WALTER RISO

ENAMÓRATE DE TI

El valor imprescindible de la autoestima



Planeta



WALTER RISO nació en Italia en 1951. Su familia emigró a la Argentina cuando él era muy joven, y creció en el seno de una comunidad de inmigrantes italianos. Cursó estudios universitarios de psicología en Colombia, adonde lo llevó su constante curiosidad e inquietud. Se especializó en terapia cognitiva y obtuvo una maestría en bioética. Hace treinta años trabaja como psicólogo clínico, práctica que alterna con el ejercicio de la cátedra universitaria y la publicación de textos científicos y de divulgación en diversos medios. Es autor, entre otros, de *Los límites del amor*, *Fidelidad es mucho más que amor*, *Pensar bien, sentirse bien* (Emecé, 2008), *Amores altamente peligrosos* (Emecé, 2009), *El camino de los sabios* (Emecé, 2009), *El arte de ser flexible* (Emecé, 2010), *¿Amar o depender?* (Emecé, 2010), *Manual para no morir de amor* (Emecé, 2011), *Enamórate de ti* (Emecé, 2012), *Desapegarse sin anestesia* (Emecé, 2012), *Ama y no sufras* (Emecé, 2013) y *Enamorados o esclavizados* (Emecé, 2013), todos formidables éxitos de ventas.

P. Horacio Carrau S.I.
Parroquia San Javier
Colón 428 - Rcia.

ENAMÓRATE DE TI

P. Horacio Carrau S.I.
Parroquia San Javier
Colón 428 - Rcia.

WALTER RISO

ENAMÓRATE DE TI

El valor imprescindible de la autoestima

Planeta

Riso, Walter
Enamórate de ti. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Planeta, 2014.
160 p. ; 21x13 cm.

ISBN 978-950-49-3842-2

1. Autoayuda. I. Título
CDD 158.1

© 2012, 2014, Walter Riso
c/o Guillermo Schavelzon & Asoc., Agencia Literaria /
info@schavelzon.com

Todos los derechos reservados

© 2014, Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.
Publicado bajo el sello Planeta®
Independencia 1682 (1100) C.A.B.A.
www.editorialplaneta.com.ar

Diseño de cubierta:
Departamento de Arte de Grupo Editorial Planeta S.A.I.C
1ª edición en esta presentación: febrero de 2014
3.000 ejemplares

ISBN: 978-950-49-3842-2

Impreso en Tivana S.A.,
Pavón 3441, Ciudad Autónoma de Buenos Aires,
en el mes de enero de 2014.

Hecho el depósito que prevé la ley 11.723
Impreso en la Argentina

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor.
Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446 de la República Argentina.

P. Horacio Carrau S.I.
Parroquia San Javier
Colón 428 - Rcia.

Para Fernando y Dora,
mis padres

En un polo de mi existencia formo una sola cosa con las piedras y los árboles. Allí tengo que reconocer el dominio de la ley Universal. Allí es donde nacen los cimientos de mi existencia. Su fuerza está en que se halla firmemente sujeta en el abrazo del mundo comprensivo, y en la plenitud de la comunión con todas las cosas.

Pero por el otro polo de mi ser estoy separado de todo. Allí yo soy absolutamente único, yo soy yo, yo soy incomparable. Todo el peso del universo no puede aplastar esta individualidad mía. Yo la mantengo a pesar de la tremenda gravedad de las cosas. Es pequeña en apariencia pero grande en realidad; se mantiene firme ante las fuerzas que quisieran robarle aquello que la caracteriza y hacerla una con el polvo.

RABINDRANATH TAGORE

INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Este libro va dirigido a aquellas personas que no se aman lo suficiente a sí mismas, que viven encapsuladas, amarradas a normas irracionales y desconsideradas para con ellas mismas. También va dirigido a aquellos que sabían amarse a sí mismos en alguna época y se han olvidado de hacerlo por los rigores de la vida o las carreras desenfrenadas por la supervivencia, donde uno se pone en segundo plano, como si se tratara de material desechable. La propuesta del presente libro es simple y compleja a la vez. «Enamórate de ti; sé valiente; comienza el romance contigo mismo en un "yo sostenido" que te haga cada día más feliz y más resistente a los embates de la vida cotidiana.»

ENAMÓRATE DE TI

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

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

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

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

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

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

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

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

Los cuatro pilares de la autoestima

La imagen que tienes de ti mismo no es heredada o genéticamente determinada, *es aprendida*. El cerebro humano cuenta con un sistema de procesamiento de la información que permite almacenar un número prácticamente infinito de datos. Esa información, que hemos recogido de la experiencia social a lo largo de nuestra vida, se guarda en la memoria a largo plazo en forma de creencias y teorías. De esta manera poseemos modelos internos de objetos, significados de palabras, situaciones, tipos de personas, actividades sociales y muchas cosas más. Este conocimiento del mundo, equivocado o no, nos permite predecir, anticipar y prepararnos para afrontar lo que vaya a suceder. El futuro está en el pasado almacenado.

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

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

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

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

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

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

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

Autoconcepto (qué piensas de ti mismo);
Autoimagen (qué opinión tienes de tu aspecto);
Autorrefuerzo (en qué medida te premias y te gratificas);
Autoeficacia (cuánta confianza tienes en ti mismo).

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

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

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

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

HACIA UN BUEN AUTOCONCEPTO

Ten el valor de equivocarte.

HEGEL

La mayoría de nosotros anda con un garrote invisible y especialmente doloroso con el que nos golpeamos cada vez que nos equivocamos en el rumbo o no alcanzamos las metas personales que nos proponemos. 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: «Dependía de mí», y si logran tener éxito en alguna cuestión, afirman: «Fue pura suerte.» Hay una subcultura del autosabotaje que ejerce sus influencias negativas y nos lleva a hacernos más responsables 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, del mismo modo que 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 zaherirte luego por no alcanzarlas como hace mucha gente, aunque parezca lo más irracional del mundo. Somos víctimas de nuestra propias decisiones: cada cual 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 fuera.

La mala autocrítica

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 al 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 guapa o guapo, más inteligente, más sensual, más eficiente...». La lista puede llegar a ser interminable). Se comparan permanentemente con quienes son mejores o los superan en algún sentido. Los oirás decir con frecuencia: «¡No me aguanto a mí mismo!» o «¡Soy un desastre!». La expresión: «Más vale solo que mal acompañado», la sustituyen por: «Más vale mal acompañado que solo.» Cuando le sugerí a una jovencita que se observara a sí misma para conocerse mejor, tuvo un ataque de pánico: «¡Sola conmigo misma! ¡Pero si no me aguanto un minuto! ¡Soy la persona más aburrida y poco interesante del planeta!» La sugerencia de acercarse a la soledad le producía verdadero terror porque no quería saber nada de estar cara a cara con su propio ser.

El mal hábito de estar haciendo permanentes revisiones interiores, duras e inflexibles, incrementa la insatisfacción con uno mismo y los sentimientos de inseguridad. Nadie aprende con métodos fundados en el castigo. Recuerdo que cuando era niño asistía a un colegio cuyo sistema pedagógico se basaba en métodos de enseñanza sumamente punitivos. Nos trataban como malhechores en potencia a quienes había que encauzar y «educar a cualquier precio». Si no sabías la lección o no habías hecho los deberes, te sentaban en un rincón del aula mirando la pared y

te ponían un bonete en la cabeza con unas orejas de burro (no estoy exagerando un ápice). La crueldad era exponencial: no sólo te exhibían frente a tus compañeros como el mayor de los incapaces, sino que literalmente te exiliaban del resto. Recuerdo que en más de una ocasión me pasé horas mirando el muro y contando hormigas. Si hablabas en clase o hacías algo que se saliera del reglamento, la «pedagogía correctiva» consistía en que el profesor te diera unos reglazos en las palmas de las manos (insisto: todo ocurría delante del resto de alumnos como una forma de escarmiento público). Los golpes eran dolorosos y aunque no se trataba de latigazos, eran bastante parecidos. De más está decir que estos procedimientos humillantes eran permitidos por parte de los respectivos directores de los colegios y el Ministerio de Educación de aquel entonces.

Me viene a la memoria un paciente que no hacía más que autocastigarse. Se insultaba unas cincuenta veces al día en voz baja, se prohibía la mayoría de los placeres como si fuera un faquir, y se imponía tantas reglas y requisitos para vivir que le era imposible sentirse bien. Estaba tan limitado y confundido que ya no sabía en verdad quién era. Él decía que se sentía como una fotocopia de sí mismo. Y no es una exageración: a muchas personas les ocurre que cuando se pierden en los «debería» y las obligaciones autoimpuestas, ya no recuerdan cómo eran en realidad. Las máscaras psicológicas no sólo agotan sino que te despersonalizan. El hombre, que apenas tenía treinta y cinco años, era incapaz de tomar decisiones por sí mismo y pedía permiso hasta para respirar. Mi paciente había crecido con la idea de que si no seguía estrictamente las pautas con las que lo habían educado, dejaría de ser una buena persona. Demasiada carga para cualquiera, y por eso cabe hacerse la pregunta: ¿qué hizo para sobrevivir a semejante asfixia normativa? Para sobrevivir a la represión autoimpuesta, desarrolló tres métodos: autocontrol excesivo, autoobservación obsesiva y autocrítica despiadada. Tres armas mortales. Castigarse a sí mismo hacía que se sintiera bueno, correcto y «salvado».

Cuando pidió ayuda profesional e hizo su propia revolución «psicológico/moral», llegó a la sana conclusión de que no merecía maltratarse. Empezó a permitirse algunos deslices «menores», como comerse un helado triple con chocolate y nata sin pensar en la gula; vestirse bien sin sentirse vanidoso o culpable; o mirar a una chica por la calle sin sentirse especialmente lujurioso.

El castigo sistemático, en cualquiera de sus formas, lo único que te enseñará es a huir de los depredadores y maltratadores de turno; huir y nada más. No resolverás el problema de fondo, no lo afrontarás. Pero cuando hablamos de autocastigo, el problema

radica en que el verdugo seas tú mismo, y entonces lo llevarás a cuestas como una desventura: defenderte será como escapar de tu propia sombra. Un buen número de personas 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.

La autorrotulación: ¿«Soy» o «me he comportado»?

Una variación de la autocrítica dañina es la *autorrotulación negativa*. Colgarse uno mismo carteles que no hablan bien de ti o dejar (y aceptar) que te los cuelguen los otros para ubicarte en alguna categoría perjudicial para ti. 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 *he comportado* torpemente», dirás: «*Soy* torpe»; o «*Soy* un inútil» en vez de decir: «*Me he equivocado* en esto o aquello». No es lo mismo afirmar: «*No estoy comiendo* correctamente», que: «*Soy* un cerdo». El ataque sin contemplaciones 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 has equivocado, eres una idiota!» ¿Cómo crees que se sentiría ella? ¿Cómo reaccionaría? Le harías daño, ¿verdad? Pues de igual manera, atacar tu valoración personal, agredir tu valía, te afecta psicológicamente mucho más de lo que piensas.

La autoexigencia despiadada

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 en nuestra profesión (el encargado de manejar material radiactivo en una planta nuclear no puede hacerlo más que bajo una alta exigencia de responsabilidad, del mismo modo que debe hacerlo un cirujano a la hora de operar a su paciente), no obstante, el de-

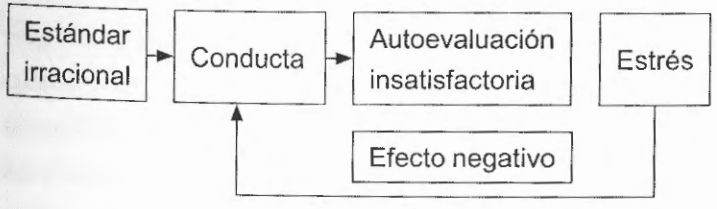
sajuste se produce cuando estos niveles de exigencia se hacen imposibles de alcanzar.

La idea de que *debo* destacar 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». El bienestar dependerá de tantas cosas ajenas a tu persona que te será imposible hacerte cargo de tus logros personales. El poeta Runbeck dijo alguna vez: «La felicidad no es una estación a la cual hay que llegar, sino una manera de viajar.» Ésa es la salud mental: viajar bien.

Aquellos que se obsesionan con el éxito y lo convierten en un valor, y además manejan esquemas rígidos de ejecución, viajan mal aunque quieran aparentar lo contrario. Quizá la felicidad no esté en ser el mejor vendedor, la mejor mamá, el mejor hijo o sobresalir en cualquier cosa, sino simplemente en *intentarlo* de manera honesta y tranquila, disfrutando mientras se lleva a cabo. Quedarse con el paisaje mientras vas hacia donde quieres ir. ¿Nunca has hecho un viaje con alguien que pregunta constantemente cuánto falta para llegar mientras ignora las cosas que pasan por su lado?

La concentración en el proceso es determinante para obtener un buen producto. Esta aparente contradicción (la de despreocuparse del resultado para alcanzarlo) no es tal y queda bien escenificada en la enseñanza zen sobre el arco y la flecha. Si el arquero se concentra en sus movimientos, en la respiración, en el equilibro, sin estar pendiente de acertar, dará en el blanco con sólo apuntar. Pero si dar en el centro y obtener la máxima puntuación se convierte en una cuestión determinante (obsesiva), la ansiedad bloqueará la fluidez de sus acciones y fracasará en el intento. 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 propuestas: entrarás en el círculo vicioso de los que aspiran cada día más y tienen cada día menos.

Esta secuencia autodestructiva puede verse mejor en el siguiente gráfico:



Las metas imposibles harán que tu conducta nunca llegue al nivel deseado pese a tus esfuerzos, y al sentirte incapaz, tu autoevaluación será cada vez más negativa y alimentará el estrés, lo que te alejará cada vez más de tus objetivos ¿Habrá mayor desatino que ése?

