

# LA AUTOESTIMA

EN EL  
DESARROLLO  
DE LA  
PERSONALIDAD

Miguel Lucas



SAN PABLO

Material protegido por derechos de autor

LA AUTOESTIMA  
EN EL DESARROLLO  
DE LA PERSONALIDAD

MIGUEL LUCAS

LA AUTOESTIMA EN EL DESARROLLO DE LA  
PERSONALIDAD

# INTRODUCCIÓN

Cada día percibimos más personas con una auto-imagen muy negativa, inseguras, sin confianza en sí mismas, es decir, sin autoestima. Todo esto repercute enormemente en el desarrollo de la personalidad, en el equilibrio emocional y en el relacionamiento humano.

En mi opinión, esto se da por la falta de autoconocimiento. Debemos preguntarnos: ¿Cómo me veo y cómo veo a los demás? Es necesario aprender a "verse" y a "ver" lo positivo y lo negativo de cada uno. Es necesario preguntarnos cómo enfrentar las dificultades cotidianas, aprender a dar y recibir afecto, a dar "caricias positivas", a tener reconocimiento y generosidad con los demás, a aceptarse y a aceptar a los demás, a comprender y a ayudar.

A medida que hagamos esto, nuestra vida será más alegre y nos indicará el grado de madurez que hemos alcanzado.

# CÓMO DESARROLLAR LA PERSONALIDAD

Como dice san Agustín, el hombre desconoce la verdad porque no se conoce: "Señor, tú estabas, ciertamente, delante de mí; pero como yo había huido de mí mismo, no me encontraba. ¿Cómo iba a encontrarte a ti?" (Confesiones 5, 2, 2)

¿Cuáles son los primeros pasos para el autoconocimiento?

1º - Aprender a observarnos; darnos cuenta de cómo pensamos, sentimos, hablamos y actuamos.

2º - Descubrir las características de nuestra personalidad.

La personalidad:

la propuesta del Análisis Transaccional

La personalidad puede ser entendida según los estados del Yo:

v el padre;

v el adulto;

v el niño.

Ellos regulan la conducta de una persona en su medio ambiente. La división de la personalidad en los tres estados del Yo se denomina análisis:

v estructural;

v funcional;

v transaccional.

Este análisis dibuja estos estados del Yo en tres círculos, formando un Yo total.

El padre – Se guía "por lo que se debe hacer". Representa la autoridad, los valores. Transmite órdenes.

El adulto – Se guía "por lo que conviene hacer". Para tal efecto usa la reflexión, el raciocinio.

El niño – Se guía "por lo que siente". Las emociones, los sentimientos, son importantes en el niño.

En la vida se da prioridad al deber, pero muchas veces no se trabaja la parte afectiva. Se sirve del padre, del adulto o del niño cuando sea conveniente. Quien desarrolla los tres estados, está bien.

¿Cuándo y cómo actuamos como padre?

Vamos "almacenando" las normas, los valores, las reglas de conducta, los

patrones culturales y morales.

Si nuestra vida está dirigida por un patrón interno "fuerte", probablemente seremos rígidos, autocontrolados y dominantes, constantemente buscando repetir "la manera correcta con que siempre se hicieron las cosas", moralizando de todo, aconsejando constantemente, intentando que los demás se adapten a nuestros principios, considerándonos poseedores de todas las respuestas. Posiblemente nuestras expresiones más frecuentes sean del estilo de las siguientes: "debes...", "tienes la obligación de...", etc.

¿Cuándo y cómo actuamos como adulto?

1º - Cuando evaluamos la realidad,

2º - Cuando reflexionamos,

3º - y cuando decidimos, considerando nuestra respuesta como la mejor.

¿Cuándo y cómo actuamos como niño?

Cuando expresamos nuestros sentimientos con espontaneidad y libertad. Cuando nos manifestamos con alegría. Cuando somos creativos e innovadores en la solución de los problemas.

La ausencia de este estado torna a las personas frías, "pesadas", sin gracia ni vitalidad. Pero debemos evitar que no sea el niño quien dirija nuestra vida.

Cuando los sentimientos predominan sobre la razón es probable que sea él quien conduzca nuestras acciones.

Las personas maduras se caracterizan por activar o desarrollar el estado del Yo, para que sea más adecuado a cada situación.

La madurez completa de los tres estados es sumamente provechosa para el desarrollo personal. ¿Para qué sirve diagnosticar los estados del Yo? Para saber qué aspectos de nuestra personalidad debemos trabajar, y de esta manera lograr un mejor desempeño en cada tarea o ambiente.

Si conseguimos conocer y clasificar esos estados, será como tener una caja de herramientas ordenadas, en donde encontraremos la más apropiada para cada objetivo.

Cómo desarrollar mi personalidad

a) ¿Cómo veo al otro?

