo para nosotros mismos, cuidarnos y mimarnos de manera adecuada. Y darnos gustos, regalos a nosotros mismos.

c) Recibir validación

Es necesario que se reconozca la existencia y la presencia del hijo en su individualidad; que se reconozcan sus necesidades particulares, su personalidad propia, su manera de expresarse, sus opiniones. Sin censuras ni manipulaciones.

En este punto entraría la autoaceptación. El no juzgarnos ni justificarnos al observarnos a nosotros mismos.

d) Recibir seguridad

Que los cuidados que se den al hijo sean encaminados a valerse por sí mismo. Esto es una consecuencia de la validación, pero también de ir permitiendo una gradual independencia del niño.

Referido a nosotros mismos, este punto trata de buscar, a nuestro propio ritmo, sin angustias ni automaltratos, el ser autosuficientes tanto emocional como económicamente.

e) Encuadre

Consiste en tener una vida ordenada, con horarios y reglas precisas, así como un espacio consistente para vivir.

Esto es claro.

f) Recibir atención personalizada

Como cada individuo tiene necesidades emocionales diferentes, no vale solamente el dar cuidado a *los niños*; la atención debe ser personal, atendiendo la individualidad de cada hijo.

Aquí interviene la especificación del proceso de autoobservación de cada uno: ¿cuáles son mis necesidades particulares?

3. NECESIDADES COGNITIVAS (DE APRENDIZAJE)

Se refiere a satisfacer las necesidades de curiosidad, aprendizaje, imaginación, creatividad del hijo. Hacer esto requiere respetar la inteligencia del niño, conocerlo y ver sus intereses y aptitudes, darle un ambiente estimulante, validar sus logros, impulsar su independencia e individualidad.

Es necesario también no descuidar nuestros propios intereses, nuestra creatividad e imaginación. Esto debe realizarse en nuestros propios términos, sin guiarse por autoridades externas o modas que orienten nuestros gustos o nuestras actividades de creación o degustación artística, sino buscar aquello que nos interesa y nos fascina de manera personal.

4. NECESIDADES SOCIALES

Se refiere a que los padres contribuyan a que el hijo desarrolle habilidades para la convivencia con personas fuera del núcleo familiar:

- Procurar que conviva, de manera supervisada al principio y cada vez más libre, a medida que crezca, con otros niños y adultos.
- Establecer reglas claras y consistentes, con disciplina proporcional.

- Proporcionar orientación, consejos y confort emocional relativos a su interacción en otros ámbitos: amigos, escuela, etétera.

Este punto lo dejaremos pendiente, porque se tratará en el capítulo IX.

CÓMO HACERLO

PARTE 2: LAS FASES DEL APEGO

Si yo me he dado cuenta de mis fallas, por ejemplo, si soy dependiente de mi pareja, mis hijos o mis padres, si estoy tratando de que me aprueben y literalmente me da terror que dejen de quererme, es preciso primero que lo reconozca, pero también es menester que me dé cuenta del grado de mi dependencia.

Todas mis debilidades o defectos tienen diferente grado de *gravedad*. Si el problema es muy intenso y frecuente, puede decirse que en ese aspecto soy más infantil que en otro que, aunque erróneo, no sea tan problemático. Esto es muy importante, porque te voy a proponer que la forma de tratarte a ti mismo en relación con tu problema corresponda al grado de puerilidad, esto es: si te encuentras muy débil (muy inmaduro) en un aspecto, pues entonces tendrás que tratarte sólo en ese aspecto como a un niño muy pequeño; si el problema no es tan grave, podrás tratarte de acuerdo con un grado menor de inmadurez.

Para poder tener una idea más adecuada podemos tomar como guía el proceso de relación padres-hijos, que va desde la dependencia total (bebés) hasta la independencia y autonomía (cuando adultos). Haciendo algunos ajustes en esta comparación y claro que en mucho menor tiempo, si uno procede a tratarse en forma similar según estas etapas, como consecuencia ocurrirá una maduración interior en los aspectos problemáticos ya mencionados.

Puede parecer muy extraña la propuesta; sin embargo, en cierto sentido es casi literal que, por decirlo así, algunas partes de nuestra mente son muy infantiles.

a) Fase de apego total

Esta es la etapa en la que el bebé depende cien por ciento de los padres. Son estos los que deben encargarse por completo del cuidado, alimentación y desarrollo, y estar casi continuamente cuidándolo.

En algunas cosas somos completamente como unos bebés; por tanto, nos tenemos que cuidar como tales. Esta es la fase en la que sólo me observo adecuadamente, no me exijo nada; sólo me cuido y comprendo en esos aspectos delimitados en los que nos observamos como pequeños bebés.

En aquellas actitudes o conductas en que me considero más débil e incapaz de cambiarlas, voy a observarme atenta y amorosamente, sin ninguna exigencia, sin hacer intentos directos de cambio. Es sorprendente que después de cierto tiempo iremos sintiendo fortaleza y la posibilidad de hacer pequeños cambios. Esta etapa sólo requiere de una vigilancia constante, observar nuestras muestras de debilidad y temor; la observación compasiva de ello favorecerá el fortalecimiento gradual.

b) Fase de apego-exploración

Es el momento en el que el niño comienza a explorar su medio ambiente, y los padres deben permitir esta libre exploración, con los cuidados pertinentes. Es cuando el niño comienza a caminar y desea hacer las cosas él solo.

Aplicado a nosotros, tratarnos como niños en esta fase del desarrollo significa permitirnos explorar experiencias, con los cuidados y la conciencia requeridos. No debemos arriesgarnos en asuntos que aún no manejamos bien, sin importar si otras personas lo hacen y nos conminan a intentarlo. Voy realizando cambios sólo en los aspectos en que me siento seguro, y no importará si al principio hay fallas. Esto no significa mediocridad, ya que un niño pequeño no se queda pequeño siempre; estos cuidados son, precisamente, para fomentar el desarrollo.

c) Fase de afecto-firmeza

Es el momento en que los padres deben querer incondicionalmente, pero exigir aquello que el niño puede hacer.

Me trato con mucho cariño a mí mismo y, al mismo tiempo, con firmeza, por supuesto en aquellas cosas que ya puedo realizar, para ir formando disciplina, hábitos sanos, autonomía, desapego de relaciones insanas.

Esta etapa se caracteriza por llegar a una actitud interna sumamente valiosa: *la capacidad de exigirme amorosamente*. Esta actitud me llevará por la vida a grandes logros. Puedo asegurarte que tus deseos de mejorar, aprender y lograr metas se verán poco a poco alcanzados.

Con esta tercera fase terminamos la primera etapa de nuestro programa para generar la autoestima profunda.

Hemos procedido desde la autoobservación, para iniciar con una actitud interna de compasión hacia nuestras debilidades y fallas. Seguimos con responsabilizarnos de nosotros mismos amorosamente (como padres), en primera instancia sólo con protección y cuidado constante, para evitar lastimarnos o lastimar nuestras relaciones. Después podemos poco a poco explorar las posibilidades de cambio: ensayando y corrigiendo pacientemente hasta ir teniendo logros graduales. Posteriormente podemos ir exigiéndonos adecuadamente para abandonar los viejos hábitos perjudiciales y construir unos nuevos y más sanos.

Antes de pasar a la siguiente etapa, me parece conveniente reflexionar sobre dos temas que pueden suscitar confusiones al trabajar con la autoestima desde la perspectiva de padres amorosos de uno mismo. Me refiero específicamente al egoísmo y a la soledad.

RECONSIDEREMOS EL EGOÍSMO SANO

Todo esto de considerarnos como niños en proceso de maduración es una metáfora que nos ayuda a comprender el egoísmo sano. Los niños son egoístas e irán aprendiendo a ser solidarios; pero primero están concentrados en ellos mismos para poder aprender lo básico de este mundo y de ellos mismos.

Esto que hemos revisado nos lleva a la idea de que se requiere un egoísmo sano en aquello que estamos tratando de lograr; no podemos en esos aspectos estar muy disponibles para los demás. Por ejemplo, si estoy modificando mis hábitos alimenticios, suponiendo que han sido muy insanos y difíciles de cambiar, tengo que proceder con mucho cuidado y buscar la forma de lograrlo amorosamente, tomando en cuenta sólo mi situación y, por el momento, sin considerar las expectativas de los demás en relación con mi forma de comer.

