

AUTOESTIMA, el patrimonio
Emocional más valioso
Luis G. Velasco Lafarga

Deseo iniciar por explorar la definición que les propongo de este concepto: El patrimonio emocional más valioso con que contamos los seres humanos”. ¿Por qué patrimonio? ¿A qué le llamamos patrimonio? Generalmente le llamamos así a los bienes físicos con los que contamos para transitar por este mundo. La casa, el auto, la inversión, etc. Si pierdo cualquiera de estos bienes que fueron generados con mi esfuerzo y tengo una autoestima fuerte, podré superar esa pérdida volver a generar aquello que perdí. Si tengo una autoestima baja y todos los bienes materiales que pueda imaginar, ninguno de ellos podrá comprar mi bienestar, mi satisfacción, ni mi paz interior.

No pretendo descubrir ante ustedes el hilo negro de este tema, más si me permiten considerar que la Autoestima ocupa en el Desarrollo Humano un lugar muy especial, es un concepto que visto a la luz de la fenomenología, es profundamente generador de crecimiento personal y si aceptamos ésta hipótesis, bien vale la pena explorar y reflexionar sobre los medios que nos permitan incrementar este patrimonio emocional que es ilimitado y que es todo un DESAFIO, es decir, va “Más allá de mi fe”.

1. **Alguna de las creencias acerca de nosotros mismos y que nos ha limitado el desarrollo de la autoestima.**

En la primera mitad del siglo XX y aún después y hasta ahora a inicios del siglo XXI, y cada vez con menor intensidad, se había considerado que el hecho de auto-afirmarme, reconocermé, escucharme y validarme, fueran sinónimos de egoísmo, egocentrismo, narcisismo, vanidad y otras creencias. Si estoy consciente de que transitar por el mundo con la frente en alto, en nada ofende a los demás y en este punto, conviene revisar si soy capaz de observarme, reconocermé, respetarme, tener una autocrítica saludable, un concepto de mí mismo congruente y un proyecto de vida viable, podré afirmar que cuento con una autoestima fuerte y que soy capaz de salir adelante de cualquier situación por difícil que esta parezca.

2.- Origen de la Autoestima

Si me permiten podemos remontar el origen de la autoestima al momento mismo de la concepción del nuevo ser. Cada óvulo y cada espermatozoide que son capaces de fecundarse, son en sí mismos generadores de vida. Han competido contra otros de su naturaleza y han sido precisamente ellos los que llegaron a la meta. La relación intrauterina, es decir, entre el hijo y la madre está teniendo desde ya un papel primordial. ¿Cómo es la relación entre ambos? ¿Hay interacción? Cuando nace el bebé y durante los primeros años de vida, ¿cómo sigue esta interacción? Hay que recordar a los padres que están generando ese patrimonio emocional con el que el hijo va a recorrer el mundo que facilitará su paso por él y será un facilitador de aquellos con quienes conviva.

La familia es entonces un campo fértil. Virginia Satir una gran exponente del tema utilizó una metáfora: “La autoestima es la olla que todos llenamos”. Así, existen distintas maneras de manifestarse la autoestima. Mi autoestima personal es la forma genérica de definirla, pero la alimentan mi estima familiar, social escolar, deportiva, laboral y espiritual. Todas ellas forman parte de mi autoestima total. A veces se manifiestan por separado pero con mi imagen total respondo ante cada circunstancia.

Esto significa que Yo respondo hábilmente, es decir, me hago responsable por lo que soy, siento, pienso, anhelo, deseo, sueño, quiero, etc., sin detenerme a depositar en otros ese poder que yo tengo de dejarme sentir, pensar, desear, anhelar y soñar, a raíz o junto con lo que los otros hagan. Fritz Perls, uno de los principales proponentes de la terapia Gestalt, dijo alguna vez “Yo tengo la última palabra acerca de mí mismo” con lo que puedo decir: “Yo me siento así cuando tú dices esto”, en lugar de afirmar: “Tu me haces sentir mal con tu actitud”.

La autoestima entonces me ayuda a rescatar el poder que tengo sobre mí mismo y el gran potencial que tengo por descubrir y disfrutar.

Nathaniel Branden uno de los grandes exponentes del tema, dijo que la autoestima es equivalente al sistema inmunológico en el organismo, nos previene de y nos ayuda a superar las circunstancias más adversas que se nos presenten sabiendo que tengo la última palabra acerca de mí mismo y si me hago responsable, evitaré engañarme. Puedo cometer errores y rectificarlos,

sentirme orgulloso de mí cambiar de opinión, recibir reconocimiento y darlo, elegir de lo bueno lo mejor, pedir información renunciar a veces a mi propio derecho o dicho de otra manera: servir a los de mi alrededor. Cito a San Francisco de Asís con su frase: “Es poco lo que deseo y lo poco que deseo lo deseo poco, porque todo lo encuentro en ti señor”. En este mensaje puedo encontrar que aún puedo prescindir de todo y lo tendré todo si amo que es la máxima expresión de la autoestima.

