

INTRODUCCIÓN

El amor a uno mismo es un dique de contención contra el sufrimiento mental. Amarse a uno mismo no solamente es el punto de referencia para saber cuánto se debe amar a los demás («Ama a tu prójimo como a ti mismo»), sino que parece actuar como un factor de protección para las enfermedades psicológicas y un elemento que genera bienestar y calidad de vida.

Activar toda la autoestima disponible o amar lo esencial de uno mismo es el primer paso hacia cualquier tipo de crecimiento psicológico y mejora personal. Y no me refiero al lado oscuro de la autoestima, al narcisismo y a la fascinación del ego, sentirse único, especial y por encima de los demás; no hablo de «enamoramiento» ciego y desenfrenado por el «yo» (egolatría), sino de la capacidad genuina de reconocer, sin vergüenza ni temor, las fortalezas y virtudes que poseemos, integrarlas al desarrollo de nuestra vida y volcarlas a los demás de manera

efectiva y compasiva. Quererse uno mismo, despreciando o ignorando a los demás, es pura presunción; querer a los demás, despreciándose uno mismo, es carencia de amor propio.

«Enamórate de ti» significa: «Quiérete y ámate a ti mismo honestamente.» Perseverar en el ser (*conatus*), como decía Spinoza, para defender la existencia individual y sacar a relucir lo mejor de cada cual. Quererse a uno mismo también es propiciar la autoconservación sana, tal como promovían los estoicos, y procurarse el mayor placer posible y saludable, como defendía Epicuro. Quererse a uno mismo es considerarse digno de lo mejor, fortalecer el autorrespeto y darse la oportunidad de ser feliz por el solo hecho y sin más razón que la de estar vivo.

El amor empieza en casa. Tu primer amor es el que se dirige a ti mismo, y en ese primer idilio aprenderás a amar la existencia o a odiarla ¿Cómo abrir las puertas al amor de los que te rodean si desprecias o no aceptas tu ser, o si te avergüenzas de existir? Un paciente vencido por la depresión me decía: «Lo siento, pero... me avergüenza estar vivo.» ¿Habrá mayor decadencia del ser? Del mismo modo que no atacas ni te desentiendes de quienes amas, debes hacer lo mismo con tu persona. Ser amigo de uno

mismo es el primer paso hacia una buena autoestima. Amar es buscar el bien del otro y disfrutarlo, que su dolor nos duela y su alegría nos alegre; y con el amor propio ocurre algo similar: si no te perdonas, si te fastidia estar contigo mismo, si no te soportas y te menosprecias, ¡es que no te amas! A veces, me preguntan si es posible odiarse a uno mismo, y mi respuesta es categórica: «Por supuesto, ¡y con qué intensidad!» Incluso hasta el extremo de querer desaparecer de la faz de la tierra y obrar en consecuencia.

Muchas veces, nos regodeamos en el dolor autoinfligido. Cuentan que una señora viajaba en tren, y a las tres de la mañana, mientras la mayoría de pasajeros dormía, comenzó a quejarse en voz alta: «¡Qué sed tengo, Dios mío!» «¡Qué sed tengo, Dios mío!» Una y otra vez. Su insistencia despertó a varios de los pasajeros, y el que estaba a su lado fue a buscar dos vasos de agua: «Tome señora, calme su sed y así dormiremos todos». La señora se los bebió rápidamente y la gente se acomodó intentando retomar el sueño. Todo parecía que había vuelto a la normalidad, hasta que tras pocos minutos se oyó nuevamente a la señora decir: «¡Qué sed *tenía*, Dios mío!» «¡Qué sed *tenía*, Dios mío!» Incorporamos el castigo psicológico a nuestras vidas desde pequeños sin darnos cuenta y, como si fuera una faceta normal y hasta deseable, nos acoplamos a él. Nos regodeamos

en el sufrimiento o le ponemos velas. A veces, nos comportamos como si el autocastigo fuera una virtud porque «templa el alma», y aunque sea cierta la importancia del esfuerzo para alcanzar las metas personales, una cosa es la autocrítica constructiva y otra la autocrítica despiadada que nos golpea con contundencia y no nos permite levantar cabeza. Una cosa es aceptar el sufrimiento útil y necesario, y otra muy distinta habituarnos al dolor que de forma masoquista nos infligimos a nosotros mismos en aras de «limpiar culpas» o «tratar de ser dignos» para que alguien nos ame.