Conocemos al otro a través de nuestras estructuras (características personales, condicionamientos, puntos de vista), y las estructuras de él (mediante las cuales se manifiesta). Todos nos manifestamos a través de nuestras estructuras.

Los fariseos veían a Cristo "desde su yo", desde sus leyes, o estructuras, y por eso le atacaban, y el pueblo lo veía "desde las estructuras del propio Cristo": como Hijo de Dios, etc.

b) Necesitamos ser nosotros mismos

Para poder ver bien al otro, tengo que "ser yo mismo".

Tengo que estar bien conmigo. San Agustín, por ejemplo, para encontrarse con Dios precisó realizar un cambio de hábito, una conversión.

A lo largo de la vida vamos "elaborando" diferentes formas de responder a las diversas situaciones que deberíamos enfrentar. Vamos elaborando un programa de vida con respuestas fijas a las distintas situaciones.

Poseemos muchas estructuras que condicionan la percepción de la realidad. Tenemos que limpiarlas, eliminarlas, empezando por "limpiar nuestra mirada".

c) ¿Cómo limpiar nuestra mirada?

Aprendiendo a "verme" y a "ver".

Quien aprende a observarse a sí mismo, se encuentra a sí mismo. ¿Cuántas veces te has mirado realmente?

Comenzamos a entender cómo somos cuando descubrimos cuáles son los pensamientos y sentimientos que guían lo que decimos y hacemos.

d) ¿Cómo aprender a "verme" y a "ver"?

Si yo quiero ver a través de un vaso lleno de jugo de manzana, no puedo ver lo que hay detrás del vaso.

Cuando aprendo a observarme, me encuentro a mí mismo.

Pero si dejo reposar el jugo, conseguiré ver claro lo que hay detrás del vaso.

Cuando estamos perturbados, no vemos con claridad. Si estamos tranquilos, como en el caso del vaso, con el jugo reposado, veremos todo claro. ¿Cómo está "tu vaso"? Lo que tengo que hacer es mi vaciamiento, como los medios hábiles e idóneos.

Mi tarea fundamental es que esté tranquilo. La senda espiritual se inicia vaciando, capa tras capa, las estructuras del Yo que condicionan la percepción de la realidad. Mi vaciamiento es el camino regio para trascender el Yo y comenzar a percibir la vida de otro modo.

¿Cuál es el mayor obstáculo para nuestro vaciamiento?

Es nuestro mismo Yo. Él se halla condicionado por formas estructuradas de "ver" la realidad. Confundimos nuestra particular "cosmovisión" con la verdadera realidad, permaneciendo lejos de poder "ver" con una mirada limpia.

Para no llevar al otro lo negativo, en todo encuentro con el otro tengo que preguntarme: ¿Cómo estoy yo? ¿Coloco mi silencio?

Si llego al otro desde mi categoría, quiero que él sea a mi imagen y semejanza, lo que es imposible. Dice san Agustín: "La verdad no es tuya, ni mía, ni de aquel otro, sino que es patrimonio de todos" (Confesiones 12, 25).

¿Y si invito al otro a quedar tranquilo y él no quiere?

Yo, "con mi vaso de jugo de manzana reposado", estando tranquilo, puedo invitar al otro a quedarse tranquilo. O como dice Alberto V. Laffaille, si yo estoy bien, si me vacío, me tranquilizo, iré más fácilmente al otro.

Es necesario dar afecto. Alguien nunca lo ha recibido.

¿Qué regalo al otro: mi malestar,  
mi preocupación o mi sonrisa?

En la hora del conflicto manifestamos externamente los personajes que tenemos dentro, principalmente el padre y el adulto.

A las personas con las que hablamos, generalmente les damos información, en vez de darles un abrazo, una mirada (en vez de manifestar el cariño). "La caricia" (el afecto) es muy importante en la vida para crecer. Sin afecto nadie puede vivir.

En Cristo se daban los tres aspectos: el padre, el adulto y el niño. En Él, el afecto estaba muy desarrollado. Y tú, ¿convives o "aguantas"? ¿Te relacionas bien? ¿Sabes dar y recibir afecto? En la medida que lo hagas, tu vida será alegre o conflictiva, e indicará el grado de madurez que has alcanzado.

Debemos incrementar la autoestima  
y la confianza, por el lenguaje afectivo

Hoy se vive mucho la crítica, la caricia negativa.

A veces damos al otro sólo información, no caricias. Las caricias positivas — ¡Cómo te quiero! ¡Qué alegría verte! ¡Qué exquisita estuvo la comida!— invitan a sentirse bien; acrecientan el bienestar y la autoestima.

Existe un "hambre" de afecto, de caricias, de reconocimiento, etc. Tenemos necesidad de estimulación física suficiente, tan indispensable como las necesidades de alimentación, de abrigo.

