

## **¿Qué es la autoestima, en qué consiste, cuáles son sus principales características? Dr. Enrique Rojas.**

¿Qué es la autoestima, en qué consiste, cuáles son sus principales características? La autoestima es fundamental para la supervivencia psicológica. Se puede decir que es el final de la travesía de una personalidad bien estructurada. Tiene dos fondos: uno abstracto y otro concreto. El primero se nos escapa de las manos, pues si la autoestima arranca de la valoración de sí mismo en un determinado contexto cultural, tiene un soporte frágil, pues la relación objetiva de todo lo que es valioso, depende a su vez dentro de esa cultura de sus diferentes contextos. Un abogado ó un médico teóricamente debe tener más nivel de autoestima que una persona que vende en un gran supermercado ó pescador; pero hay médicos y abogados que son inseguros y que al compararse con otros profesionales de su mismo ramo, no las tienen todas consigo; del mismo modo, hay vendedores y taxistas que tienen una marcada seguridad en sí mismos, aunque su nivel sociocultural sea inferior.

La autoestima se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido una personalidad en donde los cuatro elementos básicos del ser humano (físicos, psicológicos, sociales y culturales), forman un entramado coherente, en donde se encuentra contento consigo mismo y se siente seguro ante sí mismo y ante los demás. La definición es larga, pero requiere un análisis explicativo que aclara cada uno de sus segmentos:

1. Arranca de un juicio personal que implica dos operaciones complementarias: haber y debe, lo positivo y lo negativo, lo ya conseguido y lo que queda por alcanzar. Ese razonamiento culmina en una afirmación positiva, la resultante se dibuja como una gráfica ascendente, en donde las ganancias compensan a las pérdidas.

2. Uno se acepta a sí mismo, a pesar de las limitaciones, errores y cosas que no se han cumplido. Eso produce un estado de ánimo cuyo es una paz relativa, una tranquilidad que se desparrama por la geografía de la personalidad y se cuele por sus pliegues. Para estar bien con alguien es necesario estar primero bien consigo mismo: este principio tiene aquí todo su cumplimiento. Uno está de acuerdo con su propia persona asumiendo las aptitudes (aquellas cosas para las que uno está dotado) y las limitaciones (aquellas vertientes a las que uno no ha podido llegar y que se experimentan como carencias).

3. Esa persona ha sabido integrar su vertiente física dentro del esquema de su personalidad. Y ello forma un amplio abanico que va desde la morfología corporal (belleza externa, estatura) pasando por las características de su fisiológica (el tener alguna enfermedad física ó psicológica, congénita ó adquirida). He conocido gente con una parálisis infantil que se pasó casi toda su vida traumatizado y acomplexado por ello; y he visto algunos con este mismo defecto en la marcha, que no tenían el menor sentimiento de inferioridad.

4. Todo el patrimonio psicológico forma una estructura que es percibida como positiva en su totalidad. La sensopercepción, la memoria, el pensamiento, la inteligencia, la conciencia, la voluntad, los instintos, el lenguaje verbal y no verbal, etc. forman un ensamblado con unos ejes de referencia, que dibujan un estilo personal en el que uno se siente a gusto y bien instalado.

5. El plano sociocultural es positivo. Se tienen recursos para la comunicación interpersonal y todo lo que de ahí se deriva. Saber relacionarse es uno de los indicadores más claros de que existe una autoestima buena, incluso se da en los tímidos compensados, que a pesar de tener pocos recursos psicológicos, saben compensarlos con una mezcla de audacia y voluntad. Lo cultural es una dimensión capital en estos casos, sobre todo en los que han estudiado una carrera universitaria. Hoy en día, encontrar gente con una cultura sólida es poco frecuente: por un lado está la televisión que tiende a llenarlo casi todo con su presencia y a pesar de ser tan mala, tiene la facilidad de que no exige ningún esfuerzo y que entra casi sin que nos demos cuenta; otro argumento es la falta de tiempo, para leer, además de un cierto hábito, hay que sacar tiempo de donde sea y eso es muy difícil; está la vida moderna trepidante y con un ritmo acelerado, que no deja hueco más que para el trabajo mismo; la competitividad exige una lucha enorme por no quedarse uno atrás, dentro del nivel profesional que tenga...He conocido muchos acomplejados por su falta de cultivo en la literatura, arte, historia y un largo etcétera y también, he visto profesionales liberales que solo saben de su tema y que hacen ostentación de incultura a poco que se rasque y que no se siente inferiores a nadie, sobre todo porque en su medio todos están en las mismas condiciones: es el caso de los abogados y los economistas de hoy, que no han leído nada que no sea de las materias que ellos tienen entre manos.

