

## **CÓMO MEJORAR SU AUTOESTIMA.**

**Por: Nathaniel Branden**

### INDICE:

1. La importancia de la autoestima .....	1
2. El concepto de sí mismo como destino .....	4
3. Vivir conscientemente .....	10
4. Aprender a aceptarse .....	17
5. Liberación de la culpa .....	28
6. La integración del si-mismo más joven .....	38
7. Vivir de un modo responsable .....	44
8. Vivir de un modo auténtico .....	49
9. Desarrollar la autoestima de los demás .....	54
10. La cuestión del egoísmo .....	58
11. Resumen: el impacto de la autoestima .....	60

## **La importancia de la autoestima**

El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta virtualmente en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor o el sexo, hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quién y qué pensamos que somos. Los dramas de nuestra vida son los reflejos de la visión íntima que poseemos de nosotros mismos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso.

También es la clave para comprendernos y comprender a los demás.

Aparte de los problemas de origen biológico, no conozco una sola dificultad psicológica - desde la angustia y la depresión, el miedo a la intimidad o al éxito, el abuso del alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el estudio o en el trabajo, hasta los malos tratos a las mujeres o la violación de menores, las disfunciones sexuales o la inmadurez emocional, pasando por el suicidio o los crímenes violentos- que no sea atribuible a una autoestima deficiente. De todos los juicios a que nos sometemos, ninguno es tan

Importante como el nuestro propio. La autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena.

Veamos qué es la autoestima. Tiene dos componentes: un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valía personal. En otras palabras, la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida (para comprender y superar los problemas) y de su derecho a ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades).

Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, capaz y valioso, en el sentido que acabo de indicar. Tener una autoestima baja es sentirse inútil para la vida; errado, no con respecto a tal o cual asunto, sino equivocado como persona. Tener un término medio de autoestima es fluctuar entre sentirse apto e Inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incoherencias en la conducta (actuar a veces con sensatez, a veces tontamente), reforzando, así, la inseguridad.

La capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludables por nosotros mismos es

Inherente a nuestra naturaleza, ya que la capacidad de pensar es la fuente básica de nuestra idoneidad, y el hecho de que estemos vivos es la fuente básica de nuestro derecho a esforzarnos por conseguir felicidad. Idealmente, todo el mundo debería disfrutar de un alto nivel de autoestima, experimentando tanto una fe intelectual en sí mismo como una fuerte sensación de que merecemos ser felices. Por desgracia, sin embargo, hay mucha gente a la que esto no le ocurre. Numerosas personas padecen sentimientos de inutilidad, inseguridad, dudas sobre sí mismas, culpa y miedo a participar plenamente en la vida, una vaga sensación de que "lo que soy no es suficiente". No siempre estos sentimientos se reconocen y admiten con facilidad, pero ahí están.

En el proceso del desarrollo, y en el proceso de la vida en sí, nos resulta sumamente fácil apartarnos de un concepto positivo de nosotros mismos, o no llegar a formar-lo nunca. Tal vez no podamos jamás estar satisfechos con nosotros mismos a causa de la aportación negativa de los demás, o porque hemos faltado a nuestra propia honestidad, integridad, responsabilidad y autoafirmación, o porque hemos juzgado nuestras acciones con una comprensión y una compasión inadecuadas.

Sin embargo, la autoestima es siempre una cuestión de grado. Nunca he conocido a nadie que careciera por completo de autoestima positiva, ni tampoco he conocido a nadie que no fuera capaz de desarrollar su autoestima.

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad, y por lo tanto enfrentar a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, lo cual nos ayuda a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud. Desarrollar la autoestima es ampliar nuestra capacidad de ser felices.