A medida que se crece se va resolviendo el "hambre de caricias". Se reemplazan las caricias propias de la infancia por caricias físicas, verbales, escritas, etc., que son aceptadas en el mundo del adulto: un apretón de manos, un abrazo, una mirada cálida. "La necesidad de reconocimiento sustituye en gran medida a la necesidad de contacto físico", dice Alberto V. Laffaille.

Al sentirnos queridos y reconocidos, aumentará nuestra autoestima.

¿Cómo hacer experiencia profunda de silencio  
para conseguir un vaciamiento total?

Cuando hacemos experiencia profunda de silencio, se reduce la agresividad, lo que nos permite captar o contemplar otra realidad. Los orientales usan técnicas para lograr un vaciamiento total, para liberarse de los condicionamientos. Y esto lo hacen sin argumentar, es decir, sin el predominio del padre y del adulto. Usan técnicas de relajación. El relajamiento es un medio para el silencio.

Para san Agustín, el encuentro con la verdad, el cambio de vida —la

conversión— llegaron solamente después de muchos años de búsqueda, durante los cuales intentó, cada vez más conocerse a sí mismo. Para ello, buscó el silencio, el recogimiento, la oración, la paz interior: “Junto a nuestra casa había un jardín, a nuestra disposición. Me retiré entonces al jardín. Alipio (mi amigo) me siguió paso a paso. Nos sentamos lo más lejos posible de la casa” (Confesiones 8, 8, 19).

En la “pacificación” de todo su ser, san Agustín pudo encontrar la voz de Dios, dentro de su corazón.

También nosotros necesitamos métodos y experiencias de profundización, que nos introduzcan en nuestro interior, de manera inteligente y eficaz. Por medio de la relajación eliminamos las tensiones y nos colocamos en un estado más favorable para el encuentro con nosotros mismos, para la comunicación con Dios, y con los demás.

Para lograrlo, es necesario alcanzar un completo silencio físico, afectivo y mental. El silencio físico se obtiene eliminando los estímulos visuales y auditivos; el silencio afectivo, evitando los sentimientos, deseos y apegos negativos; y el silencio mental, dejando la mente en calma, desechando los pensamientos negativos y las preocupaciones.

Es necesario que reserves tiempo para ti, para una relajación eficaz, para un encuentro sereno contigo mismo, para una breve interiorización, como dice san Agustín: “Deja siempre un poco de espacio para la reflexión y también un poco de espacio para el silencio. Entra dentro de ti mismo, deja atrás el ruido de la confusión. Busca en tu intimidad y trata de encontrar ese dulce rincón escondido del alma donde puedas estar libre de ruidos y argumentos, donde no necesitas entablar disputas sin término contigo mismo para salirte siempre con la tuya. Escucha la voz de la verdad en silencio, para que puedas entenderla” (Sermones 52, 19, 22).

### Conclusión

Cristo se enfrentó a “todo un programa” de los fariseos. Nosotros tenemos también un programa progresivo, creado en nuestra primera infancia, sobre la influencia familiar, que dirige nuestra conducta en los aspectos más importantes de nuestra vida. Tenemos condicionamientos psicológicos desde antes de nacer.

En la vida, a veces, se sigue “un dogma”, unas estructuras que hoy no tienen más sentido. Cristo eliminó “el dogma sin sentido” de los fariseos.

¿Vivimos del pasado, del futuro, o de la fantasía? El presente es el único momento que tenemos para cambiar. Por eso, debemos ver “el diagnóstico”, los condicionamientos negativos y qué programación podemos elaborar a partir de todo eso.

# LA FALTA DE IDENTIDAD O LA NO

## ACEPTACIÓN DE LA REALIDAD

El hombre es un ser que se relaciona consigo mismo, con el otro, con la vida y con Dios.

El relacionamiento consigo mismo

Este se da por el auto-conocimiento. Podemos preguntarnos:

v ¿Me acepto como soy,

v me doy valor

v y me amo?

Si no hago eso es por falta de autoestima, lo que me lleva a mostrar inferioridad con relación a los demás.

Este ejemplo nos mostrará cómo la autoestima por el auto-conocimiento nos puede ayudar a vernos en toda nuestra realidad.

Tenemos un cuadrado al lado. ¿Qué vemos en él? Un punto, puede responder alguien. Mi respuesta sería: Yo veo un cuadrado en blanco donde puedo escribir una carta o poesía, y que también tiene un punto.

