

WALTER

RISO

GUÍA
PRÁCTICA

Para mejorar la
autoestima

.....

Guía práctica

Para mejorar la autoestima

Walter Riso

Primera edición: Junio de 2013
ISBN: 978-958-57970-0-0

Reservados todos los derechos.
Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación
pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con
la autorización de sus titulares.

© Walter Riso, 2013
© Phronesis SAS, 2013
<http://www.phronesisvirtual.com>
info@phronesisvirtual.com

Guía práctica
Para mejorar la autoestima

WALTER RISO

Contenido

Paso 1: Comprender qué es el amor propio

Paso 2: Entendiendo el autoconcepto

Paso 3: No te autocrítes duramente, eso destruye tu autoconcepto

Paso 4: No te rotules negativamente, eso destruye tu autoconcepto

Paso 5: La autoexigencia despiadada destruye el autoconcepto

Paso 6: Construyendo un buen autoconcepto

Paso 7: Entendiendo la autoimagen

Paso 8: La comparación obsesiva destruye la autoimagen

Paso 9: Magnificar los defectos personales destruye la autoestima

Paso 10: Si inventas tu propio sentido de belleza, tu autoimagen no saldrá lastimada

Paso 11: Construyendo una buena autoimagen

Paso 12: Entendiendo el autorreforzamiento

Paso 13: Desarrollar un estilo de vida hedonista

Paso 14: Analiza este caso de restricción emocional de la alegría y saca tus propias conclusiones

Paso 15: Fomenta el autoelogio

Paso 16: Aprende a autoelogiarte

Paso 17: Date gusto y prémiate

Paso 18: No exageres con el ahorro, no seas cicatero

Paso 19: Elimina las creencias represivas que te impiden autorreforzarte

Paso 20: Construyendo un buen autorreforzamiento

Paso 21: Entendiendo la autoeficacia

Paso 22: Identifica las causas de la baja autoeficacia

Paso 23: No caigas en la evitación de problemas, ¡enfrentalos!

Paso 24: Construyendo una buena autoeficacia

Paso 1: Comprender qué es el amor propio

- 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 psicosomáticas, problemas de pareja, bajo rendimiento académico y laboral, abuso de sustancias, problemas de imagen corporal, incapacidad de 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 ansiosos.
- Amarse a uno mismo es fundamental. No hay otra forma de cuidarse y de reconocerse como un ser digno. No solamente es el punto de referencia para saber cuánto se debe amar a los demás (v. g. “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. Si no te amas te desconoces como ser humano.
- Activar la autoestima es el primer paso hacia cualquier tipo de crecimiento psicológico y mejoramiento personal. Y no me refiero al lado oscuro de la autoestima, al narcisismo y a la fascinación del ego, sintiéndose único, especial y por encima de los demás; no hablo de “enamoramamiento” 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 presunción y exclusión; querer a los demás, despreciándose uno mismo, es carencia de amor propio.
- El amor empieza por casa. 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 ¡pues 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.
- Analiza este relato y anota tus conclusiones:

Cuentan que una señora iba en un tren y a las tres de la mañana, mientras la mayoría 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 y se los

trajo: “Tome señora, calme su sed y así dormimos todos”. La señora se los bebió rápidamente y la gente se acomodó para retomar su descanso. Todo parecía que había vuelto a la normalidad, hasta que a los pocos minutos se escuchó 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 y nos hunde. Una cosa es aceptar el sufrimiento útil y necesario, y otra muy distinta acostumbrarnos al dolor que masoquistamente nos propiciamos a nosotros mismos en aras de “limpiar culpas” o “tratar de ser dignos” para que alguien nos ame.*
- 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, problemas de imagen corporal, incapacidad de 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 ansiosos.
- "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". 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? ¿Le prestamos la suficiente atención? ¿Lo ponemos en práctica? ¿Resaltamos la importancia del autoamor? Piénsalo.

Identifica los cuatro pilares de la autoestima:

- 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 enfrentar 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 bello, eficiente, interesante, inteligente y bueno, o todo lo contrario (feo, ineficiente, aburrido, bruto 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 a 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 cerbero por años. Somos resistentes al cambio por naturaleza, y esta economía del pensamiento nos vuelve tozudos 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, él te acompañará por el resto de tu vida si no te esfuerzas en modificarlo. Más aún, de manera no consciente, harás muchas cosas para comprobar esos esquemas, así 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 expones). Un autoesquema de fracaso hará que no te atrevas a encarar retos y a probarte si eres capaz, 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.
- Señalaré los cuatro elementos que, a mi modo de ver, son los más importantes a la hora de configurar la autoestima general; y aunque en la práctica están entremezclados, para fines didácticos, intentaré separarlos conceptualmente para analizarlos mejor. Ellos son:

Autoconcepto (qué piensas de ti mismo).

Autoimagen (qué tanto te agradas).

Autorrefuerzo (qué tanto te premias y te das gusto).

Autoeficacia (qué tanta 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.

Paso 2. Entendiendo el autoconcepto

Los que no se quieren a sí mismos han aprendido a echarse la culpa por casi todo lo que hacen mal y a dudar del propio esfuerzo cuando hacen las cosas bien, como si tuvieran los cables cruzados. Si fracasan, dicen: “Dependí de mí”, y si logran ser exitosos en alguna cuestión, afirman: “Fue pura suerte”. Hay una subcultura del autosabotaje que ejerce sus influencias negativas y nos lleva a hacernos responsables más de lo malo que de lo bueno. No hay que ser tan duro con uno mismo.

El autoconcepto se refiere a *lo que piensas de ti*, al concepto que tienes de tu persona, así como podrías tenerlo de alguien más y, como es lógico, tal concepción se verá reflejada en la manera en que te tratas a ti mismo: qué te dices, qué te exiges y cómo lo haces. Puedes autorreforzarte y mimarte o insultarte y no ver nada bueno en tu comportamiento o también puedes ponerte metas inalcanzables y lacerarte luego por no alcanzarlas, como lo hace mucha gente. Somos víctimas de nuestra propias decisiones: cada quien elige amarse a sí mismo o no, aunque no siempre somos conscientes del daño que nos hacemos. Además de sobrevivir al medio y a la lucha diaria, también hay que aprender a sobrevivir a uno mismo: el enemigo no siempre está afuera.

Paso 3: No te autocríques duramente, eso destruye tu autoconcepto

La autocrítica es conveniente y productiva si se hace con cuidado y con el objetivo de aprender y crecer. A corto plazo puede servir para generar nuevas conductas y enmendar los errores, pero si se utiliza indiscriminada y cruelmente, genera estrés y afecta de manera negativa el autoconcepto. Si la usas inadecuadamente, terminarás pensando mal de ti mismo, hagas lo que hagas. He conocido gente que “no se cae bien a sí misma”, no se acepta y se rechaza de manera visceral (“Me gustaría ser más alto, más linda o lindo, más inteligente, más sensual, más eficiente...”; y la lista puede ser interminable). Se comparan todo el tiempo con quienes son mejores o los superan en algún sentido. Los escucharás decir con frecuencia: “¡No me aguanto a mí mismo!” o “¡Soy un desastre!”. La expresión: “Más vale solo que mal acompañado”, la reemplazan por: “Más vale mal acompañado que solo”. El mal hábito de estar haciendo permanentes revisiones

interiores, duras y crudas, incrementa la insatisfacción con uno mismo y los sentimientos de inseguridad. Nadie aprende con métodos basados en la punición o el castigo.

El castigo sistemático, en cualquiera de sus formas, lo único que te enseñará es a huir de los depredadores y castigadores de turno; huir, y nada más. No resolverás el problema de fondo, no lo enfrentarás. Pero cuando hablamos de autocastigo, el problema es que el verdugo seas tú mismo y, entonces, lo llevarás a cuentas como una desventura: defenderte será como escapar de tu propia sombra. Infinidad de gente posee un sistema de autoevaluación que los hacen sufrir día y noche, momento a momento e, inexplicablemente, se sienten orgullosos del martirio que se propician a sí mismos.

Paso 4: No te rotules negativamente, eso destruye tu autoconcepto

Una variación de la autocrítica dañina es la *autorrotulación negativa*. Colgarse a sí mismo carteles que no hablan bien de uno, o dejar (y aceptar) que te los cuelguen los otros para ubicarte en alguna categoría que te hace daño. Las clasificaciones sociales (estereotipos) tienden a referirse a los demás en términos globales y no específicos, sin tener en cuenta las excepciones o los atenuantes. Lo mismo pasa cuando te rotulas negativamente a ti mismo: confundirás la parte con el todo. En vez de decir: “Me comporté torpemente”, dirás: “Soy torpe”. O: “Soy un inútil”, en vez de decir: “Me equivoqué en esto o aquello”. No es lo mismo afirmar: “Estoy comiendo mal”, a: “Soy un cerdo”. El ataque a mansalva y tajante al propio “yo”, a lo que eres, crea desajustes y alteraciones de todo tipo. Por el contrario, la *autocrítica constructiva* es puntual y nunca toca el fondo del ser como totalidad. Si le dijeras a la persona que amas: “¡Te equivocaste, eres una idiota!” ¿cómo se sentiría ella? ¿Cómo reaccionaría? Le harías daño ¿verdad? Pues de igual manera: atacar tu valoración personal, golpear tu valía, te afecta psicológicamente mucho más de lo que piensas.

Paso 5: La autoexigencia despiadada destruye el autoconcepto

Otras personas muestran la tendencia a utilizar estándares internos inalcanzables para evaluarse a sí mismas. Es decir: metas y criterios desproporcionados sobre hacia dónde debe dirigirse el comportamiento. Si la autoexigencia es racional y bien calculada, te ayuda a progresar psicológicamente, pero si no se calibra bien, puede afectar seriamente la salud mental. Los dos extremos son malos. Nadie niega que, en ocasiones, necesitamos una autoexigencia moderada o elevada para ser competentes, no obstante, el

desajuste se produce cuando estos niveles de exigencia se hacen imposibles de alcanzar. Por ejemplo: la idea de que *debo* destacarme en casi todo lo que hago, que *debo* ser el mejor a toda costa y que *no debo* equivocarme, son imperativos que llegan a convertirse en un verdadero martirio. Si ubicas la felicidad o la autorrealización exclusivamente en la obtención de resultados, muy pronto descubrirás la paradoja de que para "sentirte bien", deberás "sentirte mal".