Pensemos en otra metáfora: una persona que ha tenido un accidente. Mientras se recupera, indiscutiblemente los demás no pueden contar con ella. De la misma manera, aquellas personas que estamos accidentadas emocionalmente (por la falta de amor en la infancia) no podemos estar muy dispuestos para los demás en muchos sentidos, mientras se está en la recuperación.

La palabra *recuperación* significa (también metafóricamente) que uno está en *el proceso de recoger los fragmentos de uno mismo* que se han esparcido al traicionarnos buscando el aprecio de los demás.

Se pondera mucho la ayuda, el buen trato y el respeto a los demás; indudablemente, esto es valioso y necesario, pero, si uno se dedica a ayudar a los demás por profesión o por altruismo sin haber desarrollado una buena autoestima, entonces se buscará satisfacer el ego, recibir reconocimiento, dar imagen antes que la real ayuda a los otros. De esta manera, las actividades plausibles se tergiversan e incluso se pervierten, porque las finalidades son otras y no las de ayuda.

Cuando uno se ha ayudado a sí mismo, entonces podrá ayudar de forma efectiva a los demás.

Una persona que trabaja internamente, para ir desechando su autodesprecio y para favorecer el surgimiento de la autoestima profunda, no estará necesitada de fama, reconocimiento o

agradecimientos; tampoco estará centrada en sí misma de forma neurótica, sino que, al sentirse llena de amor a sí misma, no intentará utilizar a los demás para satisfacerse; por el contrario, se siente bien y desea ayudar a otros para lograrlo.

En otras palabras, quien está bien consigo mismo desarrolla lo mejor de sus potencialidades y disminuirá sus defectos; por tanto, quien se le acerque y quien se relacione con esta persona recibirá los beneficios de su salud emocional.

Lo mejor que puedes hacer por los demás es estar bien contigo mismo.

ACEPTANDO MI SOLEDAD MENTAL

Cada uno de nosotros lleva una vida mental completamente independiente. Nuestros pensamientos y emociones las experimentamos de manera autónoma y esencialmente solitaria. Hasta ahora, nadie puede sentir lo que otro está sintiendo, nadie puede pensar lo que otro está pensando. Puede haber coincidencias, pero no se pueden pensar las ideas ni sentir las emociones de los otros.

Esto quiere decir que, desde un punto de vista mental, estoy solo. Aunque tenemos la ilusión de compartir sentimientos cuando decimos que los comunicamos platicando, en realidad no es así, porque *comunicar* viene de *compartir*, que significa ‘tener algo en común’.

Lo que hacemos en realidad es compartir nuestra opinión acerca de ellos, pero con el mismo lenguaje construimos la ilusión de que estamos en contacto con las mentes de otros; la realidad es que estamos solos en nuestra mente.

Esta soledad interior se hace evidente cuando viene el dolor. Vamos a suponer que en este momento te lastimas físicamente, algo te duele mucho y alguien te dice: «¡lo siento mucho!». No es verdad, no porque quiera engañarte; lo que sucede es que no es posible.

Cuando yo tengo el dolor, nada más yo lo tengo. Obviamente, esto metafóricamente hace referencia también a los dolores del alma. Si no aprendemos este principio en los momentos de dolor en la vida, seguiremos con la ilusión de la compañía, evitando por supuesto estar con nosotros mismos.

En nuestro mundo interior, que psicológicamente es mucho más importante que el exterior, estamos irremediablemente solos.

Cuando nos acercamos a alguien porque tenemos un sufrimiento psicológico, nos puede escuchar, entender y comprender, porque todas las personas tenemos sentimientos y pensamientos similares; por eso existe la empatía. *Empatarme* con otro es recurrir a mis propios sentimientos para comprender la situación emocional ajena desde mi propia experiencia. Esto es muy valioso y puedo sentirme acompañado, pero la verdad es que quien sufre sólo soy yo.

Cuando termina la compañía exterior, la otra persona podrá irse preocupada por uno, pero no se lleva ninguna parte de mi dolor; yo sigo con él y, tal cual es, sólo yo puedo sentirlo. Esto es soledad.

Quizá no sea muy agradable darnos cuenta de esto, porque a través del lenguaje nos hemos creado la ilusión de la compañía emocional, pero la soledad interior no es buena ni mala: es un hecho.

Si asumo mi soledad, entonces puedo disfrutar de la compañía social de otros. Y, además, esto me permite al mismo tiempo convertirme en mi padre y madre con mayor razón. La única persona que se puede hacer realmente cargo de mí soy yo mismo precisamente, y esto lo podemos entender considerando esta soledad inherente.

En las frases finales del segundo cuento de Heinlein que hemos señalado, el viajero en el tiempo abandona su tono humorístico; al hablar de su extraña condición de ser padre y madre de sí mismo, señala que al menos está seguro de dónde viene, es dueño de sí mismo. Todos los demás, que no han sabido ser padres de sí mismos, parecen llevar una existencia de zombis.

Se sabe solo. Esto no le causa alegría ni pesar. Simplemente lo reconoce como un hecho.

Notas:

²² Erich Fromm, en *El arte de amar*, comenta algo similar: «A la larga, la persona madura llega a la etapa en que *es su propio padre y su propia madre*. Tiene, por así decirlo, una consciencia materna y paterna. [...] La persona madura se ha liberado de las figuras exteriores de la madre y el padre, y las ha erigido en su interior. Sin embargo, y en contraste con el concepto freudiano del superyó, las ha construido en su interior sin *incorporar* al padre y a la madre, sino elaborando una consciencia materna sobre su propia capacidad de amar y una conciencia paterna fundada en su razón y su discernimiento». Paidós, México, 2012, pp. 63-64.

²³ De hecho, la inmadurez en el adulto proviene del maltrato en la infancia: golpes, soledad, descalificación, abuso, humillaciones, etcétera.

CAPÍTULO IX



UN PROGRAMA PARA LA RECUPERACIÓN DE LA AUTOESTIMA PROFUNDA ETAPA II: *NETWORKING* (LA INEVITABLE RELACIÓN)

El día que una persona pueda amar no desde su debilidad, sino desde su fuerza; no para escapar de sí misma, sino para encontrarse; no para humillarse, sino para afirmarse; ese día, el amor será para ella fuente de vida y no un mortal peligro.

SIMONE DE BEAUVOIR, *LA MUJER ROTA* (1968)²⁴

Hasta ahora hemos hablado de la relación intrapersonal (con uno mismo), pero en la autoestima, aunque es esencialmente intrapersonal, resulta muy importante percibir cómo nos manejamos en lo interpersonal.

Cuando una persona ya es capaz de hacerse cargo de sí misma, deja sus dependencias hacia los demás. Ahora puede relacionarse con libertad, con autonomía emocional, tal y como es. Siguiendo la metáfora de la terminología financiera e informática, llamamos

networking a esta segunda etapa del programa, que se refiere a la inevitable relación con otras personas. Dicho término se refiere, en negocios o en computación, a la creación de relaciones que forman redes de beneficio mutuo o de intercambio de datos. Aquí llamaremos *networking* al proceso de establecer relaciones de todo tipo con los demás de una manera sana.

La etapa anterior era absolutamente necesaria, porque mi primera responsabilidad conmigo es cuidarme. Así, mi primera responsabilidad con los demás es estar lo menos *insano* posible. Cuanto menos dependiente sea yo, mejor para los otros.

Esto se debe a que vivo en una inevitable relación con los demás. Puede sonar contradictorio con la afirmación de nuestra soledad mental, pero, después de haber reconocido que estamos solos en nuestras mentes, también debemos reconocer que:

Yo soy porque me relaciono.