Igualmente acontece con nosotros. Vemos sólo lo que tenemos de negativo, el punto. Nos falta aprender a ver nuestras cualidades; para eso precisamos de más autoestima, quererse más, aceptarse y darse mayor valor. Precisamos ser conscientes de nuestras cualidades para tener confianza en nosotros mismos. La persona tiene confianza en sí misma cuando está plenamente consciente de sus capacidades. La persona que es consciente de sus cualidades también evita muchas ansiedades, y tendrá más facilidad para adaptarse, amarse y darse valor.

Crear en nosotros es, tal vez, lo más importante que podamos hacer en la vida. Solamente los que no creen en sí mismos temen la pérdida de su reputación. Es necesario aprender a quererse. Si ya has aprendido a quererte, tendrás todo lo que necesitas para ser feliz.

Para mantener nuestra autoestima también nos pueden ayudar dos ejercicios muy simples:

a) La auto-estima positiva

Cuando tengamos una auto-imagen negativa, o estemos inseguros, sin

confianza en nosotros mismos, hagamos, durante unos 15 días, por algunos minutos, un pequeño ejercicio de imaginación que puede ser muy útil. Imagina, con detalles, que estás realizando una tarea o alguna actividad de forma adecuada, en un ambiente tranquilo, con resultados positivos. Además de eso, elogia, habitualmente, lo que en ti es digno de elogio. Reconoce tus cualidades.

#### b) Auto-sugestión positiva

Es común oír frases como esta: "Quiero tal cosa, pero no puedo". Podemos controlar y gobernar nuestra imaginación por auto-sugestión, en vez de hacerlo por la voluntad, por una razón muy simple: cuando existe conflicto entre la voluntad y la imaginación, la voluntad siempre va a llevar las de perder. Nos ayuda mucho dar a nuestro inconsciente, durante un tiempo de relajación de unos cinco minutos (respirando despacio y profundamente), sugerencias como esta: "Tengo capacidad para realizar muchas cosas y quiero realizarlas".

En el relacionamiento consigo mismo también es preciso encontrar un sentido para la vida. Nos ayudará no sólo a combatir el hastío, la tristeza y la insatisfacción personal, sino también a nuestra auto-realización y autoestima.

El sentido de la vida y los valores son las "razones", las "motivaciones", que impulsan al hombre para que asuma determinados comportamientos, tales como ser más fuerte y resistir.

Para combatir el aburrimiento y la falta de sentido hay que descubrir todo lo que nos pueda motivar en la vida: pintar, escuchar música, practicar deportes, cultivar plantas, leer, estudiar, cuidar y mantener las amistades, luchar por los propios ideales o causas, vivir los valores espirituales...

Cuando se está apasionado por un gran ideal, por intereses, por valores, es fácil eliminar el aburrimiento, el vacío interior, la depresión, la insatisfacción personal. Nacerá entonces la alegría de vivir.

Eliminemos, pues, el vacío interior, el tedio, la insatisfacción, la ansiedad, por medio de ideales, de objetivos claros, de valores que nos motiven.

La relación con los demás

- v ¿Acepto a los demás,
- v les doy valor y los amo,
- v o soy agresivo con ellos?

No puedo amarlos, darles valor o aceptarlos, si no me amo, si no reconozco mi valor o no me acepto a mí mismo.

En este caso mis relaciones serán muy competitivas y agresivas.

Pero, cuando en nuestra relación con el otro existe la autoestima y la estima ajena, todo cambia. En el caso de los matrimonios, por ejemplo, los cónyuges se mantienen fieles al amor cuando se autoestiman lo bastante para no interferir en los "privilegios del egoísmo, del orgullo, de la vanidad y de la codicia del

otro”.

Para relacionarnos mejor con los demás, nos puede ayudar el diálogo. Según Arthur Puscuro, el diálogo es un proceso continuo de apertura y acogimiento, según él este proceso tiene dos puntos importantes.

1º - En el desarrollo del diálogo sobresalen tres puntos: la agresividad, la afirmación y la sumisión.

La agresión es imposición, invasión del espacio del otro. Cuando el espacio del otro es invadido por mí, le quito su identidad. No permito que haya diálogo.

La sumisión es estar dispuesto a que el otro decida. Aquí, entonces, pierdo mi identidad. En este caso, no puede existir diálogo, porque el diálogo se fundamenta en decir que soy yo, manifestando mi opinión o mis ideas.

Solamente puede haber diálogo cuando la autoestima está alta. Entre otras palabras, para que el verdadero diálogo suceda tengo que tener autoestima, afirmar lo que siento y pienso, escuchando al otro, sin agredirlo.

2º ¿Qué medios usar para que el diálogo sea eficiente y constructivo?

En el diálogo, se deben establecer normas de procedimientos. Una es la siguiente: imitar a Dios, que toma la iniciativa. No obliga, ni impone a la fuerza el diálogo de la salvación: “Si quieres ser perfecto... ven y sígueme”.