Si posees criterios estrictos para autoevaluarte, siempre tendrás la sensación de insuficiencia, de no dar en el blanco. Tu organismo comenzará a segregar más adrenalina de lo normal y la tensión mental y física interferirá con el buen rendimiento para alcanzar las metas: entrarás al círculo vicioso de los que aspiran cada día más y tienen cada día menos. Las personas que quedan atrapadas en esta trampa se deprimen, pierden el control sobre su propia conducta e indefectiblemente se equivocan. ¡Precisamente lo que querían evitar! La premisa es como sigue: *cuanto más hagas del "ganar" un valor, paradójicamente, más destinado estarás a perder.*

Paso 6: Construyendo un buen autoconcepto

1. Sé flexible contigo mismo y con los demás

No pienses en términos absolutistas porque no hay nada totalmente bueno o malo. Aprende a soportar las discrepancias y a entender tu rigidez como un defecto, no como una virtud: tener la última palabra o imponer tu punto de vista no deja de ser una bravuconada. Las cosas rígidas son menos maleables, no soportan demasiado la variabilidad del mundo que las contiene y se quiebran. Si eres normativo, perfeccionista e intolerante, no sabrás qué hacer con la vida, porque ella no es así. El resultado será que la gran mayoría de los eventos cotidianos te producirán estrés, ya que no son como a ti te gustaría que fueran. Esta forma de estrés, tiene un nombre: "Baja tolerancia a la frustración". Concéntrate en los matices. No te apresures a categorizar de manera terminante. Detente y piensa si realmente lo que dices es cierto. Busca a tú alrededor personas a las cuales ya tienes catalogadas y dedícate a cuestionar el cartel que les colgaste; busca evidencia en contra, descubre los puntos medios, y cuando evalúes, evita utilizar las palabras "siempre", "nunca", "todo" o "nada".

2. Revisa tus metas y las posibilidades reales para alcanzarlas

No te pongas metas inalcanzables. Exígete a ti mismo de acuerdo con

tus posibilidades y capacidades reales. Cuando definas alguna meta, también debes definir los escalones o las submetas. Intenta disfrutar, “paladear”, el subir cada peldaño, como si cada uno fuera un gran objetivo en sí mismo, independiente de la máxima cima. No esperes hasta llegar al final para descansar y sacarle gusto al trajín o a la lucha. Busca estaciones intermedias y piérdete en ellas un rato. Escribe tus metas, revísalas, cuestionálas y descarta aquellas que no sean vitales ni te lleguen desde dentro. La vida es muy corta para que la desperdicies en un devenir incierto o impuesto por ideales que no te nacen del alma o son impuestos desde fuera y ajenos a tu ser.

3. No observes sólo lo malo en ti

Si sólo te concentras en tus errores, no verás tus logros. Si sólo ves lo que te falta, no disfrutarás del momento, del aquí y el ahora. Tagore decía: “Si de noche lloras por el sol, no verás las estrellas”. Hay veces que el corazón sabe más o capta más información que nuestra ceñuda razón. No estés pendiente de tus fallas, también intenta acomodar tu atención hacia tus conductas adecuadas, las que te son productivas, así no sean perfectas. El método que te propongo es redirigir tu atención de una manera más benévola y equilibrada: cuando te encuentres focalizando negativamente tus “malas conductas o pensamientos” de manera exagerada, ¡para! Toma un respiro y trata de inclinar la balanza. No te regodees en el sufrimiento.

4. Trata de acercar tu “yo ideal” a tu “yo real”

Las metas imposibles, extremadamente rígidas, aumentan la distancia entre tu *yo ideal* (lo que te gustaría hacer o ser) y tu *yo real* (lo que realmente haces o eres). Cuanto mayor sea la distancia entre ambos, menor será la probabilidad de alcanzar tu objetivo, más frustración y más sentimientos de inseguridad. No te querrás a ti mismo, no aceptarás tranquilamente quien eres en verdad, sino al “otro yo”, al imaginario, a uno que no existe. Si has idealizado demasiado lo que deberías ser, lo que eres te producirá fastidio y, de acuerdo a mi experiencia como terapeuta, el único material de trabajo útil con el que cuentas para tu mejoramiento es asumir quien eres, sin anestesia ni autoengaños. Quizás no te gusten muchas cosas de ti mismo, pero lo que interesa es tu materia prima, lo que muchas veces se te escapa y no alcanzas a observar por estar mirando el “yo” soñado que se desplaza por la nubes.

Paso 7: Entendiendo la autoimagen

El grupo de referencia más cercano y las relaciones que establecemos con las personas son determinantes para crear la idea que tengamos sobre nuestro cuerpo y las evaluaciones que hagamos de él. La *autoimagen* tiene que ver con qué tanto te gustas a ti mismo o a ti misma. El aspecto que adopta la estructura molecular de nuestro cuerpo es fuente de atracción o repulsión (las convenciones sociales no perdonan). La premisa es claramente excluyente: “Estos son los parámetros establecidos, y si no los cumples, quedarás fuera del club de los afortunados”. Aun así, no hay un criterio universal de la belleza. El patrón ideal de lo que es hermoso se aprende a través de las experiencias personales y sociales en el entorno inmediato, y debido a las ideas que nos inculcan las convenciones sociales y los medios de comunicación.

Paso 8. La comparación obsesiva destruye la autoimagen

El cuento del “patito feo” no es una ficción. He conocido infinidad de familias que consideran la belleza física como un valor y si algunos de los niños de su grupo no reúnen las características esperables de lo que se considera “bello”, simplemente no logran vincularse afectivamente a ellos. No pueden echarlos fuera, pero no se les integra totalmente al núcleo emocional/familiar como a los más guapos. Este “alejamiento estético” es sutil y está plagado de consolaciones compensatorias, como decir, por ejemplo: “No es tan linda, pero tiene otras cosas buenas”.

En mi experiencia profesional he visto personas que no se aceptaban a sí mismas por considerarse “feas” o “desagradables” sin serlo, simplemente porque no alcanzaban el ideal estético esperado por su grupo de referencia

Analiza este caso y saca tus propias conclusiones:

Una de mis pacientes mantenía la firme convicción de que no era atractiva, siendo en realidad una mujer bella, además de interesante. Pese a los intentos de persuasión del grupo de terapia, su idea se mostraba inquebrantable: “Doctor —decía—, yo le agradezco sinceramente sus esfuerzos y entiendo además que usted jamás me diría que soy fea porque me deprimiría más...”. Para que ella pudiera someter a prueba su creencia irracional y la distorsión consecuente sobre su aspecto físico se diseñó un experimento típico de medición de actitudes. La paciente se sentó en la cafetería de una concurrida universidad junto a dos mujeres atractivas elegidas por ella, que hacían las veces de factores de comparación. Se le pidió a un grupo de cien estudiantes, hombres y mujeres, que evaluaran en una escala de uno a diez el grado de belleza y sensualidad, tanto de la paciente como de las otras dos mujeres que ella había seleccionado. Una vez procesados los datos se encontró que alrededor del 90 % de los observadores habían

opinado que mi paciente era una persona bella, sensual, atractiva y deseable. Al ver los resultados, la paciente se mostró sorprendida. Pensó un rato y luego dijo: “Es increíble... No sé qué decir... ¡Jamás pensé que la gente tuviera tan mal gusto!”.

Paso 9: Magnificar los defectos personales destruye la autoestima

A medida que crecemos y aprendemos lo “lindo” y lo “feo”, ya no necesitamos que alguien nos lo diga, basta con mirarnos al espejo. Iniciamos, sobre todo en la preadolescencia y en la adolescencia, una revisión detallada y casi compulsiva de lo que somos físicamente; punto a punto, poro a poro, sector por sector y de una manera estricta. El resultado es que pocas cosas se salvan y casi siempre nos falta o nos sobra algo. Criticamos nuestro color de piel, el cabello, los dientes, los ojos, las piernas, los dedos o cualquier otra cosa que no pase el filtro, ¡incluso lo que no queda expuesto al público!

¿Qué opinas de este caso?

Recuerdo un paciente que se negaba a ir a la playa porque los dedos de sus pies eran muy grandes y torcidos. Un día se sacó los zapatos y me los mostró. Yo esperaba encontrarme con algo similar a las pezuñas del hombre lobo, pero para ser franco, si él no me hubiera explicado antes con lujo de detalles la supuesta "imperfección", jamás me hubiera dado cuenta de la cuestión. Su temor era que no les gustaría a las chicas debido a la “anomalía”. Mi respuesta fue simple: le dije que si alguna mujer lo rechazaba porque su dedo anular tenía dos o tres milímetros más que el dedo pulgar, pues que se buscara otra. Es increíble la habilidad de algunas personas para detectarse fallas y exagerarlas. (En los casos extremos, como era el caso de mi paciente, este tipo de aprehensión se conoce como Trastorno Dismórfico Corporal y hay que recurrir a un profesional competente.)

Paso 10: Si inventas tu propio sentido de belleza, tu autoimagen no saldrá lastimada

No existe un criterio universal y absoluto de lo que “debe” ser hermoso. Recuerdo que mi abuela siempre hablaba de su madre como la mujer más bella y atractiva del mundo, siguiendo unos cánones que habrían hecho indignarse a más de un médico esteticista: “¡Qué hermosura de mujer era mi madre!”, decía. "Gordita, blanca como la leche, con unos grandes cachetes rosados y unos labios rojos como fresas”. Cuando ella comentaba esto, los nietos nos desternillábamos de la risa y los más grandecitos hacíamos muecas de desagrado. Hoy en día esas bellezas “antiguas” no caben en nuestras estructuras

mentales. *La belleza es algo relativo a la época y al lugar*, así existan ciertas variables biológicas en juego. Se nos inculca y enseña qué cosa debe ser considerada “bella” u “horrorosa”, pero de ninguna manera es una verdad absoluta.

La premisa más saludable es como sigue: *puedes decidir tu propio concepto de lo bello. No es fácil, pero vale la pena intentarlo. Así como para vestirse bien no debes seguir dócilmente la moda y uniformarte, para gustarte a ti mismo o a ti misma no tienes que utilizar conceptos externos. No tienes por qué parecerte a nadie en especial ni hay razones teóricas y científicas que justifiquen la superioridad de una forma de belleza más que otra.*

Lo importante, entonces, no es ser bello o bella, sino gustarse a uno mismo. Para lograrlo no es conveniente utilizar pautas ya establecidas, sino inventarlas. *La belleza es una actitud, si te sientes lindo o linda, lo eres, y eso transmitirás a los demás, pero si aceptas pasivamente el modelo de belleza que te imponen desde fuera, terminarás pensando que eres horrible.*

Insisto: tu cuerpo y el modo en que lo cubras deben agradarte primero a ti. “Decórate” a tu amaño y buen parecer, es decir: como se te dé la gana. De no ser así, tu poder de decisión quedará a merced de lo que “se usa” o “no se usa”. Por ejemplo, sentirse bien vestido es algo agradable (a veces he pensado que la mayor felicidad que comparten los invitados a una fiesta de matrimonio, familiares incluidos, no es la alegría del que se casa, sino el sentirse elegantes), pero estar pendiente obsesivamente de “cómo me veo” puede resultar una tarea agotadora y desgastante.