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.*

Todo o nada

Los individuos muy autoexigentes utilizan un estilo dicotómico en la manera de procesar la información. Para ellos, la vida es en blanco y negro, sin tener en cuenta los matices: «Tengo éxito o soy un fracasado», «Soy capaz o incapaz», «Soy inteligente o tonto». Esta forma de pensar es errónea, porque no hay nada absoluto ni rigurosamente extremo. Si miramos el mundo de esta forma, dejaremos de percibir los grises y los puntos medios. Cuando aplicas este estilo binario a la existencia, tu vocabulario se reduce a palabras como: *nunca, siempre, todo* y *nada*. Chocarás con una realidad muy distinta a la que te imaginas.

La incapacidad de considerar caminos intermedios y el miedo a perder o a no alcanzar tus objetivos hará que ignores las aproximaciones a las metas personales. Para aquellas personas que se mueven por el «todo o nada», los acercamientos no se ven ni se sienten o simplemente pasan inadvertidos. «Estoy o no estoy en la meta», dirán. Verás el árbol, pero no el bosque.

Cambio y revisión

Cambiar no es tarea fácil. No sólo porque implica esfuerzo personal, sino por los costos sociales. Si alguien, valientemente, toma la difícil decisión de «viajar bien» y salirse de los patrones preestablecidos, la presión social será inexorable, en especial cuando las metas del individuo no son coincidentes con los valores del grupo de referencia. Por ejemplo, en determinadas subculturas, aquellos objetivos vocacionales que se distancian de la producción económica son vistos como sinónimos de vagancia o idealismo ingenuo. Una señora me decía en una cita: «Quiero que evalúe a mi hijo... Algo raro le está pasando, ¡quiere estudiar música en vez de ingeniería!»

Cuando cambiamos la ruta convencional por una más atrevida y ensayamos caminos nuevos, la gente

rígida y apegada a las normas nos tildará de inmaduros o «inestables», como si «no cambiar de rumbo» fuera sinónimo de inteligencia. Una rápida mirada a las personas que han jugado un papel importante en la historia de la humanidad muestra que la existencia de cierta «inestabilidad» e insatisfacción con el entorno son condiciones imprescindibles para vivir intensamente. Tanto la conformidad radical como el aplomo absoluto son baluartes que no mueven el mundo. No temas revisar, cambiar o modificar tus metas si son fuente de sufrimiento; ¿de qué otro modo podrías acercarte a la felicidad?

Lo importante, entonces, no es sólo manejar niveles adecuados de autoexigencia (no dañinos), sino también ser capaz de revisar y modificar aquellos criterios que te asfixian y te impiden ser como te gustaría ser. Para lograrlo no puedes ser demasiado «estable» o demasiado «estructurado», necesitas una pizca de «no cordura» o de «locura motivacional», en el buen sentido, evidentemente. Las personas muy autocríticas y estrictas consigo mismas sufren mucho porque el mundo no se acopla a sus expectativas. Han puesto tantas condiciones y requisitos para transitar por la vida que se golpean con las paredes de una normativización irracional y los «debería» a cada paso. Otros, en cambio, recorren una verdadera autopista cómoda y tranquila: *ser flexible y revisarse a uno mismo, es, sin lugar a dudas,*

una virtud de los individuos emocional y racionalmente inteligentes.

Los que no se aceptan a sí mismos muestran una curiosa inversión en las reglas que determinan la supervivencia emocional: son demasiado «duros» consigo mismos a la hora de criticar su rendimiento y muy «blandos» cuando evalúan a otra gente. Por el contrario, según los datos disponibles, los sujetos que muestran una buena autoestima tratan de mantener un balance justo a la hora de autoevaluarse: no se destruyen ni destruyen a los demás. De ninguna manera estoy defendiendo el autoengaño sostenido; simplemente pienso que, a veces, es muy útil para la salud mental «hacer la vista gorda» frente a pequeños e insignificantes errores o defectos personales. Al yo hay que mimarlo. El contrasentido es evidente: las personas muy estrictas consigo mismas se colocan una camisa de fuerza para no desquiciarse y el resultado suele ser el desajuste psicológico.

Salvando el autoconcepto

Veamos a continuación una guía que puede servirte para salvaguardar tu autoconcepto del autocastigo, la autocrítica y la autoexigencia indiscriminada:

1. Trata de ser más flexible contigo mismo y con los demás

Intenta no utilizar un criterio dicotómico extremista para evaluar la realidad o a ti mismo. No pienses en términos absolutistas porque no hay nada totalmente bueno o totalmente malo. Es mejor tolerar que las cosas se salgan a veces del carril y no enloquecer por ello. Sé que duele, pero el mundo no gira a tu alrededor ni todos tus deseos son órdenes para el universo (el cosmos no resulta tan sumiso). 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 con facilidad la variabilidad del mundo que las contiene y se quiebran. Si eres normativo, perfeccionista e intolerante, no sabrás qué hacer con la vida, porque la vida 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.»

Haz el esfuerzo y concéntrate durante una semana o dos en los matices. No te apresures a categorizar de manera terminante. Haz un alto y piensa si realmente lo que dices es cierto. Revisa tu manera de

señalar y señalarte; no seas drástico. Busca a tu alrededor personas a las cuales ya tienes catalogadas y dedícate a cuestionar el cartel que les has colgado; busca evidencias en contra, descubre los puntos medios, y cuando evalúes, evita utilizar las palabras «siempre», «nunca», «todo» o «nada». Tal como decía un reconocido psicólogo, no es lo mismo decir: «Una vez robó», a decir: «Es un ladrón.» Las personas no sólo «son», también «se comportan». Ya es hora de que hagas desaparecer tu rigidez, porque la intransigencia genera odio y malestar.

Estos indicadores pueden servirte a modo de resumen:

a. *Trata de no ser perfeccionista.* Desorganiza un poco tus horarios, tus ritos, tus recorridos, tu manera de disponer las cosas, como un juego, a ver qué pasa. Convive con el desorden una semana y piérdele el miedo. Descubrirás que todo sigue más o menos igual y que tanto ímpetu controlador era una pérdida de tiempo.
b. *No rotules, ni te autorrotules.* Intenta ser benigno, especialmente contigo mismo. Habla sólo en términos de conductas cuando te refieras a alguien o a tu yo.
c. *Concéntrate en los matices.* Piensa más en las alternativas y en las excepciones a la regla. La vida está compuesta de tonalidades más que de blancos y negros.

d. *Escucha a las personas que piensan distinto de ti.* Esto no implica que debas necesariamente cambiar de opinión; simplemente escucha. Deja entrar la información y luego decide.

Recuerda: si eres inflexible y rígido con el mundo y las personas, acabarás siéndolo contigo mismo. No te perdonarás ningún fallo. Serás tu propio verdugo.

2. Revisa tus metas y las posibilidades reales para alcanzarlas

¡Por favor, no te asignes metas inalcanzables! Exígete a ti mismo de acuerdo con tus posibilidades y capacidades reales.

Si te descubres intentando subir algún monte Everest y te estás angustiando, tienes dos opciones racionales: cambias de montaña o disfrutas del paseo. Cuando definas alguna meta, también debes definir los escalones o las submetas. Intenta disfrutar, saborea el subir cada peldaño, como si cada uno fuera un gran objetivo en sí mismo independiente de la meta final. 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; en los recovecos y los caminos que no conducen a Roma. Escribe tus metas, revísalas, cuestiónalas 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 marcado por ideales que no te nacen del alma o son impuestos desde fuera y ajenos a tu ser.

Recuerda, si tus metas son *inalcanzables*, vivirás frustrado y amargado. Nadie te soportará, ni siquiera tú mismo.

3. No veas en ti sólo lo malo

Si sólo te concentras en tus errores, serás incapaz de ver 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 fallos, intenta también dirigir tu atención hacia tus conductas adecuadas, las que te son productivas, aunque no sean perfectas. El método que te propongo es redirigir tu atención de una manera más benevolente y equilibrada: cuando te encuentres focalizando negativamente tus «malas conductas o pensamientos» de manera exagerada, ¡detente!, toma un respiro y trata de inclinar la balanza. No te regodees en el sufrimiento.

4. No pienses mal de ti

Sé más benigno con tus acciones. Afortunadamente no eres perfecto ni eres tan horrible, aunque te empeñes en serlo. No te insultes ni te pierdas el respeto. Lleva un registro sobre tus autoevaluaciones negativas, detecta cuáles son justas, moderadas y objetivas y cuáles no; y si descubres que el léxico hacia ti mismo es ofensivo, cámbialo y busca calificativos más constructivos y respetuosos respecto a tu persona.

Reduce tus autoverbalizaciones (pensamientos sobre ti) a las que realmente valgan la pena y ejerce el derecho a cometer errores. Los seres humanos, al igual que los animales, aprendemos por ensayo-error, aunque algunas personas crean que el aprendizaje humano debe ser por ensayo-éxito (esto es equivocado y posiblemente producto de una mente narcisista). El coste de crecer como ser humano es equivocarse y «meter la pata»: ley universal e inevitable. Es imposible no equivocarse de vez en cuando y por tal motivo no tienes más remedio que aceptarlo humildemente y sin pataletas. Lo que debes entender es que los errores no te hacen mejor ni peor, simplemente te curten, te muestran nuevas opciones y te acercan a una verdad que no siempre es agradable: sólo te recuerdan que eres humano. Cuando hablemos de la autoeficacia, volveremos

sobre el miedo a equivocarse; por ahora, sólo debes asimilar un principio básico de la salud mental: si yerras, no te castigues.

5. Quiérete la mayor cantidad de tiempo posible

Sería lo ideal. Un autoamor estable es preferible a uno fluctuante y que dependa de factores externos (autoestima estable y regulada por uno mismo). La premisa «Si me va mal, me odio, y si me va bien, me quiero» es injusta para contigo. ¿Harías lo mismo con un hijo o con una hija? No, ¿verdad? Los amarías a pesar de todo y por encima de todos. Los educarías, claro está, pero el afecto por ellos no cambiaría en función de sus resultados, no se modificaría un ápice. Si el amor que sientes por ti fluctúa demasiado o depende de tus hazañas y grandes logros, quizá resulta que no te quieres tanto. Vale la pena aclarar que aunque una autoestima bien constituida se mantiene en el tiempo y tiende a ser constante no significa que en ocasiones sientas una escalada de «miniodios» pasajeros hacia tu persona por lo que hiciste o dejaste de hacer, e incluso puedes llegar a no soportarte durante un tiempo.

Refunfuñarás, tendrás rabietas y discusiones de yo a yo, pero tu valía personal, si realmente te amas a ti mismo (tu amor propio), nunca se pondrá en

cuestión. Te perdonarás y volverá surgir el idilio con aires renovados. No obstante, si las oscilaciones entre el autoamor y el odio personal son reiteradas, hay que pedir ayuda profesional.

6. 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 quién eres en verdad, sino al otro yo, al imaginario, a uno que no existe. Si has idealizado demasiado lo que querrías 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 mejora es asumir quién eres, sin anestesia ni autoengaños. Quizá 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 ver por estar mirando el yo soñado que se desplaza por la nubes.

7. Aprender a perder

La autoexigencia exagerada se mide en función de las posibilidades de cada uno; es así de sencillo. Si no posees las habilidades o los recursos necesarios para lograr tus fines, la aspiración más simple se convertirá en una tortura. En estos casos, la reevaluación objetiva y franca de tus aspiraciones en relación a tus capacidades es la solución: *hay que aprender a perder*. Existe una resignación sana cuando los hechos te embisten y puedes verlos objetivamente: persistir obstinadamente en una meta suele convertirse en un problema. A veces hay que despertar de los sueños, porque no se harán realidad, y esto no te hace ni mejor ni peor, sino más realista. Deponer las armas y entender que la batalla ya no es tuya te hará más libre y feliz; un combatiente más eficaz de la vida.

Recapitulemos y aclaremos: La autocrítica moderada, la autobservación objetiva, la autoevaluación constructiva y el tener metas racionales y razonables ayudan al desarrollo del potencial humano. No estoy censurando la autocrítica y la autoexigencia per se y en todas las circunstancias. Lo que sostengo es que por escapar de un extremo psicológicamente pernicioso (la pobreza de espíritu, la pereza, el fracaso, el

sentirse «poco» y el no tener expectativas de crecimiento) a veces llevamos el péndulo hacia otro extremo, igualmente dañino y nocivo. Eres una máquina especial dentro del universo conocido; no te maltrates ni te insultes. Para tener éxito no necesitas el autocastigo.

HACIA UNA BUENA AUTOIMAGEN

Uno de los trucos de la vida consiste, más que en tener buenas cartas, en jugar bien las que uno tiene.

Josh Billings

En casi todas las épocas y culturas, la belleza física ha sido admirada como un don especial, y la fealdad como una maldición de la naturaleza o de los dioses. Debemos reconocer que mucha gente es especialmente cruel con aquellas personas que se salen de los estándares tradicionales de lo que se considera bello, hasta el extremo de rechazarlas. Basta observar la manera en que algunos niños se burlan de aquellos compañeros que tienen sobrepeso o son extremadamente flacos, de los que son bajitos o muy altos, y de los que poseen algún rasgo desproporcionado en general. Incluso las personas que desafortunadamente sufren malformaciones o deformidades físicas suelen ser víctimas en esta «burla» o ataque a

la apariencia. Como quiera que sea, 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: «Éstos son los parámetros establecidos, y si no los cumples, quedarás fueras del club de los afortunados.»

La cuestión que debe preocuparnos es que el juicio estético que la cultura otorga a la apariencia física tiene enormes consecuencias para nuestro futuro. Tal como sustenta un número considerable de investigaciones, el éxito en diversas áreas de desempeño se ve afectado por nuestro grado de atractivo físico. Aunque sea injusto, la estadística demuestra que los juicios hacia las personas hermosas son más benevolentes. Aun así, no existe un criterio universal de la belleza. El patrón ideal de aquello que es hermoso se aprende a través de las experiencias personales y sociales en el entorno inmediato y a la idea que nos inculcan las convenciones sociales y los medios de comunicación.