FASES DE LA RELACIÓN CON LOS DEMÁS DESDE LA PERSPECTIVA SANA

FASE I: MI RELACIÓN CON LOS DEMÁS DESDE MI AUTOAMOR INCONDICIONAL (ACEPTACIÓN TOTAL CONMIGO MISMO)

Cuando me relaciono, después de haber pasado por la primera etapa de este programa, ya no busco amor y aceptación en los demás. Lo que busco es aquello que yo no pueda tener solo; por ejemplo, una familia, relaciones sexuales, amistad, apoyo mutuo en las cosas prácticas, un compañero de juego, un socio... Estos aspectos que puedo buscar en los demás son tan variados y múltiples que, más que enumerarlos todos, resulta más clarificador decir lo que no son: todo aquello que no sea amor incondicional o todo aquello que no implique pedir que se hagan cargo de mí. El amor incondicional y el cuidado de mí es algo que sólo puedo hacer yo mismo convirtiéndome en mi propia madre y padre.

Es crucial aclarar y hacer énfasis en que los beneficios que las relaciones interpersonales sanas nos pueden dar son tan variados y múltiples que resulta muy poco funcional el hacernos expectativas demasiado específicas al respecto. La etapa de *networking* no debe ser específica; sería erróneo enfocar mi búsqueda en términos demasiado definidos: «quiero que Y sea mi amigo y que me comprenda en esto y lo otro; si no, Y me traiciona y no es mi amigo», «quiero que Z sea mi pareja y me trate de cierta manera, y me hable así, y se vista así; de lo contrario, mi vida será desgraciada».

Esta manera de pensar, el creer que existe una única solución, un único camino, una persona destinada para nosotros, y que si fallamos en hallar esa solución o en conseguir a esa persona, seremos desgraciados, es una creencia propia de la neurosis. Esa especificidad inflexible sólo nos lleva al sufrimiento y a la frustración.

En realidad, para ser felices no necesitamos nada específico; la actitud sana y conveniente es enfocarnos en deseos generales de amistad, apoyo, pareja, etcétera, sin especificar con quién, cuándo y cómo deben ser, pues si esto no se logra, traerá dolor.

Lo anterior no significa que nos relacionemos con cualquier persona sin importar cómo nos trata o si nos gusta o no. Tener autoestima profunda conlleva ser selectivos: escogemos con quién relacionarnos, no por elitismo, sino porque es conveniente darnos cuenta de con quiénes podemos tener mayor calidad de vida, quiénes nos estimulan nuestras cualidades. La autoestima profunda claramente no nos hace relajar nuestros criterios de selección de amistades o de pareja hasta el punto de contentarnos con «cualquier cosa». Más bien nos ayuda a formular criterios más sanos y flexibles: tomar lo bueno de las otras personas (es decir, lo que nos da verdadero bienestar), rechazando lo malo o dañino, sobrellevando lo que no nos gusta y poniéndolo todo en una exacta balanza que nos permita alejarnos cuando la relación no nos cause bienestar.

Recordemos que lo que recibimos de los demás es un regalo de la vida, temporal y cambiante. Yo decido si tomo o rechazo lo que la vida me ofrece, pero es tonto exigirle a la vida que cumpla mis deseos.

No es peligroso tener deseos; lo grave es transformarlos en exigencias. Exigencias inflexibles que nos hacemos a nosotros mismos, a los demás o a la vida misma.

No nos hace sufrir lo que nos sucede, sino nuestras pretensiones no cumplidas.

Por otro lado, cuando digo que no es sano ser dependientes de otros, no quiero decir que debemos irnos al otro extremo y convertirnos en robinsones. Es imposible vivir aislados. Necesitamos de los demás para crear los sistemas sociales a los que pertenecemos.

Psicológicamente, cuando nos comunicamos con alguien, se lleva a cabo un proceso que nos confirma nuestra muy personal forma de ser. La individualidad, la originalidad depende de la relación con otros. Esta es una aparente contradicción que sólo puede ser aclarada cuando nos observamos en relación. Podemos darnos cuenta de las características que compartimos con otras personas, de aquellas en las que diferimos y, en general, los límites entre mi yo y el de los otros son los aspectos que nos van definiendo como personas individuales: de lo social surge lo individual. Es como en una escala musical o, en el mismo lenguaje: lo que dota de belleza o sentido a una nota musical, a una letra o palabra, no son únicamente sus características especiales, sino la manera en como estas características se contrastan y combinan con todo el sistema musical o lingüístico.

Un niño se empieza a convertir en un ser social alrededor del primer año, cuando comienza a interactuar con los demás. Ahora bien, a partir de esta edad, el niño necesita de la interacción social para sentirse como persona social. Cada intercambio social lo confirma como tal. En el proceso de socializarse y sentirse perteneciente a un grupo, se vuelve muy importante para un niño el ser confirmado, el hecho de que se reconozca su existencia. Cada vez que sus personas importantes se dirigen a él, lo están

confirmando; es como si le dijeran: «Sí, ahí estás tú y eres parte de nosotros».

Un niño no tiene, no nace con el concepto de sí mismo; la autorreferencia se va creando en la relación social. Por eso, los niños siempre tratan de llamar la atención, porque esto les proporciona la sensación de existir socialmente y eso depende de los demás.

Más tarde, el proceso se vuelve más complejo, porque el niño va desarrollando la habilidad (aproximadamente a los cuatro años de edad) de darse cuenta de lo que las personas piensan acerca de él y que esto determina cómo lo tratan. Como ya se mencionó, así se constituye la base del proceso de socialización que nos definirá como miembros de una sociedad y como individuos.

Un adulto ya no necesita la confirmación constante por parte de los demás y puede ser en gran medida independiente de lo que los otros piensen de él (como hemos estado insistiendo). Pero también es cierto que no podemos llegar a la independencia total, en la que no me importe en absoluto relacionarme y en la que lo que las personas significativas piensen de mí me tenga totalmente sin cuidado.

Si por un momento los demás actuaran como si uno no existiera, sería muy perturbador. No puede ser que yo ande por la vida con mi propio discurso y que nadie me confirme que ahí estoy; los demás son importantes, aunque sea para no estar de acuerdo conmigo, incluso, para rechazarme, pero haciéndome sentir que estoy presente.

Así pues, la relación con los demás es necesaria, pues me está confirmando mi propia existencia en mayor o menor grado. Sin la relación, no existo; es decir, no me reconozco como una persona individual, pues mi individualidad se construye en contraste con las de otros. Cualquier cosa que hago está en términos de relación.

La confirmación, todos la buscamos.

Ahora bien, esta inevitable relación puede ser peligrosa cuando busco exclusivamente cierto tipo de confirmación y relación. Las relaciones se tornan peligrosas cuando, sin darnos cuenta, vamos

pasando de la necesidad normal de confirmación y convivencia social a la dependencia emocional de cierto tipo de trato.

Necesito de los demás porque soy un ser social, pero no necesito, en el sentido psicológico, ser aprobado, amado o reconocido por personas específicas. Lo importante es el *networking*, la construcción de una red de relaciones significativas, y ningún elemento de esta red, por más valioso que sea, es insustituible. De hecho, si una de las personas en nuestra red de relaciones significativas no nos hace sentir bien, nos daña, no nos valida, entonces se hace necesario excluirlo de la red. Una red de negocios o una red computacional, cuando es verdaderamente funcional, crece armónicamente, se reconfigura de acuerdo con las necesidades de los usuarios, se autorrepara y puede sustituir a sus elementos.

Esta es la diferencia crucial entre interdependencia social (sana y necesaria), y la dependencia y codependencia emocional.

FASE II: «PUEDO DEDICARME A LOS DEMÁS, PORQUE YA ME TENGO A MÍ»

Cuando he logrado que emerja mi autoestima, entonces puedo relacionarme plenamente sin lastimar a los demás. Por supuesto que puedo cometer errores al respecto, pero serán mucho menos frecuentes y poco dañinos en comparación con los de una relación que se forja a través de la dependencia.

Cuando nos amamos a nosotros mismos, somos menos peligrosos para los otros. No puedo hacer el bien a alguien si no he logrado el bien(estar) conmigo.

Esto nos lleva a la siguiente conclusión: tenemos que estar siempre observando nuestras carencias; el quererme a mí, aunque se lea extraño, es estar observando cada acto de desprecio hacia mí mismo. Con el tiempo irán desapareciendo dichos actos hasta llegar a estar constantemente bien conmigo. Cuando ya se está bien con uno mismo, muy acostumbrado a esta situación, muy lleno de autoamor, uno se puede arriesgar a amar a otra persona.