Paso 11: Construyendo una buena autoimagen

1. Trata de definir tus propios criterios de lo que es bello o estético

No te dejes llevar de la mano por los “conocedores”: en este tema nadie sabe nada. Tampoco permitas que te afecten los que critican tus preferencias: es una elección que sólo tú puedes hacer. Confía en el instinto de tus gustos y arriésgate a ensayar tu propia moda. A la pregunta estúpida: “¿Se usa?”, simplemente contesta: “No tengo la menor idea”. A pesar de lo que crees, descubrirás que la gente comenzará a considerarte un “modelo a seguir”. Arréglate para ti y no para otros.

2. Descarta la perfección física y los criterios estrictos

No pierdas el tiempo pensando lo que te faltó para ser una Afrodita o un Adonis, mejor disfruta lo que tienes, juega bien tus cartas y no te exijas lo imposible. La

idea de la perfección física sólo te llevará a focalizar la atención en tus defectos y a olvidar tus encantos. ¿No eres un ser estéticamente perfecto? ¡Pues bienvenido al mundo de los normales! He conocido mujeres y hombres que el ego no les cabe en el cuerpo, que se pasan horas en un gimnasio y se sienten especiales y físicamente encantadores; no caminan, se pavonean. Bájate de la nube. Lo importante no es tu contextura anatómica, sino cómo la llevas.

3. Descubre y destaca las cosas que te gustan de ti

No importa cuántos sean tus atributos físicos positivos, alégrate de tenerlos y disfrútalos. ¡Tienes la fortuna de poseerlos! ¡Son tuyos! Nunca pienses que has “agotado” tus encantos: explora y te sorprenderás de las cosas interesantes, seductoras y sensuales que puedes hallar en ti, que nada tienen que ver con las proporciones. Una joven mujer me comentaba con preocupación: “No sé por qué él se fijó en mí habiendo otras mujeres mucho más bonitas”. En verdad tenía razón: siempre habrá alguien más guapo o guapa que uno, ¡pero eso no lo es todo! Mi paciente tenía una sonrisa contagiosa, una expresión de picardía en la mirada y una personalidad avasalladora. Además, era supremamente inteligente y sabía lucir su cuerpo con garbo y soltura. ¡Uno no se enamora de unas pantorrillas, un peroné o una tibia, sino de quien los lleva!

4. Tu autoimagen se transmite a otros

Si te sientes una persona poco interesante y atractiva, darás esa imagen a los demás y te tratarán acorde a ella, lo cual confirmará tu creencia. Como ya dije, en cierta manera, la belleza es una actitud: si te autocompadeces, te compadecerán; si te tienes lástima, los demás sentirán lástima por ti; si te ves como alguien desagradable, te rechazarán. Tú creas el contexto interpersonal: tu espacio de crecimiento o tu nicho. Prueba a jugar el papel de alguien que está satisfecha o satisfecho con su cuerpo, a ver cómo te sientes. Ensaya esa conducta un tiempo, siéntete irresistible e intenta comportarte en esa dirección. No hablo de vanidad, sino de la supervivencia emocional que nace de ser un poco más complaciente con la propia apariencia física.

5. El aspecto físico es sólo uno de los componentes de tu autoimagen

Las personas, además de “lindas” o “feas”, también pueden ser cálidas, amables, inteligentes, tiernas, seductoras, sensuales, interesantes, educadas, alegres, afectuosas, graciosas, estúpidas, y mil cosas más. Hay gente que posee “magia” y ese condimento es determinante a la hora de establecer relaciones interpersonales. En otras palabras: tienes muchas opciones para “gustarte” y dejar de insultar al

espejo cada vez que te miras. Una vez más: no digo que descuides tu cuerpo o tu apariencia, más bien que lo ubiques en el lugar que le corresponde. Pregúntate qué más tienes fuera de huesos y piel. Y si no encuentras nada más, pide ayuda profesional.

6. Siempre habrá alguien dispuesto a amarte

Si realmente te agradas y te aceptas, siempre encontrarás alguien que guste de ti y sea capaz de amarte. El desagrado frente a uno mismo bloquea la capacidad de relacionarse porque las personas que no están a gusto con su cuerpo anticipan el rechazo y evitan a los demás. Muestran miedo a la evaluación negativa y sus niveles de ansiedad social se incrementan exageradamente. Nunca dan el primer paso y si alguien se les acerca, lo ahuyentan con sus inseguridades y prevenciones. Gustarse es abrir los horizontes afectivos: ¿cómo amar a quien no se ama a sí mismo? Si no te quieres, nunca podrías procesar, aceptar o tomar el afecto que te entregan con naturalidad y alegría.

7. Comparación injusta

No seas cruel con tu persona. No te cotejes como si fueras un artículo de compra y venta. Compararse es odioso, pero si tomas como referencia los hombres o las mujeres “top” en cualquier área, será doblemente injusto. Es preferible no compararse en lo absoluto y aceptarse incondicionalmente, quererse, gustarse, adornarse; ni por defecto ni por exceso, sin puntos de referencia hacia arriba o hacia abajo. Para que tu autoestima funcione bien, debe haber una aprobación esencial, una admisión de lo básico, una conformidad del propio "yo" consigo mismo, cuerpo incluido.

Paso 12: Entendiendo el autorreforzamiento

Si alguien afirmara: “Mi pareja me elogia muy pocas veces, no suele darme gusto, no se preocupa por mi salud, me dedica poco tiempo y casi nunca me expresa afecto”, estaríamos de acuerdo en dudar que exista realmente un sentimiento de amor. De manera similar, si nunca te refuerzas ni te premias a ti mismo, si no te dedicas tiempo, si no te expresas afecto, tu autoestima será nula o insuficiente. El amor propio, en principio, no debería ser muy distinto a querer a otros.

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, problemas de imagen corporal, incapacidad de 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 ansiosos.

Disponemos de tiempo para los hijos, la pareja, los padres, los suegros, los vecinos, los amigos, pero no se nos ocurre utilizar un rato libre en beneficio propio y ¡a solas! Muchos de mis pacientes se sienten culpables cuando logro convencerlos de que se sienten bajo un árbol sin hacer nada en concreto, más que admirar la naturaleza y jugar con la hierba. Ideas irracionales, como: “Estoy *perdiendo* el tiempo”, no tardan en aparecer. El miedo a caer en el ocio y la pereza ha desarrollado un patrón de conducta hiperactivo tan absurdo que no podemos dejar de estar “dinámicos” y “laboriosos” a toda hora. Conductas como pensar, soñar, fantasear, dormir, meditar o mirar por mirar, son consideradas una forma de malgastar la vida o simple vagancia. Los que piensan de este modo, tendrán serias dificultades en amarse a sí mismos tranquilamente, ya que su pensamiento se centrará en que podrían estar haciendo algo “más productivo” que pasarla bien.

Es absurdo que el propio “yo” ocupe el último lugar de la expresión de afecto que somos capaces de dar. Vivimos postergando las gratificaciones que merecemos y nos decimos: “Algún día lo voy a hacer”, pero ese día no suele llegar. “Mañana empiezo” + “Mañana empiezo” + “Mañana empiezo”, es igual a procrastinación. Muchas personas se sienten irresponsables si se exceden o “caen” en ciertas tentaciones ingenuas y no violatorias de ningún derecho, como darse más gusto. Simplemente, han creado la creencia irracional y restrictiva de que recompensarse a uno mismo es un “vicio” ególatra altamente peligroso, así se mantenga dentro de límites inofensivos y saludables.

Paso 13: Desarrollar un estilo de vida hedonista

Hedonismo significa placer, satisfacción, regocijo, goce y bienestar. Una filosofía hedonista implica un estilo de vida orientado a buscar el disfrute y a sacarle provecho a las cosas

que nos rodean, obviamente, sin ser esclavo de ellas y sin ser víctima de la adicción. Una premisa por la que te podrías guiar es como sigue: “Si no es dañino ni para ti ni para otros, puedes hacer lo que quieras”. La persona hedonista no es un corrupto superficial que sólo busca los placeres mundanos de comer y beber. Entre el extremo del autocontrol excesivo del asceta y la búsqueda desenfadada del placer inmediato, hay un punto intermedio donde es posible el *deleite equilibrado*: los placeres que no nos hacen daño. La filosofía *anhedónica* (lo contrario de hedonista) es el culto a la parálisis emocional y el rechazo del placer, como si este fuera contraproducente per se.

Si vives enfrascado en una forma de vida avara contigo mismo, perderás la posibilidad de vivir con pasión; es imposible aprender a quererte a ti mismo si no aceptas vivir intensamente. Algunas personas confunden el “no sentirse mal” con el “sentirse bien”: dejar de autocastigarse y sufrir no es suficiente, hay que dar un paso más, premiarse sin excusas.

¿Qué debemos hacer para ser hedonistas? Hay que activar dos factores básicos: la conducta de *exploración* y la *capacidad de sentir*. Veamos cada una en detalle.

A. La conducta de exploración

La *exploración* es uno de los comportamientos que más garantiza el desarrollo inteligente y emocional de nuestra especie. En el reino animal, la búsqueda y la indagación del medio circundante facilitan el descubrimiento de fuentes de alimentación, guaridas y apareamiento sexual. Este impulso a investigar que mueve a los individuos, ayuda a que el sistema conductual heredado se enriquezca y aumente el repertorio de recursos para afrontar peligros y preverlos. Es una forma de autoestimulación que desarrolla más sustancia blanca del cerebro (mielinización) para que podamos aprender más y mejor. Explorar es curiosear y la curiosidad es uno de los factores que ha permitido la evolución y mantenimiento de la vida en el planeta. Husmear, escudriñar e investigar llevan a una de las mayores satisfacciones: el descubrimiento y la sorpresa. Explorar, ir al encuentro de la vida y dejarse absorber por ella, abre puertas que estaban cerradas a los sentidos y al conocimiento, y nos permite “chocar” con una realidad insospechada.

Cuando lo cotidiano se vuelve demasiado usual y puedes prever tu futuro inmediato hasta el mínimo detalle, algo anda mal: preocúpate porque la obsesión anda rondando.

B. La capacidad de sentir: "Siento, luego existo"

El segundo factor que interfiere con un estilo de vida placentero son los bloqueos en la *capacidad de sentir*. Algunas personas sólo perciben lo evidente. Por ejemplo: si están en las cataratas del Niágara, sólo verán “mucho agua”, y frente a un bello vitral del medioevo, no verán más que un “vidrio pintado”; el amanecer les recordará que llegó la hora de

dormirse, una mañana de sol les hará anticipar un día caliente y la lluvia sólo los impulsará a buscar un resguardo para “no mojarse”.