Si comprendemos esto, podemos apreciar que el hecho de cultivar la autoestima nos interesa a todos. No es necesario llegar a odiarnos para poder aprender a querernos más; no tenemos que sentirnos inferiores para desear tenernos más confianza. No hemos de sentirnos infelices para desear ampliar nuestra capacidad de alegría.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, mejor preparados estaremos para afrontar las adversidades; cuanto más flexibles seamos, más resistiremos las presiones que nos hacen sucumbir a la desesperación o a la derrota. Cuanto más alta sea nuestra autoestima, más

posibilidades tendremos de ser creativos en nuestro trabajo, lo que significa que también tendremos más posibilidades de lograr el éxito. Cuanto más alta sea nuestra autoestima, más ambiciosos tenderemos a ser, no necesariamente en nuestra carrera o profesión o en un sentido económico, sino en términos de lo que esperamos experimentar en la vida en el plano emocional, creativo y espiritual. Cuanto más alta sea nuestra autoestima, más posibilidades tendremos de entablar relaciones enriquecedoras y no destructivas, ya que lo semejante se atrae entre sí, salud llama a la salud, y la vitalidad y la generosidad de ánimo son más apetecibles que el vacío afectivo y la tendencia a aprovecharse de los demás. Cuanto más alta sea nuestra estima, más inclinados estaremos a tratar a los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad, ya que no los percibiremos como amenaza, no nos sentiremos "extraños y asustados en un mundo que nunca hicimos" (citando el poema de A. E. Housman), y porque el respeto por uno mismo es la base del respeto por los demás. Cuanto más alta sea nuestra estima, más alegría experimentaremos por el solo hecho de ser, de despertarnos por la mañana, de vivir dentro de nuestros cuerpos.

Estas son las recompensas de la confianza y el respeto por nosotros mismos.

En *Honoring the Self* he analizado con detalle por qué existen tales correlaciones; pero creo que está claro que si deseamos ampliar nuestras posibilidades positivas y, por lo tanto transformar la calidad de nuestra existencia, debemos empezar por desarrollar nuestra autoestima. Examinemos más profundamente el significado de la autoestima.

La autoestima, en cualquier nivel, es una experiencia íntima; reside en el núcleo de nuestro ser. Es lo que yo pienso y siento sobre mi mismo, no lo que otros piensan o sienten sobre mí.

Cuando somos niños, los adultos pueden alimentar o minar la confianza y el respeto por nosotros mismos, según que nos respeten, nos amen, nos valoren y nos alienten a tener fe en nosotros mismos, o no lo hagan. Pero aun en nuestros primeros años de vida nuestras propias elecciones y decisiones desempeñan un papel crucial en el nivel de autoestima que a la larga desarrollemos. Estamos lejos de ser meros receptáculos pasivos de las opiniones que los demás tengan de nosotros. Y de todos modos, cualquiera que haya sido nuestra educación, como adultos la cuestión está en nuestras manos.

Nadie puede respirar por nosotros, nadie puede pensar por nosotros, nadie puede imponernos la

fe y el amor por nosotros mismos.

Puedo ser amado por mi familia, mi pareja y mis amigos, pero no amarme a mí mismo.

Puedo ser admirado por mis socios y considerar no obstante que carezco de valores.

Puedo proyectar una imagen de seguridad y aplomo que engañe a todo el mundo, y temblar secretamente porque me siento inútil.

Puedo satisfacer las expectativas de los demás y no las mías; puedo obtener altos honores y sin embargo sentir que no he logrado nada; puedo ser adorado por millones de personas pero despertar cada mañana con una deprimente sensación de fraude y de vacío.

Alcanzar el "éxito" sin alcanzar una autoestima positiva es estar condenado a sentirse como un impostor que espera con angustia que lo descubran.

Así como el aplauso de los otros no genera nuestra autoestima, tampoco lo hacen el conocimiento, ni la destreza, ni las posesiones materiales, ni el matrimonio, ni la paternidad o maternidad, ni las obras de beneficencia, ni las conquistas sexuales, ni las cirugías estéticas. A veces estas cosas pueden hacernos sentir mejor con respecto a nosotros mismos por un tiempo, o más cómodos en determinadas situaciones; pero comodidad no es autoestima.