Uno de los dos tiene que tomar la iniciativa de no dominar, de dejar que el otro hable, que exponga su punto de vista, de escucharlo sin interrumpirlo. Después de que el otro se manifieste, sea escuchado y esté normal, trato de repetir lo que él dijo, y pido permiso para afirmar, para exponer mis puntos de vista. Afirmar, sin agredir, exponer lo que se siente, calma los ánimos y lleva a un estado donde sí se puede dialogar.

Finalmente, pasamos a ver lo que nos divide o separa, para descubrir en dónde está la verdad.

La relación con el ambiente

El modo de ver la realidad de la vida, del ambiente, es el principal medio para aceptarlos.

Si no puedo cambiar “un hecho”, una enfermedad, la muerte, como soy libre, puedo cambiar de actitud delante de ese hecho. Ahí está mi valor, mi mérito.

Lo que realmente nos deprime y nos hace sufrir no es lo que acontece, es “el modo de ver” aquello que acontece. Tenemos que cambiar el modo de ver las cosas. Por ejemplo: muere el hijo de un señor ateo, que no creía en la otra vida y este se deprime; muere el hijo de una señora que cree en la vida eterna y no se deprime, porque ella piensa en el lado positivo de la muerte, que es un paso. ¿Por qué una persona se desespera y la otra no? Porque cada una de ellas ve los hechos desde un punto de vista diferente. Una de ellas ve la muerte del lado positivo. Aprender a ver lo positivo nos ayudará a tener una vida más alegre, a confiar más en nosotros, lo que nos llevará a vencer las dificultades.

Sobre la importancia de aprender a ver la realidad de la vida de modo diferente, positivo, miremos otro ejemplo: el de un bosque. Si yo abrazo el tronco de un árbol veré inicialmente el tronco y los contornos del árbol, pero no toda la extensión del bosque.

Pero, si me alejo unos 30 metros, veré la belleza del bosque y no sólo el contorno del aquel árbol.

Pasando de este ejemplo a nuestra relación con el ambiente, podemos decir que si nos involucramos de cerca con los problemas de la vida (si nos abrazamos al tronco del árbol), no veremos toda la realidad; pero si nos mantenemos a cierta distancia emocional de los problemas (si nos alejamos del tronco del árbol), veremos toda la grandeza de la realidad de la vida y del ambiente. Si no damos demasiada importancia a los problemas, posiblemente no seremos esponjas. Lo que nos llevará a ser más positivos y nos indicará el grado de madurez alcanzado. Y, aún más, si tuviéramos un buen sentido del humor, éste quitaría mucho drama a los problemas, nos haría estar bien con la vida

Un tercer ejemplo nos esclarecerá más la realidad de la vida. Es el caso del reloj de arena. Si me preocupo solamente por la arena que ya cayó, no pensaré en la arena que está cayendo o en la que va a caer.

Pasando este ejemplo a nuestra vida, podemos decir que, si me preocupo solamente por mi pasado, no percibiré aquello que puedo realizar ahora o en el futuro, utilizando mis dones y cualidades. Eso sucede por falta de autoestima, y trae como consecuencia la ansiedad.

La relación con Dios

En la vida cuidamos de desarrollar el cuerpo, la mente y el espíritu, pero todo eso puede ser desarrollado por cualquier maestro de yoga, de budismo, de meditación transcendental, etc. La característica del cristiano es su adhesión personal a Cristo, y Cristo crucificado. "Decidí no saber cosa alguna, excepto a Jesucristo, y este crucificado" (1Co 2, 2).

Esta dimensión sobrenatural es propia solamente del cristiano.

Dimensión sobrenatural del ser humano

El camino de Dios hasta nosotros es diferente de nuestro camino hacia Él.

Nuestra relación con Dios se da principalmente en la oración. En la oración es necesario entregarse a Dios. Dejar que Él ore en nosotros. Centrado en Dios, el orante se descentra de los demás e imprime a su vida la felicidad de amar porque se sabe amado.

Orar es dejarse amar por Dios. Es permitir que Él haga morada en nosotros. Pero una vida de oración se valorará, no sólo por los momentos dedicados a ella, sino por los frutos dados en la vida cotidiana. El sentirse amado por Dios nos da más confianza y autoestima.

¡Cuántas veces huimos de nosotros mismos por falta de autoestima! La

presencia de Dios en nosotros suscita nuestra propia presencia, y —porque nos ama— no permite que nos neguemos, que nos detestemos o anulemos. Ya se dijo que la más pura caridad que se pueda ejercer a nuestro respecto es proponernos, a nosotros mismos, una imagen en la cual nos podamos fijar, reconocer y aceptar, descubriendo maravillados como Él nos ve. Somos tan pobres de amor que es solamente con su amor, gracias al amor con que nos ama, que podemos amarnos.

