

EL PAÍS

EL PAÍS SEMANAL

PSICOLOGÍA »

Problemas con la autoestima

Buscar siempre la aprobación externa puede resultar un arma de dos filos

La clave es aumentar el valor personal ante uno mismo, pero no delante de nadie

RAIMÓN SAMSÓ | 24 NOV 2013 - 00:02 CET

2

Archivado en: Estado ánimo Psicología Ciencia



ILUSTRACIÓN DE JOÃO FAZENDA

De pequeños, pocos reciben una educación enfocada al bienestar emocional, y después, de mayores, al carecer de una referencia interna, las personas buscan en los demás un sucedáneo de autoestima que acaba creando más problemas de los que trata de solucionar. Se han escrito muchos libros sobre el tema, se imparten cursos y se llenan consultas de personas que desean mejorar su autoconcepto... pero muchos olvidan que la valía es fruto de la autopercepción y no de lo que digan los demás.

Nuestra cultura occidental ha inventado la necesidad de ser "especial", para alguien o en algo. Y

nosotros hemos comprado ese deseo. ¿Qué ha ocurrido? Quién más, quién menos, construye una idea de sí mismo en positivo o en negativo. Es decir, hay personas que se sienten "mejores" –por encima de los demás– (se aman) y otras que se sienten "peores" –por debajo de los otros– (y se odian).

No sé de dónde salió la idea de que debemos buscar la aprobación externa, el cuento de que, en el caso de obtenerla, podemos sentirnos felices, y en el caso de no obtenerla, hemos de sentirnos desgraciados. El reconocimiento externo es un arma de dos filos: por un lado, puede subir la moral, pero también puede dejar por los suelos el estado de ánimo. Demasiado riesgo, máxime cuando la aprobación o la censura se suele hacer con ligereza.

Alguien dijo: "Dale un premio a un escritor y ya no escribirá nada más de valor". No siempre es así, por fortuna, pero es verdad que el escritor después de recibir un galardón soporta un estrés adicional, ya que se ve obligado a no defraudar las expectativas de sus lectores y estar a la altura del reconocimiento recibido.

Cuando una persona se convierte en buscadora compulsiva de la aprobación externa, entra en su propia trampa y en un ciclo sin fin. Se condena a sí misma, sin saberlo, a ir de cumplido en cumplido, a recabar la aprobación ajena, a necesitar incluso el halago. Ya no es

No conozco la clave del éxito, pero la clave del fracaso es tratar de complacer

libre, depende de que otros alimenten su necesidad de ser aprobada. Es como un adicto emocional que padece el síndrome de abstinencia. Se podía decir que esa persona pierde el tiempo y la paz mental buscando la felicidad en el lugar equivocado.

Es obvio que no hay nada malo respecto a contar con el beneplácito ajeno. El problema es cuando se necesita y, sobre todo, cuando se confunde el verdadero valor personal con la complacencia externa. Son dos cosas muy diferentes, y cuando se entiende esta gran

diferencia, las personas se centran en su valor y no en buscar ser valoradas.

Reforzar la autoestima significa aumentar el valor personal ante uno mismo, pero no delante de nadie. Cualquier palabra que empiece con *auto* (autoestima, autoconcepto, autoimagen...) tiene que ver con uno mismo y no con los demás. Aun estando claro, parece que se olvida. Llega un momento en la vida en el que tenemos que centrarnos en aclarar la relación con la persona más importante, que no es otro que uno mismo. Si esa relación es sana e intensa, seremos felices; si es insana, seremos infelices.

Tampoco hay que confundir la valoración propia con la arrogancia, que es precisamente la defensa de las personas que tienen poca. Hay dos clases de autoestima falsa: la evaluación que hacen de sí mismos aquellos que se creen mejores que los demás y la que hacen los que se sienten peores que los demás. Ambas percepciones son una visión desajustada del valor intrínseco que cada persona tiene por el simple hecho de ser un ser humano.

No hay diferencia, salvo en el signo en las expresiones: "soy el mejor" y "soy el peor". Ambas expresiones demuestran un desconocimiento del valor real del ser humano, y confunden la comparación externa con la autoevaluación interna. En el fondo reflejan el mismo problema, pero con dos sistemas de compensación diferentes: uno a más y el otro a menos. Fue S. Freud quien decía que esta compensación en realidad es una deformación para poder soportar una autoestima lesionada.