Los sentidos primarios han sufrido, sin lugar a dudas, un adormecimiento. El olfato y el tacto han ido perdiendo importancia adaptativa para nuestra especie, pero son fuentes de placer si se reactivan. La parte del cerebro encargada de procesar los sonidos, se ha especializado en decodificar el lenguaje hablado y ha perdido capacidad para detectar y discriminar otros “ruidos” de la naturaleza. El sistema humano de procesamiento de la información tiene dos formas de operar. Una es voluntaria o controlada, y la otra automática o no consciente. La primera depende de aquellos estratos más desarrollados del sistema nervioso central (hemisferio izquierdo de la corteza cerebral) y procesa información lógica. La segunda se estructura sobre la base de sistemas fisiológicos más antiguos (sistema límbico, hemisferio derecho, sistema nervioso autónomo) y procesa información emocional-afectiva. El sentimiento, a diferencia de los procesos de pensamiento, tiene algunas características que le son propias: suele ser más automático, requiere menos esfuerzo mental, es inescapable, irrevocable, total, difícil de verbalizar, difícil de explicar y muchas veces de entender. Cabe señalar que si bien ambos tipos de procesamiento presentan características distintas, interactúan y se entremezclan permanentemente y, dependiendo del caso, habrá predominio del uno o del otro sistema. Es muy difícil que en el ser humano exista una emoción pura o una lógica totalmente libre de afecto.

Lo anterior nos lleva a una interesante conclusión: *si bien los sentimientos pueden poseer un canal propio de reconocimiento y traducción de los mismos, estos pueden verse obstaculizados o facilitados por la influencia de nuestros pensamientos.* Por ejemplo, una creencia típica que impide vivir la emoción cómodamente es la siguiente: “Expresar emociones libremente es hacer el ridículo”. Este mandato, de mucho arraigo en ciertas culturas y grupos sociales, considera la represión de expresión de emociones como un acto de adecuación social y sobriedad. El problema es que no llorar, gritar, ofuscarse, “saltar de la alegría” o reírse a carcajadas de vez en cuando, sin recato ni compostura, es estar medio muerto. La norma que predica y promueve “no salirse jamás del punto adecuado”, hace de la represión afectiva una virtud.

No estoy promulgando la impulsividad ciega y totalmente descontrolada de hablar duro, llorar a toda hora y reírse por nada. Lo que no comparto es la absurda idea de que la expresión franca y honesta de los sentimientos es “primitiva”, poco civilizada, impropia e inconveniente. ¿Impropia para quién? ¿Inconveniente para quién? La capacidad de sentir la vida, en el amplio sentido de la palabra, no es una enfermedad frente a la cual hay que crear inmunidad: es salud física y mental. Puedes dejarte llevar sin límites cuando haces el amor (aullar si se te ocurre), volar con tu música preferida hasta las cinco de la mañana (sin molestar al vecino), llorar frente a *La Piedad* de Miguel Ángel, gritar en una película de terror, darle una patada al automóvil porque te dejó en media vía por quinta

vez, abrazar efusivamente a un amigo, decirle setenta veces “te quiero” a la mujer o al hombre que amas, aplaudir a rabiar tu concierto preferido o sentir nostalgia frente a la foto de un familiar que se ha ido para siempre. Puedes sentir lo que se te dé la gana, *si no violas los derechos de las otras personas, si no te hace daño y si eso te hace feliz*, aunque a unos cuantos constipados emocionales no les agrada y te censuren por ello.

Paso 14: Analiza este caso de restricción emocional de la alegría y saca tus propias conclusiones

He conocido gente que le pone condiciones a todo, incluso al alborozo y la hilaridad, porque demasiada alegría asusta (si estás muy feliz no tardaras en ir donde el psiquiatra con un cartel que diga que eres un paciente hipomaniaco o maniaco). El miedo a perder el control los convierte en aguafiestas. Hace unos años asistí a la fiesta de cumpleaños de un niño de cinco años, la cual se llevó a cabo en una hermosa casa de recreo enclavada en una arborizada parcela lejos del ruido y la ciudad. Todo hacía prever una magnífica tarde, de no ser por las cantaletas “apaciguadoras” de la madre del homenajeado: una mamá antialboroto y controladora. Cuando los niños se pasaban de ciertos decibeles y velocidad, ella levantaba ambos brazos, se interponía a la tromba infantil y como un director de orquesta trataba de inducir un nuevo ritmo, obviamente más lento y moderado. Sus palabras tenían mucho de sugestión hipnótica: “Ya, ya, ya... Tranquilos... Tranquilos...”. Esto ejercía en los niños un efecto apaciguador por unos instantes en que se detenían a mirar a la señora, pero luego de dos o tres segundos de sopor, el torbellino infantil volvía a coger su impulso natural. Al cabo de algunas horas de observar este tire y afloje, decidí preguntarle, muy educada y cortésmente, por qué no dejaba que los niños jugaran en libertad. “Después de todo, le dije, estamos en un lugar campestre y no molestan a nadie... Además es su cumpleaños...”. Con una risita, me respondió: “Para todo hay un límite”. A lo cual yo repliqué: “Estoy de acuerdo, pero lo difícil es poner límites sin extralimitarse”. Ella repitió de memoria: “Todos los extremos son malos”, lo que produjo aprobación entre algunos los invitados. Yo sentí profundamente que los niños no pudieran divertirse a sus anchas y dejé de intentar convencerla. Pero hay causas que se defienden solas y eso fue lo que ocurrió. Más tarde, cuando se paró por enésima vez a fiscalizar la diversión, uno de los niños invitados, la miró con rabia y gritó: “¡Qué estupidez es esta!.. ¡Para qué nos invita si no nos deja jugar!”. El silencio fue total. La señora esgrimió una sonrisa incómoda y trató de diluir la franqueza del “pequeño Espartaco”, preguntando quién quería más carne. Nunca los volvió a molestar en el resto de tarde. Aunque lo intenté, no pude dejar de sentir aquella profunda satisfacción servida en bandeja de plata.

Paso 15: Fomenta el autoelogio

Lo que nos decimos a nosotros mismos determina en gran parte nuestra manera de sentir y actuar. Permanentemente mantenemos diálogos internos y rumiamos sobre esto o aquello de manera consciente o inconsciente, simplemente porque la mente es una parlanchina compulsiva. Estas conversaciones que el “yo” sostiene consigo mismo comienzan a muy temprana edad y van conformando con los años un “lenguaje interno”, el cual puede ser beneficioso o dañino para nuestra vida, dependiendo de su contenido. Es imposible mantenernos en un silencio interior prolongado a no ser que seamos meditadores avanzados y de alta escuela. Siempre tendrás algo que decirte, bueno o malo, constructivo o destructivo, enriquecedor o depresivo.

Cuando hablamos de *autoelogio* nos referimos a una manera positiva y/o constructiva de hablarte a ti mismo y felicitarte cuando crees haber hecho bien las cosas. Los autoelogios (v. g. “¡Qué bien lo hice!”, “¡Estuve genial!”, “¡Me gusta mi manera de ser!”) suelen ser tan o más importantes para nuestra autoestima como los refuerzos externos.

Existen tres creencias irracionales que nos impiden felicitarnos a nosotros mismos. Detéctalas y quítalas de raíz.

A. “*No soy merecedor*” o “*No fue gran cosa*”. Típico de las personas que ven en la modestia, así sea falsa, y en la subestimación de los logros personales, un acto de virtuosismo. En realidad, es un acto de hipocresía en la mayoría de los casos porque cuando actuamos correctamente sabemos que lo hicimos bien, sabemos que fue el resultado de un esfuerzo, una habilidad o una competencia. Si eres bueno en alguna cosa, pues qué le vas a hacer: ¡acéptalo y acéptate! Si la comunidad te hace un reconocimiento o una felicitación honesta y franca, no los desprecies ni les des a entender que se equivocaron. No digas que no la mereces ¡di gracias y cállate!

B. “*Era mi deber*” o “*Era mi obligación*”. Esta actitud no le sirve a tu autoestima. ¿Llevaste a cabo bien tu deber? ¡Alégrate! ¡Regálate un “muy bien”! *Tu primer deber es para contigo mismo*. ¡Date un abrazo! Hasta en el más vertical y autoritario de los sistemas se premia y se elogia. Si tu diálogo interno es el de la obligación absoluta, no te sentirás con el derecho de elogiarte. Lo vivirás como un acto de cobardía y dejarás de lado el placer de colocarte alguna que otra medalla simbólica.

C. “*Autoelogiarse es de mal gusto*”. Como ya dije, si lo haces en tu fuero interno, simplemente nadie se dará cuenta. Autoelogiarse es una necesidad que va de la mano de la autoconservación: tu mente se hace más segura y poderosa cuando la mimas. Cultivar el amor propio sanamente (autocuidado) nunca es de mal gusto. El castigo, por el contrario, sí lo es porque atenta contra la dignidad humana y el

autorrespeto ¿Alimentar el ego? Eso depende de cómo lo hagas. Por ejemplo, puedes hacer ejercicio físico para "mejorar tu salud" o para entrar al club de los "buenos cuerpos". Puedes estudiar mucho para saber o para ganarle a tus compañeros de clase. Puedes autoelogiarte para cuidar tu mente y fortalecer tu "yo" o para cultivar tu narcisismo. Tú eliges.

Paso 16: Aprende a autoelogiarte

El siguiente método te ayudará a adquirir la sana costumbre de autoelogiarte:

1. El primer paso es hacerte consciente de cómo te tratas y de lo que te dices a ti mismo. Esto se logra llevando un registro detallado durante una o dos semanas, donde figure el comportamiento susceptible de autoelogio y lo que te dices después de realizarlo.
2. El segundo paso es estar pendiente, ya sin anotar ni llevar registros, si te elogias, o no, cuando haces algo bien hecho. En las etapas iniciales, el autoelogio debe ser en voz alta (a solas) para que te puedas escuchar: "¡Eso estuvo bien!", "¡Genial!", etc.
3. El tercer paso consiste en autoadministrarte el autoelogio en voz baja, hasta que se convierta en pensamiento o en lenguaje interno. Hablarte a ti mismo en silencio, pensar bien de ti y decírtelo, susurrártelo a ti mismo.
4. El cuarto paso es ensayarlo bastante, para que a través de la práctica se afiance y se vuelva automático, tal como hacemos cuando aprendemos a manejar un automóvil o escribir en el ordenador.

Insistamos en un punto: el autoelogio, como cualquier reforzador, debe utilizarse de manera discriminada, es decir: debe ser selectivo para que no se desgaste y pierda su poder. Tú eliges qué conducta vas a autoelogiar, pero si quieres mantener su capacidad motivadora, no lo utilices compulsiva y ciegamente. No lo malgastes. Autoelogiate cuando pienses que vale la pena, un regalo especial. No es una dádiva que tienes que darte porque sí, sino un regalo que piensas que mereces.