El peso de la comparación

Como ya he dicho antes, 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 (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 que forman parte de su grupo no reúnen las características de lo que se considera «bello», simplemente no logran vincularse afectivamente a ellos. No pueden echarlo (la sangre es la sangre), pero no se lo integra con la misma intensidad 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 guapa, pero tiene otras cosas buenas.»

Mientras tanto, los niños observan, procesan y absorben las diferencias en el trato y los signos de admiración implícitos que surgen de las comparaciones mal disimuladas. Como si fuera poco, las familias «pro-belleza» no sólo crean en el niño la *necesidad* de ser hermoso, sino que ponen la imagen corporal en lugares preponderantes. En mi experiencia profesional he visto personas que no se aceptaban a sí mismas por considerarse feas o desagradables sin serlo, ya que no alcanzaban el ideal estético esperado por su grupo de referencia (padres, amigos o grupo social).

Una de mis pacientes mantenía la firme convicción de que no era atractiva, cuando en realidad era

una mujer bella, además de interesante. Pese a los intentos de persuasión del grupo de terapia, su convencimiento era inquebrantable: «Doctor —decía—, le agradezco sinceramente sus esfuerzos, y entiendo que usted jamás me diría que soy fea porque me deprimiría más...» Para que 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 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 constató que alrededor del noventa por ciento de los observadores habían opinado que mi paciente era una persona bella, sensual, atractiva y deseable. Al conocer 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!» El convencimiento de su imperfección la absorbía hasta el extremo de ignorar y sesgar cualquier información que le demostrara que estaba equivocada.

La lupa personal

Por alguna extraña razón, los apodos y los sobrenombres siempre dan donde más duele. Los defectos físicos parecen que tienen la propiedad de ser detectados inmediatamente por los demás, aunque sean minúsculos. Y aunque se produzca una metamorfosis positiva con los años, es decir, que el supuesto «defecto» desaparezca o sea resuelto por la medicina, la mofa deja sus huellas y funciona como un criterio de evaluación que luego aplicamos a nosotros mismos. A medida que crecemos y aprendemos lo que es «hermoso» y lo que es «feo», ya no necesitamos que se nos diga nada; basta con mirarnos al espejo. Iniciamos, sobre todo en la preadolescencia y en la adolescencia, una revisión detallada y casi compulsiva de nuestro aspecto físico; 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. No nos gusta 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! Tuve un paciente que se negaba a ir a la playa porque los dedos de sus pies eran muy grandes y torcidos. Un día se quitó 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 todo lujo de detalles la supuesta «imperfección», jamás me habría dado cuenta. Su temor era no gustar a las chicas debido a aquella «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 fallos y exagerarlos (en los casos extremos, como el de mi paciente, este tipo de aprensión es conocido como trastorno dismórfico corporal y hay que recurrir a un profesional competente).

Espejo, espejito...

No estoy criticando el cuidado o el arreglo personal, ya que es natural que queramos tener buen aspecto, sentirnos a gusto y resultar atractivos, sino la preocupación obsesiva por ser «bello» o «bella» a todas horas y de acuerdo con lo que dictan los expertos de turno. Si la autoafirmación personal, es decir, lo que valgo como ser humano, depende de mi belleza física, esto indica una inversión alarmante de valores esenciales. Lo mismo ocurre con las personas que muestran la necesidad imperiosa de conservar la juventud y la belleza por encima de todo y no comprenden que cada edad tiene su encanto. Si lo que

vemos en el espejo no se acomoda al ideal estético que hemos aprendido (lo que quisiéramos ver), nunca nos sentiremos bien con nuestro cuerpo. Otro paciente, un actor que hacía papeles de galán, me comentaba: «Lo mejor sería vivir sin relojes y sin espejos: despreocuparnos de cómo transcurre el tiempo, sin pasado que lamentar (la juventud que se fue, con su carne fresca a cuestas) y sin futuro al cual temer (las arrugas inevitables y la vejez).» Le respondí que de todas maneras los demás se darían cuenta y tarde o temprano se harían evidentes las nuevas canas y los kilos de más acumulados. Hay que envejecer, no hay salida. No hace falta ser budista para entenderlo y aceptarlo; el asunto es hacerlo con elegancia y dignidad.

Inventar la belleza

Cualquier persona relativamente instruida aceptará el hecho de que 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 sobresaltado a más de un médico esteticista: «¡Qué hermosura de mujer era mi madre! —decía—. Gordita, blanca como la leche, con unas grandes mejillas sonrosadas y unos labios

rojos como fresas.» Cuando lo comentaba, los nietos nos desternillábamos de la risa y los más mayores hacíamos muecas de incredulidad. Hoy en día, esas bellezas «antiguas» no caben en nuestras estructuras mentales. No es tan fácil para la posmodernidad «procesar» el atractivo de las divas del cine mudo, las miss Universo de hace cincuenta años o los cuerpos «esculturales» de los años sesenta. El relativismo en esta cuestión también se hace evidente en otros aspectos. Sólo por poner un ejemplo: a los indios lesú de Guatemala les gustan las mujeres grandes y fuertes, porque pueden cargar leña y hacer tareas pesadas: ahí radica su *sex-appeal*. La premisa es clara: *la belleza es algo inherente a la época y al lugar*, aunque existan ciertas variables biológicas en juego. Se nos inculca qué debe ser considerado bello o qué horroroso, pero de ninguna manera es una verdad absoluta. En los tiempos de mi bisabuela, el criterio de belleza era muestra de una buena alimentación, hoy en día son los signos de desnutrición que desfilan por las pasarelas los que generan admiración y envidia.

Lo más saludable es decidir tu propio concepto de lo bello. No es fácil, pero vale la pena intentarlo. Del mismo modo que para vestirte 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.

Los requisitos sobre tus preferencias estéticas son básicamente una mezcla compleja entre variables cognitivas y afectivas, quizá estas últimas en mayor proporción, y por eso a veces cuando conocemos a una persona que nos gusta, nos está moviendo la química y no podemos explicar exactamente qué nos atrae. He conocido gente racista enamorada de alguien de piel oscura, comunistas enamorados de burguesas, anarquistas de policías y maquilladores de mujeres con un cutis que no tiene arreglo. La contradicción estética-atracción queda en manos de algún mecanismo de la naturaleza aún desconocido, que nos empuja hacia alguien que no concuerda con nuestras exigencias de lo hermoso pero nos atrae a pesar de todo. Si la convención social hubiese sido más benevolente en sus normas estéticas, no existirían los concursos de belleza ni tendrían razón de ser todas las empresas que giran alrededor del culto al cuerpo.

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 guapo o guapa, 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. Ya debes de haber vivido alguna vez la nada placentera sensación de sentirte como una foca después de ver un anuncio donde desfilan modelos que se han operado hasta las costillas. ¿Qué hacer? Lo saludable es destacar las cosas *que realmente te gustan de ti,* aunque no coincidan con la opinión general. Una de mis pacientes convertía el supuesto placer de comprar ropa en un verdadero suplicio. «Doctor —decía—, me angustio porque no sé qué debo comprar.» Yo le contestaba: «Lo que le guste.» A lo cual ella respondía: «¿Y cómo sé que mi gusto es el *correcto*?» Me costó mucho hacerle entender que en cuestión de gustos no hay errores o «no hay disputa» como dice el refrán.

Insisto: tu cuerpo y el modo en que lo adornes deben gustarte primero a ti. Vístete según tu buen parecer, es decir: como te dé la gana. De no ser así, tu poder de decisión quedará a merced de lo que se lleva o no se lleva. Sentirse bien vestido es algo agradable (a veces he pensado que la mayor felicidad que comparten los invitados a una boda, familiares incluidos, no es la alegría del que se casa, sino el sentirse elegantes), pero estar pendiente obsesivamente de «qué aspecto tengo» puede resultar una tarea agotadora y desgastante.

Mejorando la autoimagen

Para salvaguardar tu autoimagen, o rescatarla, si fuera del caso, debes tener en cuenta los siguientes aspectos:

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

No te dejes llevar de la mano por los «expertos»: 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 tu instinto y arriésgate a ensayar tu propia moda. A la pregunta estúpida: «¿Se lleva?», simplemente contesta: «No tengo la menor idea.» Muy pronto descubrirás que la gente comenzará a considerarte un modelo a seguir. Arréglate para ti y no para lo demás.

2. Descarta la perfección física
   y los criterios estrictos

No dejes que los ideales inalcanzables te atrapen. No hay una verdad absoluta sobre la belleza, y por eso encontrarás a gente que le parece hermoso alguien que a ti no te gusta lo más mínimo.

No pierdas el tiempo pensando lo que te falta para ser una Afrodita o un Adonis, es mejor que disfrutes de 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 a los 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. Hace poco leí un grafito en algún lugar de Barcelona: «La belleza está en la cabeza.» Yo diría en dos cabezas: en la del que mira y evalúa y en la del que se expone y exhibe. Bájate de la nube. Lo importante no es tu constitución anatómica, sino cómo la llevas.

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

A veces, cuando detectamos algún aspecto desagradable en nuestro físico se produce un efecto de encandilamiento y generalización, como si ese único aspecto nos atontara y no fuéramos capaces de ver nada más. Un lunar imprudente, una mancha inesperada, una oreja más caída, un color de pelo apagado; en fin, la lista es interminable. Lo importante es repartir la atención para que incluyas también lo

que te gusta de ti y quitar el resplandor insufrible de lo que no te gusta y te impide disfrutar de lo placentero. No importa cuántos sean tus atributos físicos positivos, alégrate de tenerlos y disfrútalos. ¡Tienes la fortuna de poseerlos! ¡Son tuyos! Nunca pienses que ya 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 más guapa, ¡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 tremendamente 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 reafirmará tu creencia. Incluso podrían discriminarte y te hundirías cada vez más en una visión oscura y triste de ti misma. Como ya

he dicho, 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. La mejor manera de romper el círculo negativo es gustarte y acabar con ese esquema de imperfección/vergüenza que arrastras desde hace años, aunque sea leve. 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 como tal, sin convertirte, por supuesto, en alguien fastidioso: «Aquí estoy, esto es lo que soy, y si no os gusta, lo siento mucho.» El círculo comenzará a quebrantarse. No hablo de vanidad, sino de la supervivencia emocional que nace de ser un poco más complaciente con la propia apariencia física. Mira a tu alrededor y dime cuánta gente ves casada o emparejada con supermodelos. La mayoría nos mantenemos en la media o tendemos a ser más bien feos y feas; y ésa es la ventaja: somos la mayoría, y, por lo tanto, habrá mayor probabilidad de encontrarse con alguien similar a uno: es decir, imperfecto.

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

Reafirmando el punto anterior: ser bien parecido es sólo un factor de lo que eres como persona. Tu esencia va mucho más allá. El aspecto físico ni siquiera es lo más importante de la atracción interpersonal pasadas una o dos horas. Las personas, además de guapas 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.

Insisto: no digo que descuides tu cuerpo o tu apariencia, sino que lo ubiques en el lugar que le corresponde. Pregúntate qué más tienes además de huesos y piel. Y si no encuentras nada, pide ayuda profesional.

6. No magnifiques lo que no te gusta de ti

Me refiero a la lupa invisible que a veces nos acompaña y hace que un pequeño granito se vea como una montaña o que una pequeña imperfección

parezca una anomalía casi monstruosa. Magnificar lo desagradable hasta que, como un alud, sepulte lo agradable y todo se contamine. Focalizar la atención en lo que menos nos gusta y exagerarlo nos lleva a creer que no tenemos salvación posible y deberíamos apartarnos del resto del mundo. Un paciente me decía: «Estoy aquí porque me preocupa quedarme calvo.» Pensé que era una broma al contemplar la cabellera de aquel hombre. Tenía un pelo largo, negro y brillante, realmente envidiable. Cuando le pregunté en qué basaba su angustia, se levantó unos cuantos mechones y me señaló un círculo de unos tres milímetros de diámetro encima de las sienes en el cual la densidad capilar era menor que en el resto de la cabellera. Después me explicó que el dermatólogo le había dicho que no debía preocuparse y ni siquiera le indicó un tratamiento. Sin embargo, él seguía con la idea de que tenía un principio grave de calvicie y por eso empujaba todo el tiempo el cabello hacia adelante para disimular el «despoblado» que sólo él veía. Costó mucho que dejara de utilizar la lupa que se había inventado y aprendiera a poner sus atributos positivos en otra parte, como por ejemplo dentro y no sobre la cabeza.

7. Siempre habrá alguien dispuesto a amarte

Si realmente te agradas y te aceptas, siempre encontrarás alguien a quien le gustes y sea capaz de amarte. El desagrado para con 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. La coquetería y la seducción no se les pasan por la cabeza, porque se consideran ridículas actuando de ese modo. 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 podrás procesar, aceptar o tomar el afecto que te entregan con naturalidad y alegría.

8. Comparación injusta

No seas cruel con tu persona. No te compares 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. Los que se comparan con los mejores, los más exitosos, los más famosos

viven amargados por lo que «no son» o lo que «les falta».

Una mujer mayor me decía: «Cuando voy por la calle, no hago más que mirar a las mujeres jóvenes y hermosas, y entonces me siento vieja y fea.» ¡Obvio! También compraba ropa en las tiendas de moda juvenil, donde no había prendas de su talla, y vivía en manos de un profesional de la cirugía estética para quitarse todos los años posibles de encima. Su mente se desgastaba pensando en cómo retroceder en el tiempo. Una actitud masoquista patrocinada por un conjunto de antivalores de los cuales no era consciente (la obsesión nos quita lucidez).

Pues sí, no queda más remedio que admitirlo: hay gente que es más joven, más inteligente, más rica, más famosa y más bella que tú. Cada cual tiene su encanto y tú tienes el tuyo. Otras personas se consuelan mirando a los que están por debajo en las estadísticas de lo estético y llegan a la conclusión de que no son «tan horribles». Esta táctica consolatoria, aunque a veces mantenga la autoestima a flote, no es buena para tu crecimiento personal porque no te enfrenta a lo que eres. Es preferible no compararse en absoluto y aceptarse incondicionalmente, quererse, gustarse, adornarse; ni por defecto ni por exceso, sin puntos de referencia hacia arriba o hacia abajo (si es que hay arriba y 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. Cuando te enamoras, no lo haces a medias, o solamente un poco: amas o no amas.