6. El trabajo profesional es uno de los pilares sobre los que se edifica la autoestima. Lo importante es que uno se identifique con aquello que hace y lo haga con profesionalidad, a fondo, conociendo bien todos y cada uno de los matices de esa actividad. No consiste esto en alcanzar una cota altísima, sino en estar contento con lo que uno hace y hacerlo con amor y dedicación. Los triunfadores son los que se divierten trabajando. Amor y trabajo conjugan el verbo ser feliz. Para mí los tres ingredientes de la felicidad son amor, trabajo y cultura. Esta trilogía forma una sinfonía cuyo hilo conductor debe ser la lucha por ser coherente. Con esas herramientas cualquier ser humano puede aspirar a lo máximo, es decir, a encontrarse a sí mismo y dar lo mejor que tiene a los demás. Por esos derroteros alguien está en las cercanías de la patria de la felicidad.

7. Uno de los errores más frecuentes en los que se suele caer consiste en compararse con los demás. Hay una acotación que me parece pertinente hacer. Cuando uno se compara con otra persona, por lo general coteja superficies no profundidades. Es decir, ese análisis que se establece con otra persona aborda sobre todo las parcelas del otro que de alguna manera pueden ser exploradas y que son aquellas que se observan desde fuera. Ahí está la clave. La felicidad consiste en estar contento con uno mismo. Toda alegría es siempre relativa, no absoluta, pues depende de muchas circunstancias de alrededor. Decía Spinoza en su tratado de Ética, que la mejor manera de matar un sentimiento y dejarlo reducido a nada, es el hacer un frío y exhaustivo análisis de mismo. Aquí sucede igual. La alegría que comporta sentirse feliz, significa que la trayectoria personal es ascendente, que los distintos componentes del proyecto van saliendo y que a pesar de las dificultades que nunca faltan, hay motivos para que uno se encuentre con una mezcla de satisfacción y confianza por lo conseguido.

Es curioso anotar que la palabra envidia procede del latín, *invidere*, que significa “mirar de reojo, ver de soslayo”. La envidia es tristeza ante el bien ajeno. Otra versión de vuelta es: alegría que se siente ante el mal del otro. Son ambas una moneda con dos caras que se complementan. Pues bien, cuando uno se fija demasiado en lo que otro tiene y que puede ser visto con una cierta objetividad, viene enseguida la comparación

y se ponen de pié las carencias personales y a la vez, la incapacidad para reparar en lo bueno que uno posee. Por esos derroteros uno se pone inquieto, nervioso, melancólico, pesimista y deja que penetren en su cabeza pensamientos distorsionados, que antes ó después producen un evidente malestar. Cuando la cabeza está bien amueblada, se escamotean esos vericuetos.

8. El tema de la autoestima tiene dos dimensiones de estudio. Por un lado pertenece a la geografía de la personalidad: el cristal con el que uno mira y valora su propio recorrido en la vida, depende de muchas variables; haber tenido una infancia feliz, en donde uno se ha sentido querido y cuidado psicológicamente; experiencias tempranas de abandono, soledad, incomprensión, tensiones de los padres que han sido traumatizantes; haber recibido frecuentes mensajes de los padres ó de los formadores que han ido insistiendo mas en lo negativo que en lo positivo. Por otra parte, el aspecto situacional, es decir, las características de la instalación personal en sus distintos distritos. Yo y mi entorno. Todo lo que me rodea me marca de alguna manera. Los modelos que seguimos en la vida, los vemos delante de nosotros, bien en la omnipresente televisión ó en el cine ó en la calle. Los primeros modelos sanos deben ser descubiertos en el seno de la familia, allí van asomando valores, preferencias, estilos, que mas tarde se incorporan a la persona y la van edificando armónicamente. No hay cosa peor que sentirse incómodo con uno mismo.