Paso 17: Date gusto y prémiate

Es otra manera de expresarse afecto a uno mismo. La autorrecompensa es el proceso por el cual nos autoadministramos estímulos positivos (cosas o la posibilidad de tener actividades) que nos agradan y hacen sentir mejor. Aunque parezca extraño, algo tan obvio, intrínseco al ser humano, se vuelve confuso y enredado para muchas personas.

Analiza este caso y saca tus propias conclusiones:

Uno de mis pacientes, un señor de edad avanzada que sufría de una depresión moderada, odiaba estar en su casa y no sabía por qué. Su queja era reiterada: "¡Entro a mi casa y me deprimó, me irritó, me da mal humor!". Finalmente decidí ir personalmente y conocer dónde habitaba el hombre, con el fin de hallar alguna causa que explicara su malestar. Mi exploración del lugar me llevó a descubrir varias razones, algunas en apariencia sin importancia, pero que realmente no favorecían el buen estar del anciano. Muchas de ellas, inexplicablemente, llevaban años estando en su ambiente y convivían con él como si fueran designios negativos inexorables, imposibles de eliminar. Por ejemplo: en el comedor, junto a la mesa, colgaba de la pared principal un enorme cuadro cuyo motivo eran cuatro caballos aterrados y desbocados ante una gran tormenta que recordaba al Apocalipsis. El cajón de la mesa de noche (donde guardaba sus gafas, remedios, etc.) estaba mal ajustado y cuando lo quería abrir, casi siempre terminaba en el suelo. El color de las paredes del dormitorio era de una mostaza penetrante (color que él decía no soportar). La mayoría de las toallas que utilizaban en la casa eran apelmazadas y almidonadas ("Debo comprar toallas", se prometía una y otra vez); las cobijas eran cortas y se le enfriaban los pies por la noche; le fastidiaba la nata en la leche, pero los coladores la dejaban filtrar; la cortina de la biblioteca no transparentaba la suficiente luz y se le dificultaba leer; un pequeño radio, que lo conectaba con el mundo, tenía problemas de sonido. Y la lista continuaba. Lo que sorprendía es que el hombre contaba con el dinero y el modo para cambiar estas cosas, pero no lo hacía. Se había acostumbrado a padecer las pequeñas e insufribles incomodidades de su entorno, o dicho de otra forma: *había perdido la capacidad de autorrefuerzo*. Todos tenemos algo de mi anciano paciente y a veces nos metemos tanto en el sufrimiento, que llegamos a considerar que ese es nuestro estado natural. Y no me refiero a dolores terribles e imposibles de controlar, sino a cuestiones simples y cotidianas que podrían modificarse en un santiamén.

Paso 18: No exageres con el ahorro, no seas cicatero

En muchas ocasiones, teniendo el recurso y la disponibilidad, dudamos en darnos gusto.

Analiza este caso y saca tus propias conclusiones:

A una de mis pacientes le gustaban mucho las fresas con crema, pero cada vez que compraba una porción de ellas se quedaba con ganas de más. Inexplicablemente, nunca había pedido dos porciones o tres o cuatro. Cuando le sugerí que se diera gusto, disfrutó mucho la tarea. Recuerdo que me dijo: "¿Es verdad que puedo hacerlo?". ¿La razón?: el miedo a excederse. Otro señor, con problemas de autoestima muy marcados, solía comentarme

que había traído de Italia unas aceitunas muy especiales y que le gustaría comérselas. Cada vez que abría la alacena veía unos cuantos tarros hermosos, grandes y repletos de aceitunas negras y se contenía. El problema radicaba en que cada vez que le insinuaba a su señora comérselas, ella lo miraba algo extrañada porque no consideraba que fuera una “ocasión especial” que justificara probarlas (eran caras y de edición limitada). En una cita, viendo su preocupación, le sugerí que rompiera sus esquemas (y los de su mujer), tomara uno de los tarros y se lo comiera con todo el placer posible; que las degustara, una a una, sin culpa ni arrepentimiento, como un niño travieso irrespetando alguna norma. Recuerdo que el hombre me miró con gran felicidad, como si yo le hubiera dado permiso, y agregó: “¡Gracias, gracias!”. Cuando su mujer arremetió contra él, por haberse comido dos tarros enteros él solo, el hombre respondió; "Fue sugerencia del doctor". La premisa es como sigue: si prefieres entregar tu dinero a las farmacias, los psicólogos y los médicos, no te des gustos y reprímete.

La filosofía cicatera del que se apega demasiado al dinero y a las cosas, no permite el autorrefuerzo. El tacaño siempre verá la recompensa como innecesaria, debido a que dicha recompensa no producirá nada tangible. Dirán: “No es necesario, ni vital, ni de vida o muerte”. ¿Pero cuál es la ganancia?: placer, puro placer.

Paso 19: Elimina las creencias represivas que te impiden autorreforzarte

Las creencias represivas son cuatro: el culto a la *habituación*, el culto a la *racionalización*, el culto al *autocontrol* y el culto a la *modestia*. Ellos pueden convertirse en enemigos de tu autoestima. La exaltación desproporcionada de estas cuatro creencias nos lleva, tarde que temprano, al menosprecio y a la subestimación personal. Si las sigues al pie de la letra serás una persona “estable” y “acoplada al medio” y a lo que las expectativas de la sociedad y las buenas costumbres esperan de ti. Pero algo “estable” también puede ser inmóvil, invariable, incommovible, inalterable, definitivo y constante. Algo así como un monumento de granito. Su uso indiscriminado sólo te llevará a la “incultura” del sentimiento y a *la incapacidad de expresar lo que piensas y sientes*.

- El *culto a la habituación* te impedirá innovar y descubrir otros mundos. No te posibilitará el cambio en ningún sentido e irremediamente quedarás a la zaga. El universo quedará reducido a un paquete de conductas, todas predecibles y establecidas de antemano. Habituarse es acostumbrarse, insensibilizarse, endurecerse. Sacar callo es útil en ocasiones; por ejemplo, en el combate, cuando se requiere espíritu de lucha y que seas valiente o debas adaptarte a situaciones complejas; pero hacer de ello un estilo de vida es anularte como persona.

Confundirás lo nuevo con lo viejo, irás al norte, queriendo ir al sur. ¿Cómo puedes recompensarte a ti mismo, si has perdido el don de la sensibilidad y del asombro?

- El *culto a la racionalización* te convertirá en una especie de computador ambulante. Filtrarás absolutamente todo sentimiento para evaluarlo y saber si es conveniente, adecuado o justificado. El procedimiento te servirá para evitar las malas emociones y mantenerlas a distancia, pero si lo exageras y quieres explicarte lo que no debes o no puede explicarse, distorsionará las emociones placenteras. Hay veces en que los “¿por qué?” sobran. ¿Por qué te gusta un helado de vainilla o de chocolate? Lo más probable es que no tengas idea y lo más inteligente sería no profundizar en ello, a no ser que quieras convertir la experiencia de degustar un delicioso helado en un problema existencial. El sentimiento amoroso será una partida de ajedrez o un problema que se debe resolver; el acto sexual la yuxtaposición de dos órganos reproductores; un bello amanecer o atardecer, será visto como la rotación de la Tierra en relación al Sol; y así. Hay cosas que no están hechas para pensar, sino para vibrar con ellas (insisto: si no es dañino ni para ti ni para nadie). ¿Cómo recompensarte a ti mismo, si todo debe pasar por la duda metódica y la falta de espontaneidad?
- El *culto al autocontrol* será un dique de contención a *todas* tus emociones y sentimientos. Temerás tanto excederte, que te olvidarás de sentir y gozar; poco a poco te convertirás en un constipado emocional. Un autocontrol moderado y bien discriminado es imprescindible para resistir a más de una tentación destructiva. Sin embargo, la clave para no alejarnos de la felicidad, es evitar la “contención absoluta” que predicán algunos. ¿Nunca lloras? Entonces necesitas ayuda. ¿Nunca te sales de los controles? Pues eres un lama iluminado o un reprimido al borde de un ataque de nervios. ¿No dejas que la ternura aflore? Entonces debes visitar un terapeuta. ¿Cómo sabe tu pareja que la amas? ¿Lo infiere o se lo demuestras? ¿Te ríes a todo pulmón o en el mejor de los casos sólo sonríes? La vida es una tensión interior entre los “quiero” y los “debo” y “no debo”, y la sabiduría está en mantener el equilibrio necesario para discernir cuándo aflojar el freno de emergencia y cuándo no, cuándo ceder y cuándo mantenerse firme ante los principios.
- El *culto a la modestia* te llevará a no valorar tus éxitos y esfuerzos. No hablo de alardear sobre tus logros y enrostrárselos a los demás, a lo que me refiero es al autorreconocimiento del propio potencial, sin excusas ni disculpas. ¿Acaso te avergüenzan tus fortalezas y virtudes? La humildad nada tiene que ver con los sentimientos de minusvalía o la baja autoestima: *el humilde se estima a sí mismo en justa medida*. En “su justa medida”, que significa, ni desmedidamente, ni desconociendo las propias fortalezas. La virtud no es ignorancia de uno mismo. Si

la modestia extrema se interioriza y se incrusta en la mente como un supuesto valor, tendremos dificultad para dejar avanzar nuestras capacidades de manera positiva. Incluso algunos se sienten culpables o incómodos de ser muy buenos en alguna actividad y desarrollan lo que se conoce como la “falsa modestia”, que es peor, porque implica mentir sobre uno mismo. Sin vanidad ni egolatría, deja que tus virtudes sigan su curso: no las disimules, disfrútalas, sácales el jugo, llévalas a cabo con pasión, así se noten. ¿Cómo recompensarte a ti mismo si ocultas tus valores?

Paso 20: Construyendo un buen autorreforzamiento

La siguiente guía de acción puede servirte para acercarte a un estilo de vida que te permita reforzarte o premiarte a ti mismo con determinación y alegría:

1. Saca tiempo para el disfrute

La vida no se ha hecho sólo para trabajar. Se trabaja para vivir, no lo contrario. Tu momento de descanso, tu recreación y tus vacaciones no son un “desperdicio de tiempo”, sino una inversión para tu salud mental. No postergues tanto la satisfacción esperando “el día adecuado”: no hay un tiempo para el amor, como no hay un tiempo para quererte a ti mismo; tú lo defines de acuerdo con tus necesidades. No hagas de la responsabilidad una obligación extenuante y dogmática, no te hundas en ella irracionalmente: hay momentos para la obligación sesuda e impostergable y hay otros donde sobran los “debería”, las reglas y las exigencias sin sentido. No le tengas miedo al disfrute: tu alegría es la alegría del universo dicen los místicos. Dios la pasa bien, cuando tú la pasas bien.