Como resumen de nuestro relacionamiento total —con nosotros, con el otro, con la vida y con Dios— nos podemos preguntar:

¿Cuál es mi espacio vital (afectivo)?

José Luis Martínez explica el espacio vital con esta dinámica:

¿Dónde están nuestros amores?

(Sólo como ejemplo)

(Para que tú lo rellenes)

1. Coloca en el cuadrado el lugar que ocupa tu ego (en medio, de lado...)
2. Coloca en el cuadrado la distancia que tú mantienes de la comunidad
3. Coloca en el cuadrado tu distancia de las tareas y dónde queda Dios para ti.
4. Mirando hacia tu espacio vital, ¿qué te sugiere lo que colocaste en el cuadrado? ¿Te sientes cómodo en tu espacio vital? ¿Aspiras a tener un espacio vital mayor?

5. Ahora observa la distancia entre el yo y el ego. ¿Qué te sugiere? ¿Deberías hacer algo para disminuir esa distancia? ¿Qué?

6. ¿La distancia que mantienes de la comunidad es la que tú deseas?

7. ¿Qué te sugiere tu distancia de las tareas? ¿Es la distancia que tú deseas?

8. Completa la frase

Dios es para mí

Aprendiendo a verse y a ver, descubriremos qué pensamientos y sentimientos nos guían. Lo que nos ayudará a relacionarnos mejor, a vernos de un modo más positivo y, por consiguiente, a mejorar la autoestima.

Para equilibrar nuestro espacio vital afectivo, nos puede ayudar la ordenación de nuestros valores.

La inversión de valores es la causa principal del desequilibrio de nuestro espacio vital, afectivo. Veamos esto:

Nunca el trabajo podrá ser el primer valor.

Necesitamos ordenar, equilibrar los valores, para alcanzar el justo equilibrio, la paz.

Así:

Afectivamente, Dios será siempre el primer valor. Pues puede suceder que le

dediquemos un tiempo determinado y que nuestro corazón esté lejos de Él.

# LOS DESEQUILIBRIOS EN EL PROCESO DE MADUREZ

Todos los desequilibrios psicológicos tienen su raíz en la falta de autoestima. De esta raíz común se desarrollan las diferentes formas de desequilibrio, en función de la estructura psíquica que tengan las personas. Los sujetos con fuerte desarrollo del Súper-ego tenderán hacia al perfeccionismo moral y al aislamiento social. Los sujetos con un ego fuerte tenderán a posturas agresivas de acusación auto-justificadora. Los sujetos con un Id muy desarrollado tenderán a comportamientos de dependencia. Pero en todos ellos, el desequilibrio es consecuencia de la falta de autoestima.

Detallaremos más estos tres puntos:

v Los que se retiran del mundo son los perfeccionistas morales y su estrategia es la de defenderse de un entorno social que ellos consideran hostil. Según el nivel de autoestima personal que tengan, los perfeccionistas pueden adoptar posturas de auto-suficiencia, de resignación o de resentimiento, pero siempre es una estrategia orientada a salvar la autoestima de ser especiales o diferentes de los demás. "Ser" significa para ellos "ser especial".

v Los agresivos son los que trabajan de manera compulsiva y su estrategia es la de defenderse contra la desvalorización que ellos perciben en su entorno. Se enfrentan al entorno para demostrar su valía. Su agresividad puede adoptar formas diferentes (dominación, búsqueda de éxito o crítica destructiva) en función del grado de autoestima que tengan. Pero su estrategia es siempre demostrar que valen y luchan contra una "imaginaria" acusación que ellos perciben en su entorno. "Ser" significa para ellos "tener éxito".

v Los dependientes son los que van a los demás buscando relaciones gratificantes. Protegen su valor personal por el reconocimiento y afecto que obtienen de los demás. Según el nivel de autoestima que tengan, pueden tomar la iniciativa en las relaciones para cuidar a lo demás, pueden mostrarse muy fieles a las responsabilidades que se les encomienda o pueden procurar el afecto y la estima de los demás. La estrategia, en cualquier caso, es la de conseguir ser valorados por los demás, protegiéndoles, siendo fieles y responsables en las tareas encomendadas o atrayendo hacia sí la protección y el afecto de los demás. "Ser" significa para ellos "ser valorados" por los demás.

En ellos, el desequilibrio es consecuencia de la falta de autoestima.

En la educación, así como en la psicoterapia, lo importante es encontrar fórmulas prácticas para reforzar la autoestima de las personas.

Ahora bien, las dos únicas vías para el reforzamiento de la autoestima son el amor y el trabajo. Aprender a amar bien y a trabajar bien. Hay que aprender a comunicarse con los demás. El camino del amor se construye en la comunicación interpersonal. Para aprender a trabajar bien hay que cooperar con los demás y aceptar la evaluación de los demás.

