

LA AUTOESTIMA

Acaba de aparecer un libro mío con el título de “¿Quién eres? ..de la felicidad a la autoestima” en donde analizo que es la personalidad y cuáles son sus principales trastornos. En la frondosidad de las páginas asoma y se esconde, entra y sale la autoestima.

Este concepto se ha puesto de moda en los últimos años y como ocurriera antaño con otras palabras de la psicología (como histeria, depresión, ansiedad, estrés), se emplea en el uso coloquial. Esta invasión debe interpretarse no solo como algo que se lleva y que la mayoría de la gente la utiliza, sino que corresponde también a la psicologización que se ha ido dando en la vida ordinaria.

¿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 la 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 mas 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 acomplexados 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 derrotados 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 falta, 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 otro¹. 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.

¹ Lo sabio es convertir la envidia en emulación: que no es otra cosa que ser capaz de imitar las cosas positivas que contemplamos en los demás y de ese modo, actúan como modelos de identidad en alguna parcela concreta.

9. Para tener una buena seguridad en uno mismo es importante la mirada comprensiva, indulgente y tolerante hacia si 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 hipercrítica que a la larga tiene unos efectos demoledores, 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 subrepticio, subliminal, que se cuela por el subsuelo de la psicología atacando y juzgando, presentándonos lo peor y trayendo a colación la lista de fracasos, agrandada de forma valleinclanésca, 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. ¿Porqué 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 antológicas que nunca pasan.