Lo trágico es que la mayoría de las personas buscan la autoconfianza y el autorrespeto en todas partes menos dentro de sí mismas, y por ello fracasan en su búsqueda. Veremos que la autoestima positiva se comprende mejor como una suerte de logro espiritual, es decir, como una victoria en la evolución de la conciencia. Cuando comenzamos a concebirla de este modo, como un estado de conciencia, descubrimos la necesidad de creer que sólo con lograr que los demás se formen una impresión positiva de nosotros disfrutaremos de una consideración positiva por parte de nosotros mismos.

Dejaremos de decirnos: si pudiera lograr otro ascenso; si pudiera ser esposa y madre; si pudiera ser considerado un buen padre; si pudiera comprarme un coche más grande; si pudiera escribir otro libro, adquirir otra empresa, tener un nuevo amante, recibir otro premio, lograr un reconocimiento más de mi

"abnegación"... entonces me sentiría realmente en paz conmigo mismo. Nos daremos cuenta de que, puesto que la búsqueda es irracional, ese anhelo por "algo más" existirá siempre.

Si la autoestima es el juicio de que soy apto para la vida, la experiencia de mi propia capacidad y valía, si la autoestima es una conciencia autoafirmadora, una mente que confía en sí misma, nadie puede generar esta experiencia, salvo uno mismo.

Cuando apreciamos la verdadera naturaleza de la autoestima, vemos que no es competitiva ni comparativa.

La verdadera autoestima no se expresa por la autoglorificación a expensas de los demás, o por el afán de ser superior a los otros o de rebajarlos para elevarse uno mismo. La arrogancia, la jactancia y la sobrevaloración de nuestras capacidades reflejan más bien una autoestima equivocada y no, como imaginan algunos, un exceso de autoestima.

El estado de una persona que no está en guerra ni consigo misma ni con los demás, es una de las características más significativas de una autoestima sana.

La importancia de una autoestima sana radica en que esa es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se nos presentan en el trabajo, en el amor y en la diversión. Además, es la base de esa serenidad de espíritu que hace posible disfrutar de la vida.

### **El concepto de si mismo como destino**

El concepto que cada uno de nosotros tiene de sí mismo consiste en quién y qué pensamos que somos consciente y subconscientemente, nuestros rasgos físicos y psicológicos, nuestras cualidades y nuestros defectos y, por encima de todo, nuestra autoestima. La autoestima es el componente evaluativo del concepto de si mismo.

Este concepto modela nuestro destino, es decir, que la visión más profunda que tenemos de nosotros mismos influye sobre todas nuestras elecciones y decisiones más significativas y, por ende, modela el tipo de vida que nos creamos.

Las breves ilustraciones que siguen procuran clarificar cómo el concepto de sí mismo afecta a los sentimientos y a la conducta. Lea estas historias con esa perspectiva en mente.

Alicia tenía treinta y cuatro años y trabajaba de vendedora en unos grandes almacenes. Aunque mantenía con un hombre una relación que ella describía como "confortable", nunca se había casado. En nuestro primer encuentro explicó que no tenía ninguna queja específica, sino más bien una sensación de insatisfacción general, la sensación de que "la vida debe ser algo más que esto". Luego agregó:

"Me gustaría entenderme mejor, y me gustaría ser más emprendedora".

Le pedí que cerrara los ojos y se sumergiera en la siguiente fantasía:

"Piense que está al pie de una montaña, cualquier clase de montaña que desee imaginar. Hay un sendero que conduce hasta la cima. Comienza a caminar. A medida que sube, siente el esfuerzo en los músculos de las piernas. ¿Hay árboles y flores en la ladera de esta montaña?... Mientras sube va tomando conciencia de algo muy interesante: Todos los miedos, dudas e inseguridades de su vida cotidiana parecen desaparecer, como si fueran un exceso de equipaje que usted ya no necesita. Cuanto más asciende, más libre se siente. A medida que se acerca a la cima se da cuenta de que casi no pesa nada.