La relación con los demás siempre implica peligro. Si nos apegamos a la realidad, habrá que admitir que nuestra cultura promueve la dependencia emocional, actitudes de agresión y abuso entre las personas. Es menester relacionarnos, y en ello encontraremos beneficios y satisfacciones, a pesar de los peligros. La forma en que nos será posible relacionarnos adecuadamente dependerá de que lo hagamos desde nuestra autoestima incondicional; así podremos protegernos de las relaciones perjudiciales o de los aspectos negativos de mis relaciones afectivas.

A continuación te expongo algunos aspectos en los que tendrás que estar muy alerta para evitar caer en la manipulación o el maltrato y beneficiarte de tus relaciones sociales.

¿CUÁNDO LA BÚSQUEDA DE CONFIRMACIÓN SE VUELVE PELIGROSA?

La confirmación social que recibimos al relacionarnos es necesaria, porque nos ubica como miembros de una red social, pero también puede ocurrir que busquemos una confirmación relativamente específica (confirmar que me quieren, que están de acuerdo conmigo, que soy importante, entre otras). Entre más específica sea una búsqueda de confirmación, mayor riesgo implica.

Las búsquedas extremadamente específicas resultan insanas porque favorecen la dependencia emocional:

1. Cuando requiero que la confirmación tanto en el mensaje como en la persona sea muy específica: que cierta persona me ame y me demuestre su amor de cierta manera. Depender en lo general es adecuado, pero es peligroso depender en lo específico. Esto no significa que deba buscar afecto o amistad en cualquier persona o de cualquier manera, significa:
 - a) Que pueda aceptar y entender las maneras específicas en que determinadas personas me muestran un afecto genuino, aunque no sean de la manera que yo esperaba.

- b) Que sepa dejar de buscar afecto en las personas que no desean dármelo.
- 2. Cuando con la confirmación busco evadir la realidad, es decir, uso la confirmación para mantener mis creencias y evito a quienes piensen diferente, eso es evadir la realidad. Por ejemplo, cuando soy agresivo y me junto con otros agresivos e intolerantes. Es decir, cuando sólo busquemos personas afines que nos estén confirmando para poder sentir que estamos en lo correcto.
- 3. Cuando tengo una necesidad apremiante de ser importante, es decir, de ser considerado importante por ciertas personas. O por todas.

¿CUÁNDO LA BÚSQUEDA DE CONFIRMACIÓN ES SANA?

Cuando me relaciono sanamente y entonces puedo sentirme como parte de un grupo y definir mi individualidad. Esto es necesario y puede ser a la vez un proceso muy sano para mi autoestima:

- 1. Cuando en la relación con otros expreso con libertad lo que pienso y lo que siento. Lógicamente tiene que ser sin lastimar a los demás, con respeto.
- 2. Cuando la principal confirmación que estoy buscando a través de la relación es simplemente la de «saberme ahí»; ser reconocido como individuo, en constante autodefinición y autoafirmación en relación con los demás, pero sin la preocupación de ser aceptado o rechazado.
- 3. Cuando la confirmación hace que me conozca a mí mismo. Observarnos en relación es una excelente manera de conocernos a nosotros mismos. Si alguien quiere desarrollar el autoconocimiento, no tiene por qué irse al Himalaya a meditar; por el contrario, puede observarse en compañía de otros, observar con atención qué cualidades y defectos surgen cuando interactúa con otras personas. Cuando las relaciones

nos confirman ese conocimiento, estamos en una relación sana, puesto que las relaciones nos muestran cómo somos y estamos un poco a salvo del autoengaño.

4. Cuando me interesa comprender lo que me rodea, antes de intentar cambiarlo. Creo que uno de los orígenes más comunes de los conflictos humanos es que queremos cambiar a los demás. Las relaciones me resultarán muy beneficiosas cuando, en lugar de querer imponer mis ideas, busque entender a los demás y a mí en relación con ellos. En suma, cuando busco comprender cada vez más la naturaleza humana, observando y observándome.
5. Finalmente, relacionarme con autoestima significa autodefinirme respetando la forma de ser de las personas con las que convivo; no intento cambiarlas ni permito que me manipulen o agredan. Afirmando mi individualidad reconociendo la de los otros.

Cuando me relaciono con los demás desde mi autoestima, puedo recibir lo mejor de los demás, disfrutar, aprender, convivir, dar y recibir apoyo, sin que esto implique una obligación en ningún sentido, ni de mi parte hacia los otros ni de ellos hacia mí, porque, si algo no me gusta o me perjudica, simplemente no lo tomo, me hago a un lado.

Como resulta claro a estas alturas, esto sólo lo puedo lograr si ya tengo mi autoestima, si ya estoy completamente de mi lado (tengo 75% de felicidad), no dependo psicológicamente y, por tanto, puedo recibir sin sentirme comprometido y puedo rechazar sin sentirme mal.

Recordemos de nueva cuenta que lo que la vida exterior me ofrece es 25% de mi bienestar emocional y que sólo lo puedo disfrutar en plenitud si ya tengo 75% que depende de mí.

Cuando esto es así, las personas que me tratan bien, los eventos exteriores agradables son regalos de la vida; puedo desearlos y tratar de obtenerlos, pero sin necesidad y sin la idea de que tengo que recibirlos como obligación. El dolor inevitable lo acepto porque

es parte de la vida, pero me alejo de lo desagradable y doloroso que no me beneficia. De esta manera, el vivir se transforma en algo diferente, libre, satisfactorio y emocionante.

OBSTÁCULOS PARA COMPORTARNOS CON AUTOESTIMA CON LOS DEMÁS

He mencionado repetidas veces los porcentajes aproximados en cuanto a la importancia de los elementos que me llevan a sentirme plenamente bien, pero es importante recalcar que tales elementos no están separados, entre ese 75% y ese 25% existe una relación crucial.

Primero debo tener en cuenta que lo exterior difícilmente me podrá aportar bienestar si carezco de autoestima. Mi autoestima no puede ser provocada por lo exterior, sino que no depende de nada, es incondicional, la dependencia la impide. La felicidad interior surge del abandono de las dependencias exteriores. Sólo puedo gozar sin temor si me tengo completamente a mí mismo.

Como vivimos en una sociedad que enfatiza y exagera la idea de que la calidad de vida depende del exterior, considero que es necesario que examinemos un poco más detenidamente esta relación entre el exterior y el interior. Esta búsqueda de felicidad exterior (con personas, posesiones, reconocimientos) puede impedir la felicidad misma. ¿Qué nos puede impedir estar en nuestro 75%?

1. El miedo. El temor de no tener lo que quieres o de llegar a perderlo. Debes aceptar que, aunque vas a tener logros y regalos de la vida, no puedes tener la certeza de que tendrás ese regalo específico que deseas y, además, que será para siempre. La verdad es que la vida es incierta y no hay nada garantizado (excepto la muerte); vivir con miedo ocasiona sufrimiento, y el miedo hace que no disfrutes de lo que puede ser disfrutado. Es importante percatarme de que todo lo que tengo (dinero, posesiones, relaciones, habilidades) es temporal.

2. No vemos que no vemos. Este es un obstáculo inherente al ser humano. Nos engañamos y no nos damos cuenta de que lo hacemos; somos inconscientes de nuestras carencias interiores; nos aferramos a la idea de que estamos bien, aun cuando ese *estar bien* dependa de alguien o de algo (o dependa de la soledad misma, pues el ermitaño y el misántropo también dependen de los demás: su felicidad ilusoria depende de mantener a los demás *lejos* de ellos). Cuando las cosas exteriores caminan bien para ti, puedes crearte la ilusión de que estás bien y no ver tus carencias de autoestima. La mayor parte de los problemas serios surgen porque las personas no los detectaron en sus inicios. Cuando el problema se hace grande, sólo entonces se reconoce como tal, aunque habrá quienes aun así se empeñen en negarlo. El problema no es ser ciegos; el problema es que no nos damos cuenta de nuestra propia ceguera. No hay peor ciego que el que imagina que ve.