Igual ocurre cuando el afecto va dirigido a tu propia persona. Te quieres o no te quieres, te aceptas o no aceptas.

HACIA UN BUEN AUTORREFORZAMIENTO

> Tal vez suceda que, una vez cada siglo, la alabanza eche a perder a un hombre o lo haga insufrible, pero es seguro que una vez cada minuto algo digno y generoso muere por falta de elogio.
>
> JOHN MASEFIELD

Si alguien afirmara: «Mi pareja me elogia muy pocas veces, no suele complacerme, no se preocupa por mi salud, me dedica poco tiempo y casi nunca me expresa afecto», estaríamos de acuerdo en dudar que realmente exista 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, al menos en su modus operandi básico.

Si somos responsables y juiciosos, planeamos con una exactitud rigurosa los compromisos asumidos,

horarios de trabajo, presupuestos económicos y cosas por el estilo, ¿por qué no hacemos lo mismo a la hora de gestionar nuestros autorrefuerzos? Por ejemplo, ¿por qué el tiempo libre parece ser un efecto residual, algo que «sobra» después de las obligaciones y que muchas veces no sabemos ni qué hacer con él? Vamos a cien kilómetros por hora y nos detenemos a descansar y a disfrutar del ocio solamente de vez en cuando. ¿Dónde quedaron aquellos años de infancia y juventud en que dejábamos pasar el tiempo sin miedos ni culpas? ¡No hay lugar disponible en la agenda! En los que viven para trabajar, el descanso se ha reducido a una función pasiva de recuperación de fuerzas. Llegada la noche, los adictos al trabajo no duermen ¡se desmayan!

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! No nos interesa tanto generar salud mental como dinero. 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 tenderse en la hierba. Ideas irracionales, como: «Estoy *perdiendo* el tiempo», no tardan en aparecer. La conclusión es la siguiente: «Si el tiempo es oro, estoy perdiendo dinero.» El miedo a caer en el ocio y la pereza ha desarrollado un patrón de conducta hiperactivo tan

absurdo que no podemos evitar estar dinámicos y laboriosos en todo momento. 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 sin interferencias, ya que su pensamiento se centrará en que podrían estar haciendo algo «más productivo» que pasarlo bien.

Es absurdo que el propio yo ocupe el último lugar en el 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. Un paciente que adoraba la música me decía que había comprado un saxofón para cuando se jubilara: «Tendré tiempo libre, decía, para interpretar lo que quiera.» Realmente me preocupé por el aplazamiento, y le respondí que cuando fuera viejo y estuviera jubilado, era probable que no tuviera suficientes pulmones para soplar.

Desde niños se nos inculca que el autocontrol y la postergación de lo placentero es una de las características que nos diferencian de los animales menos desarrollados. Pero esto no debe tomarse como una premisa de vida o muerte: posponer los reforzadores puede ser una estrategia importante en una die-

ta, para dejar de fumar o intentar no ser agresivo, pero si hacemos de la postergación del placer sano una manera de vivir, estaremos haciéndole el juego a la depresión y nuestra existencia irá perdiendo lentamente su lado positivo: *el costo será la insensibilidad y la pérdida de la capacidad de asombro.* Estar con el freno de emergencia puesto las veinticuatro horas, tratando de ser prudente, comedido, conveniente y sensato te llevarán al letargo afectivo y a la apatía absoluta por las cosas que podrían acercarte a una vida más plena. Perderás la capacidad de vibrar y de emocionarte, crearás una coraza y te acostumbrarás a lo rutinario: la diversión y la felicidad te parecerán molestas.

Muchas personas se sienten irresponsables si se exceden o caen en ciertas tentaciones ingenuas, como darse una mayor gratificación. Simplemente han desarrollado la creencia irracional y restrictiva de que recompensarse a uno mismo es un «vicio» ególatra altamente peligroso, aunque se mantenga dentro de límites inofensivos y saludables.

Filosofía hedonista

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

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 la siguiente: «Si no es dañino para ti ni para otros, puedes hacer lo que quieras.» Gozar y disfrutar de la vida no significa, como creen algunos, caer en una bacanal de conducta descontrolada y sin menor asomo de organización mental. La persona hedonista no es un corrupto superficial que sólo busca los placeres mundanos de comer y beber (basta con leer a Epicuro para comprenderlo). La persona que asume una filosofía hedonista responsable no evita la lucha cotidiana y los problemas, sino que reconoce de manera honesta lo que lo hace feliz y trabaja duro para conseguirlo y aprovecharlo intensamente. Entre el extremo del autocontrol excesivo del asceta y la búsqueda desenfrenada 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 éste fuera contraproducente per se.

Si vives enfrascado en una forma de vida cicatera 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 de sufrir no es sufi-

ciente, hay que dar un paso más, premiarse sin excusas.

¿Por qué no somos hedonistas? ¿Por qué nos resignamos a un estilo de vida rutinario y poco placentero? Seguramente porque por querer ser demasiado humanos hemos perdido algunas capacidades fundamentales que heredamos de nuestros antecesores animales. El desarrollo de la corteza cerebral y del lenguaje, si bien ha permitido evolucionar en muchos aspectos, nos ha alejado del legado «primitivo/instintivo» de nuestro pasado evolucionista, al menos en dos factores principales: la conducta de *exploración* y la *capacidad de sentir*. Veamos cada una en detalle.

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 en el cerebro (mielinización)

para que podamos aprender más y mejor. Explorar es curiosear, y la curiosidad es uno de los factores que han permitido la evolución y el 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.

La felicidad no llega a la puerta, hay que buscarla y pelear por ella. ¿Hace cuánto que no sales a vagar sin rumbo fijo o que no improvisas? Cuando induzco a mis pacientes a que incrementen su ambiente motivacional, muchos me dicen: «¿Y qué hago?» Yo les contesto: «Buscar.»

¿Buscar qué? ¡No tengo ni idea! ¡Buscar por buscar! Apertura de mente, sin defensas, dejar que la experiencia y la información nos llegue y nos rebase. No hay una lista establecida sobre qué hacer de bueno con la propia vida; hay que fabricarla investigando y tanteando el medio que nos rodea: de cada diez puertas que abras, posiblemente una te muestre algo interesante y maravilloso que justifique el esfuerzo. *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.*

Dicho de otra forma, cuando lo común y corriente se vuelve ritual, es hora de explorar, y cuanto más predecible sea tu vida, mayor será el aburrimiento. Necesitas desacostumbrarte a lo que te rodea y construir tu propia ecología, un ambiente motivacional que te seduzca para convertirte en un investigador de tu propia vida. Si has perdido la capacidad de exploración, debes recuperarla, de otro modo jamás podrás acercarte a una filosofía hedonista y el amor propio será una carga para ti.

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 mucha agua, y frente a un bello vitral de la Edad Media 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

(¿habrá algo más impactante que saborear a la persona amada?).

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 de procesamiento de la información humano 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 inevitable, irrevocable, total, difícil de verbalizar, complicado de explicar y, muchas veces, de entender. Cabe señalar que si bien ambos tipos de procesamiento presentan características bien distintas, interactúan y se entremezclan permanentemente, y dependiendo del caso habrá predominio de uno u 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, éstos pueden verse obstaculizados o facilitados por la influencia de nuestros pensamientos.* Por ejemplo, una creencia típica que impide vivir la emoción con comodidad es la siguiente: «Expresar emociones libremente es hacer el ridículo.» Este criterio, 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 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.

A uno de mis pacientes, un ejecutivo de éxito muy tradicional en su manera de pensar, tuve que darle la mala noticia de que su mujer, a la cual adoraba, ya no lo quería, se iba a separar de él y tenía un amante desde hacía cinco años. Cuando recibió semejante garrotazo, el señor se limitó a fruncir el entrecejo, asintió con un movimiento leve de cabeza, suspiró y dijo en un tono que no dejaba traslucir la menor emoción: «Debo reconocer que me siento algo incómodo», y se desabrochó la corbata. No se desencajó,

no hizo siquiera una mueca de desesperación, no soltó ni una lágrima o expresó indignación, sólo se controló y esbozó una especie de asentimiento mientras su mirada y la transpiración de su frente decían otra cosa. Paradójicamente, una de las causas de su fracaso matrimonial era la dificultad que presentaba de expresar sus sentimientos de una manera relajada y abierta. La idea de inhibir las emociones a toda costa, ya sea por miedo a sentir o por miedo al qué dirán, se vuelve una costumbre que con el tiempo lleva a la «dislexia emocional», un analfabetismo afectivo donde no sólo dejamos de expresar nuestras emociones sino también de leerlas y comprenderlas.

No estoy promulgando la impulsividad ciega y totalmente descontrolada de hablar sin ningún tipo de contemplaciones, llorar a todas horas 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 más amplio sentido de la palabra, no es una enfermedad frente a la cual haya que crear inmunidad: es salud física y mental. Puedes dejarte llevar sin límites cuando haces el amor (aullar si te apetece), 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 coche porque te dejó tirado por quinta vez, abrazar efusivamente a un amigo, decirle setenta veces «te quiero» a la persona amada, 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 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 estreñidos emocionales no les agrade y te censuren por ello.

Es verdad que algunas emociones son desagradables y nefastas, los psicólogos lo sabemos bien, pero incluso en los casos donde se hace preciso modificar un sentimiento negativo patológico, el primer paso es aceptar y reconocer su existencia. Si realmente es fuente de sufrimiento y malestar, hay que dejar salir la emoción para proceder a eliminarla o reestructurarla. «Sentir» no es la actitud masoquista de resignarse a aceptar aquellas emociones que te perjudican. «Sentir», como aquí está planteado, es una manera de investigar y explorar qué te gusta y qué no quieres; es la condición sine qua non para descubrir nuevas maneras de quererte a ti mismo.

Resumiendo lo dicho hasta aquí: *aceptar vivir en un contexto de vida hedonista es generar un estilo personal de libertad emocional. Un espíritu desinhibido y sin restricciones irracionales favorecerá el desarrollo de una sensibilidad aguda y perceptiva, la cual a su vez mejorará la comunicación afectiva y la comprensión de los estados internos. Un estilo hedonista genera una mayor sensibilización frente a los estímulos naturales que llegan al organismo y amplía el rango de situaciones potencialmente placenteras.*

El poeta francés Jacques Prévert muestra en uno de sus poemas un ejemplo de libertad emocional que, aunque sancionado por las «buenas costumbres», nos recuerda aquella frescura y alegría de nuestra infancia. Lleva por título «El mal estudiante»:

Dice *no* con la cabeza
pero *sí* con el corazón
dice *sí* a lo que le gusta
dice *no* al profesor
está de pie
lo interrogan
y le plantean todos los problemas
de pronto le da un ataque de risa
y lo borra todo
cifras y palabras
fechas y nombres
frases y trampas
y sin hacer caso
de las amenazas del profesor
ni de los abucheos de los sabelotodo
en la negra pizarra de la desgracia
dibuja el rostro de la dicha.

Un caso de restricción emocional de la alegría

Muchas personas están tan preocupadas por los excesos que ni siquiera son capaces de disfrutar de los mínimos. He conocido gente que le pone condiciones a todo, incluso al alborozo y la hilaridad, porque demasiada alegría asusta (si estás muy feliz no tardarás en ir al psiquiatra con un cartel que diga que eres un hipomaníaco o maníaco). 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 parcela arbolada lejos del ruido de la ciudad. Todo hacía prever una magnífica tarde, si no hubiera sido por las cantinelas «apaciguadoras» de la madre del homenajeado: una mamá antialboroto y controladora. Cuando los niños se pasaban de ciertos decibelios y de velocidad, ella levantaba ambos brazos, se plantaba frente 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 durante el tiempo en que se detenían a mirar a la señora, pero después de dos o tres segundos de sopor, el torbellino infantil volvía a retomar su

impulso natural. Al cabo de algunas horas de observar este tira y afloja, decidí preguntarle, muy educada y cortésmente, por qué no dejaba que los niños jugaran en libertad. «Después de todo —le dije—, estamos en el campo 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 con un sonsonete: «Todos los extremos son malos», lo que produjo aprobación entre algunos de 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 intervino por enésima vez para reprimir la diversión, uno de los niños invitados la miró con rabia y gritó: «¡Qué estupidez es ésta...! ¡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. No los volvió a interrumpir en el resto de tarde. Aunque lo intenté, no pude evitar sentir aquella profunda satisfacción servida en bandeja de plata.

Muchos de mis pacientes, víctimas de una educación «antialegría», adquieren el vicio de no disfrutar demasiado. Cuando se sienten muy bien, un impedimento psicológico les evita el clímax y los incrusta

de narices en la monotonía: «No vaya a ser que me guste demasiado.» Le temen a la alegría porque la ven demasiado peligrosa y mundana. Como en la novela de Umberto Eco *El nombre de la rosa*, cuando el cura ciego impedía la lectura de unos textos apócrifos sobre el humor religioso porque creía que si se perdía el temor a Dios, se acababa la fe. De todas maneras, y afortunadamente, pese a los esfuerzos dogmáticos, restrictivos y fiscalizadores de los amigos de la seriedad y lo austero, el júbilo sigue irremediablemente haciendo de las suyas, como aquella tarde de aquel cumpleaños.

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, por la sencilla razón de que 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, que 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 con años de práctica. 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. No hace falta ni es necesario que lo hagas en voz alta y en público, serías mal mirado y duramente criticado, pero sí puedes hacerlo en voz baja (nadie lo sabrá y será un idilio oculto contigo mismo). Los autoelogios («¡Qué bien lo he hecho!, ¡he estado genial!» «¡Me gusta mi manera de ser!») suelen ser tan o más importantes para nuestra autoestima como los refuerzos externos. La ventaja aquí es que no necesitas de intermediarios: serás tu propio Cyrano de Bergerac y podrás endulzarte los oídos a ti mismo.

