

## Anatomía de la autoestima

Desde un punto de vista emocional, todo lo que una persona no se da a sí misma lo busca en su relación con los demás: afecto, confianza, reconocimiento... La independencia pasa por aprender a



autoabastecerse.

Es hora de reconocerlo: por lo general somos una sociedad de “eruditos racionales” y “analfabetos emocionales”. No nos han enseñado a expresar con palabras el torbellino de emociones, sentimientos y estados de ánimo que deambulan por nuestro interior. Y esta ignorancia nos lleva a marginar lo que nos ocurre por dentro, sufriendo sus consecuencias.

Debido a nuestra falta de conocimiento y entrenamiento en inteligencia emocional, solemos reaccionar o reprimirnos instintivamente cada vez que nos enfrentamos a la adversidad. Apenas nos damos espacio para comprender lo que ha sucedido y de qué manera podemos canalizar de forma constructiva lo que sentimos. De ahí que nos convirtamos en víctimas y verdugos de nuestro dolor, el cual intensificamos al volver a pensar en lo sucedido. En eso consiste vivir inconscientemente: en no darnos cuenta de que somos cocreadores de nuestro sufrimiento.

Por el camino, las heridas provocadas por esta guerra interna nos dejan un poso de miedos, angustias y carencias. Y la experiencia del malestar facilita que nos creamos una de las grandes mentiras que preconiza este sistema: que nuestro bienestar y nuestra felicidad dependen de algo externo, como el dinero, el poder, la belleza, la fama, el éxito, el sexo...

## **ROTOS POR DENTRO**

*“Sólo si me siento valioso por ser como soy puedo aceptarme, puedo ser auténtico” (Jorge Bucay)*

Bajo el embrujo de esta falsa creencia y de forma inconsciente, vivimos como si trabajar en pos de lo de fuera fuese más importante que cuidar y atender lo de dentro. Priorizamos el “cómo nos ven” al “cómo nos sentimos”. Y no sólo eso. Este condicionamiento también nos mueve a utilizar mucho de lo que decimos y hacemos para que los demás nos conozcan, nos comprendan, nos acepten y nos quieran. Así es como esperamos recuperar nuestra estabilidad emocional.

Pero la realidad demuestra que siguiendo esta estrategia no solemos conseguirla, y que en el empeño terminamos por olvidarnos de nosotros mismos. Por eso sufrimos. Al ir por la vida rotos por dentro, nos volvemos más vulnerables frente a nuestras circunstancias y mucho más influenciados por nuestro entorno familiar, social y profesional. Lo que piensen los demás empieza a ser más importante que lo que pensamos nosotros mismos.

Al seguir desnudos por dentro, poco a poco nos vestimos con las creencias y los valores de la mayoría, y empezamos a pensar y a actuar según las reglas, normas y convenciones que nos han sido impuestas. A través de este “pensamiento único” es como se consolida el statu quo establecido por el sistema.

## **LA CARENCIA COMÚN ES INVISIBLE**

*“Uno es lo que ama, no lo que le aman”* (Charlie Kaufman)

A veces nos mostramos arrogantes y prepotentes al interactuar con otras personas, creyendo que esta actitud es un síntoma de seguridad en nosotros mismos. En cambio, cuando nos infravaloramos o nos despreciamos, pensamos justamente lo contrario. Sin embargo, estas dos conductas opuestas representan las dos caras de una misma moneda: falta de autoestima. Es nuestra carencia común. Y a pesar de ser devastadora es prácticamente invisible.

**¿Qué es entonces la autoestima?** Podría definirse como “la manera en la que nos valoramos a nosotros mismos”. Y no se trata de sobre o subestimarnos. La verdadera autoestima nace al vernos y aceptarnos tal como somos.

La falta de autoestima tiene graves consecuencias, tanto en nuestra forma de interpretar y comprender el mundo como en nuestra manera de ser y de relacionarnos con los demás. Al mirar tanto hacia fuera, nos sentimos impotentes, ansiosos e inseguros, y nos dejamos vencer por el miedo y corromper por la insatisfacción. También discutimos y peleamos más a menudo, lo que nos condena a la esclavitud de la soledad o la ira. Y dado que seguimos fingiendo lo que no somos y reprimiendo lo que sentimos, corremos el riesgo de ser devorados por la tristeza y consumidos por la depresión.

## **COMPENSACIÓN EMOCIONAL**

*“Si no lo encuentras dentro de ti, ¿dónde lo encontrarás?”* (Alan Watts)



De tanto mirar hacia fuera, nuestras diferentes motivaciones se van centrando en un mismo objetivo: conseguir que la realidad se adapte a nuestros deseos y expectativas egocéntricos. Así es como pretendemos conquistar algún día la felicidad. Sin embargo, dado que no solemos saciar estas falsas necesidades, enseguida interpretamos el papel de víctima, convirtiendo nuestra existencia en una frustración constante.

Expertos en el campo de la psicología de la personalidad afirman que este egocentrismo –que se origina en nuestra más tierna infancia– condiciona nuestro pensamiento, nuestra actitud y nuestra conducta, formando lentamente nuestra personalidad. Así, la falta de autoestima obliga a muchas personas a compensarse emocionalmente, mostrándose orgullosas y soberbias.