Los hallazgos realizados en el campo de la psicología cognitiva en los últimos veinte años muestran claramente que la visión negativa que se tiene de uno mismo es un factor determinante para que aparezcan trastornos psicológicos como fobias, depresión, estrés, ansiedad, inseguridad interpersonal, alteraciones psicósomáticas, problemas de pareja, bajo rendimiento académico y laboral, abuso de sustancias nocivas, problemas de imagen corporal, incapacidad para regular las emociones y muchos más. La conclusión de los especialistas es clara: si la autoestima no posee suficiente fuerza, viviremos mal, seremos infelices y padeceremos ansiedad.

Este libro va dirigido a aquellas personas que no se aman lo suficiente a sí mismas, que viven encapsuladas, amarradas a normas irracionales y descon-

sideradas para con ellas mismas. También va dirigido a aquellos que sabían amarse a sí mismos en alguna época y se han olvidado de hacerlo por los rigores de la vida o las carreras desenfrenadas por la supervivencia, donde uno se pone en segundo plano, como si se tratara de material desechable. La propuesta del presente libro es simple y compleja a la vez. «Enamórate de ti; sé valiente; comienza el romance contigo mismo en un “yo sostenido” que te haga cada día más feliz y más resistente a los embates de la vida cotidiana.»

ENAMÓRATE DE TI

Quererse a sí mismo es quizá el hecho más importante que garantiza nuestra supervivencia en un mundo complejo y cada vez más difícil de afrontar. Aun así, y curiosamente, gran parte del aprendizaje social se orienta a sancionar o subestimar el valor del amor propio, posiblemente para evitar caer en las garras del engreimiento. Si decides felicitarte dándote un beso, es probable que las personas que te rodean (incluso el psicólogo de turno) evalúen tu conducta como ridícula, narcisista o pedante. Está mal visto que nos congratulemos o que estemos muy alegres de ser como somos (una persona muy feliz consigo misma y con el mundo puede fácilmente ser diagnosticada como hipomaníaca por algunas reconocidas clasificaciones psiquiátricas). Cuando nos ocupamos de nosotros mismos durante demasiado tiempo, nos mimamos o nos autoelogiamos, llegan las advertencias: «¡Cuidado con el exceso de autoestima!» o «¡Ojo con el orgullo!». Y en par-

te resulta entendible viendo los estragos que puede causar un ego inflado y sobredimensionado. Sin embargo, una cosa es ser ególatra (endiosamiento de sí mismo), egoísta (avaricioso e incapaz de amar al prójimo) o egocéntrico (incapaz de reconocer puntos de vista distintos), y otra muy distinta ser capaz de aceptarse a sí mismo de manera honesta y genuina sin hacer alharaca ni despliegues publicitarios. La humildad es ser consciente de la propia insuficiencia, pero de ninguna manera implica ser ignorante de la valía personal.

La consigna «Quiérete, pero no en exceso», es decir, desproporcionada o irracionalmente (para no quedar subyugado y atrapado por la propia imagen), es un buen consejo, ya que nos alerta contra el lado oscuro de la autoestima. No obstante, es mejor no exagerar y tener presente que en determinadas situaciones, donde nuestro amor propio es vapuleado o atacado, quererse a uno mismo sin tanto recato ni miedos irracionales nos puede sacar a flote y permitirnos andar con la cabeza alta.

La política de ocultar y/o minimizar el autorreconocimiento y de disimular las fortalezas que poseemos produce más daño que beneficios. La sugerencia de no quererse a sí mismo «más de lo necesario» puede transformarse en un autoamor enfermizo y

enclenque. Es verdad que no hace falta gritar a todo pulmón lo maravillosos que somos ni publicarlo en primera página, pero reprimirlo, negarlo o contradecirlo termina por perjudicarnos emocionalmente. Al intentar dejar fuera el egoísmo salvaje, a veces no permitimos entrar al amor propio; por evitar la pedantería insufrible del sabelotodo, algunos caen en la vergüenza de ser lo que son; por no despilfarrar, somos mezquinos. Si me siento mal por ejercer mis derechos personales, o simplemente los ignoro, o pienso que no los merezco, quizá me falte auto-respeto.