2. Decide vivir hedonistamente

Acepta que la búsqueda del placer es una condición del ser humano. Haz un alto en el camino y piensa qué te motiva de verdad, qué te gusta y qué no, y si en ese andar monótono y plano te has olvidado de conectarte con tus emociones positivas o no. Recuerda las veces que innecesaria e irracionalmente has evitado buscar el placer por creer que no era lo correcto o por miedo a excederte. O peor: ¿cuántos momentos de felicidad has perdido por creer que no los merecías? Busca en tu interior la pasión olvidada, aquella que no se extingue y que se empecina en que tu ser haga de las tuyas. Si potencias tus experiencias placenteras, se abrirán nuevos horizontes y te harás inmune a la peor de las enfermedades: el aburrimiento.

3. No racionalices tanto las emociones agradables

- Sal un día a caminar con la sencilla idea de escuchar los ruidos que te ofrece el lugar que habitas. Escucharás de todo: crujidos, voces distantes, el taconeo de una tabla movida por el viento, un carro lejano, algún pájaro, la brisa. Un idioma entendible, pero desapercibido por una mente experta en el lenguaje hablado. En los recorridos diarios, mira con detalle las cosas que conviven contigo: un cartel, una puerta, el color descolorido de las aceras, un arbusto, la cara de las personas, el ajetreo natural del mundo al que perteneces. ¡Estás en él! Cuando mires, no seas un inquisidor evaluativo, sólo mira y déjate llevar.
- Si te sientas a comer, disfruta de tu comida como si fueras un *gourmet* experimentado sin título que lo avale: sólo el sabor, únicamente el sabor. Demórate un poco más en degustar los alimentos; saboréalos y déjalos en tu boca hasta que las papilas los asimilen. ¡Comer no es masticar y tragar! No comas sólo para no morirte de hambre; paladea y estimula la sensación del gusto, métete en él, siéntelo desde dentro. No necesitas un banquete: cualquier alimento, por más sencillo que sea, puede convertirse en un manjar.
- Igualmente, baja los umbrales de resistencia y recupera tu olfato. Oler no es de mala educación; y no sólo me refiero a olfatear un buen vino o un perfume de marca, sino todo aquello que valga la pena; como por ejemplo: la comida (aunque digan que no es correcto), las flores, el pelo, la brisa, los caballos, el amanecer, el humo, lo nuevo, el plástico, lo limpio, lo sucio. El olfato es uno de los principales recursos de las personas sensuales y sibaritas. El universo entero es sensual, todo entra por tus sentidos, todo explota frente a ti para que te apropiés de ello por el canal que sea.
- Finalmente, la totalidad de tu cuerpo posee la facultad de sentir a través del tacto. Tu piel es el mayor de los sensores. No temas a tu piel, ella te pondrá en relación con un mundo adormecido por el uso de la ropa, la vergüenza y los tabúes. Te permitirá establecer un contacto más directo y a veces más impactante del que te produce ver u oír, ya que su estructura es más primitiva e intensa (nadie te abraza a la distancia, por más que el internet insista). El sentido del tacto, no sólo te posibilita “tocar” una persona, una superficie tersa o áspera, algo frío o caliente, sino también ser “tocado” por otro ser humano o por cualquier objeto. La piel no tiene un "significado ofensivo y vulgar" como quieren mostrar los mojigatos (a ellos también les gusta tocar y ser tocados, así se den golpes de pecho). Cuando acaricies a alguien, concéntrate en lo que sientes, en el roce, en el empalme directo; déjate llevar por la “química”, por cada membrana y cada poro que se abre y responde maravillosamente al estímulo que los provoca. Juega con tus dedos lentamente, deslízalos, apóyalos,

retíralos. Camina descalzo, revuélcate en la hierba, abraza algún árbol solitario, y cuando luego te bañes, no te seques inmediatamente, quédate observando cómo en tu piel se evapora el agua, siéntela correr lentamente. Sal algún día a caminar bajo la lluvia, sin paraguas y sin rumbo fijo; busca algo que jamás hayas tocado y hazlo. El contacto físico es la mejor manera de comunicar afecto: no necesitas hablar ni justificar ni elaborar ni explicar nada. Todo lo que tienes que decir queda dicho, cuando lo haces genuinamente.

4. Sé modesto, pero no exageres

No escondas tus atributos ni reniegues de ellos (“Perdón, soy inteligente”; “No quise ofenderte con mis logros”). No es tu culpa si posees alguna virtud o fortaleza que te hace triunfar en algún aspecto de la vida (no pienses en medallas o grandes galardones, sino en aquellos mini triunfos del día a día que le dan sentido a la existencia y pasan desapercibidos). Además, ¿qué otra salida tienes? ¿Perder a propósito? ¿Ocultarte tras la bambalina de la falsa modestia? ¿Negarte a ti mismo? Recuerda que la modestia y la humildad no consisten en negar tus dones ni menospreciarlos, sino en sentirlos tuyos, sin identificarte ni apegarte a ellos y sin buscar aplausos. Disfrútate a ti mismo en ese talento natural que te define, cualquiera sea. Haz una lista de todo lo psicológico y físico que te gusta de ti y pégala por tu casa, en el automóvil, en la oficina. No olvides quien eres: no puedes ocultarte de ti mismo.

5. Date gusto

Conozco gente que cuando se da gusto en algo se siente tan culpable, que luego sufre un rato para compensar y pagar el “pecado” del autorrefuerzo. ¡Entran en crisis por sentirse bien! No hablo de ser un adicto al placer y gastar el dinero que uno no tiene o hacer lo que no se debe hacer. Me refiero a rodearnos de cosas que nos apetezcan. La gente mezquina con ella misma suele serlo también con los demás y por eso vive amargada. Date gusto cada vez que puedas (en lo que puedas), pero dátelo. No esperes una Navidad para hacerte un regalo o hacérselo a las personas que quieres. Pasas por una frutería y vez unas hermosas y atractivas manzanas, y sabes que a tu mujer o a tu esposo le gustan: ¿por qué esperar el día en que comprarás el mercado? Llévale un detalle: su sonrisa se te contagiará. Date gusto, dándoles gusto a los que amas. Así como hay que tener detalles con la gente, igualmente hay que darse un presente a uno mismo de tanto en tanto. Regalos que no necesariamente son cosas físicas. Por ejemplo: “Hoy me regalaré una caminata de media hora por el parque”, “Mañana visitaré a un amigo o una amiga” o “Estaré un día entero en pijama, a solas”. Darte gusto es ser emocionalmente inteligente. Conozco una persona que cuando se siente bien, se siente rara y extraña, como si no fuera ella. Está tan acostumbrada a sufrir, que

sentirse bien la despersonaliza y angustia, como si su “estado natural” fuera la dolencia. Darte gusto es la conducta de autocuidado más elemental y necesaria.

6. Lucha contra la represión psicológica y afectiva

Grábalo en tu mente: no hay felicidad, si la represión se ha instalado en tu mente. La contención generalizada empequeñecerá tu vida, le quitará la posibilidad de descubrir y descubrirte. ¡Suéltate! ¡Deja que fluya tu creatividad, tu corazón, tu mente! Si a la gente no le gusta verte emocionalmente libre, es su problema. ¿Hace cuánto que no eres espontáneo y verdaderamente expresivo? Ser reprimido, hipercontrolado, autocrítico, perfeccionista, solemne, grave, severo, racional o intelectual trascendente obsesivo, es un síndrome, no un valor. Pasión por vivir, hacerle el amor a la vida. Hasta el más grande de los placeres puede perder fuerza si nos habituamos a él y somos rutinarios. Una pizca de locura, un viaje sin programar, un amor inesperado, el poema que escribimos sin ser poetas, el descaro de estornudar en una biblioteca a todo pulmón porque pudo más el impulso que la regla, en fin, salirse de los cabales inofensivamente. Sé qué estas pensando: “Los mayores no jugamos”. ¡Mentira! Lo hacemos mentalmente todo el tiempo: fantaseamos, sublimamos y nos morimos de las ganas de volver a correr sin rumbo por cualquier sitio, a tener amigos imaginarios, a reírnos hasta estallar. Envidiamos a los niños, su naturalidad, su increíble franqueza, esa es la verdad. La buena noticia es que tu esencia no muere; duerme, pero no desaparece. Sólo toca despertarla, remover el cuerpo y el alma para que aflore y vuelva a hacer de las suyas.

Paso 21: Entendiendo la autoeficacia

No exigirse es tan malo como "sobree exigirse". El extremo opuesto de quienes buscan el éxito a toda costa para sentirse realizados lo constituyen aquellas personas cuyas metas son pobres, vacilantes e inseguras, que desfallecen ante el primer obstáculo y se muestran indecisas ante los problemas. Así como la autoexigencia desmedida destruye y castiga la autoestima, la falta de ambición impide el crecimiento psicológico: es tan malo ser obsesivo, como tirar la toalla antes de tiempo. Los retos y los propios desafíos son el alimento principal con los cuales se nutre el autoconcepto e incluso le dan sentido a la vida. Si no posees metas, son demasiado diminutas o no enfrentas los problemas, tu “yo” no podrá desarrollarse adecuadamente: “sobre revolucionar” el motor es tan malo como no despegarlo. Entonces, uno de los principales enemigos para crear un buen autoconcepto es la falta de confianza en sí mismo, la manía de crear expectativas de fracaso o pensar que uno no es capaz. *Si desconfías de ti, no podrás amarte.*

La confianza y convicción de que es posible alcanzar los resultados esperados, se denomina *autoeficacia*. Una baja autoeficacia te llevará a pensar que no eres capaz y

una alta autoeficacia hará que te sientas seguro de alcanzar tus objetivos o, por lo menos, de luchar por ellos. Si no crees en ti mismo, entrarás en un círculo vicioso de mal pronóstico: *tus retos personales serán pobres, evitarás enfrentar los problemas y desertarás al primer obstáculo que se interponga, lo que reforzará a su vez tu baja autoeficacia (“No soy capaz”) y perderás autoexigencia.* Una espiral descendente que puede seguir retroalimentándose negativamente por años. Por el contrario, una alta autoeficacia hará que tus metas sean sólidas, te permitirá persistir ante los imponderables y afrontar los problemas de una manera adecuada; lucharás por lo que crees, de manera segura y persistente, no importa qué ganes.

Analiza este supuesto caso y saca tus conclusiones:

Imaginemos un atleta próximo a realizar un salto con garrocha donde hay en juego una medalla de oro. Supongamos que el competidor está seguro de poseer las habilidades necesarias para una ejecución exitosa, un buen entrenamiento, un excelente estado físico y el público a favor. Consideremos, además, que en los entrenamientos ya había superado la marca a la cual se enfrenta. Todo está a su favor. Sin embargo, de pronto e inexplicablemente, él duda. Se pregunta a sí mismo lo que jamás debería preguntarse: “¿Seré capaz?” o “¿Y si me equivocara en el salto?”. Si la duda crece y se mantiene, generará ansiedad y tensión, sus músculos no responderán y el salto no será bueno. Y ahí comenzará su vía crucis: posiblemente, en la próxima competencia, anticipará el fracaso debido a pensamientos similares de desconfianza en sí mismo. La pregunta se convertirá en afirmación: “No soy capaz”, aunque todo esté a su favor.