Tres creencias irracionales que nos impiden felicitarnos a nosotros mismos

Aunque las causas pueden ser muchas, hay tres factores principales a tener en cuenta a la hora de explicar por qué nuestro diálogo interno no es autorreforzante:

a. *No me lo merezco* o *No ha sido gran cosa*. Típico de las personas que ven en la modestia, aunque

sea falso, 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 hemos hecho bien, sabemos que ha sido el resultado de un esfuerzo, una habilidad o porque somos competentes. El sabio no niega la virtud que posee, lo que hace es no buscar la aprobación y los aplausos, pero no se autoengaña. Si eres bueno en alguna cosa, ¡pues qué le vas a hacer! ¡Acéptalo y acéptate! Si la comunidad te brinda un reconocimiento o una felicitación honesta y franca, no los desprecies ni les des a entender que se han equivocado. No digas que no lo mereces, ¡di gracias y cállate! La otra explicación se refiere a personas cuyas metas son tan inalcanzables que el elogio y la felicitación no cristalizan nunca. Su creencia irracional es: «No hay para tanto.» Si éste fuera tu estilo, trata de relajarte; no tienes que ganar un premio Nobel ni llevar adelante empresas quijotescas para reforzarte positivamente. Siempre eres merecedor de tus propias felicitaciones, si son auténticas y están al servicio de fines nobles. No eres un héroe, sólo un superviviente, una persona que vive o intenta hacerlo bien. ¿No debería bastarte para estar a gusto contigo mismo?

b. *Era mi deber* o *Era mi obligación.* Esta actitud no resulta positiva para tu autoestima. ¿Has llevado 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 a 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 he dicho, si lo haces en tu fuero interno, 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. ¿Es de mal gusto tener gases, orinar, roncar, bostezar? Si lo haces en público, muy posiblemente, pero a solas se te permite hacer eso y cualquier otra cosa más. El autoelogio, por definición, es un acto que se lleva a cabo de manera encubierta, sin espectadores de ninguna índole; es sólo para ti. Cultivar el amor propio de una forma sana (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 a formar parte del club de los cuerpos «de gimnasio». Puedes estudiar mucho para saber o para aventajar a tus compañeros de clase. Puedes autoelogiarte para cuidar tu mente y fortalecer tu yo o para cultivar tu narcisismo. Tú eliges.

Elogios externos que pueden convertirse en autoelogios

Los mismos elogios que solemos dirigir a los demás podemos aplicarlos a nosotros mismos. Una categorización que puede ayudarte a comprender mejor cómo funcionan los elogios puede ser la siguiente:

a. *Elogios impersonales*. Ampliamente fomentados por la cultura de los buenos modales y la etiqueta, son considerados signos de buena educación y diplomacia. Lo que se admira en estos casos son cosas materiales que posee el individuo, sin hacer mención a ningún atributo personal y sin involucrarse: «Tu camisa es muy bonita», «Tienes una hermosa casa» o «Tu perfume huele muy bien». La persona receptora por lo general acepta el halago del objeto material que le pertenece con un «gracias». No puede considerarse una expresión de sentimientos o afecto, es más bien un acto de cortesía, sentido o no. De todas maneras, no está de más que intentes ser cortés contigo mismo, elogiando las cosas materiales que realmente te agradan... ¡Felicítate por tenerlas!
b. *Elogios personales*. En los cuales se involucra parcialmente a la persona a quien va dirigido el elogio. Algunas personas se aventuran a dar un paso más en la expresión de lo que sienten y, además de referirse al objeto, tangencialmente hacen referencia a la persona: «La camisa te queda muy bien», «Ese peinado es ideal para ti» o «Tu casa es una muestra de tu buen gusto». Este tipo de elogios suponen algo más de exigencia, pero el compromiso del emisor del mensaje sigue siendo escaso. Así pues, puedes involucrarte en tus propios autoelogios: «Esta camisa me queda bien», «Definitivamente, mi casa demuestra que tengo buen gusto», «El bañador me queda genial», «Hoy voy muy bien vestido», «Sé elegir muy bien a mis amistades»...
c. *Elogios dirigidos a ciertas características de la persona*. Aquí el compromiso del que halaga es mucho mayor. «Eres muy inteligente», «Tienes un cuerpo precioso», «Tu voz es espectacular», «Eres una gran persona» o «Eres muy buen

amigo». Como puede verse, el elogio va dirigido a rasgos, valores, características físicas o habilidades de otras personas. Busca qué cosas te gustan de ti, elógiate y, de paso, date las gracias, como te las daría cualquier persona que recibiera el halago.

d. *Elogios dirigidos a características de la persona en los que el elogiador se involucra.* Muy pocas personas son capaces de hacer este tipo de halagos sin sentirse ridículos, nerviosos o inseguros, a no ser que se trate de personas muy cercanas y con las que se tenga confianza. Aquí el elogiador dice las sensaciones que le produce la persona. Se expresa un sentimiento asociado al elogio. «Admiro tu inteligencia», «Me encanta tu cuerpo», «Adoro tu sonrisa» o «Envidio tu alegría». La expresión de afecto dirigida a otras personas tiene tantas condiciones y requisitos en nuestra cultura que se vuelve cada vez más difícil decirle «te quiero» a alguien sin que se sospeche alguna segunda intención. La expresión libre y franca de sentimientos positivos a las personas que nos rodean no es fácil si la cultura es poco expresiva. No obstante, estos problemas de incomodidad social no existen a la hora de autoelogiar tus características. Decirte: «Me gustan mis ojos», «Me encanta ser inteligente», «Me fascinan mis piernas» o «Soy una buena persona», no ocasiona riesgos ni genera rechazos ni malentendidos, ya que éstos dependen sólo de ti.

La conclusión es evidente: *La autoexpresión de sentimientos positivos nos hace sentir bien, sencillamente porque el buen trato es una sensación agradable.*

¿Qué hacer para autoelogiarse?

El paso más importante es conectarte a un procesamiento controlado, es decir, hacerte consciente de tu diálogo interno y de lo que te dices a ti mismo. Puedes descubrir que no te dices nada (el éxito ha pasado desapercibido) o que te autocastigas (el éxito ha sido insuficiente para tus aspiraciones): «Debería haberlo hecho mejor.» Recuerdo que a los veinte años mi nivel de autoexigencia en cuestiones académicas llegaba a límites absurdos.

En esa época estudiaba ingeniería electrónica, una carrera que dejé cuando decidí ser sincero conmigo mismo. Lo importante es que, pese a la poca vocación por los cables y los chips, si mis notas bajaban de nueve o diez, me deprimía profundamente. Mientras mis compañeros festejaban un siete en álgebra, yo me castigaba (verbalmente) por un ocho. La insatisfacción frente a mi propio rendimiento no

daba cabida al autoelogio, porque desde mi óptica rígida era absurdo que un seis o un siete merecieran tanto festejo. Hoy he aprendido lo indiscutible: *puedo felicitarme por lo que quiera, ya que cada uno fija sus estándares*. Mi excesiva autoexigencia era perjudicial para mi salud mental: no sólo me generaba estrés, sino también insatisfacción y tristeza.

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

a. Como ya he dicho antes, 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 llevarlo a cabo.
b. El segundo paso es estar pendiente, ya sin anotar ni llevar registros, de si te elogias o no cuando haces algo que está bien hecho. En las etapas iniciales, el autoelogio debe ser en voz alta (a solas) para que te puedas oír: «¡Eso ha estado bien!», «¡Genial!», etc.
c. 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.

d. 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 conducir un automóvil o a 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. Autoelógiate cuando pienses que vale la pena, como un regalo especial. No es una dádiva que tienes que darte porque sí, sino un regalo que piensas que mereces.

Un breve resumen sobre el autoelogio

Posees la capacidad innata de hablarte a ti mismo y de comprenderte. Este diálogo encubierto, al cual sólo tú puedes acceder, tiene una enorme influencia sobre tu manera de actuar y de sentir.

- Estas autoverbalizaciones tienen el poder de hacerte sentir bien (por medio del halago, el elogio y el trato respetuoso) o mal (el castigo, la

burla, el menosprecio y la falta de respeto). Cuando te dices a ti mismo: «Soy capaz y por lo tanto debo confiar en mí», te estás autoelogiando. Si te dices: «Soy el ser más ridículo del mundo», te estás faltando al respeto y tratando mal.

- Si el autoelogio sigue a un comportamiento positivo, éste se fortalecerá y tendrá mayor probabilidad de repetirse en el futuro. Aplícalo a todas aquellas conductas que creas que valgan la pena y que te hagan crecer como ser humano.
- No te elogies por lo malo o por comportamientos innobles; de esta manera sólo alimentarás el esquema negativo de fondo. Autoelogiarte por lastimar a una persona, sacar una mala nota o traicionar a un amigo no te hace mejor, sino peor.
- Finalmente, el autoelogio tiene ventajas que le son propias: es rápido, económico, se puede aplicar cuándo y dónde uno quiera, no se ve (pero se siente), no es criticable por los extraños, es de uso exclusivo personal y, utilizado con cautela, no se desgasta.

Concederse un gusto y premiarse

Es otra manera de expresarse afecto a uno mismo. La autorrecompensa es el proceso por el cual nos

autoadministramos estímulos positivos (cosas o actividades) que nos agradan y nos hacen sentir mejor. Aunque parezca extraño, algo tan obvio, intrínseco al ser humano, se vuelve confuso y enredado para muchas personas.

Uno de mis pacientes, un señor de edad avanzada que sufría una depresión moderada, odiaba estar en su casa y no sabía por qué. Su queja era reiterada: «¡Entro en mi casa y me deprimo, me irrito, me pone de mal humor!» Finalmente, decidí ir en persona y conocer el lugar donde habitaba el hombre, con el fin de hallar alguna causa que explicara su malestar. Mi exploración de la casa me llevó a descubrir varias razones, algunas en apariencia sin importancia, pero que realmente no favorecían el bienestar del anciano.

Muchas de ellas, inexplicablemente, llevaban años allí 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 mesita de noche (donde guardaba sus gafas, medicinas, etc.) estaba mal ajustado, y cuando lo quería abrir casi siempre terminaba en el suelo. El color de las paredes del dormitorio era un mostaza intenso (color que él decía no soportar). La mayoría

de las toallas que utilizaban en la casa estaban apelmazadas y acartonadas («Debo comprar toallas», se prometía una y otra vez); las mantas eran cortas y se le enfriaban los pies por la noche; le fastidiaba la nata en la leche, pero los coladores dejaban que se filtrara; la cortina de la biblioteca no era lo suficientemente transparente y le dificultaba la lectura; una pequeña radio, que lo conectaba con el mundo, tenía mal los altavoces; y la lista continuaba... Lo sorprendente era que el hombre contaba con el dinero y los medios 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 ése 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.

Algunos aceptan convivir con cosas que no quieren o les disgustan sencillamente porque se sienten culpables al dejarlas de lado. Estoy seguro de que en tu armario cuelga mucha ropa que no te gusta y no te la pones, pero ahí sigue: zapatos pasados de moda, chaquetas de cuando usabas dos tallas menos, camisas desgastas y cosas por el estilo. Todos sufrimos un poco de lo que se conoce como

el síndrome de Diógenes y guardamos cosas inútiles o absurdas (quizá esperando la tercera guerra mundial o vete a saber qué). Una amiga que tiene esta costumbre todavía almacena cuidadosamente unos manteles amarillentos y una espantosa vajilla que le regalaron el día de su boda y que nunca ha utilizado ni utilizará. Su cama cruje tanto que se despierta cada vez que se mueve. La razón que esgrime para no tirar la cama lo más lejos posible es la siguiente: «No es tan horrible..., puedo soportarlo...» ¡Es que uno no debería vivir lo «menos horrible», sino lo mejor posible! No es una cuestión de énfasis en lo horripilante o lo soportable que sea, sino de filosofía de vida. Y esto nos lleva al siguiente punto.

La cultura del cicatero o cuando el ahorro se vuelve un problema

Muy cerca del síndrome de Diógenes se halla el culto al ahorro. Este amor desenfrenado y obsesivo por ahorrar a cualquier precio nos hace acumular infinidad de estupideces. Un refrán dice que: «Guardar demasiado te hace vivir como pobre y tener un entierro de rico.» No estoy defendiendo el derroche y la irresponsabilidad en el manejo de los bienes personales; la idea no es vivir unos cuantos años en la opulencia y los otros en la miseria más espantosa.

El espíritu del ahorro es bueno si se hace con prudencia y moderación, y sin convertirlo en un fin en sí mismo; más bien se trata de una actitud previsora. Tener por tener, te sitúa del lado de los avaros; y gastar por gastar del lado de los derrochadores. Conozco personas tan ahorradoras que coleccionan el dinero como si se tratara de sellos de correos.

En muchas ocasiones, teniendo el recurso y la disponibilidad, dudamos en concedernos un gusto. A una de mis pacientes le gustaban mucho las fresas con nata, pero cada vez que compraba una porción, se quedaba con ganas. Inexplicablemente, nunca había comprado dos porciones o tres o cuatro. Cuando le sugerí que se diera ese gusto, se sintió como liberada. Recuerdo que me dijo: «¿Realmente puedo hacerlo?» ¿La razón?: el miedo a excederse. Otro paciente, 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 los tarros grandes y repletos de aceitunas negras y se contenía. El problema radicaba en que cada vez que le insinuaba a su señora que podrían comérselas, ella lo miraba algo extrañada porque no consideraba que fuera una «ocasión especial» que justificara probarlas, ya que eran caras y de una clase muy selecta. En una cita, viendo su preocupación, le sugerí que rompiera sus esquemas (y los de su mujer), tomara uno

de los tarros y se las comiera poniendo en ello todo el placer posible; que las degustara una a una, sin culpa ni arrepentimiento, como un niño travieso saltándose 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 reflexión 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. «No es necesario, ni vital, ni de vida o muerte será su razonamiento.» Pero ¿cuál es el beneficio?: placer, puro placer.