3. La anestesia mental y emocional. Vivimos en el mundo del entretenimiento, donde todo tiene que ser divertido. Hemos creado la cultura de la actividad compulsiva: corremos todos los días al trabajo, al gimnasio, a visitar amigos; llegamos a casa a ver televisión; salimos presurosamente de vacaciones para realizar actividades diferentes. Todo esto no sería del todo malo; sin embargo, si por medio de esto evadimos observarnos, cuestionar nuestra forma de vida, entonces nuestras actividades funcionan como anestésico. La anestesia puede lograrse de muchas formas y, además, de manera muy fácil. Somos adictos al entretenimiento, al trabajo, a los placeres, a los conflictos, a los videojuegos, al arte, al deporte, a la religión. Las personas de esta época están caracterizadas por ser fáciles presas del aburrimiento cuando hay momentos sin actividades y sin entretenimiento. Hay mucha tecnología para el entretenimiento; ello se debe a que este tiene un límite, llega el momento del aburrimiento y buscamos actividades más excitantes. Esto puede ser peligroso para el bien vivir si nos evade de nosotros mismos. Vivimos en un mundo anestésico. Nos preocupamos por resolver cosas sin importancia y dejamos de lado lo verdaderamente importante (nuestra relación intrapersonal).

4. «Esto me hace feliz». Creer que una persona, objetos, fama, reconocimientos, admiración, dinero, viajes, actividades nos proporcionarán la felicidad. En el contexto de mercadotecnia en el que estamos inmersos (cuando nos venden la idea de que ciertos productos pueden hacernos felices), esto también es un obstáculo. Es preciso recordar la diferencia entre placer y felicidad. El primero es efímero; en cambio, la felicidad es sentirnos satisfechos con nuestra vida, no con nuestros logros. Lo extraño es que sabemos esto, pero es tanto el bombardeo social y publicitario que terminamos creyendo lo contrario y lanzándonos a la lucha para tener y lograr cada vez más. Cabe mencionar que el placer no tiene nada de malo en sí mismo, pero resulta muy perjudicial confundir el placer con la felicidad.

5. El ideal. Es muy frecuente que acostumbremos planear nuestras mejoras basándonos en una imagen ideal. Esto es promovido con una buena intención, pero resulta uno de los mayores obstáculos para el desarrollo de la propia estima. Nos han convencido de que es adecuado pensar en términos ideales: buscar un ideal para la familia, el ideal de pareja, de matrimonio, como persona, como profesional y en todos los ámbitos de nuestra vida. Ya habíamos dicho que cuando una persona forma una imagen ideal de sí mismo, antes que nada, se está autorrechazando y, en segundo lugar, la persona está en «lo que no es»; esto es evasión.

Pongamos atención a esto: si desde mi pensamiento y mis emociones negativas, desde mi patología (falta de autoestima) nace mi ideal de salud emocional en forma de imagen ideal, entonces es una contradicción.

¿Cómo puede surgir algo supuestamente sano (la imagen ideal) de mi patología? Ese ideal en realidad está enfermo también. Una persona que está mal no puede saber cómo sería estar bien, porque cualquier conceptualización de ese *estar bien* surge de su mal(estar).

Con esto quiero dejar en claro que lo único que una persona puede saber con certeza es qué tan mal se encuentra, y este ya es

un punto de partida para el cambio.

Recordemos que la primera acción inteligente es observarnos a nosotros mismos en el error. El cambio más profundo no proviene del deseo de llegar a ser, sino del pleno saber lo que ya no deseamos ser. Entonces podemos concluir en este punto:

Si quieres llegar a ser (virtuoso, honesto, saludable...), estás en el camino del autorrechazo.

Si deseas dejar de ser (negligente, agresivo, egoísta...), estás en el camino del cambio positivo.

Notas:

²⁴ Paráfrasis: sustituimos la palabra *mujer* por persona.

CAPÍTULO X



UN PROGRAMA PARA LA RECUPERACIÓN DE LA AUTOESTIMA PROFUNDA ETAPA III: *SELF-TUNING* (CAMBIANDO)

*Lo que estamos haciendo no es nada más
que destruir castillos de naipes y limpiar los fundamentos
del lenguaje en los que se habían cimentado.*

LUDWIG WITTGENSTEIN, *INVESTIGACIONES FILOSÓFICAS* (1953)

En este capítulo presento la tercera y última etapa de este programa de recuperación de la autoestima. Esta etapa está relacionada con la corrección de creencias falsas que pueden obstaculizar la plena adquisición de la autoestima profunda y hacernos perder ese famoso 75% de bienestar en el que hemos insistido con frecuencia. Siguiendo la metáfora tecnológica, he llamado a esta última etapa *self-tuning*, haciendo referencia a la capacidad de ciertos sistemas inteligentes de adaptarse y cambiar

por sí mismos sus parámetros para cumplir con mayor eficiencia con una función.

FELICIDAD Y CREENCIA

¿La autoestima tiene que ver con la felicidad? La respuesta, como hemos venido insistiendo, es que en gran parte sí: la autoestima profunda nos proporciona una gran parte de la felicidad. Sin embargo, la autoestima no es una actitud estática o contemplativa; para llegar a mi felicidad es necesario deshacerme de las falsedades que me dominan; para llegar a ser maduro emocionalmente es necesario desechar cualquier parámetro externo por el cual juzgo mi vida.

Si rijo mi vivir por lo que otros dicen, si no uso mi propia inteligencia para guiarme y dependo de que otros me digan lo que es bueno y lo que es malo, entonces también sigo siendo como un niño que no se enfrenta a la vida, que sigue prescripciones y vive por mandatos o creencias irreflexivas.

Es absolutamente necesario cuestionar las creencias que profesamos, morales, religiosas, políticas, personales, porque, aunque creemos en ellas, esto no significa que sean ciertas.²⁵ La mayoría de las creencias que nos dirigen no las hemos formado nosotros, las hemos aprendido de otros.

Las creencias se aprenden principalmente en la infancia, en el medio familiar. La forma en que un niño es tratado por las personas importantes para él será determinante de la mayoría de sus creencias. De igual manera influye lo que el niño observa del comportamiento de los padres, el cual está mediado por sus propias creencias, que el niño va intuyendo en la convivencia familiar. Algunas creencias se aprenden verbalmente a partir de lo que los padres exponen, afirman, discuten. Por otro lado, la influencia sociocultural a través de sus diferentes instancias nos transmite también varias de nuestras creencias, dependiendo de nuestro momento histórico y nuestro entorno cultural. Finalmente, también adquirimos varias de nuestras creencias por experiencia personal.

Las creencias influyen sobre nuestra forma de actuar, percibir, decidir, pensar y sentir. Las creencias pueden tener efectos muy adecuados o desafortunados para nosotros. En la mayoría de nuestras dificultades y problemas de relaciones humanas, sobre todo cuando son frecuentes, es muy posible que tengamos creencias disfuncionales o erróneas. También es evidente cómo en los grupos humanos las creencias generan conflictos sociales, religiosos, raciales, científicos, políticos. Cuando a través de la psicoterapia o algún acontecimiento especial cambia una creencia importante, entonces suceden cambios en varios niveles de nuestra mente: vemos las cosas diferentes, actuamos y sentimos de manera diferente.

Quien no cuestiona sus creencias en realidad no piensa por sí mismo; está pensado por una ideología en particular, está programado. Cuestionar nuestras más profundas creencias nos llevará a enfrentar la vida desde nuestra responsabilidad, con el uso de nuestra inteligencia.

Saber es diferente de creer. La vida es para experimentar y aprender, no para actuar condicionado por creencias que funcionan como autoridades incuestionables.

Para vivir plenamente es fundamental no ser guiado por creencias impuestas, sino encarando la vida tal como es; para esto podemos guiarnos por la realidad que nos concierne. Rechacemos (lo que no significa *atacar*) vivir programados por la tradición o por cualquier creencia que no hemos cuestionado profundamente.