Paso 22: Identifica las causas de la baja autoeficacia

Aunque las respuestas son variadas y múltiples, las investigaciones en psicología cognitiva indican que, al menos, tres factores parecen estar asociados a la baja autoeficacia: *la percepción de que ya nada puede hacerse, el punto de control y los estilos de atribución.* Vemos cada uno por separado.

1. Primera causa: la percepción de que “ya nada puede hacerse”

Si estás en una situación dañina para ti y piensas que nada de lo que hagas podrá cambiarla, ese solo pensamiento mermará tus fuerzas y te llevará a la desesperanza. Por ejemplo, una historia de fracasos continuos es posible que produzca una percepción de incapacidad y que empieces a considerar la posibilidad de obtener éxito como algo muy poco probable.

Analiza este experimento psicológico hecho con animales y saca tus propias conclusiones:

En una caja que no presentaba posibilidad de escape y cuyo suelo estaba formado

por una rejilla conectada a una fuente de electricidad, se situó a varios perros pequeños. El experimento consistía en dar choques eléctricos inescapables e impredecibles para los animales y observar su respuesta. Al comienzo, los perros intentaban escapar: saltaban, ladraban, corrían por la caja, etc. Sin embargo, al cabo de un tiempo, comenzaban a mostrar una conducta pasiva: se quedaban inmóviles y aislados, se veían tristes y dejaban de comer; parecían “resignados” a su suerte. El experimentador decidió, entonces, cambiarlos a una nueva caja a la cual se le agregó una puerta para que pudieran escapar si recibían las descargas. Era de esperar que ante la nueva posibilidad de huida los perros aprendieran a evitar los choques eléctricos y salieran por la puerta. Pero no fue esto lo que ocurrió; para sorpresa de todos, los animales seguían soportando el castigo, y pese a repetir los ensayos una y otra vez, los perros no escapaban a los choques. Ignoraban la nueva alternativa de escape y se resistían a salir del lugar. La única forma de que aprendieran a evitar los choques eléctricos fue llevarlos a la fuerza un sinnúmero de veces fuera de la caja y sólo así “comprendieron” que la puerta abierta era realmente una alternativa de alivio y solución. La única terapia para los perros fue “mostrarles” con los hechos e insistentemente que estaban “equivocados”. Los investigadores interpretaron que este fenómeno, al cual llamaron *desesperanza aprendida*, era causado por una percepción de “nada puede hacerse” por parte de los perros, ya que las descargas eran incontrolables por ellos. Es decir, los animales obraron como si hubieran “percibido” que sus esfuerzos eran inútiles e ineficaces para lograr controlar el castigo y, simplemente, se resignaron al dolor agobiante; pensaron que “hicieran lo que hicieran, nada podía salvarlos”: veían la puerta, pero no el escape que proporcionaba la misma.

Otros experimentos realizados en humanos ante situaciones donde los implicados perciben que no tienen control alguno sobre la situación negativa, distintas al choque eléctrico, han arrojado resultados similares: *la percepción de no control de eventos adversos produce una baja en la autoeficacia o en la confianza en sí mismo*.

Este panorama desalentador puede modificarse si decides atreverte a enfrentar los problemas y a correr riesgos. Lo que jamás debes perder es tu capacidad de lucha. Mientras estés en la pelea, siempre habrá una esperanza de la cual puedas aferrarte; y si pierdes o no alcanzas lo que esperabas, por lo menos, lo habrás intentado. No te sentirás un cobarde, ni sentirás culpa ni empezarás a padecer el síndrome del desierto.

2. Segunda causa: el punto de control interno

De acuerdo con el lugar donde ubiquen la posibilidad de gestionar su propia conducta, las personas pueden ser consideradas “con orientación interna” o “con orientación externa”.

- Los individuos que se mueven por un manejo *interno* ponen el control dentro de ellos mismos; dirán que son ellos quienes guían su conducta y que son los principales responsables de lo que les ocurra. Asumen el destino, no como algo dado desde fuera, sino como algo que deben construir por su propio esfuerzo y constancia, por lo tanto, no suelen echarle la culpa a otros de lo que acontezca con su vida. Desde este punto de vista, son realistas, perseverantes y no tienden a darse por vencidos fácilmente.
- Por su parte, las personas *orientadas externamente* creen que sobre su conducta operan una cantidad de eventos y causas que escapan de su control y frente a los cuales no puede hacerse nada. Por ejemplo, la suerte, los astros, los ovnis, el destino, etc. Suelen ser personas fatalistas y resignadas ante la adversidad. Su pensamiento es inmovilizador: “Nada puede hacerse; así lo quiere el destino” o “Para qué intentarlo”. Si esta creencia es generalizada, verán los intentos de modificar el ambiente negativo como infructuosos o como una pérdida de tiempo inútil que a nada conducirá. La mayoría de las veces, actuar con un punto de control externo desemboca en una baja autoeficacia.

Tú eres el que escribe tu destino. Dios, el Universo o la Vida te han dado la tinta y el papel para hacerlo, pero tú lo escribes. Tienes el poder del pensamiento y el don de la inteligencia, no para que seas víctima, sino triunfador. Si acaso tienes la tendencia a dejarte llevar por un punto de control externo, revisa la creencia, vuélvela más flexible y racional; si crees en Dios, piensa en él como un asesor o como un padre que respeta la libertad de sus hijos; si crees en los astros, piensa que ellos se equivocan demasiado; si tu horóscopo ha salido “malo”, desafíalo. Las cosas dependen de ti más de lo que crees, así a veces te parezca una carga. Y si tienes fe en algo o alguien, que sea un motor y una fuente de convicción de que eres capaz de funcionar por el mundo sin tantas muletillas; que esa “fe” no sea el recostadero de los cómodos.

3. Tercera causa: los estilos de atribución

Cuando estamos ante situaciones de éxito o fracaso, los humanos hacemos interpretaciones sobre las causas de por qué se dio el hecho en cuestión. Tratamos de entender lo ocurrido buscando explicaciones causales de “cómo”, “dónde”, “cuándo” y “por qué” nos ocurren las cosas. Pues bien, esta capacidad de explicarse los hechos puede convertirse en un arma de doble filo que, mal utilizada, afecta negativamente nuestra autoeficacia.

Analiza los siguientes casos hipotéticos:

- El adolescente uno, dice: “Realmente había estudiado mucho. Si estudio así durante todo el tiempo, me irá bien en los otros exámenes y probablemente en

la universidad”.

- El adolescente dos, dice: “El examen estaba demasiado fácil, no creo que sean así los otros exámenes. Siempre son más difíciles”.

El adolescente uno, se atribuyó el éxito a sí mismo, a su esfuerzo y perseverancia en el estudio e interpretó, además, que el éxito se reflejará en otras materias y será duradero en el tiempo. Conclusión: *el éxito dependió de él*. El adolescente dos, atribuyó su éxito a factores externos (la facilidad del examen) y pensó que, en el futuro, los exámenes no serán tan fáciles o no tendrá tanta suerte. Conclusión: *el éxito no dependió de él, sino de la escasa dificultad del examen*. El primer adolescente se motivó a seguir adelante y a confiar en sí mismo, mientras que el segundo no confió en sus capacidades. El primero fortificó su autoeficacia. El segundo le dio un duro golpe a su autoestima.

En situaciones de fracaso podría ocurrirte algo similar. Si dices: “El fracaso dependió *de mí*, será *igual siempre* y en *toda situación*”, te sentirás luego incapaz de enfrentar la vida. Habrás hecho de tu futuro una oscura profecía. Pero si en cambio te dices: “El fracaso dependió de mí *sólo en parte*, *no tiene* por qué ser siempre así”, te sentirás capaz de intentarlo de nuevo. Harás de tu futuro una profecía de esperanza. Amarte a ti mismo es reconocer tus éxitos y no castigarte ni despreciarte por tus fracasos, sino tomarlos con beneficio de inventario para tratar de no recaer en ellos y aprender.

Paso 23: No caigas en la evitación de problemas, ¡enfrentalos!

Analiza este caso y llega a tus propias conclusiones:

En cierta ocasión, cuando tenía diez años, salí a caminar por el barrio con una vecinita a la cual yo consideraba “mi novia” y supongo que ella me consideraba “su novio”. Al llegar a una esquina donde solían reunirse una serie de muchachos mayores que no pasaban de una edad adolescente, uno de ellos levantó la falda de mi amiguita y le acarició la nalga. Al ver el tamaño de mi oponente y el festejo de sus acompañantes ante la hazaña, sólo opté por agachar la cabeza y seguir caminando junto a ella como si nada hubiese pasado. El trayecto de regreso se hizo interminable. Al llegar a casa mi padre me vio evidentemente preocupado y me preguntó qué había ocurrido. Cuando le expliqué lo sucedido entre lamentos y autorreproches, me miró fijamente a los ojos, y dijo: “Mira hijo, lo que te acaba de pasar es sumamente incómodo. A mí también me ocurrió algo similar alguna vez. Si dejas que el miedo te venza, te cogerá ventaja”. Luego de meditar

unos segundos, agradecí el consejo y me levanté rumbo al televisor. Pero yo no había entendido bien la cosa. Mi padre me tomó del brazo y explicó con voz firme: “No me has entendido. Tienes dos opciones. O sales a enfrentar a esos idiotas o te las ves conmigo”. Realmente no dudé mucho de la elección. Mi padre era un napolitano inmigrante de la Segunda Guerra Mundial que cuando se ofuscaba era de temer. Opté entonces por la salida más digna, aunque obligada, de salvar el honor mancillado. Así lo hice; regresé y los enfrenté. De más está decir que la hinchazón y el morado de los ojos duró varios días. Sin embargo, también debo reconocer que valió la pena. Mi amiguita descubrió en mí a un verdadero príncipe azul, levanté prestigio frente a mis amigos y otras niñas comenzaron a mostrarse interesadas por esa mezcla rara de amante latino y pequeño aprendiz de karateka. Pero lo más importante fue la enseñanza que me dejó la experiencia en el aspecto psicológico. Luego de la pelea, mi padre me estaba esperando con hielo, aspirinas y cierto aire de orgullo mal disimulado. “Muy bien —me dijo—, es preferible tener un ojo hinchado y no la dignidad maltratada”. Esa noche dormí como nunca lo había hecho antes. Maquiavelo dice: “Los fantasmas asustan más de lejos que de cerca”.

Paso 24: Construyendo una buena autoeficacia

Las siguientes estrategias te permitirán afrontar la baja autoeficacia o conservarla en un punto adecuado.