No eres la excepción: necesitas autorrecompensarte

Necesitas autorrecompensarte con cosas y actividades. Al igual que el autoelogio, fortalece tu autoestima y no permite que el autocastigo y la insatisfacción prosperen en tu vida. Es inútil que intentes una posición de dureza e insensibilidad como si fueras

un estoico trasnochado. La carencia del autorrefuerzo no te hará psicológicamente más fuerte: te hará infeliz. Cuando hayas hecho algo que ha valido la pena o simplemente porque te ha dado la gana, gratifícate. Ten a veces un acto de agradecimiento y amor para con tu persona.

Piensa por un momento en caprichos que hayas tenido hace tiempo. Revisa con cuidado cuántos de ellos no has podido llevar a cabo, simplemente porque has decidido no hacerlo. En realidad, no es que no hayas podido, sino que no te has decidido. No has tenido el coraje de soltarte y salirte momentáneamente de la impasible actitud ahorrativa y contemplativa del que deja para mañana lo que debería hacer hoy. Los autorrefuerzos materiales, como comida, ropa o joyas, no son los únicos. Gratificarte implica la autoadministración de cualquier cosa que te haga sentir bien y que obviamente no sea nociva para tu salud, ni para los otros ni para el mundo que habitas. Llevar a cabo actividades que te gustan, o dejar de hacer algo desagradable, es otra forma de premiarte. Hazte estas tres preguntas sinceramente: ¿Con qué frecuencia te premias y te gratificas? ¿Cuánto tiempo a la semana dedicas a tu persona? ¿Has construido un espacio motivacional agradable a tu alrededor?

El que sabe quererse deja su marca en todas las cosas. Su territorio está diseñado por él y para él. Empieza por lo básico: revisa algunos aspectos de tu

ambiente e intenta remodelar lo que te desagrada. Piensa, por ejemplo, en tu casa, en tu vida social y en tus ratos de ocio. ¿Tu casa está ajustada a tus necesidades? ¿Cuántas cosas te molestan y pese a eso aún permanecen contigo? ¿Qué te gustaría hacer con tu habitación? ¿Cuántos «amigos» no son amigos realmente pero siguen allí interpretando su papel? ¿A cuántos lugares asistes a los que no quisieras ir? ¿Cuántas cosas comes que no te apetecen pudiendo comer distinto? ¿Planeas tu diversión? ¿ Cuánto hace que no sales a lugares que te gustan simplemente porque no «hay tiempo» o «no es el momento». En fin, pregúntate si lo que has construido a tu alrededor contribuye a tu felicidad o a tu entierro en vida. Muchos dirán que no es fácil, que el siglo veintiuno nos lleva demasiado rápido, con estrés, consumismo y crisis de todo tipo. Con más razón entonces debemos «refugiarnos» en un estilo de vida donde compensemos la adrenalina y generemos inmunidad con placer, aunque sea sencillo. ¡No necesitas ser millonario para hacerlo! La autorrecompensa ayuda a este fin y está en tus manos. Aplícala.

No a los cultos represivos

Como hemos visto hasta aquí, la autoestima puede fortalecerse por medio de diferentes recursos. Estos

caminos de crecimiento, por influencia del aprendizaje social, se han visto obstaculizados debido a ciertas creencias irracionales. Hemos creado una especie de veneración por un conjunto de atributos que consideramos indispensables para sentirnos «buenas personas». Hemos pensado que estas características típicamente humanas nos dignifican y enaltecen; nos colocan por encima de otras especies vivientes y nos permiten ir por la vida de manera más digna.

No obstante, a pesar de la buena intención de nuestros antepasados, y sin dudar de que tales virtudes existen, algunas de estas ideas se han llevado a extremos perjudiciales para nuestra propia autoestima y sensibilidad. Dichas ideas ritualistas son: el culto a la *habituación*, el culto a la *racionalización*, el culto al *autocontrol* y el culto a la *modestia*. Todas ellas pueden convertirse en enemigas de tu autoestima. La exaltación desproporcionada de estas cuatro creencias nos lleva, tarde o 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 las expectativas que la sociedad y las buenas costumbres esperan de ti. Pero algo estable también puede ser inmóvil, invariable, inconmovible, inalterable, definitivo y constante. Algo así como un árbol o 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 irremediablemente te quedarás retrasado. El universo quedará reducido a un paquete de conductas, todas predecibles y establecidas de antemano. Habituarse es acostumbrarse, insensibilizarse, endurecerse.

  Ser duro 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 cuando en realidad quieres 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 ordenador 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 puedes explicarte, distorsionará las emocio-

nes placenteras. Hay veces en que los porqué sobran. ¿Por qué te gusta un helado de vainilla o de chocolate? Lo más probable es que no tengas ni 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 debe resolverse; 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; etc. No todo necesita una explicación racional, del mismo modo que no todo debe ser tomado con sentimentalismo de telenovela. Amo a mis hijas porque las amo, no porque sean buenas, guapas o inteligentes. Amo y punto: lo que menos me interesa en ese amor son los porqué. Los cuestionamientos mal ubicados impiden una percepción completa y estructurada. Hay cosas que no están hechas para pensar, sino para vibrar con ellas (insisto: si no es dañino para ti ni para nadie). ¿Cómo podrás 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 de gozar; poco a poco te convertirás en un estreñido emocional. Como ya he dicho antes, 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 predican algunos. ¿Nunca lloras? Entonces necesitas ayuda. ¿Nunca pierdes el control? Pues eres un lama iluminado o un reprimido al borde de un ataque de nervios ¿No dejas que la ternura aflore? Entonces debes visitar a 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? Necesitas ayuda. 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 soltar el freno de emergencia y cuándo no, cuándo ceder y cuándo mantenerse firme ante los principios. Quiero insistir en que no sostengo que un autocontrol cero sea la mejor salida, pero me preocupa de igual manera intentar obtener el cien por cien de autocontrol todo el tiempo y a toda hora, típico de los perfeccionistas y las mentes rígidas. La indolencia y el *laissez-faire* generalizado te hace vulnerable a cualquier adicción; el culto al autocontrol no te deja respirar, te quita vida.

¿Cómo recompensarte a ti mismo si estás encapsulado y ves en el sufrimiento algo que hay que aguantar (o incluso algo de lo que enorgullecerte) y no que eliminar?

- El *culto a la modestia* te llevará a no valorar tus éxitos y esfuerzos. No hablo de alardear sobre tus logros y echárselos en cara a los demás y pavonearse con ellos; a lo que me refiero es al autorreconocimiento del propio potencial, sin excusas ni disculpas. Si escondes tus fortalezas buscando la aprobación, eres doblemente irracional: te niegas a ti mismo tu lado bueno y necesitas del visto bueno de los demás para funcionar. ¿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 su 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 por 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, aunque se noten. ¿Cómo recompensarte a ti mismo si ocultas tus valores?

Que tu tradicionalismo permita algunos cambios, que tu modestia deje escapar algún que otro autorreconocimiento, que tu razón deje de vez en cuando jugar a las emociones, que tu autocontrol te permita un desliz o que tu presupuesto se salga de vez en cuando de lo previsto. Date la libertad y un espacio para moverte. Concédete permiso para actuar.

«No a los cultos señalados» significa reconocer que si determinados valores se llevan demasiado lejos, afectarán a tu autoestima y te volverán más proclive a un sinnúmero de trastornos. Significa que no es conveniente tomar muy a pecho las creencias arriba mencionadas y convertirlas en dogmas de fe; te sentirás un pecador cada vez que no las cumplas al pie de la letra. Te sentirás culpable de amarte a ti mismo o de ser feliz.

Mejorando el autorreforzamiento

La siguiente guía de actuación te puede ser útil para acercarte a un estilo de vida que te permita refor-

zarte o premiarte a ti mismo con determinación y alegría:

1. Saca tiempo para disfrutar

La vida no se ha hecho sólo para trabajar. Se trabaja para vivir, no lo contrario. Tu momento de descanso, de ocio y de 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 a disfrutar: tu alegría es la alegría del universo, dicen los místicos. Dios lo pasa bien cuando tú lo pasas bien.

2. Decide vivir hedonistamente

Acepta que la búsqueda del placer es una condición del ser humano. Ser hedonista no es promulgar

la vagancia, la irresponsabilidad o los vicios que atenten contra tu salud; es vivir intensamente y ejercer el derecho a sentirte bien y exprimir cada momento agradable al máximo. Sería inhumano contigo mismo negarte esta posibilidad. 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 no te has olvidado de conectarte con tus emociones positivas. 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 suyas. 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

La idea no es negar la importancia del pensamiento; de hecho, tu manera de pensar tiene influencia directa sobre tus sentimientos. El problema es que si intentas «explicarte» y comprender permanentemente los sentimientos, los obstruyes irremediable-

mente. Obstaculizas su fluidez, los inhibes, los distorsionas e impides su normal desarrollo.

Sal un día a caminar con la sencilla idea de escuchar los sonidos que te ofrece el lugar que habitas. Oirás de todo: crujidos, voces distantes, el repiqueteo de una tabla movida por el viento, un carro lejano, algún pájaro, la brisa. Un idioma entendible, pero inadvertido 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 tono 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 evalúes inquisitorialmente, 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. Entretente 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 darte un banquete: cualquier alimento, por 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 que tienen las personas sensuales y sibaritas. El universo entero es sensual, todo entra por tus sentidos, todo explota frente a ti para que te apropies 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. Desgraciadamente, debido a su relación con la actividad sexual humana y a la actitud asumida por muchas religiones, ha sido históricamente el más castigado y censurado. 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 distancia, por más que 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, aunque en público se den golpes en el pecho). Cuando acaricies a alguien, concéntrate en lo que sientes, en el roce, en el contacto directo; déjate llevar por la química, por cada membrana y cada poro que se abre y responde de maravilla al estímulo que los provoca. Juega con tus dedos despacio, deslízalos, apóyalos, retíralos; fisiológicamente delicioso. Camina descalzo, revuélcate en la hierba, abraza algún árbol solitario, y luego, cuando te bañes, no te seques inmediatamente, quédate observando cómo se evapora el agua de tu piel, 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. Activa el autoelogio y ponlo a funcionar

¿Temes felicitarte? ¿Te parece arrogante o pueril? ¿O quizá piensas que no lo mereces? Pues si no lo haces, estarás descuidándote psicológicamente. Autocuidado no solamente es ir al médico y hacerse un chequeo anual. Todos somos merecedores del refuerzo, no importa de dónde venga; autorrecompensarte te renueva el espíritu y el organismo se anima a seguir viviendo mejor. Cuando logras obtener algo que para ti era difícil, o te has atrevido a vencer un miedo que te incapacitaba, o has afrontado una situación en la cual te sentías inseguro, ¡no actúes como si nada hubiera pasado! ¡Abrázate, date un beso y reconócete como el protagonista! Susúrrate algo al oído que resulte gratificante: «¡Bien! ¡Has sido capaz» o «¡Me he comportado valientemente!» o «¡Estuve genial!». No tengas miedo, autoelogiarte de manera justa y merecida no te convertirá en un narcisista insoportable; simplemente hará de ti una persona más fuerte y más segura: *contribuirá a que funciones mejor contigo mismo.* Si no te felicitas cuando haces algo que vale la pena o alcanzas un objetivo vital, tu yo se sentirá relegado. ¿Suena extraño? Pues no lo es. Ocurre a diario: hay gente que se odia, que no se soporta, que se autosabotea, que vive en discordia con lo que es, que no se tiene confianza, tal como podría ocurrir en cualquier relación interpersonal. Autoelogiarse es establecer una buena relación *intrapersonal.* Debes elegir: tu propio ser enfrentado a sí mismo (guerra interior), o tu propio ser siendo amigo de sí mismo (paz interior). Así que no lo dudes, ¡felicítate hasta agotar todos tus recursos! ¡Reconcíliate!

5. 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 pequeños triunfos del día a día que 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 que sea. Haz una lista de todo lo psicológico y físico que te gusta de ti y pégala por tu casa, en el coche, en la oficina. No te olvides de quién eres: no puedes ocultarte de ti mismo. Heráclito y muchos otros sabios, a través de los tiempos, sostenían que había que permanecer lo más anónimo posible, pero con ello no quisieron decir que fueras ignorante de tus propias cualidades. Anónimo para el espectáculo, para la aprobación social. Anónimo para que los cantos de sirena no te endulcen los oídos e hinchen tu ego. Pero cuando estés cara a cara con tu esencia, no tienes nada que ocultar.

6. Complácete a ti mismo

Conozco gente que cuando se obsequia con 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. Obséquiate cada vez que puedas (en lo que puedas), pero hazlo. No esperes a la Navidad para hacerte un regalo o hacérselo a las personas que quieres. Pasas por una frutería y ves unas hermosas y atractivas manzanas y sabes que a tu pareja le gustan: ¿por qué esperar al día que vayas al mercado? Obséquiate obsequiando a los que amas. Llévale un detalle: su sonrisa se te contagiará. Así como hay que tener detalles con la gente, igualmente hay que hacerlo con uno mismo de vez en cuando.

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 «Estaré un día entero en pijama, a solas». Complacerte es ser emocionalmente inteligente. Conozco a una persona que cuando está bien, se siente rara y extraña, como si no fuera ella. Está tan acos-

tumbrada a sufrir, que sentirse bien la despersonaliza y angustia, como si su estado natural fuera la dolencia. Complacerte es la conducta de autocuidado más elemental y necesaria.