A medida que vamos creciendo, una curiosa forma de insensibilidad hacia uno mismo va adquiriendo forma y deja atrás aquellas gloriosas épocas de la niñez, cuando el mundo parecía girar a nuestro alrededor y saltábamos felices de juego en juego. En aquellos momentos, todo era satisfactorio y fantástico. El yo parecía bastarse a sí mismo autogratificándose y construyendo universos infinitos a su medida (está claro que la tendencia natural de un niño no es el autocastigo, sino divertirse todo lo que puede y, de paso, sobrevivir). Pero las cosas buenas no duran siempre, y al crecer dejamos a un lado ese delicioso mundo «yoico» (ya que ninguna sociedad sobreviviría a tal egocentrismo) y nos orientamos más hacia afuera que hacia adentro, nos «descentramos», por decirlo así, y aceptamos a regañadientes

que amar al prójimo es más importante, valioso y encomiable que amarse a uno mismo.

Las conclusiones psicológicas actuales sobre el tema de la autoestima son una llamada de alerta que vale la pena tener en cuenta: no educamos a nuestros hijos para que se quieran a sí mismos, al menos de manera sistemática y organizada como en otros aprendizajes. Desde pequeños, nos enseñan conductas de autocuidado personal respecto a nuestro físico: lavarnos los dientes, bañarnos, arreglarnos las uñas, comer, controlar esfínteres, aprender a vestirnos, y cosas por el estilo: pero ¿qué hay del *autocuidado psicológico* y la higiene mental? ¿Les prestamos la suficiente atención? ¿Los ponemos en práctica? ¿Resaltamos la importancia del autoamor?

Los cuatro pilares de la autoestima

La imagen que tienes de ti mismo no es heredada o genéticamente determinada, *es aprendida*. El cerebro humano cuenta con un sistema de procesamiento de la información que permite almacenar un número prácticamente infinito de datos. Esa información, que hemos recogido de la experiencia social a lo largo de nuestra vida, se guarda en la memoria a largo plazo en forma de creencias y teorías. De esta manera poseemos modelos internos de objetos, sig-

nificados de palabras, situaciones, tipos de personas, actividades sociales y muchas cosas más. Este conocimiento del mundo, equivocado o no, nos permite predecir, anticipar y prepararnos para afrontar lo que vaya a suceder. El futuro está en el pasado almacenado.

La principal fuente para crear la visión del mundo que asumes y por la que te guías surge del contacto con personas (amigos, padres, maestros) de tu universo material y social inmediato. Y las relaciones que estableces con el mundo circundante desarrollan en ti una idea de cómo crees que eres. Los fracasos y éxitos, los miedos e inseguridades, las sensaciones físicas, los placeres y disgustos, la manera de afrontar los problemas, lo que dicen y lo que no te dicen, los castigos y los premios, el amor y el rechazo percibidos, todo confluye y se organiza en una imagen interna sobre tu propia persona: tu *yo* o tu *autoesquema*. Puedes pensar que eres hermoso, eficiente, interesante, inteligente y bueno, o todo lo contrario (feo, ineficiente, aburrido, tonto y malo). Cada uno de estos calificativos es el resultado de una historia previa, donde has ido gestando una «teoría» sobre ti mismo que dirigirá en el futuro tu comportamiento. Si crees que eres un perdedor, no intentarás ganar. Te dirás: «Para qué intentarlo, yo no puedo ganar» o «Esto no es para mí» o «No valgo nada».