Tiene la mente despejada. Se siente más fuerte, más segura de sí misma que durante toda su vida anterior. Imagine ese estado y explórelo. ¿Le gusta? ¿Y, cómo se siente su cuerpo cuando usted tiene confianza en sí misma y está libre de dudas y de miedos?... Ahora está apenas a unos pasos de la cima de la montaña. Ahora se detiene en la cima y contempla el mundo. ¿Cómo se siente? ¿Qué sensación tiene ahora de su relación con el mundo? ¿Cómo es estar sin las viejas y conocidas dudas? Tómese unos minutos para explorar ese estado... Y ahora dé la vuelta y comience a bajar. Y mientras sigue el sendero montaña abajo, fíjese en si lleva consigo su fuerza y su libertad nuevas, o si dejó esos sentimientos en la cima. ¿Vuelve a sentir los viejos pesos mientras va acercándose al pie de la montaña?. Y al regresar al punto desde el cual partió, ¿puede contemplar al mundo desde una nueva perspectiva? ¿Cómo se siente?

¿Qué es lo que ha cambiado? ¿Se experimenta a usted misma de una manera diferente?".

Al cabo de unos instantes abrió los ojos.

-Me encantó estar en la cima. Me sentí yo misma, aunque es un yo que nunca fui. Y me sentía sola. Y asustada. Y oí la voz de mi madre que me decía: "Este no es tu lugar". Cuando bajaba por la montaña sentí que volvía mi vieja pesadez, pero no del todo. Había algo diferente. Y allá arriba hubo un momento en que... en que fui libre. Realmente libre. Sabía que podía hacer cualquier cosa. Sabía que nada me detenía, salvo yo misma. Realmente podía sentir eso, experimentarlo, no como una teoría, ¿me entiendes?, sino como algo real, algo que sentía en el cuerpo y veía con toda mi mente. Fue casi como un momento de embriaguez. Pero era una embriaguez que no me apartaba de la realidad. Era más bien un aumento de la visión.

-¿Tal vez subir más alto podría significar ir en contra de su madre? -sugerí-. ¿Contradecir la opinión que ella tiene de las cosas?

-Supongo que sí... dejar de ser su hija.

-Y, visto de ese modo, parece una elección difícil.

-¿Puedo gustarme a mí misma si no le gusto a mi madre?.

-¿Puede? -le insinué.

-No veo por qué no. Y tal vez ella aprenda también. Tal vez ella se adapte a mí en lugar de ser yo quien se adapte a ella.

-¿Ha pensado alguna vez en que casi todos los viajes iniciáticos empiezan cuando el héroe deja su hogar, cortando el lazo que lo une como una fuerza de gravitación, a su familia?.

Lo principal de mi trabajo con Alicia consistió en enseñarle a adquirir un mayor conocimiento de sí misma (conocimiento de sus sentimientos, deseos, pensamientos y aptitudes), autoaceptación (aprender a no rechazar su experiencia y a no mantener consigo misma una relación de rivalidad) y autoexpresión en la acción (autoafirmación), que son algunos de los pilares más importantes de la autoestima. Alicia utilizó la imagen de embarcarse en un viaje para romper sus ataduras familiares, y eso le proporcionó una nueva perspectiva. Después de varios meses de terapia dijo que había alcanzado su meta, y la terapia finalizó.



Seis meses más tarde recibí una alentadora carta en la cual me informaba con alegría que una semana después de terminar la terapia había dejado su trabajo y abierto su propio negocio, "algo que deseaba hacer desde hacía años, pero nunca me sentía con fuerzas para ello", y que le iba muy bien. "En mi familia se suponía que las mujeres no sirven para los negocios, pero ahora ya he olvidado del todo esas tonterías. Lo que obtuve mediante la terapia fue saber que mi vida me pertenece a mí -¿no es esto fundamental para la autoestima?- y que si hay algo que quiero de verdad, ¿por qué no voy a tratar de conseguirlo? Ahora ya estoy preparada para empezar a pensar en mis relaciones."