7. Lucha contra la represión psicológica y afectiva

Grábalo en tu cabeza: 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. ¿Cuánto hace que no eres espontáneo y verdaderamente expresivo? Ser reprimido, hipercontrolado, autocrítico, perfeccionista, solemne, grave, severo, racional o intelectual trascendente hasta la médula es un síndrome, no un valor. Pasión por vivir, hacerle el amor a la vida. Uno de mis pacientes tiene sexo con su mujer los mismos días del mes, en la misma posición y en el mismo lugar. Demasiados «mismos». Obviamente, sus orgasmos y los de su mujer son siempre iguales: repetitivos, anticipados y aburridos. Hasta el más grande de los placeres puede perder fuerza si nos habituamos a él y somos rutinarios. «Repetir la repetición» hasta el hartazgo y resignaros a ella: ése es el secreto de la

infelicidad. Una pizca de locura, un viaje sin programar, un amor inesperado, el poema que escribimos sin ser poetas, el descaro de estornudar con fuerza en una biblioteca porque puede más el impulso que la norma, en fin, salirse uno de sus cabales inofensivamente. Sé qué estás pensado: «Los mayores no jugamos.» ¡Mentira! Lo hacemos mentalmente todo el tiempo: fantaseamos, sublimamos y nos morimos de 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; ésa es la verdad. La buena noticia es que tu esencia no muere; duerme, pero no desaparece. Sólo hay que despertarla, remover el cuerpo y el alma para que aflore y vuelva a hacer de las suyas.

HACIA UNA BUENA AUTOEFICACIA

Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento.

ROOSEVELT

Como hemos visto en la primera parte, el autoconcepto puede verse maltratado debido a la trampa de establecer metas irracionalmente altas y a una ambición desmedida. Es decir, funcionar con un estilo demasiado competitivo, autocrítico y estricto con el propio rendimiento conducirá al fracaso adaptativo: el resultado final será un autoconcepto apagado y endeble.

Sin embargo, no exigirse es tan malo como «sobreexigirse». 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 proble-

mas. 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 los principales alimentos de los que se nutre el autoconcepto e incluso le dan sentido a la vida. Si no posees metas, son demasiado diminutas o no afrontas los problemas, tu yo no podrá desarrollarse adecuadamente: sobrerrevolucionar el motor es tan malo como no ponerlo en marcha. 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.*

A la confianza y convicción de que es posible alcanzar los resultados esperados se la 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 afrontar 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 retroalimentándote negativamente durante 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, al margen de lo que ganes.

La autoeficacia es básicamente una opinión afectiva de uno mismo. Muchas personas pueden pensar que poseen las competencias y capacidades necesarias para obtener determinados resultados, y aun así no estar convencidas de alcanzar con éxito las metas propuestas. Imaginemos un atleta próximo a realizar un salto con pértiga en el que se juega una medalla de oro. Supongamos que está seguro de poseer las condiciones necesarias para hacer un buen salto: un buen entrenamiento, un excelente estado físico y el público a favor. Consideremos además que en los entrenamientos previos ya había superado la marca a la cual se enfrenta. Todo está a su favor. Sin embargo, de pronto e inexplicablemente, duda. Se pregunta a sí mismo lo que jamás debería preguntarse: «¿Seré capaz?» o «¿Y si hago algo mal 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 viacrucis: posiblemente en la siguiente competición anticipará el fracaso debido a pensamientos similares de desconfianza en sí mismo. Lo que había sido una pregunta se convertirá en afirmación: «No soy capaz», aunque todo esté a su favor.

La expectativa de tener éxito no solamente implica, como aparentemente podría pensarse, un análisis racional y frío de las posibilidades objetivas de éxito (expectativas de resultados), sino también la valoración subjetiva de lo capaz que se siente el sujeto (expectativa de eficacia). Como cualquier creencia, esta última valoración también es cuestión de fe y de confianza.

Queda claro que la desconfianza en el propio yo barre con las capacidades y/o habilidades de cualquiera. En mi consulta veo a diario personas que, aunque poseen todos los recursos necesarios, fracasan porque su autoeficacia es débil. Más aún, un número considerable de ellas ni siquiera intenta luchar por sus metas; el argumento de la mayoría es: «No seré capaz de hacerlo, ¿para qué intentarlo?» Cuando se les hacen ver las altas probabilidades de éxito, mostrándoles que los pros son más que los contras y que poseen las competencias y la inteligencia necesarias, suelen contestar: «Tiene usted razón... Lo tengo todo a favor, pero no tengo confianza en mí mismo.» Si se les presenta la alternativa de intentarlo de todas maneras y arriesgarse a ver qué ocurre, insisten en su oscuro vaticinio: «Para qué, *yo sé* que me va a ir mal.»

¿Cómo pueden llegar los seres humanos a dudar de sí mismos y a resignarse ante el sufrimiento y la adversidad sin intentar provocar cambios cuando

existe la posibilidad de lograrlo? ¿Cómo se organiza un autoesquema de «perdedor»? ¿Por qué se hacen anticipaciones negativas del propio rendimiento en situaciones fáciles y potencialmente exitosas? ¿Por qué algunas personas se paralizan ante la posibilidad de superar las dificultades pudiendo hacerlo? Aunque las respuestas son variadas y múltiples, las investigaciones en psicología cognitiva indican que al menos tres factores parecen estar asociados a la poca confianza en uno mismo: *la percepción de que ya nada puede hacerse, el punto de control interno* y *los estilos de atribución*. Veamos cada uno por separado.

La percepción de que ya nada puede hacerse

La imposibilidad de modificar un evento doloroso o estresante logra generar depresión y desconfianza en uno mismo. Si estás en una situación perjudicial 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 el tener éxito como algo muy poco probable. La experiencia de no tener el control («ya nada puedo hacer») tiene un efecto demoledor sobre

la conducta de lucha en las personas, y más aún si son poco resistentes o resilientes.

Veamos un experimento clásico realizado con animales hace algunos años en psicología experimental. 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 administrar descargas eléctricas inevitables e impredecibles a 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 al recibir una descarga. Era de esperar que ante la nueva posibilidad de huida los perros aprendieran a evitar las descargas eléctricas y salieran por la puerta. Pero no fue eso 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 intentaban escapar de las descargas. Ignoraban la nueva alternativa de escape y se resistían a salir del lugar. La única forma de que aprendieran a evitar las descargas eléctricas 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. La única terapia para los perros fue «mostrarles» 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 para ellos. Es decir, los animales obraron como si hubieran «percibido» que todos sus esfuerzos eran inútiles e ineficaces para lograr controlar el castigo, y simplemente se resignaron al dolor agobiante; pensaron que hicieran aquello que hiciesen, nada podía salvarlos: veían la puerta, pero no el alivio que proporcionaba la misma.

Otros experimentos realizados en humanos ante situaciones en las que los implicados perciben que no tienen control alguno sobre la situación negativa, han arrojado resultados similares: *la percepción de no control de eventos aversivos produce una baja en la autoeficacia o en la confianza en sí mismo.* Una mala racha suele ser suficiente para generar sentimientos de inseguridad. De manera similar, si el fracaso se ve como ineludible, sobrevendrán sentimientos de ineficacia que podrán ser generalizados a nuevas situaciones. El sujeto llegará a considerarse inepto para hallar prácticamente cualquier solución, y aunque ésta se le presente como alternativa viable, y a

veces en las propias narices, la descartará por considerarse él mismo incompetente.

Afortunadamente, como veremos más adelante, este panorama desalentador puede modificarse si decides atreverte a afrontar los problemas y a correr riesgos. Lo que jamás debes perder es tu capacidad de lucha. Como decía Hermann Hesse: «Para que pueda surgir lo posible, es preciso intentar una y otra vez lo imposible.» Mientras estés en la pelea, siempre habrá una esperanza a 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 desertor.

El punto de control interno

Estar sometido a situaciones incontrolables y catastróficas, como por ejemplo un terremoto, una inundación o una guerra, no son la única causa de baja autoeficacia. A veces, el no intentar modificar los eventos nocivos y desagradables se debe a creencias culturalmente aprendidas.

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 una orientación interna colocan 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 echar la culpa a los otros de lo que les acontece en la 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.

La posición que asuma cada cual frente a lo que depende de uno mismo y lo que no está determinada en gran parte por el aprendizaje social, los modelos y el sistema de valores de los grupos familiares y culturales. Podríamos preguntarnos por la fe o la esperanza, y la respuesta que ofrece la psicología es que si actúan de manera realista o al servicio del crecimiento personal, es decir, sin negar el verdadero ser, son poderosas fuentes de motivación. El refrán «A Dios rogando y con el mazo dando» es un buen ejemplo de lo que quiero decir. Sentarse a esperar que las cosas nos caigan del universo no es una buena actitud. Es mejor saber discernir cuándo actuar de acuerdo con un punto de control interno y cuándo dejarse llevar por lo externo; en esta cuestión, el punto medio es, sin duda, el más saludable. La sabiduría antigua se acerca bastante a esta premisa.

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 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 frecuentemente; si tu horóscopo ha salido «malo», desafíalo. Las cosas dependen de ti más de lo que crees, aunque a veces te parezca una carga. Y si tienes fe en algo o en alguien, que sea un motor y una fuente de convicción de que eres capaz de caminar por el mundo sin tantas muletillas; que esa «fe» no sea el recostadero de los cómodos.

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.

Veamos un ejemplo de cómo una situación de éxito en un examen puede ser interpretada de distinta manera por dos adolescentes que utilizan estilos de atribución opuestos:

- El adolescente uno dice: «Realmente había estudiado mucho. Si estudio así siempre, me irá bien en los otros exámenes y probablemente en la universidad.»
- El adolescente dos dice: «El examen era demasiado fácil; los otros exámenes no creo que sean así. 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 decidió 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 reforzó su autoeficacia. El segundo le propinó un duro golpe a su autoestima.

En situaciones de fracaso podría ocurrirte algo similar. Si dices: «El fracaso dependió *de mí*, y será *igual siempre* en *cualquier situación*», te sentirás incapaz de afrontar 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 a beneficio de inventario para tratar de no recaer en ellos y aprender.

Recapitulemos: Las personas que utilizan un estilo de atribución pesimista y negativo *se sentirán responsables de los fracasos pero no de los éxitos*. Por su parte, la gente que hace uso de atribuciones *racionales*, optimistas y positivas, tenderá a evaluar la situación de manera objetiva y se hará responsable de los fracasos o los éxitos de manera constructiva. La idea no es atribuirte lo que no te corresponda y ser irracionalmente optimista o distorsionar la realidad a tu favor; no se trata de apropiarte de los éxitos ajenos y echar la culpa del propio fracaso a los demás. Si ése es el caso, tu autoeficacia no crecerá adecuadamente sino que se inflará como un globo hasta reventar. Salvar la autoeficacia y el autoconcepto a cuestas de otro o negando la verdad no es una salida sana para tu integridad psicológica. Quererte a ti mismo de manera saludable es hacerlo de manera honesta.

El problema de la evitación

En cierta ocasión, cuando tenía diez años, salí a caminar por el barrio con una vecinita a la cual yo con-

sideraba «mi novia» y supongo que ella me consideraba también «su novio». Al llegar a una esquina donde solían reunirse unos adolescentes, uno de ellos levantó la falda de mi amiguita y le puso la mano en la nalga. Al ver el tamaño de mi oponente y el regocijo de sus acompañantes ante la hazaña, 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 scará ventaja.» Después de meditar unos segundos, agradecí el consejo y me levanté rumbo al televisor. Pero yo no había entendido bien el comentario de mi padre. Éste me tomó del brazo y explicó con voz firme: «No me has entendido. Tienes dos opciones: o sales a enfrentarte 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 me enfrenté a ellos. 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, mi prestigio aumentó delante de mis amigos y otras niñas comenzaron a mostrarse interesadas por esa mezcla de amante latino y aprendiz de pequeño karateka. Pero lo más importante fue la enseñanza que me dejó la experiencia en el aspecto psicológico. Después 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 que la dignidad maltratada.» Aquella noche dormí como nunca lo había hecho antes.

Maquiavelo dice: «Los fantasmas asustan más de lejos que de cerca.» Eso es verdad. La única manera de vencer el miedo es plantarle cara. De igual modo, no hay otra forma de solucionar un problema que afrontarlo abiertamente y con la menor cantidad posible de subterfugios. Sin embargo, pese a las ventajas comprobadas de los métodos de la exposición en vivo de lo que tememos, los humanos nos resistimos a pagar el costo de tal superación porque es incómoda. Optamos por el camino más fácil: el alivio que nos produce la evitación y la postergación.

La evitación impide que el organismo esté expuesto el tiempo suficiente para vencer el miedo, rebatir la creencias irracionales que nos empujan a actuar inadecuadamente o a solucionar el problema de que

se trate. Enfrentarse a cosas desagradables es molesto y puede llegar a ser doloroso, pero se trata del precio que hay que pagar para modificarlas y vencerlas. ¿Qué opinarías de alguien que prefiriese no tratar su amigdalitis, conociendo las graves consecuencias de una fiebre reumática, por no soportar el pinchazo de una inyección?

En los trastornos graves de pánico, está comprobado que la mejor estrategia terapéutica es la exposición a la fuente fóbica. En esos casos, cuando el sujeto se somete al miedo, la adrenalina se dispara y produce determinadas reacciones fisiológicas como taquicardia, sudor, cambios de temperatura, náuseas, mareos, etc. Estas sensaciones son incómodas, pero después, si se logra mantener la exposición el tiempo suficiente, disminuyen, se agotan y el organismo se habitúa al objeto temido. Esto se denomina *extinción del miedo*. Por desgracia, no soportamos el tiempo necesario para acostumbrarnos y escapamos antes de que la extinción tenga lugar. Si quieres superar tus inseguridades, debes ponerte a prueba y exponerte. Debes arriesgarte y contrastar las ideas infundadas o erróneas que tienes de ti mismo. Si haces de la evitación una costumbre, nunca sabrás valorarte.

La baja autoeficacia produce efectos similares a los arriba mencionados. Los sentimientos de inseguridad que genera la idea de que uno es incapaz impiden que se persista el tiempo necesario para

superar los inconvenientes, debido a que cualquier obstáculo será visto como un abismo infranqueable del cual hay que alejarse rápidamente. Con esta manera de obrar, las anticipaciones catastróficas de fracaso absoluto nunca podrán ser rebatidas y contrastadas en la práctica.

¿El peligro es real?

