
AUTOESTIMA (2ª PARTE)

En publicación anterior vimos la necesidad de adoptar una disposición y actitud hacia nuestras experiencias de manera que permita una autenticidad de nuestro autoconcepto que responda a nuestra propia realidad

También hemos visto que dicha disposición se compone del esfuerzo por vivir conscientemente, autoaceptación, liberarnos de nuestras culpas, vivir responsablemente, vivir auténticamente y aprender a nutrir la autoestima de los demás, todas disposiciones que resultan determinantes para tener una propia valía saludable y que profundizaremos a continuación

VIVIR CONSCIENTEMENTE

Es la base de la autoconfianza y el autorrespeto

Todos nuestros logros definitivamente humanos son el reflejo de nuestra especial capacidad de lenguaje y autoconciencia. Pero el uso adecuado de nuestra conciencia no es automático; más bien es una elección. Tenemos libertad de obrar en pro de la expansión o contracción de la conciencia. Podemos aspirar a ver más o menos. Podemos desear saber o no saber. Esto es el libre albedrío

Si traicionamos nuestra capacidad humana fundamental tratando de existir irreflexivamente, la impresión que nos formamos de nuestros propios méritos se perjudicará en la misma medida, con independencia de la aprobación o desaprobación de los demás. Nosotros conocemos nuestros aciertos y nuestras faltas, las conozcan o no los otros

Por lo tanto la autoestima es la reputación que tenemos ante nosotros mismos

VIVIR CONSCIENTEMENTE

Gradualmente, con el tiempo, adquirimos una noción de la clase de persona que somos, según cuáles sean las elecciones que hagamos, la racionalidad e integridad que mostremos. Esa es la reputación de la que hablamos

Vivir conscientemente significa darnos cuenta de todo lo que afecta a nuestras acciones, objetivos, valores y metas, y comportarnos de acuerdo con aquello que sentimos y sabemos

La autoestima, entonces, depende del modo como usemos nuestra conciencia, de las acciones que hagamos con respecto a ese darnos cuenta, de la honestidad de nuestra relación con la realidad y el nivel de nuestra integridad personal

APRENDER A ACEPTARSE

Si la esencia de vivir conscientemente es el respeto por los hechos y la realidad, la autoaceptación es la prueba definitiva. La autoaceptación implica una actitud que vuelva irrelevantes los conceptos de aprobación o desaprobación

Ahora bien, aceptarnos a nosotros mismos no significa no querer cambiar, mejorar o evolucionar. De hecho la autoaceptación es la condición previa del cambio. Si aceptamos lo que sentimos y lo que somos, podemos darnos cuenta plenamente de la naturaleza de nuestras acciones y elecciones, y nuestro desarrollo no se bloquea

Al momento de reconocerte, si existen aspectos de tu sí mismo que no te gustan y tienes posibilidades de cambiar, estarás más motivado para realizar esos cambios, pero siempre y cuando hayas aceptado los hechos tal como son ahora, pues no nos sentimos inclinados a cambiar aquellas cosas cuya realidad negamos

Entonces serás libre de ver a la gente y las situaciones tal como son; te sentirás más eficaz, con más control sobre tu vida. Como consecuencia, tu autoconfianza y autorrespeto aumentarán y, por lo tanto, también lo hará tu autoestima

LIBERACIÓN DE LA CULPA

Nuestra meta es poseer un autoconcepto fuerte y positivo, y mantenerlo más allá del nivel de nuestra habilidad en cualquier ámbito en particular y más allá de la aprobación o desaprobación de los demás

Para eso es de vital importancia el modo como pensamos nuestra conducta y cómo la juzgamos, sobre todo en los momentos en que nos inclinamos condenarnos a nosotros mismos. Es obvio que la culpa deteriora la autoestima

Normalmente nos sentimos culpables en los siguientes casos:

- Al contemplar algo que hemos hecho o dejado de hacer y experimentamos un sentimiento de autoreproche
- Nos vemos impulsados a racionalizar o justificar nuestra conducta
- Nos ponemos a la defensiva, en actitud combativa, cuando alguien menciona la conducta
- Nos resulta difícil y penoso recontar o examinar la conducta
- Confundimos la responsabilidad de determinadas acciones y sus consecuencias, con culpabilidad

Piensa en alguna acción que hayas realizado o que hayas dejado de realizar, por la cual te reprochas. Luego pregúntate: ¿según los parámetros de quién estoy juzgando?, ¿los míos o los de otros?