Alicia no carecía de autoestima la primera vez que me consultó. Sin embargo, una parte de ella estaba invertida en valores falsos: en la creencia de que la aprobación de su madre era necesaria para su bienestar y para su respeto por si misma. Al aprender a eliminar esa inversión, al volver a tomar la vida en sus propias manos y vivir según su propio juicio, elevó su autoestima de manera natural y abrió la puerta a posibilidades que antes había creído fuera de su alcance.

¿Hay algo en la historia de Alicia que tenga relación con la experiencia que ha vivido usted?

Carlos, de cincuenta años, banquero de gran éxito, vino a verme a causa de una profunda infelicidad en sus relaciones personales y un miedo muy arraigado, oculto tras una máscara de aparente calma y seguridad. "Es increíblemente fácil engañar a la gente con respecto a mi autoconfianza -dijo-. Y es porque ellos también se sienten inseguros". Divorciado después de quince años de matrimonio, hacía tres años que estaba con una misma mujer, separándose, reconciliándose y volviendo a separarse. "La verdad es que no tengo mucha consideración por ella. Pero ella me adora, se aferra a mí, quiere estar conmigo todo el tiempo. Es una relación segura y simple. Peleamos porque yo no quiero casarme. Yo la humillo, le reprocho sus aventuras anteriores. Ella me echa en cara que yo tengo miedo a comprometerme. Pero, ¿por qué tendría que comprometerme con una mujer que, en realidad, en el fondo, no me interesa?. ¿Qué estoy haciendo, pues, con ella?".

Lo que yo vi cuando miré el rostro de este hombre de mediana edad, cuyos cabellos comenzaban a escasear, fue un chico asustado, confundido, angustiado, que parecía salir a pedir ayuda desde las profundidades de alguna pesadilla de su pasado. Yo sabía perfectamente que no era así como lo veían sus socios, pero me pregunté cómo hacían para no verlo de ese modo. Y pensé que su sensación de invisibilidad debía de aumentar aun más sus sufrimientos.

Hijo único de una pareja de inmigrantes rusos venidos a menos, lo habían criado, según dijo, sin amor, sin el más ligero gesto de calidez o de afecto, y con una buena dosis de humillante brutalidad física.

-Pero yo sabía que era inteligente y que podría sobrevivir. Sabía que podía ver cosas que los demás no veían.

Cómo hacer dinero, por ejemplo. A los catorce años ya tenía mi primer negocio, que administraba con éxito. Yo quería dinero para ser libre. Hoy tengo mucho. A mí, los negocios me resultan muy fáciles.

No sé por qué, pero así es. Las jugadas correctas me resultan obvias. En cuanto a mi vida personal, un par de veces traté de confiarme a uno de mis socios, y hablarle de mis inseguridades. Se rió de mí, no me creía, ni siquiera quería escucharme. Vivo en un apartamento de dos dormitorios y no me interesan los lujos personales. Creo que no los merezco. Creo que no merezco casi nada... ¿Sabe qué es lo que me gusta de usted? Que ve mi miedo y mi dolor y cree en ellos, no le asustan, no trata de cambiar de tema.

-Ya que hablamos de eso -le dije-, me pregunto cómo sería vivir en su casa cuando usted tenía cinco años.

Mientras me contaba cómo y por qué esa época había sido verdaderamente terrible, se le llenaron los ojos de lágrimas. A medida que hablaba, el niño que había sido emergía en su rostro cada vez con mayor claridad.

Era evidente que de niño, pese a su feroz voluntad de sobrevivir, Carlos se había formado un concepto de sí mismo asombrosamente desfavorable, que explicaba tanto su sentimiento de no ser merecedor de nada como su elección de una mujer a la que tenía

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