9. Para tener una buena seguridad en uno mismo es importante la mirada comprensiva, indulgente y tolerante hacia sí mismo y hacia los demás. Ello comporta una cierta forma de amor de ida y vuelta, propia y ajena, personal y colectiva. Comprender es aliviar, disculpar, ser benévolo, ponerse en el lugar del otro y a la vez, clemencia en los fallos y errores personales. Hay dos tipos de conciencia, una ética: que se refiere a la conducta moral de nuestros actos; otra, psicológica: que consiste en darse cuenta de los hechos y acontecimientos, captar la realidad en toda su complejidad: es a la vez amplitud y lucidez, el amplio campo de la realidad y sus matices por un lado y capacidad de penetración.

Un signo de madurez es la capacidad para saber uno perdonarse a sí mismo y hacer lo mismo con los que nos rodean. Los que tienen una evidente incapacidad para ello, desarrollan una hipercritica que a la larga tiene unos efectos demoleedores, pues uno se torna detractor, acusador, en donde la voz de la conciencia psicológica es un fino estilete que lleva por delante la propia solvencia, es una especie de lenguaje interior subreptico, subliminal, que se cuele por el subsuelo de la psicología atacando y juzgando, presentándonos lo peor y trayendo a colación la lista de fracasos, agrandada de forma valleinclanesca, exagerando la debilidades. Voz insidiosa, muda, tejida de recuerdos dolorosos que hace trizas la confianza en uno mismo. Los psiquiatras sabemos mucho de estos lenguajes interiores negativos, venenosos, buscadores de faltas, desaciertos y pifias cometidas, que sacadas de su contexto forma una cadena de ataques acusadores que nos muestran una película distorsionada del nuestro pasado. Todo ello se desliza hacia un sentimiento de malestar que va invadiendo la personalidad de modo errático, capilar y expansivo. Va sucediendo un golpe mortal a la valía personal y vienen a continuación una catarata de miedos: al fracaso, al rechazo de los demás, a no dar la talla en determinadas circunstancias. La psicoterapia debe adentrarse en esos parajes interiores para desenmascarar esa corriente devastadora.

10. Una de las cosas que más elevan la autoestima es hacer algo positivo por los demás. Algo que sea tangible, objetivo, que no se quede en las meras palabras y en las buenas intenciones, que pasa de la teoría a la práctica. ¿Por qué es necesaria una cierta entrega a los demás, la generosidad mezclada con actitud grata de darse?

Porque es en esa donación donde se encuentra una buena dosis de paz y de alegría. Somos más felices al dar que al recibir, si tenemos una personalidad equilibrada y eso va conduciendo a una cierta armonía interior, en donde la alegría salta y envuelve con su sombra. Por esos derroteros uno se hace fuerte: se destruye la hipercrítica y empieza a edificarse con los materiales de la mansedumbre y la dulzura, solapándose los sentimientos negativos que están a la espera. Entramos así en la ética, cuyo imperativo es alcanzar una felicidad razonable, realista y con los pies en la tierra: caritas, diligere y amare, amor de donación, amor afectivo y amor de voluntad. Tríptico confeccionado con piezas

### **Consejos para trabajar un amor posesivo:**

Tanto ellos como ellas pueden convertirse en el “posesivo” de la relación, a menudo para detrimento de la unión. Irónicamente, mientras más posesiva se vuelve una persona, más luchará su pareja para ser libre, logrando con este comportamiento que él o ella desarrollen una necesidad incluso mayor de controlar la situación. Los posesivos viven un círculo vicioso y emocionalmente agotador. La fuerza dominante que se esconde detrás de la persona posesiva, no importa si es hombre o mujer, es la inseguridad.

La gente que tiene una elevada autoconfianza y es feliz consigo misma, tiene fe en que su pareja, le ama y no siente la necesidad de controlar la relación ni tampoco de controlar a su pareja. Contrario a ello, alguien que es inseguro pudiera dudar de la dedicación que le brinda su pareja y entonces intentar mantener un control sobre ella. En pocas palabras, se trata de personas que se sienten vulnerables y harán lo que sea con tal de asegurarse de no ser heridos por la pareja.