Uvaldo Palomares en su enfoque de Desarrollo Humano-Círculo Mágico, nos propone que además de la conciencia está la maestría, es decir la habilidad o habilidades que me permiten desarrollar la autoestima, en una retroalimentación continua en una espiral de crecimiento: Si reconozco que tengo la habilidad, me siento mejor, y ese sentimiento de bienestar me impulsa a mejorar en esa habilidad y a descubrir otras, lo que me permite saber que si fallo en algo puedo seguir intentando o ser selectivo al reconocer que para algunas cosas tengo mayores aptitudes que para otras.

Carl Rogers nos enseñó que si creamos juntos un ambiente de seguridad emocional, sentamos las bases para el crecimiento y el cambio en un “campo fértil” para el desarrollo de la autoestima.

Aunque en la época de Victor Frankl, aún no se manejaba el concepto de autoestima, él con su testimonio de vida, nos enseñó que el deseo de vivir, tener un proyecto de vida presente y uno a futuro, fue lo que le permitió sobrevivir al holocausto en el campo de concentración de Auschwitz en Polonia, durante la segunda guerra mundial.

En el mejor afán de atraer ejemplos más cercanos a nosotros y que signifiquen testimonios palpables de que el deseo de vivir existe en los niños desde las etapas más tempranas, me referiré al caso conocido de los 8 niños que sobrevivieron al terremoto de la Ciudad de México en 1985. Se trataba de niños recién nacidos que sobrevivieron aproximadamente diez días en las condiciones más insalubres de muerte, humedad, frío, hambre... y ahora tienen 19 años de edad. Un seguimiento a estos chicos sería un documento de enorme valor en la investigación sobre la autoestima en nuestro país.

3.- La autoestima y una herramienta adicional: la asertividad.

Cuando soy capaz de amarme, valorarme en mi real dimensión, y validarme, en ese orden seré capaz de amar, valorar y validar a otros. Si descubro que

tengo importantes diferencias con los demás, me conflictuo como estilo de relación y me convierto en juez y verdugo de los otros. Esto puede ser un indicador de una autoestima baja, en un extremo. Situación similar sucede cuando no defiendo mis derechos y los pierdo sin una decisión consciente, en el otro extremo.

El concepto de asertividad, menos conocido que la autoestima, por ser un anglicismo, viene a completar un continuo: autoestima-asertividad y a exponerlo de esta manera: Si estoy bien conmigo mismo estaré bien con los otros. Así, la asertividad viene a ser una herramienta útil para relacionarme con los otros de una manera auto-afirmativa. Una definición de este concepto es: “la habilidad de ejercer mis derechos y satisfacer mis necesidades, sin pisar a otros, ni dejar que me pisen”. Puesto en positivo: “La habilidad de satisfacer mis necesidades con los otros y no a costa de los otros”.

Los dos extremos en el continuo satisfacer mis necesidades, los conocemos como posición agresiva y posición o conducta pasiva, al parecer ambos logran, al menos en parte, aquello que se proponen, pero a un precio muy alto. Quien actúa agresivamente logra lo que quiere pisando, aunque suene paradójico y se convierta en un juego que tiene un precio muy alto porque a veces se alternan, o bien, a veces llegan a adoptar conductas agresivo-pasivas o pasivo-agresivas. En estas manifestaciones se encuentran la burla, la ironía y el sarcasmo, entre las más visibles.

Mi propuesta y la de la mayoría de los que estamos y creemos en el enfoque humanista, es que podamos transitar por este mundo con una actitud de mayor aceptación por mí mismo y de los otros, que el mundo alcanza para todos, que podemos vivir armónicamente en él, que en las buenas, en las malas y en las peores circunstancias en que nos encontremos, la autoestima que hemos estado cultivando a lo largo de nuestra vida, nos permitirá responder por nosotros. Todo lo que hemos ganado, aquí está, nada se pierde, que podemos vencer las mayores adversidades, aunque parezcan más grandes que nosotros, no hay ninguna que lo sea, ya que cuento con los otros significativos a mi alrededor, de la misma manera en que ellos cuentan conmigo, que no estamos solos y que tenemos un gran reto por delante en nuestra vida.