Al negar sus propias necesidades y perseguir las de los demás, son las últimas en pedir ayuda y las primeras en ofrecerla. Aunque no suelen escucharse a sí mismas, se ven legitimadas para atosigar y dar consejos sin que se los pidan. De ahí que suelen crear rechazo y se vean acorraladas por su mayor enemigo: la soledad.

En otros casos, esta carencia fuerza a algunas personas a proyectar una imagen de triunfo en todo momento, incluso cuando se sienten derrotadas. Cegadas por el afán de deslumbrar para ser reconocidas y admiradas, se vuelven adictas al trabajo, relegando su vida emocional a un segundo plano. La vanidad las condena a esconderse bajo una máscara de lujo y a refugiarse en una jaula de oro. Pero tras estas falsas apariencias padecen un profundo sentimiento de vacío y fracaso.

La ausencia de autoestima también provoca que algunas personas no se acepten a sí mismas, y se construyan una identidad diferente y especial para reafirmar su propia individualidad. No soportan ser consideradas vulgares y huyen de la normalidad. Y suelen crear un mundo de drama y fantasía que termina por envolverles en un aura de incomprensión, desequilibrio y melancolía. Y al compararse con otras personas, suelen sentir envidia por creer que los demás poseen algo esencial que a ellas les falta.

El denominador común de esta carencia es que nos hace caer en el error de buscar en los demás el cariño, el reconocimiento y la aceptación que no nos damos a nosotros mismos. La paradoja es que se

trata precisamente de hacer lo contrario. Sólo nosotros podemos nutrirnos con eso que verdaderamente necesitamos.

## **LO QUE PIENSAN LOS DEMÁS**

*“Cada vez que se encuentre usted en el lado de la mayoría, es tiempo de hacer una pausa y reflexionar”* (Mark Twain)

Cuenta una parábola que un hombre y su mujer salieron de viaje con su hijo de 12 años, que iba montado sobre un burro. Al pasar por el primer pueblo, la gente comentó: “Mirad ese chico tan maleducado: monta sobre el burro mientras los pobres padres van caminando.” Entonces, la mujer le dijo a su esposo: “No permitamos que la gente hable mal del niño. Es mejor que subas tú al burro”.



Al llegar al segundo pueblo, la gente murmuró: “Qué sinvergüenza, deja que la criatura y la pobre mujer tiren del burro, mientras él va cómodo encima”. Entonces tomaron la decisión de subirla a ella en el burro mientras padre e hijo tiraban de las riendas. Al pasar por el tercer pueblo, la gente exclamó: “¡Pobre hombre! ¡Después de trabajar todo el día, debe llevar a la mujer sobre el burro! ¡Y pobre hijo! ¡Qué será lo que les espera con esa madre!”.

Entonces se pusieron de acuerdo y decidieron subir al burro los tres y continuar su viaje. Al llegar a otro pueblo, la gente dijo: “¡Mirad qué familia, son más bestias que el burro que los lleva! ¡Van a partirle la columna al pobre animal!”. Al escuchar esto, decidieron bajarse los tres y caminar junto al burro. Pero al pasar por el pueblo siguiente la gente les volvió a increpar: “¡Mirad a esos tres idiotas: caminan cuando tienen un burro que podría llevarlos!”.

## **EL ÉXITO MÁS ALLÁ DEL ÉXITO**

*“Este gozo que siento no me lo ha dado el mundo y, por tanto, el mundo no puede arrebatármelo”* (Shirley Caesar)

Los demás no nos dan ni nos quitan nada. Y nunca lo han hecho. Tan sólo son espejos que nos muestran lo que tenemos y lo que nos falta. Ya lo dijo el filósofo Aldous Huxley: “La experiencia no es lo que nos pasa, sino la interpretación que hacemos de lo que nos pasa”. Lo único que necesitamos para gozar de una vida emocional sana y equilibrada es cultivar una visión más objetiva de nosotros mismos. Sólo así podremos comprendernos, aceptarnos y valorarnos tal como somos. Y lo mismo con los demás.

El secreto es dedicar más tiempo y energía a liderar nuestro diálogo interno. Hemos de vigilar lo que nos decimos y cómo nos tratamos, así como lo que les decimos a los demás y cómo los tratamos.

La verdadera autoestima es sinónimo de humildad y libertad. Es el colchón emocional sobre el que construimos nuestro bienestar interno. Y actúa como un escudo protector que nos permite preservar nuestra paz y nuestro equilibrio independientemente de cuáles sean nuestras circunstancias. Los filósofos contemporáneos lo llaman “conseguir el éxito más allá del éxito”. Dicen que cuando una persona es verdaderamente feliz, no desea nada. Tan sólo sirve, escucha, ofrece y ama.

Podemos seguir sufriendo por lo que no nos dan la vida y los demás, o podemos empezar a atendernos y abastecernos a nosotros mismos. Es una decisión personal. Y lo queramos o no ver, la tomamos cada día.

Desde un punto de vista emocional, todo lo que una persona no se da a sí misma lo busca en su relación con los demás: afecto, confianza, reconocimiento... La independencia pasa por aprender a autoabastecerse.

**BORJA VILASECA El País, 15/03/2009**

BORJA VILASECA El País, 15/03/2009

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/anatomia-de-la-autoestima](http://www.ciudadredonda.org/articulo/anatomia-de-la-autoestima)