Los humanos mostramos la tendencia conservadora a confirmar, más que a desconfirmar, las creencias que tenemos almacenadas en nuestro cerebro durante años. Somos resistentes al cambio por naturaleza, y esta economía del pensamiento nos vuelve obstinados y poco permeables a los estímulos novedosos. Una vez establecida, será difícil cambiarla, pero no imposible. Así que cuando configuras un autoesquema negativo sobre tu persona, te acompañará durante el resto de tu vida si no te esfuerzas en modificarlo. Más aún, de manera no consciente harás muchas cosas para poner a prueba esos esquemas, aunque sean perjudiciales para ti (así de absurdos somos los humanos). Por ejemplo, si te dejas llevar por el autoesquema «Soy un inútil», sin darte cuenta, el miedo a equivocarte hará que cometas infinidad de errores y confirmarás la predicción mental subyacente. La creencia de que eres feo o fea te llevará a frenarte y a evitar las relaciones interpersonales y la conquista afectivo/sexual se convertirá en algo inalcanzable (nadie se fijará en ti si no te arriesgas). Un autoesquema de fracaso hará que no te atrevas a afrontar retos y a poner a prueba tu capacidad, por lo cual terminarás creyendo que el éxito te es esquivo. No existe ningún secreto misterioso ni cuántico en esto: en psicología cognitiva se lo reconoce como *profecía autorrealizada* y en psicología social como *efecto Pigmalión*. Existe una coherencia

negativa: aún a sabiendas de que no es bueno para ti, tratarás de actuar de manera compatible con las creencias que tienes de ti mismo. El cambio ocurrirá cuando la realidad se imponga sobre tus creencias y ya no puedas sesgar la información y autoengañarte.

Una buena autoestima (quererse contundentemente a uno mismo) tiene numerosas ventajas. Sólo por citar algunas, te permitirá:

- *Incrementar las emociones positivas.* Te alejas de la ansiedad, la tristeza y la depresión y te acercas a la alegría y a las ganas de vivir bien y mejor.
- *Alcanzar niveles de mayor eficiencia en las tareas que emprendes.* No te darás por vencido con facilidad, perseverarás en las metas y te sentirás competente y capaz.
- *Relacionarte mejor con las personas.* Te quitarás de encima el incómodo miedo al ridículo y la necesidad de aprobación porque tú serás el principal juez de tu conducta. No es que no te interesen los demás, sino que no estarás pendiente de los aplausos y los refuerzos externos y tomarás las críticas más objetivamente.
- *Podrás amar a tu pareja y querer a tus amigos y amigas más tranquilamente.* Dependerás menos de ellos y establecerás un vínculo más equilibrado e inteligente, sin el terrible miedo a perder a los otros.

- *Serás una persona más independiente y autónoma.*
Te sentirás más libre y segura a la hora de tomar decisiones y dirigir tu vida.

A continuación señalo los cuatro pilares que, a mi modo de ver, son los más importantes a la hora de configurar la autoestima general, y aunque en la práctica se presentan entremezclados, a fines didácticos intentaré separarlos conceptualmente para analizarlos mejor:

Autoconcepto (qué piensas de ti mismo);

Autoimagen (qué opinión tienes de tu aspecto);

Autorrefuerzo (en qué medida te premias y te gratificas);

Autoeficacia (cuánta confianza tienes en ti mismo).

Bien estructurados, serán los cuatro soportes de un yo sólido y saludable; y si funcionan mal, serán como los cuatro jinetes del Apocalipsis. Si fallas en alguno de ellos, será suficiente para que tu autoestima se muestre coja e inestable. Más aún, si uno solo de los jinetes se desboca, los tres restantes lo seguirán como una pequeña manada fuera de control.

Un amor propio saludable y bien constituido partirá de un principio fundamental: «Merezco todo aquello que me haga crecer como persona y ser feliz.» M-e-r-e-z-c-o: así, saboreado letra a letra.

No importa lo que pienses: no mereces sufrir, así que mientras puedas evitar el sufrimiento inútil e innecesario, te estarás respetando a ti mismo. No hay felicidad completa sin autorrespeto, sin mantenerse fiel a tu propio ser y al potencial que llevas dentro.

En los capítulos siguientes, veremos en detalle cada uno de los cuatro componentes de la autoestima y cómo mejorarlos o mantenerlos fortalecidos.