“Ser posesivos con otras personas está basado en sentimientos de inseguridad y de falta de cariño”, señala el doctor Hale Dwoskin, autor del método Sedona, una clave para la felicidad, el éxito, la paz y la tranquilidad y coautor de la obra ‘La felicidad es libertad y más fácil de lo que pensamos’. Añade que tal inseguridad puede tener varios puntos de origen: el abandono del padre o la madre cuando niños, la infidelidad de una pareja romántica en el pasado y otras más. “El ser posesivos a menudo proviene de celos profundos y temor de no ser amados por la pareja”, señala Dwoskin.

Según algunos investigadores, los celos son en realidad una parte de la evolución. Ellos consideran que los hombres tienden a ser más celosos en relación a la infidelidad sexual de sus parejas, mientras que las mujeres se sienten con más celos cuando se trata de una infidelidad emocional. El razonamiento para ello es que los hombres quieren asegurarse de que sus genes y no los de otro hombre sean los que se pasen a los hijos mientras que las mujeres, tradicionalmente, necesitaban mantener el amor emocional del hombre para poder recibir su cobijo y protección.

“En la actualidad, algo de estos celos evolutivos todavía sigue en juego, mientras que otros factores (tales como el que una persona haya sido traicionada o abandonada en el pasado) casi siempre son los que se ponen sobre la mesa”, comenta el especialista.

### **¿Soy demasiado posesivo?**

Los siguientes consejos establecidos por Dwoskin para los posesivos pueden ser de mucha ayuda para dejar de lado estos sentimientos y poder manejar la relación junto a una pareja posesiva de una manera tal que esta logre florecer.

### **Identificar las razones... por las que se ha desarrollado ese sentimiento de posesión.**

Muy probablemente se trate de un temor al abandono que hace que la persona se vuelva posesiva y no se relacione en lo absoluto con la pareja como tal.

Hay que dejar que el temor...y la inseguridad salgan de nuestras vidas. Si notamos tendencias posesivas, necesitaremos aprender a elevar nuestra autoestima e impedir que los sentimientos negativos respecto de nosotros mismos nos llenen de temores sobre una posible infidelidad. Dvoskin aconseja que si estamos en una relación con alguien que es posesivo, intentemos comprender que tal actitud proviene de su temor de que lo dejemos. Para ayudarles a manejar esto, es necesario reconocer que nuestras parejas necesitan permanentemente un aseguramiento extra de nuestro amor por ellas.

### **Ser sinceros con nosotros mismos**

Si nuestra pareja es excesivamente posesiva, no dejemos de hacer aquellas cosas que amamos solamente por darle gusto. Podemos reasegurar nuestra dedicación hacia la relación hablando con ellos sobre el tema, pero bajo ninguna circunstancia debemos rendirnos y dejar de lado nuestros intereses por causa de su absurda inseguridad.

### **Déjele saber su deseo de seguir... adelante o de alejarse.**

Parte del ciclo que mantiene el posesivismo dentro de una relación tan tumultuosa es que uno de los dos miembros de la pareja ajusta su garra y el otro trata de alejarse cada vez más. Si ambos deciden dejar a un lado esa necesidad de control o ese deseo de alejarse, habrá mucho menos combustible y el fuego se irá apagando.

### **Recuerde que todo esto son tan solo... sentimientos.**

Mientras más nos enfoquemos en dejar que los sentimientos negativos se alejen de la relación, más fácil será volver a sentir seguridad en la persona amada y devoción hacia ella, sin necesidad de controlarla.

### **Se debe reafirmar el amor**

Algunas veces todo lo que una persona necesita para dejar de ser posesiva o celosa es un reaseguramiento de que es amada. Darse el tiempo necesario para revivir la llama del amor en la relación incrementará la felicidad compartida y les dará a ambos tranquilidad y mucha paz. Cuando se permite que Dios forme parte en una relación sentimental habrá menos desentendimientos, y si los hay -cosa que es normal- será más fácil superarlos y vivir felices.

**Amar es buscar el bien de la persona amada. Amar siempre es un riesgo que exige confianza. Quien no arriesga y confía, no ama. No hay amor si no posibilitamos el crecimiento mutuo.**