Así, podemos afirmar que existen dos únicas guías con las que se rige una persona que se autoestima:

- a) La realidad interna
- b) La realidad externa

Atender a estas realidades equivale a actuar con responsabilidad. Examinemos dichas guías:

a) Realidad interna: En primer lugar, ser responsable significa tomar la decisión de responder; responder a mi realidad interna: mi vocación, mis intereses, mis cualidades, desarrollar al máximo posible mis potencialidades, dedicarme a lo que me hace sentirme con plenitud, estar al tanto de mis carencias y cuidarme de mis debilidades.

b) Realidad externa: En segundo lugar, responder a mi realidad externa es hacerlo a mi momento histórico, aprovechar las oportunidades, superar los obstáculos, tener solidaridad social, cuidar mi entorno social y físico cercano y lejano en la medida de mis posibilidades, cumplir con los roles que he aceptado (trabajo, profesión, familia, amistad y otros).

La clave es compaginar mi realidad interna (mis potenciales, mis anhelos, mis conocimientos) con mi realidad externa (mis circunstancias físicas, sociales, económicas) para vivir de la mejor manera posible.

Con base en el autodescubrimiento, cada persona puede ir comprendiendo qué es lo que tiene que hacer, en congruencia con sus realidades.

Como hemos estado sometidos por nuestras creencias y nos hemos acostumbrado a ellas, no las cuestionamos: creemos que son nuestras, que forman parte de nuestra realidad interna; han estado en nuestra mente por tanto tiempo que nos hemos identificado con ellas.

Para poder detectarlas es necesario saber que hay un yo falso que es la parte de nuestra mente programada, condicionada, amaestrada por otros. Es preciso distinguir entre lo que es realmente de uno y lo que no es. La mejor forma de encontrar una verdad es descubriendo las falsedades.

A continuación planteo una serie de demandas que provienen de creencias erróneas y que conforman el yo falso:²⁶

EL YO FALSO DEMANDA DE TI

- Estar en control de todo lo que sucede a tu alrededor.
- Ser una inspiración para los demás.
- No darnos cuenta de las cualidades de los demás.
- Luchar incansablemente por el éxito.
- Ser infalible a los ojos de otros.
- Ser una fuente de fuerza para los menos afortunados.
- Ser rico, famoso y eternamente delgado.
- Saber de todos los asuntos, dar siempre opiniones inteligentes.
- Ser una persona importante.
- Lograr la admiración de los demás.

Estas exigencias son detritus mental, paja, restos que las expectativas de otros han dejado en nuestra mente. Parecen nuestras, pero son voces del yo falso. Examínalas detenidamente y podrás darte cuenta de su falsedad.

De la misma manera, socialmente se nos ha creado una idea de realidad externa falsa: prescripciones que «debemos seguir para estar en lo correcto».

LA AUTORIDAD EXTERNA FALSA DEMANDA DE TI²⁷

- Conformarte con los mandatos sociales (jamás cuestiones).
- Disculpar el maltrato hacia ti.
- Dar tu sonriente aceptación a todo mundo.
- Tener una lealtad ciega hacia los familiares.
- Ver la vida como una competencia que tienes que ganar.
- Comprometer lo que sea necesario para el éxito.
- Involucrarte perjudicialmente en la vida de otras personas.
- Respetar a los holgazanes.
- Tener determinada creencia religiosa, sin cuestionar.
- Cumplir con las expectativas de alguien que no eres tú.

Lo importante es cuestionar estas demandas de la autoridad falsa y preguntarnos si realmente es lo correcto para nosotros.

Una creencia determinada:

- ¿Nos trae bienestar?
- ¿Nos causa daño o ansiedad?
- ¿Nos ayuda a cumplir con los roles que hemos asumido libremente?
- ¿Contribuye a mantener un amor incondicional hacia nosotros mismos?

La única autoridad objetiva es la realidad, interna y externa. Por esta razón tenemos que evaluar en cada momento qué nos está pidiendo la vida y responder a esa realidad.

EL CAMBIO HACIA LA FELICIDAD

En el siglo XVI, Nicolás Copérnico revolucionó nuestra concepción del universo: ya no estábamos en el centro; la Tierra no era el centro del universo, ni siquiera de nuestro sistema solar.

En el campo de la psicología, de la vida, parece necesaria una antirrevolución copernicana. Psicológicamente sí estamos en el centro. Nuestro centro es el bienestar, la felicidad. No es necesario emprender un viaje interplanetario para encontrarla. Hemos complicado innecesariamente nuestras vidas:

- Antes de que puedas obtener algo diferente, primero debes **hacer** algo diferente.
- Antes de que puedas hacer algo diferente con tu vida, debes **saber** algo diferente.
- Antes de que puedas saber algo diferente, debes **sospechar** que tu búsqueda consciente o inconsciente de felicidad es la que te ha traído desdicha.

Hay una realidad aparentemente paradójica:

La búsqueda de la felicidad sólo trae desdicha.

Si estoy en busca de felicidad, es porque no tengo autoestima profunda (que es el principio de la felicidad), y si la busco dentro de mí, encontraré autorrechazo; entonces, voy a creer que depende de circunstancias exteriores (personas, placeres, posesiones, fama).

Al buscarla en el entorno, pierdo mi autoaprecio, porque al hacerlo me estoy dando un pésimo mensaje: «no me soy suficiente»; por tanto, la fórmula infalible para ser desdichado, irónicamente, es la búsqueda de la felicidad. Mientras una persona busque felicidad, se está autodefiniendo como infeliz.

La felicidad no es una meta, no se logra; lo único que podemos lograr es deshacernos de los obstáculos interiores que impiden que emerja. La potencialidad de la felicidad siempre está ahí, esperando su turno.

Si has comprendido lo anterior, ahora es vital que literalmente sospeches de tus hábitos y costumbres, porque hemos sido educados y manipulados para creer que tenemos que lograr la felicidad. Al descubrir tus diferentes formas de buscar la felicidad y reconocer que son falsas (sin enojarte, sin agredirte ni regañarte por ello), irán desapareciendo cada vez que observes su inutilidad.

EL SURGIMIENTO DE LA AUTOESTIMA PROFUNDA

Llegado a este punto estás en la posibilidad de vivir en la AUTOESTIMA PROFUNDA. Ahora sí puedes decidirte a estar siempre de tu lado, pase lo que pase, aunque a muchos les moleste, y no volverás a traicionarte.

No traicionarte significa *nunca más estar en contra de ti* (con el regaño, castigo y desprecio); también significa *no ejercer el autoengaño* (con justificaciones, pretextos, disculpas o la negación a

ver tus errores). De esta forma, serás capaz de observar tus errores y debilidades para ir corrigiéndolos poco a poco, porque quieres estar mejor no para los demás, sino sólo para ti mismo.

Observa detenidamente que los gratificadores externos (dinero, sexo, fama, posesiones, relaciones de afecto) son aspectos que puedes gozar si los consideras secundarios; lo más importante es que te trates interiormente bien a ti mismo.

Si te decides a mantenerte en esto, si estás decidido a nunca más buscar la aprobación o el afecto de los demás y, al mismo tiempo, estás dispuesto a recibirlo y disfrutarlo sin apegarte a ello; si te mantienes en constante autoobservación para darte cuenta de cuándo te sales del camino de la autoestima y con amor a ti mismo corriges, entonces irá emergiendo, surgiendo la AUTOESTIMA PROFUNDA.

Te sorprenderá cómo van a ir apareciendo momentos de gran bienestar interno, alegría, autoconfianza; te darás cuenta de que muchos de los asuntos que te han preocupado, que has temido o a los que les has dado mucha importancia no son para tanto.

Estar contigo en las buenas y en las malas es uno de los más grandes satisfactores que puedes tener.

FINALIZANDO EL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE LA AUTOESTIMA PROFUNDA

Hemos llegado al final del camino en este libro, que ha tratado de llevarte a través de la autoobservación y reflexión en un proceso diferente, pero efectivo, para que procedas a conocerte y a ir desechando lo que te impide tener autoestima profunda.

La autoobservación correcta nunca termina, pero va a llegar el momento en que verás con sorpresa que te amas, que pase lo que pase estás siempre de tu lado. Podrás con toda objetividad reconocer tus errores para corregirlos, pero sin sentirte mal con los demás o contra ti.