# CÓMO TRABAJAR LOS SENTIMIENTOS PARA UNA MEJOR IDENTIDAD PERSONAL

Los sentimientos son la manera de percibirnos. Son la reacción ante el mundo que nos circunda. Cada uno de nosotros actúa de acuerdo con los sentimientos que tiene. Comprender nuestros sentimientos es comprender la reacción ante el mundo que nos rodea.

Tenemos que reconocer, aceptar y manifestar nuestros sentimientos. No podemos negarlos, reprimirlos o racionalizarlos.

El modo de luchar con nuestros sentimientos y de trabajarlos será la clave para eliminar los conflictos.

Lo más importante en cualquier forma de terapia es aprender la manera de descargar los sentimientos: la amargura, la pérdida, la ansiedad, la rabia, el resentimiento, la culpa, la depresión. Cuando más reprimidos sean los sentimientos, menos energía tendremos para ser nosotros mismos.

El primer paso para librarnos de emociones penosas, para descargar los sentimientos, es ser honestos con ellos. Esto significa declarar la verdad sin culpas o defensas, sin fingimientos ni restricciones, o sea, reconocer, aceptar los sentimientos.

El segundo paso para librarse de emociones incómodas, para descargar los sentimientos, es manifestarlos abiertamente, expresarlos.

Por ejemplo, para descargar la rabia, debemos conocerla y dirigirla a un blanco determinado. La rabia, que es el resultado del resentimiento, tiene que ser identificada, y la mejor manera de liberarla es compartir el resentimiento con la persona que nos ofendió. Decir: "Tú me ofendiste, ten más cuidado en adelante". Procura un encuentro con ella, llámala por teléfono, escríbele una carta.

También se puede desahogar la rabia por medio de ejercicios de gimnástica, tareas domésticas que consuman energía, dando unos golpes en la almohada de la cama, practicando algunos deportes...

Otros sentimientos, como la ansiedad, el miedo, la culpa y la depresión pueden liberarse, superarse, enfrentándose a ellos. Y la mejor manera de enfrentarse a ellos es admitirlos, aceptarlos, manifestarlos abiertamente. Cuan-

do manifestamos abiertamente nuestros sentimientos, estamos menos ansiosos. En el caso del sentimiento de culpa, nos acompaña porque no nos perdonamos, y no nos perdonamos porque no aceptamos el haber fallado o errado.

El perdón a sí mismo condiciona el éxito de todos los otros perdones.

Ser honestos y abiertos con nuestros sentimientos, nos ayudará mucho a aceptar que somos vulnerables. Ser abierto significa ser vulnerable, ser capaz de sentir la ofensa del otro. Si tú aceptas tu vulnerabilidad, estarás aceptando que nos eres perfecto, que eres humano y que puedes fallar. La verdad es que si pensamos que somos defectuosos y nos rebajamos, podemos ser atacados o criticados, pero no nos herirán tan fácilmente los demás. Sentirse ofendido es sólo una prueba de que somos vulnerables y humanos.

Nunca llegaremos a perdonar si persistimos en que fuimos ofendidos, heridos y que nuestra pobreza interior fue colocada a la vista o al desnudo.

A veces nuestros sentimientos crónicos se somatizan y encuentran un lugar en el cuerpo. Por ejemplo: el estrés causado por el resentimiento o la rabia ataca eventualmente el sistema inmunológico. Los sentimientos pueden manifestarse en forma de dolores de cabeza crónicos, problemas digestivos, dolores de columna... Igualmente, cuando la rabia y el resentimiento no son liberados, ellas acostumbran a manifestarse en forma de miedo, depresión, comportamientos agresivos, aislamiento, furia.

La práctica del perdón cada día es una buena defensa contra esos efectos nocivos.

Los sentimientos no pueden ser controlados, pero sí podemos controlar su reacción.

Las siguientes fuerzas interiores nos ayudarán a reaccionar positivamente ante nuestros sentimientos:

a) Utilización de la libertad interior. Aunque seamos condicionados, la libertad, nos ayudará a determinarnos, a asumir posturas y a luchar contra los condicionamientos.

b) No dejarse llevar por lo que se siente, por los impulsos o instintos, sino por la razón, por la responsabilidad y por los valores.

c) Aumentar el esfuerzo personal

d) Tener motivaciones. Muchas veces reaccionamos, por ejemplo, con miedo o ansiedad, por falta de motivación. Pero, cuando hacemos o tenemos algo que nos entusiasma es más fácil vencer el miedo, la ansiedad, y demás sentimientos en la hora de tener que enfrentarse a determinados problemas.

Y al percibir que podemos triunfar, aumentará nuestra autoestima; reconoceremos aquellas cualidades que nos pueden motivar a vencer el miedo, la inseguridad, la ansiedad y demás sentimientos.