1. Elimina el “no soy capaz”

Si te menosprecias, tu diálogo interno obrará como un freno. Elimina de tu repertorio la frase: “No soy capaz”, porque cada vez que te lo repites confirmas y refuerzas tus sentimientos de inseguridad; esta calificación negativa, automáticamente, te inmovilizará. Cada vez que te encuentres rumiando el nefasto: “No soy capaz”, aléjalo y expúlsalo de tu mente. Detén el pensamiento diciéndote: “¡Para!”, “¡No más!”. Cambia de actividad, habla por teléfono, escucha música, canta en voz alta u orienta tu diálogo positivamente, pero no dejes que un pensamiento negativo arrastre otro y tu mente se convierta en una cadena de pensamientos autodestructivos. Por ejemplo, puedes decirte: *“Esta manera de hablar no es sana para mi salud mental. Nadie es totalmente capaz o incapaz. Además, debo darme otra oportunidad. Esta forma de tratarme me inhibe, me vuelve inseguro y dubitativo. Ya es hora de que empiece a respetarme y a tratarme bien: si me lo propongo, seré capaz”*.

2. No seas pesimista

Las personas con baja autoeficacia anticipan el futuro negativamente y cuando se

trata del propio rendimiento, sus expectativas son de fracaso e incapacidad. Si ves venir el fracaso en cada una de sus actuaciones, ni siquiera te provocará intentar remediarlo. Las profecías negativas suelen convertirse en realidad, porque nosotros mismos nos encargamos de que se cumplan. Por ejemplo: si te dices: “Me va a ir mal”, la motivación, la tenacidad y la perseverancia necesarias para alcanzar la meta flaquearán, no tendrás la energía suficiente y tu predicción se cumplirá, ¡pero por culpa tuya! Cuando te encuentres haciendo demasiados malos pronósticos sobre tu futuro, pregúntate si eres realista o no. Y una vez hayas hecho tus predicciones, sean ellas buenas o malas, acostúmbrate a verificar luego su validez; contrástalas con la realidad y comprueba si tenías razón o no. El método de cotejar las hipótesis con los datos objetivos te hará descubrir que tus anticipaciones no suelen ser tan exactas y que, a la larga, tus dotes de oráculo dejan mucho que desear. Somete a verificación tus predicciones, sin trampas. Recuerda que muchas veces, de manera inconsciente, hacemos todo lo posible para sabotearnos a nosotros mismos y arreglar que nuestras profecías se cumplan. La premisa central es como sigue: *intenta desarrollar en ti la sana costumbre de autoevaluar tu capacidad de dar malos pronósticos*. Te agradecerá saber las veces que te equivocas y lo mal vidente que eres.

3. No seas fatalista

Eres el arquitecto de tu futuro, así suene trillado y así no te guste (es más fácil confiar en que un ángel se encarga de ti). Por lo menos, estarás de acuerdo con que, en una gran proporción, construyes tu destino. Por lo tanto, tienes el poder de cambiar muchas cosas. No veas el mundo como inmodificable y fijado de una vez para siempre, gobernado por leyes que te impiden cambiar las situaciones que te incomodan. Si tienes un punto de control externo para todo, tenderás a ser fatalista y verás los infortunios como incontrolables. Quita de tu repertorio verbal la palabra “siempre”. El pasado no te condena; de hecho, tu presente es el pasado de mañana y, por lo tanto, si cambias en el aquí y el ahora, estarás contribuyendo de manera significativa a tu destino. Es cierto que los acontecimientos de tu niñez y adolescencia tienen influencia sobre ti, sería absurdo negarlo, pero esta influencia es *relativa y modificable* (no eres un pequeño animal de laboratorio expuesto a los caprichos del experimentador). Los humanos, afortunada o desafortunadamente, tenemos la posibilidad de construir nuestra historia de manera activa y participativa, y de reestructurar la propia manera de procesar la información: *no estamos predestinados al sufrimiento*.

4. Trata de ser realista

Tres puntos para que reflexiones al respecto:

- Si todo lo ves con la óptica “externa”, nada dependerá de ti. El éxito no te provocará satisfacción y nada harás frente al fracaso.
- Si evalúas todos los éxitos con un punto de vista “externo” y los fracasos como “internos”, te derrumbarás hasta la depresión.
- Si atribuyes todos los éxitos como “internos” y los fracasos como “externos”, te engañarás a ti mismo. No te deprimirás, pero serás deshonesto. Este no es un optimismo sano.

Trata de funcionar privilegiando el punto de control interno, pero de manera realista. Sé objetivo con tus éxitos y con tus fracasos. Responsabilízate con lo que *realmente* has tenido que ver y no con lo que te gustaría que fuera. Los puntos A y B representan la forma típica de cómo piensan las personas con baja autoeficacia: muy pesimistas. El punto C, muestra la estructura psicológica de aquellas personas que aparentemente poseen una alta autoeficacia, pero es falsamente construida.

5. No recuerdes sólo lo malo

La visión negativa de uno mismo se alimenta principalmente de los recuerdos, por lo tanto, si el esquema que tienes de ti es negativo, los recuerdos que llegarán a tu mente serán confirmatorios de este esquema y recordarás más lo malo que lo bueno. Si tu autoeficacia es baja, los fracasos estarán más disponibles en tu memoria que los éxitos. Toma consciencia de ello y no entres en el juego de las evocaciones negativas. Durante algunos minutos al día, intenta activar tu memoria positiva. Descubrirás la existencia de una gran cantidad de buena información acerca de ti mismo que habías olvidado; cosas positivas que hiciste con tu vida y con los demás, actos de valentía, de defensa de tus derechos, de amor, de alegrías. Escribe y anota los éxitos del pasado y trata de que se mantengan activos y presentes, sin subestimarlos, sin decirte: “No fue nada”. Aprende a degustar el pasado y a revivirlo en sus aspectos agradables. A nadie le gustaría ver varias veces una mala película, así que no vuelvas obsesivamente sobre lo negativo. El pasado te espera para que lo rescates y te reivindiques a ti mismo.

6. Revisa tus metas

Si tu autoeficacia es baja, pecarás por defecto y no por exceso. Estarás subestimándote y acomodando las metas a la supuesta incapacidad que percibes en ti mismo. Los dos extremos son perniciosos: si crees que eres invencible, te harás trizas; y si te sientes incapaz, tus objetivos serán tan pobres que solamente intentarás dar un paso o dos. Revisa tus metas y verás que, muy probablemente, pueden estirarse un poco más y hacerse más exigentes y acompasadas a tus verdaderas fortalezas. Esto no significa que deban crecer de manera inmediata, ya

que el proceso de mejorar la autoeficacia lleva su tiempo. Lo que necesitas es persistencia. No dejes que el miedo y la inseguridad decidan por ti: si no hay retos, la resignación estará manejando tu vida. Haz una lista de las cosas que dejas de hacer por puro miedo y pregúntate cuántos de tus sueños y aspiraciones reflejan lo que realmente desearías hacer y cuántos se han adaptado a tu minusvalía psicológica. Cuestionate qué tanta resignación hay en ti. ¿Tus metas actuales muestran confianza o desconfianza en ti mismo? Tienes el derecho a esperar más de ti y de la vida.

7. Ponte a prueba y arriésgate.

Un plan para ponerte a prueba podría ser el siguiente:

- Define un objetivo que exija esfuerzo. El objetivo debe ser racional o con probabilidades razonables de éxito. Ten presente que el “estilo superhéroe” también lleva al fracaso adaptativo en el mundo real.
- Define tus expectativas de manera objetiva, clara y precisa, para que puedas después compararlas con los resultados obtenidos. Al explicitar estas anticipaciones, sé lo más sincero posible. Anótalas.
- Antes y durante la ejecución en sí del comportamiento, no utilices verbalizaciones negativas o inhibitorias; no te digas a ti mismo: “No soy capaz”, “Nada puede hacerse”, “Siempre seré un fracasado”, etc.
- Maneja un punto de control interno. Retoma aquellos momentos de tu vida cuando has mostrado tu estirpe de luchador.
- Ponte a prueba. Sin convertirte en irresponsable ni que la conducta sea peligrosa para ti o para nadie, ensaya lo que temes.
- Durante el enfrentamiento, no evites y persiste el mayor tiempo que puedas ante los obstáculos. Soporta al máximo la adrenalina; es verdad que incomoda, pero sólo es química que luego es absorbida por el organismo. Recuerda, las sensaciones pasan y no pueden dañarte.
- Compara los resultados con las anticipaciones que habías escrito antes. Analiza las discrepancias entre tus predicciones y la realidad; es decir, cuáles profecías se cumplieron y cuáles no. Intenta descubrir si tus anticipaciones estuvieron guiadas por el fatalismo y/o el pesimismo.

- Si fue así, inténtalo de nuevo. Que tu próximo comportamiento hacia la meta no esté impregnado de anticipaciones catastróficas. Simplemente intenta ser más realista en tus predicciones.
- Cuando te sientas cómodo y seguro en tus intentos, pasa a una meta mayor. A medida que subas en los niveles de la autoexigencia personal (sin lastimarte a ti mismo ni sobreexigirte), la autoeficacia y la confianza en ti mismo se fortalecerán. Podrás vencer al cuarto jinete.

Índice

Paso 1: Comprender qué es el amor propio	7
Paso 2. Entendiendo el autoconcepto	10
Paso 3: No te autocríques duramente, eso destruye tu autoconcepto	10
Paso 4: No te rotules negativamente, eso destruye tu autoconcepto	11
Paso 5: La autoexigencia despiadada destruye el autoconcepto	11
Paso 6: Construyendo un buen autoconcepto	12
Paso 7: Entendiendo la autoimagen	13
Paso 8. La comparación obsesiva destruye la autoimagen	14
Paso 9: Magnificar los defectos personales destruye la autoestima	15
Paso 10: Si inventas tu propio sentido de belleza, tu autoimagen no saldrá lastimada	15
Paso 11: Construyendo una buena autoimagen	16
Paso 12: Entendiendo el autorreforzamiento	19
Paso 13: Desarrollar un estilo de vida hedonista	19
Paso 14: Analiza este caso de restricción emocional de la alegría y saca tus propias conclusiones	22
Paso 15: Fomenta el autoelogio	22
Paso 16: Aprende a autoelogiarte	24
Paso 17: Date gusto y prémiate	24
Paso 18: No exageres con el ahorro, no seas cicatero	25
Paso 19: Elimina las creencias represivas que te impiden autorreforzarte	26
Paso 20: Construyendo un buen autorreforzamiento	28
Paso 21: Entendiendo la autoeficacia	31
Paso 22: Identifica las causas de la baja autoeficacia	32
Paso 23: No caigas en la evitación de problemas, ¡enfrentalos!	35
Paso 24: Construyendo una buena autoeficacia	36