Elevar la autoestima depende de tomar la decisión de que somos valiosos al margen de los resultados que obtengamos, y de recordar siempre esta decisión. No necesitamos pruebas ni resultados. Se trata de una decisión interior que se apoya en uno mismo y no en los demás. La mejor manera de influir en cómo nos perciben los demás es mejorar la forma en que nos vemos a nosotros mismos. Sin duda, eso generará de alguna manera un impacto porque cuando las personas se quieren más, el mundo las quiere más.

a todo el mundo”
Woody Allen

Si crees totalmente en ti mismo, no habrá nada que esté fuera de tus posibilidades”
Wayne Dyer

Formas de mirarse



ILUSTRACIÓN DE JOÃO FAZENDA

LIBROS

'La asertividad'

Olga Castanyer

'La autoestima'

Luis Rojas Marcos

'Los seis pilares de la autoestima'

Nathaniel Branden

PELÍCULAS

'Billy Elliot, quiero bailar'

Stephen Daldry

'Quiero ser como Beckham'

Gurinder Chadha

'El diario de Bridget Jones'

Sharon Maguire

Una pequeña diferencia, en más o en menos, del nivel de autoestima de una persona va a marcar una discrepancia dramática en lo que conseguirá de la vida, tanto a nivel personal como profesional. Así, nuestro rendimiento nunca será mayor que la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Una persona con autoestima saludable es: sabia sin ser pedante, asertiva sin ser agresiva, poderosa sin necesitar la fuerza, ambiciosa sin ser codiciosa, profunda y no banal, humilde sin ser servil, valiosa sin ser orgullosa. Y lo más importante: deja de compararse con los demás, ya sea en positivo o negativo.

Las consecuencias

“El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta de forma decisiva a todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor o el sexo, hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quién y qué pensamos que somos. Los dramas de nuestra vida son los reflejos de la visión íntima que poseemos de nosotros mismos. Por tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso. También es la clave para comprendernos y comprender a los demás. De todos los juicios a que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio”.

Cómo mejorar su autoestima,
de **Nathaniel Branden**

El secreto es prescindir de autojuzgarse. Es mucho más interesante establecer una relación de amor con el planeta en lugar de mirar de puertas adentro para evaluar si somos dignos o no de amor. Lo que lo cambiaría todo es dejar de autoevaluarse y perseguir conectarse con el resto del mundo.

Del mismo modo que la forma de librarse de los defectos es aumentar las cualidades –ya que aquellos se diluyen en estas–, la mejor forma de no tener que conseguir una buena nota es prescindir de ponerse una, cualquiera que sea.

Imaginemos un mundo donde amarse no fuese una ardua tarea. En ese mundo ideal no se perdería el tiempo y la energía en reparar lo que en realidad no necesita reparación, sino una nueva percepción. En ese nuevo conocimiento de uno mismo, la avería de la autoestima simplemente no sería posible porque el concepto sería irrelevante. En ese mundo ideal, todas las personas se conocerían bien, a nivel esencial, se aceptarían y se respetarían a sí mismas. En esa utopía no se vendería ningún libro o servicio sobre cómo mejorar la percepción que tenemos de nosotros mismos.

Leyendo las biografías de Vicente Ferrer o la madre Teresa de Calcuta, uno se da cuenta de que estas personas no tenían este problema. Simplemente estaban más centrados en los demás que en ellos mismos. Y al hacerlo se evitaban un montón de complicaciones, incluida la de necesitar la aprobación ajena. Seguramente esas personas se levantaban cada día centrados en cómo iban a ayudar a quien lo necesitase y les ofrecían todo su apoyo. No creo que se mirasen al espejo para ver si estaban guapos o feos, o que se perdieran en divagaciones mentales sobre qué diría la prensa de ellos o si eran adecuados o no. Actuaban desde el amor, y en ese contexto la autoestima es innecesaria.

Cuando pienso en la madre Teresa, me cuesta imaginarla usando este término.

Imagino que su foco de atención estaba siempre lejos de sí misma,

La religión de

en los demás, y su autoconcepto no tenía la más mínima importancia para ella. Y así debería ser para todos. Cuando el Dalai Lama visitó Occidente por primera vez y le preguntaron qué diría a las personas con baja autoestima, él respondió: “¿Pero es que no se quieren? ¿Por qué razón?”. En su mente no cabía semejante posibilidad, pues en su cultura y en su filosofía, hablar de este término carece de significado. Esta podría ser una buena receta para egos inflados o raquíticos: olvidarse un poco más de sí mismos y enfocarse plenamente en dar lo mejor que uno tiene, en lo personal y en lo profesional. En definitiva, entender que la autoestima baja o alta es un síntoma de desconocimiento del yo esencial.

*todas las personas
debería ser la de
creer en sí
mismos”
Jiddu
Krishnamurti*