# EL PAPEL DE LOS PADRES EN LA AUTOESTIMA

## DE LOS HIJOS

Lo más importante que un padre puede hacer para un hijo es transmitirle un alto grado de autoestima. La llave es ayudar a los adolescentes y jóvenes a fijarse metas apropiadas y satisfactorias. Los adolescentes y jóvenes con gran sentido de autoestima son de mucho coraje y creativos.

Los padres tienen el deber de enseñar a sus hijos a que "piensen", "decidan", "hagan" todas las cosas por propia iniciativa.

Hay que responsabilizarlos de algunas tareas que se refieren a ellos mismos, al hogar y a la escuela.

El hecho de que el padre o la madre "piense", "decida" y "haga" todo en lugar del hijo, crea en él una total inseguridad, una dependencia malsana de sus padres y hasta llega a convencerse de que no tiene capacidad para encarar el futuro.

Hay que enseñar a los hijos a enfrentar los problemas y a no huir de ellos. Esto es posible únicamente si se les da confianza en sí mismos.

Acredito que la necesidad primordial del adolescente y del joven es desarrollar su autonomía. Para que esto ocurra, él necesita creer en sí mismo, que los demás confíen en él, superar la dependencia, ser orientado y protegido, sentir cariño, verse respetado como un ser merecedor de éxito, tanto ahora como en el futuro.

Cuando los padres no valoran a los hijos, estos pueden tener muchos problemas futuros, como el de la droga. Para muchos padres, la única cosa que cuenta es que el hijo tenga buenas notas en la escuela. Si no es como ellos quieren "no valen". Esta falta de valoración, este desprecio, causa la falta de autoestima.

# ¿QUÉ HACER CUANDO EN EL MATRIMONIO LA

## AFECTIVIDAD SE TRANSFIERE AL CAMPO

### ESTRICTAMENTE RACIONAL?

Conozco varios casos donde la mujer concretamente carece de autoestima porque el marido la humilla o no soporta que ella sea superior a él.

Una historia nos puede ayudar a trabajar este problema:

Un piloto que estaba lejos de su base y no encontraba un lugar para aterrizar, escuchó un ruido que venía del fondo de su aeronave. Buscando, vio un ratón royendo unos hilos que ciertamente irían a dañar su avión y el suelo sería su destino fatalmente.

Antes de desesperarse, pensó buscar un lugar, aunque arriscado, para aterrizar su avión. Pero también pensó en una de sus clases de biología, en la que el profesor decía que el animal no soporta vivir en las alturas. Entonces, en vez de descender con su avión, realizó el movimiento contrario. Subió, y al alcanzar una cierta altura, no escuchó más al ratón roer nada; miró hacia el fondo y vio que el ratón estaba medio muerto. Pasó algo de tiempo y constató que el ratón había muerto.

Necesitamos pensar como este piloto. No podemos dejar que el ratón de la maldad, de la crítica, de la envidia o calumnia nos haga descender de donde estamos. En estas horas necesitamos volar cada vez más alto, hasta callar todo aquello que nos quiere perjudicar e insiste en sofocarnos, no dejándonos desarrollar los dones que gratuitamente Dios nos dio.

En el matrimonio, la persona humillada, criticada, debe volar más alto, enfrentarse a los problemas utilizando sus cualidades, pues al mostrar sus obras, el otro se callará o quedará sin argumentos para atacar.

# ALGUNOS PUNTOS QUE NOS AYUDARÁN A TENER MÁS AUTOESTIMA

- Asumir más responsabilidad en el cumplimiento de mis compromisos.
- Pensar por mí mismo.
- Aceptarme como soy; aceptar mis sentimientos.
- Procurar amar y dejar ser amado.
- Ver las cosas con mis propios ojos.
- Estar dispuesto a decir lo que realmente pienso y siento.
- Estar dispuesto a dejar a las personas ver quién soy yo.
- Obrar con más firmeza.
- Aprender a tratarme con más respeto.
- Ser más independiente.
- Ser más auténtico en mis relaciones.

Asumiendo la responsabilidad por nosotros mismos, podemos tener alguna medida real de poder sobre nuestra vida y mayor autoestima.

# Índice

La autoestima en el desarrollo de la personalidad	2
Miguel Lucas	3
Introducción	4
Cómo desarrollar la personalidad	5
La falta de identidad o la no aceptación de la realidad	10
Los desequilibrios en el proceso de madurez	16
Cómo trabajar los sentimientos para una mejor identidad personal	18
El papel de los padres en la autoestima de los hijos	20
¿Qué hacer cuando en el matrimonio la afectividad se transfiere al campo estrictamente racional?	21
Algunos puntos que nos ayudarán a tener más autoestima	22