Una vez experimentada la autoestima profunda, nunca más la dejarás. Quizá por lo que quede de viejos hábitos,

momentáneamente te salgas del sendero de estar contigo, pero eso mismo puedes tratarlo con comprensión, corregirlo amorosamente. Entonces habrás llegado al mejor momento, porque aun tu eventual abandono de autoestima puede ser una oportunidad para comprenderte y, por tanto, tienes ahora la fórmula infalible:

Tus fallas, incluso tu autodesprecio, representan una oportunidad para la autoestima profunda. Esta es la ironía más afortunada que puede ocurrirte.

LA RUTA DE LA AUTOESTIMA

A manera de síntesis vamos a revisar los pasos internos que nos han llevado inevitable y felizmente a la *autoestima profunda*. Obviamente están todos los que hemos ido estudiando y practicando, y también señalaré algunos que parecen nuevos, pero que están implícitos en todo el libro.

Esta ruta lleva la finalidad de que te asegures de que cada paso está bien asentado en ti y, si es necesario, reafirmarlo. Además, te puede servir para que después de un tiempo mires la lista y revises que todo se mantiene bien o que incluso ha mejorado.

LA RUTA DE LA AUTOESTIMA PROFUNDA

- Observar hasta el menor autodesprecio sin culpa ni justificación.
- Soy todo lo que tengo.
- Soy confiable.
- Nunca más en contra de mí.
- No acepto ningún maltrato de los demás; exijo respeto o me alejo.
- La aceptación y el amor incondicional sólo los puedo encontrar en mí.
- Si me comporto de forma adecuada, lo más probable es que me vaya muy bien, pero la vida no está obligada a darme lo mejor. Lo bueno de la vida son regalos.

- A veces la vida da dolores que no podemos evitar: «coopera con lo inevitable».
- Lo valioso que me pueden dar otras personas es un regalo, ¡no tengo porque exigirlo!
- Ser selectivo en relaciones con cosas y personas.
- Darme un buen trato.
- Autodisciplina con comprensión.
- Autodisfrutarme.
- Encarar la vida de forma correcta.

OBSERVA HASTA EL MENOR AUTODESPRECIO SIN CULPA NI JUSTIFICACIÓN

Recuerda que la autoestima no se logra queriéndonos (este es el resultado, no el camino), sino que el afecto de uno para uno mismo surgirá de desechar el autodesprecio, que es el más grande error que podemos cometer.

Si queremos que nuestra mente corrija ese error (y otros), lo que tienes que hacer es percatarte de los actos internos y externos de autodesprecio, pero tu observación debe estar libre de culpa y justificaciones.

Si lo haces constantemente de esta forma, irá desapareciendo y la autoestima comenzará a emerger.

SOY TODO LO QUE TENGO

Esta es una verdad de vida: todas las posesiones y relaciones que tengo puedo perderlas, no hay garantía de que sean totalmente mías para siempre. Lo único que tendré inevitablemente toda la vida será a mí, siempre estaré conmigo (algún día me abandonaré, pero, entonces, ya no importará); por eso debo cuidarme como lo más valioso que tengo.

La calidad de mi vida depende de darme cuenta que soy lo más valioso que tengo.

SOY CONFIABLE

La confianza no está sustentada en la ausencia de errores, sino en la intención positiva. Confío en mí no porque no me equivoque, sino porque me doy cuenta de que no tengo la intención de lastimarme.

Aunque a veces (quizá muchas) me hago daño, no es con el afán de hacer de mi vida una desgracia. Todas las acciones que realizo son con el afán de sentirme bien, no de sentirme mal o corregirme. El problema es que lo hago equivocadamente y por eso vivo de mala forma.

Pero puedo confiar en mí y, por eso, interesarme. Seguir los lineamientos de este libro deja en claro que sí estoy en la búsqueda (a veces de forma extraviada) de mi bienestar. Lo mejor de todo es que ahora conozco el camino correcto.

NUNCA MÁS EN CONTRA DE MÍ

En función de haber comprendido profundamente los pasos anteriores, me surge una decisión total e inamovible: nunca más en contra de mí.

Haga lo que haga, me pase lo que me pase, me equivoque como me equivoque, ya no me enojaré conmigo; mucho menos me hablaré internamente con regaño u ofensas ni me maltrataré de ninguna forma.

Esto no significa que me volveré un cínico al que no le importa mejorar; antes, al contrario: por amor a mí deseo cambiar y actuar bien, quiero que me vaya bien y tener una buena vida con relaciones constructivas.

Ahora sé que la forma de lograrlo es a través de darme cuenta de mis errores y observarlos con serenidad. No me gustan, y a veces los detesto, pero no me detesto a mí y mucho menos me castigo o agredo, porque sé que así no cambiaré. Sólo puedo mejorar a partir de la comprensión profunda.

NO ACEPTO NINGÚN MALTRATO DE LOS DEMÁS; EXIJO RESPETO O ME ALEJO

No tengo porque tolerar el maltrato o la descalificación de quien sea. Tengo derecho a ser respetado y a comportarme asertivamente, exigiendo que me traten correctamente. Pero también estoy consciente de que encontraré personas a las que, aunque les pida y exija buen trato, no lo harán, ya sea porque se alteran o porque esa es su forma de ser. Entonces, por respeto a mí mismo, me alejaré del maltrato temporalmente, mientras pasa; si se trata de alteraciones incontrolables de alguien (que yo también tengo), me alejaré totalmente, sea quien sea que tenga la costumbre de maltratar a los demás.

LA ACEPTACIÓN Y EL AMOR INCONDICIONAL SÓLO LOS PUEDO ENCONTRAR EN MÍ

Si de niño fui amado y tratado de forma correcta por mis padres (o sustitutos), tuve una gran suerte. Pero, si no fue así, ya no es conveniente buscar que me acepten y amen incondicionalmente (ya no estoy en la niñez). Es más, lo peor de todo es que si busco amor incondicional, no solamente no lo voy a lograr (porque entre adultos tiene que haber condiciones), sino que entonces pierdo mi propio amor.

La búsqueda de amor en el exterior genera codependencia (sufrimiento), por lo que es excluyente e incompatible con el surgimiento de mi propio afecto interior.

LA VIDA NO ESTÁ OBLIGADA A DARME LO MEJOR. LO BUENO DE LA VIDA SON REGALOS

La preparación, la persistencia y la pasión son elementos necesarios para propiciar el éxito. Una persona que se ama actúa de esta manera, pero también sabe que no hay una seguridad absoluta de lograr las metas. Por tanto, está centrada en su ejecución y no en las metas.

Vive aprendiendo, corrigiendo y disfrutando con lo que haces, y esto es lo que te dará satisfacción; si, además, logras el éxito,

reconocimiento, dinero, fama, te dará mucho gusto, pero considéralos como regalos, casi inesperados, porque si no ocurren, no te deprimirás.

Mira que la satisfacción por lo que haces es el verdadero premio.

A VECES LA VIDA DA DOLORES QUE NO PODEMOS EVITAR: «COOPERA CON LO INEVITABLE»

A nadie le gusta sufrir y, si el sufrimiento no es necesario, lo que mejor que puedes hacer es cuidarte y evitar que te ocurran hechos dolorosos. Sin embargo, el placer y el sentirme bien siempre no son la senda que nos lleve al bien vivir. La mayor parte de los logros más valiosos que podemos alcanzar no son inmediatos; se logran a mediano o a largo plazo, e implican paciencia y sacrificio.

La vida no es fácil, aprender a vivir requiere de varias equivocaciones dolorosas, de esfuerzos a veces inútiles, de aprender a tolerar la frustración y de esforzarnos casi constantemente. Si no aceptamos esto, si nuestra filosofía personal es la comodidad, irónicamente, la vida se tornará difícil y dolorosa. La satisfacción y el gozo apropiado de placeres sanos son antecededidos del esfuerzo y la lucha.

Además, en ocasiones (afortunadamente, pocas) nos suceden desgracias o tragedias que nosotros no propiciamos. Si preguntas: «¿por qué a mí?», la respuesta es: «¿y por qué no?».