Si estos parámetros no son verdaderamente tuyos, pregúntate qué es lo que crees en realidad sobre eso. Si utilizas tu racionalidad con toda honestidad y plena conciencia, y no ves nada malo en tu conducta, quizá encuentres el coraje necesario para dejar de condenarte en ese mismo instante, o al menos, tal vez comiences a vislumbrar una nueva perspectiva en la evaluación de tu conducta

VIVIR RESPONSABLEMENTE

Las personas que gozan de una sana autoestima tienen una orientación activa hacia la vida en lugar de pasiva. Asumen plena responsabilidad en cuanto a la realización de sus deseos. No esperan que otros cumplan sus sueños, ni reprochan a los demás por intervenir en sus frustraciones. En suma, enfrentan la responsabilidad de su propia existencia

De esta manera, la gente que asume la responsabilidad de su propia existencia tiende, por lo tanto, a generar una autoestima saludable, al punto de pasar de una orientación pasiva a una activa, de gustarse más, de tener más confianza en sí misma, y de sentirse más apta para la vida y más merecedora de felicidad

Cuando se habla de ser responsable en este contexto, se refiere a ser el principal agente causal de la propia vida y conducta

VIVIR RESPONSABLEMENTE

La autoresponsabilidad comprende realizaciones como las siguientes:

- Soy responsable de mis elecciones y acciones
- Soy responsable del modo como utilizo mi tiempo
- Soy responsable del nivel de conciencia que aplico a mi trabajo
- Soy responsable del cuidado o falta de él con que trato a mi cuerpo
- Soy responsable de mantener las relaciones que decido entablar o en las que elijo permanecer
- Soy responsable del modo como trato a los demás
- Soy responsable del significado que doy o dejo de dar a mi existencia
- Soy responsable de mi felicidad
- Soy responsable de mi vida en todos los aspectos material, emocional, intelectual y espiritual

La autoresponsabilidad, es indispensable para una buena autoestima. Evitarla nos hace víctimas de nuestra propia vida, nos vuelve indefensos, otorgamos poder a todos menos a nosotros mismos. Cuando nos sentimos frustrados buscamos echarle la culpa a alguien. En contraste, la apreciación de la autoresponsabilidad puede resultar una experiencia tonificadora y energizante. Vuelve a poner nuestra vida en nuestras manos

VIVIR AUTÉNTICAMENTE

Las mentiras más devastadoras para nuestra autoestima no son tanto las que decimos sino las que vivimos y esto ocurre cuando desfiguramos la realidad de nuestra experiencia o la verdad de nuestro ser. La sana autoestima exige coherencia, lo cual significa que el sí mismo interior y el sí mismo que se manifiesta al mundo deben guardar concordancia

Si elijo falsear la imagen de mi persona, lo hago para despistar la conciencia de los demás y, de paso, la mía propia. Lo hago porque considero inaceptable lo que yo soy. El castigo implícito es que atravieso la vida con la sensación atormentada de ser un impostor. Me condeno a la eterna angustia de preguntarme cuándo me descubrirán

Muchos de nosotros fuimos criados y educados de manera que se hacía muy difícil apreciar la autenticidad. Desde muy temprano aprendimos a negar lo que sentíamos, a usar una máscara y, en definitiva, a perder contacto con muchos aspectos de nuestro sí mismo en pos de la adaptación del mundo que nos rodea

Los padres emocionalmente distantes e inhibidos tienden a criar hijos emocionalmente distantes e inhibidos, no sólo mediante sus mensajes explícitos, sino también mediante el modelo que ofrecen al niño a través de la conducta, que indica al menor qué es lo correcto, lo adecuado y lo socialmente aceptado, pero que inhibe en el niño su espontaneidad y creatividad

APRENDER A NUTRIR LA AUTOESTIMA DE LOS DEMÁS

Aunque cada uno de nosotros es el responsable último de su autoestima, tenemos la opción de atacar o apoyar la autoconfianza y el autorrespeto de cualquier persona que tratemos, sobre todo si se trata de niños, así como los demás tienen la misma opción en sus interacciones con nosotros

Cuando nuestras interacciones humanas tienen dignidad, las gozamos más y cuando nosotros manifestamos dignidad, nos gustamos más a nosotros mismos

*Cuando nos comportamos de maneras que nutren la autoestima de los otros,
nutrimos la nuestra*

Cuando bombardeamos a la gente con nuestras evaluaciones de su carácter, inteligencia, etc., podremos lograr intimidarla pero no ayudarle a crecer, tenerse confianza o mejorar su autorrespeto. Por otra parte, si se bombardea con cumplidos y elogios exagerados o fuera de lugar, a menudo esto intensifica los sentimientos de minusvalía en quien lo recibe, ya que percibe que el que habla no es veraz

APRENDER A NUTRIR LA AUTOESTIMA DE LOS DEMÁS

Podemos aprender a decir que alguien nos gusta o no nos gusta, que lo admiramos o no, sin criticar, atacar o alabar irrealistamente

Si deseamos nutrir la autoestima de otra persona hemos de relacionarnos con ella desde nuestra visión de lo que merece y lo que vale, proporcionándole una experiencia de aceptación y respeto.

Debemos recordar que la mayoría de nosotros tendemos a subestimar nuestros recursos interiores. Muchas veces somos más capaces de lo que creemos. Si conservamos esto en claro, los demás podrán adquirir este conocimiento de nosotros casi por contagio