La vida no es un lecho de rosas, todos estamos expuestos a accidentes y eventos negativos. Es preciso cuidarnos para disminuir la probabilidad de que nos ocurran, pero, si a pesar de ello nos ha tocado uno, hay que enfrentarlo con la menor queja y cooperando con el dolor hasta que se sane.

Vivir bien requiere también, además de autoestima, de una actitud estoica.

LO VALIOSO QUE ME PUEDEN DAR OTRAS PERSONAS ES UN REGALO, ¡NO DEBO EXIGIRLO!

La compañía, el afecto, las buenas conversaciones, el sexo, el apoyo, la ayuda, la comprensión y muchos más son elementos valiosos de la socialización, de lo que podemos encontrar en los demás. Empero nadie está obligado a dártelos, es decisión del otro que tú recibas estos beneficios; en otras palabras: ¡son regalos! Agradécelos y disfruta, aprovéchalos, pero no esperes que sucedan o que continúen.

Es conveniente que seas recíproco, que correspondas de igual forma con lo que tú tienes como cualidades, así será probable que se mantengan las buenas relaciones. Sin embargo, si alguien no te da lo que esperas, si tú le has dado aprecio y ayuda, tal vez puedas pedirle que te corresponda, pero, si aun así no lo hace, no tienes por qué exigirlo. Cada quien da lo que puede y lo que quiere.

Si crees que la relación no es justa, que está desbalanceada, entonces lo que te recomiendo es que ya no des a quien no te aprecia y carece de reciprocidad, pero no exijas; simplemente cambia la relación; no tienes por qué dar sin recibir.

SER SELECTIVO EN RELACIONES CON COSAS Y PERSONAS

La vida es relación: nos relacionamos con cosas, con mascotas y con personas. No se trata de sólo tener (objetos, animales, amigos y pareja); se trata de cómo te relacionas con lo que tienes. Si quieres que tu vida sea de calidad y que prácticamente la vida te acaricie, ¡sé selectivo! Relaciónate con objetos de calidad: buenas lecturas, buena música, buen cine, comida sana y sabrosa, bebidas no dañinas, busca tener buena ropa y un buen auto (no estoy hablando de la obsesión por las marcas), y, además, observa cómo te relacionas con estas cosas, que sea una relación en la que cuidas lo que tienes e interactúas sana y constructivamente con eso.

Trata bien a tus mascotas (están a tu cargo), haz una buena relación con ellas; recuerda que, después de todo, biológicamente somos también animales.

Con las personas también sé selectivo. Relaciónate con personas con cualidades que lleven una vida sana, que no sean

neuróticos, que se amen, que a ti te traten bien, que sean respetuosos y reconozcan tus cualidades y tus esfuerzos.

Si no son así, no los incluyas en tu vida; mucho menos pretendas cambiarlos, ¡no se puede!

Si tus relaciones son de calidad y buen trato, date cuenta, esa es tu vida.

DARME UN BUEN TRATO

Evidentemente que el paso anterior es la forma fundamental de tratarme bien, pero afortunadamente todavía puedo hacer algo más.

Te podrá parecer raro, pero, como ya sabes, todos tenemos un diálogo interno casi constante; te invito a que te hables interiormente de forma cariñosa, te felicites, te animes y hasta te digas palabras amorosas.

Puede sonar ridículo, hasta cursi u ocioso, pero, si esta es tu forma de dirigirte a ti mismo, reafirmará tu autoestima y será encantador andar contigo mismo.

AUTODISCIPLINA CON COMPRENSIÓN

Ya vimos que la vida requiere de esfuerzo y lucha. Los grandes triunfadores siempre lo han dicho: «se requiere 10% de talento y 90% de persistencia». Si no eres disciplinado, tu vida será poco fructífera, aburrida y hasta decepcionante.

Pero adquirir disciplina en aquello en que no la tenemos es una de las tareas más difíciles que existen; tan sólo recuerda cuántas veces a principio de año te hiciste propósitos importantes que nunca cumpliste y no sólo por los deseos de un año diferente; sólo tú sabes cuántos planes están archivados u olvidados en tu mente. La disciplina se adquiere en la infancia, es parte de una buena formación, y si no la tenemos, en la adultez cuesta mucho trabajo cultivarla.

Para disciplinarte en aquello que eres desordenado, negligente, descuidado, etcétera, procede internamente como si estuvieras

educando a un niño (¿recuerdas que nuestras fallas son puerilidades?). Procede poco a poco, con comprensión, motivándote, corrigiéndote sin maltrato, premiándote, insistiendo una y otra vez hasta que lo logres.

Ahora bien, en aquello que sí puedes hacer sin mucho problema, sólo hace falta que te dediques y, si te empeñas, puedes lograrlo. Entonces, exígete firmemente, sin maltrato, pero sin concesión.

¡Haz lo que tienes que hacer! ¡O deja de hacer lo que te perjudica!

Pero ya.

AUTODISFRUTARME

Cuando has llegado a este punto, te darás cuenta de que estar contigo mismo es muy agradable, que no es necesario estar realizando actividades divertidas ni que tu mente esté enfocada en algo del exterior: ahora estás con la persona que amas. Poco a poco te percatarás de que cada vez necesitas menos de los artilugios del entretenimiento. No necesitas entretenerte, estás ocupado disfrutándote.

La diversión y el entretenimiento sólo son importantes cuando tu mente está cansada. El arte, la buena lectura y las conversaciones inteligentes las disfrutas, porque ahí estás para eso, no las usas para distraerte. Pero, además, habrá muchos momentos que no quieras ocuparte en nada más que sólo en estar contigo.

ENCARAR LA VIDA DE FORMA CORRECTA

Ya estás bien contigo. Ahora enfrenta la vida de forma madura y responsable. Cuídate, lleva una vida sana, desarrolla tus potencialidades, mejora tus virtudes y mantente en observación de tus errores.

Cumple con tus obligaciones como persona, ciudadano, esposa, madre, hijo, hermano, empleado, amigo, etcétera.

Sólo atiende aquellas responsabilidades que son reales, no las que te tratan de imponer; rechaza la manipulación y el chantaje emocional; no toleres a los vividores, fanfarrones o parásitos, así sean tus familiares.

Si lograste la autoestima profunda, cuídala para que se vuelva parte de tu naturaleza.

Una persona con autoaprecio es poco probable que sea neurótica (aunque todos tenemos malos momentos). También es cierto que, si eres responsable contigo y con lo que te toca, ya eres alguien que está haciendo algo bueno por la vida; no sólo por la tuya, sino por la de todos los que se te acerquen.

Notas:

²⁵ Al proponer esto no estoy abogando ni atacando ni proponiendo ninguna creencia específica. Este libro no tiene ninguna intención *missionera* ni *proselitista*; es decir, no busca convencer hacia postura religiosa o política alguna, ni hacia la ausencia de posturas religiosas (ateísmo, apateísmo, etcétera). El cuestionamiento de las propias creencias que aquí se propone va encaminado y enfocado exclusivamente hacia el bienestar de la propia persona, al desarrollo de una autonomía moral y emocional.

²⁶ Las demandas del yo falso y otros planteamientos que encontrarás más adelante fueron tomados del excelente libro de Guy Finley, *Cómo triunfar sobre la ansiedad y los problemas* (Llewellyn Publications, 1994); fueron adaptados y combinados con ideas propias que se basan en mi experiencia terapéutica.

²⁷ *Ibíd.*

Acerca del autor

ENRIQUE CABALLERO Su vida profesional ha consistido principalmente en trabajar en psicoterapia individual con adultos. Fue maestro investigador de la UASLP por 30 años y ha dado cursos de actualización profesional y autoayuda por más de 40. Desarrolló un nuevo método de psicoterapia (el primero y único en su tipo en México) llamado Psicoterapia de Premisas, que se caracteriza por su enfoque sistémico y científico. Ha formado en este método a más de 300 psicoterapeutas y abrió un centro de formación profesional, que ofrece la certificación como Psicoterapeuta de Premisas, un diplomado en Pensamiento Sistémico y cursos de autoayuda. Ha impartido cursos en San Luis Potosí, Guadalajara, Aguascalientes, Ciudad de México, Querétaro y Tijuana.