La evitación no siempre es inadecuada. Es indudable que el escape y la evitación son las mejores opciones cuando el peligro, físico o psicológico, es *objetiva y realmente* dañino. Supongamos que alguien te dice que en la habitación contigua se encuentra un león hambriento próximo a derribar la puerta, e inmediatamente oyes un terrible y estruendoso rugido. El león, *objetivamente*, puede hacerte daño. Si te ven correr delante del animal enfurecido, la opinión general será: «¡Mirad qué hábil es!» Pero si te dicen que hay un pequeño gatito blanco detrás de la puerta, y después de ahogar un grito y ponerte pálido sales aterrorizado, las personas que te vean correr delante del inofensivo animalito, dirán: «¡Ha perdido la chaveta!» El gatito, *objetivamente*, no puede hacerte daño, aunque lo percibas como el más feroz de los depredadores. A este miedo los psicólogos lo llamamos *fobia*: un temor *irracional*, mientras

que el terror y la posterior huida ante el león es considerado *adaptativo* porque ayuda a la supervivencia personal y de la especie. Los condicionamientos y aprendizajes responsables de la evitación han sido muy importantes para la especie humana. Muchos de nuestros miedos son heredados, porque le eran útiles a nuestro antecesor prehistórico. La evitación era (y es) una forma de defensa anticipada de los depredadores potenciales. Sin embargo, algunas personas poseen un «calculador» de peligros demasiado sensible y, en consecuencia, ven el mundo como algo supremamente amenazante.

Si estás ante una situación difícil, pero importante o vital para ti, pregúntate lo siguiente: «¿Si afronto la situación, las consecuencias que temo son reales? ¿Objetivamente puede pasarme algo grave e irremediable? ¿No estará exagerando mi calculador las consecuencias? ¿Lo que hay en juego lo justifica? ¿La meta propuesta es alcanzable o inalcanzable? ¿Hay probabilidades de obtener lo que busco?» Si objetivamente no puede pasarte nada, no lo dudes: ¡arriésgate! Si la probabilidad de sufrir consecuencias negativas es muy alta y no hay en juego nada vital, piénsalo.

Si crees que no eres capaz y te tienes lástima, concédete la oportunidad de demostrarte a ti mismo lo que puedes hacer. El intento será incómodo al principio; sentirás miedo, dolor y malestar, pero habrá

en juego algo mucho más importante que tu estado fisiológico: tu autoestima, tu autoeficacia, lo que piensas y sientes respecto de ti. El autorrespeto y la dignidad que lleva asociada merece el «sacrificio» del pinchazo inicial. Enfréntate a lo que temes aceptando que debes pagar el costo de pasarlo mal un instante; es sólo un instante. La evitación te provee alivio inmediato, pero a largo plazo terminará reforzando tus autoesquemas de inseguridad y minusvalía. No cabe duda: es mejor un ojo morado.

Venciendo la baja autoeficacia

Resumiendo lo dicho hasta aquí: la autoeficacia es la «opinión cognitivo/afectiva» que se tiene sobre la posibilidad de alcanzar determinados resultados, es decir, la confianza de que uno pueda conseguir sus objetivos con éxito. Como hemos visto, las causas más comunes que contribuyen a que la autoeficacia baje son: ver las cosas como *incontrolables*, creer que la propia conducta está regulada más por *factores externos que por uno mismo*, y *atribuirse injustamente* la responsabilidad sobre lo malos o lo buenos que somos y los logros personales.

Cualquiera de estos tres factores genera un autoesquema de desconfianza e inseguridad en sí mismo, lo que lleva a evitar las situaciones de desa-

fío, de problemas o cualquier evento que implique la intervención personal para su solución. La persona hará de la evitación una forma de vida.

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 el «no soy capaz», porque cada vez que te lo repites, confirmas y refuerzas tus sentimientos de inseguridad; esta calificación negativa te inmovilizará automáticamente. Si el entrenador del atleta antes mencionado le dijera al oído y en el momento justo de saltar: «No vas a ser capaz», ¿crees que su resultado sería bueno? Muchas personas han vivido en carne propia los efectos de la desconfianza familiar: «El niño no es capaz, es mejor que lo hagas tú.»

¿Cómo te sentirías si en el trabajo tu jefe eligiera darle un encargo especial a un compañero tuyo con el argumento de que: «Le dado el trabajo a Juan porque no creo que usted sea capaz.» Aunque no seas consciente de ello, las consecuencias psicológicas de decirte a ti mismo «no soy capaz» son tan contraproducentes como cuando te lo dicen otras personas. Si

te dices: «Soy un inútil», «Soy un fracasado», «Soy un idiota», terminarás siéndolo.

Cada vez que te encuentres rumiando el nefasto «no soy capaz», aléjalo y expúlsalo de tu mente. Detén el pensamiento diciéndote: «¡Basta!», «¡se acabó!». 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. Siempre se ven a sí mismas como las peores actrices —o actores— de la película. Si ven venir el fracaso en cada una de sus actuaciones, ni siquiera eso las incitará a 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 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 predicciones no suelen ser tan exactas y que a la larga tus dotes de oráculo dejan mucho que desear. La costumbre de cotejar las predicciones con la realidad te permitirá pulir y perfeccionar los procesos de deducción hacia el futuro.

Lleva un registro detallado sobre los aciertos y fallos en tus conjeturas. Si una predicción determinada no se cumple dos, tres o cuatro veces, descártala y no la utilices más. Si te dices, por ejemplo: «Soy muy mal conversador y las chicas (o los chicos) se aburren conmigo», somete a examen tal predicción. Define exactamente lo que esperas que ocurra: «Se burlarán» (se reirán, harán gestos y muecas), «se aburrirán» (bostezarán, se querrán ir rápido y no hablarán), «no volverán a salir conmigo» y cosas por el estilo. Utiliza categorías definidas y claras que puedas realmente verificar o refutar. Después de salir varias veces con distintas personas podrás comparar lo que esperabas que ocurriera con lo que *verdaderamente* ocurrió. Si no se burlaron, no parecieron aburriese contigo y volvieron a aceptar tu invitación a salir, tus catastróficas predicciones no se cumplieron. Y si no fue así, tienes un problema que resolver, con o sin ayuda profesional. No es el fin del mundo y *puede arreglarse*.

Somete a verificación tus predicciones, sin trampas. Recuerda que muchas veces, de manera inconsciente, hacemos todo lo posible para sabotearnos a nosotros mismos y hacer que nuestras profecías se cumplan. La premisa central es: *intenta desarrollar en ti la sana costumbre de autoevaluar tu capacidad de efectuar malos pronósticos*. Te sorprenderá agradablemente saber las veces que te equivocas y lo mal vidente que eres.

3. No seas fatalista

Eres el arquitecto de tu futuro, aunque suene trillado y aunque no te guste (es más fácil confiar en que un ángel se ocupa de ello). Por lo menos estarás

de acuerdo en que, en una gran proporción, construyes tu propio destino. Por lo tanto, tienes el poder de cambiar muchas cosas. No veas el mundo como inmodificable e inamovible definitivamente, 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.

Aparta 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 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 esa 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 reestructurar la propia manera de procesar la información: *no estamos predestinados al sufrimiento.*

Si haces demasiado hincapié en el azar y la suerte, tu autoeficacia no podrá crecer porque verás obstáculos insalvables por todas partes.

Cuando hagas tus balances costos-beneficio, inclúyete a ti mismo como el principal recurso de

afrontamiento. El futuro no está sentado esperando que llegues a él, sino aguardando a que lo fabriques.

Un día cualquiera toma la decisión de programarte positivamente. Piensa que durante ese día serás el dueño de tu vida y el único juez de tu propia conducta. Podrás hacer y deshacer a tu gusto. Ese día serás el músico y el director de orquesta y dirigirás tus pasos con la firme convicción de que eres tú, y *sólo tú*, el artífice de lo que quieres conseguir. Siéntete, aunque sea un día, *dueño de ti mismo*. No habrá horóscopos ni guías externas; serás radicalmente interno y desafiarás los pronósticos negativos provengan de donde provengan. Harás tu propia cábala y jugarás a ser tú mismo sintiéndote ganador. Pruébalo un día. Si te gusta, seguirás intentándolo, puesto que no hay mejor sensación que sentirse el principal motor de la propia vida. Dueño de ti, enamorado de ti.

4. Trata de ser realista

Tres puntos para que reflexiones al respecto:

a. Si todo lo ves con la óptica «externa», nada dependerá de ti. El éxito no te provocará satisfacción y no harás nada frente al fracaso.
b. Si evalúas todos los éxitos con un punto de vis-

ta «externo» y los fracasos como «internos», te derrumbarás hasta la depresión.

c. Si atribuyes todos los éxitos como «internos» y los fracasos como «externos», te engañarás a ti mismo. No te deprimirás, pero serás deshonesto. Éste 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 falsamente construida.

Acepta tus éxitos, ya que sería injusto contigo mismo ignorar tus logros; pero también acepta tu cuota de responsabilidad en los fracasos. Esto te permitirá sentarte a disfrutar de las victorias sin culpa ni remordimiento y a superar la adversidad obviando falsas expectativas. Toma lápiz y papel, el lenguaje escrito permite un mejor análisis, y escribe tu contribución real a lo bueno y lo malo que te ocurre. Insisto: *tu* contribución, sin que participe nada más ni nadie más. No te apresures a echarte la culpa,

piensa bien y evalúa los hechos: qué hiciste y qué pensaste. Felicítate por tus logros y repasa tu participación en el fracaso para intentar modificarla y no para autocastigarte. Recuerda que las cosas nunca son totalmente buenas o malas (elimina las palabras «siempre», «nunca», «todo» o «nada»). Si solamente ves lo inadecuado en ti, el saldo será espantoso y tu autoestima recibirá un gran golpe. Si sólo ves lo bueno, serás un mentiroso que vive aferrado a su ego.

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 confirmarán ese esquema y recordarás más lo malo que lo bueno. Si tu autoeficacia es baja, los fracasos tendrán más relevancia 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 información buena 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. Anota los éxitos del pasado y trata de que se man-

tengan activos y presentes, sin subestimarlos, sin decirte: «No fue nada.» Aprende a saborear el pasado y a revivirlo en sus aspectos agradables. A nadie le gusta 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 (como vimos en la parte de autoconcepto, cuando tu mente busca afanosamente la ambición). 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. Cuestiónate cuánta 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

Los puntos anteriores son condiciones necesarias pero no suficientes para ser una persona con una buena autoeficacia. Es fundamental que te animes a dar el paso decisivo: *actuar* para lograr tus objetivos. Y la única forma de confiar en ti mismo es ponerte a prueba. Cuando decidas afrontar tus miedos e inseguridades, los seis pasos anteriores te ayudarán a no distorsionar la realidad a favor del automenosprecio. Si lo intentas racionalmente (es decir, sin flagelarte en el intento), obtendrás *datos* sobre tus capacidades reales y podrás averiguar si las predicciones de fracaso que hacías eran verdaderas o falsas. La filosofía del «más vale pájaro en mano que ciento volando» no te lleva a ninguna parte; es el pasaje al conformismo y al estancamiento. ¿Qué podrías perder al intentar nuevos retos? ¿Fracasar una vez más?

No olvides lo que dijimos antes: nadie aprende por ensayo-éxito, sino por ensayo-error.

Un plan que podrías proponerte es 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 después puedas compararlas con los resultados obtenidos. Al explicitar estas predicciones, sé lo más sincero posible. Anótalas.
- Antes y durante la ejecución 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 en los que has mostrado tu estirpe de luchador.
- Ponte a prueba. Sin convertirte en un 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 predicciones que habías anotado antes. Analiza las discrepancias entre ellas y la realidad; es decir, cuáles de ellas se cumplieron y cuáles no. Intenta descubrir si tus predicciones estuvieron guiadas por el fatalismo y/o el pesimismo.
- Si fue así, vuelve a intentarlo 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 ni sobreexigirte), la autoeficacia y la confianza en ti mismo se fortalecerán. Podrás vencer al cuarto jinete.

A MANERA DE EPÍLOGO

Si has llegado a esta parte del texto, debo suponer que has leído atentamente todo lo anterior. Posiblemente ya tienes algunas conclusiones sobre el amor que te profesas a ti mismo y qué hacer al respecto. Quizá has podido descubrir que no te amabas tanto, que no lo hacías de un modo contundente, o puedes haber llegado a la convicción de que siempre te has querido lo suficiente y estas páginas no agregan nada a lo que ya sabías. También te puede haber parecido un buen recordatorio de cosas que se nos olvidan por estar pensando en otros más que en uno mismo. De todas formas, los caminos para llegar al autoamor son incontables, y tú decides finalmente por cuál debes transitar, cuál te agrada y cuál no.

Lo que jamás debes perder es la capacidad de búsqueda y de cuestionamiento. Muchas veces tememos crear nuevas metas porque nos generarán nuevos problemas e interrogantes. Así pues, preferimos reprimir infinidad de sentimientos que nos acerca-

rían a nuevas perspectivas de vida, a nuevas sensaciones y descubrimientos, por estar más cómodos y permanecer aferrados a lo que ya conocemos, aunque estas cosas nos amarguen la vida. En cierto sentido hacemos como aquellos testarudos sacerdotes que se negaban a mirar por el catalejo de Galileo Galilei para no ver minada su creencia de que la Tierra era el centro del universo; fue más fácil someter al genio que revisar las creencias.

Si decides sacar la cabeza del hoyo, experimentarás incomodidades y sinsabores. Habrá confusión y dudas. Descubrirás nuevas contradicciones que no estaban calculadas por la educación tradicional que recibiste, y deberás convertirte en autodidacta (aprender por ensayo-error), simplemente porque carecemos de reglas claras y transparentes que nos ayuden a descifrar el mundo interior. No hay verdades absolutas, sino propuestas que deben ser ensayadas. Lo que es bueno para alguien es malo para otro, y viceversa. Las palabras iniciales de Tagore ubican claramente el problema: nos debatimos entre la universalidad (lo que compartimos con todo el cosmos) y nuestra pequeña/gran individualidad, que nos hace distintos y únicos. Quizá los impresionantes cambios sociopolíticos recientes en el mundo no sean más que el intento de rescatar el polo olvidado del individualismo sano sin dejar de pertenecer a nuestras respectivas «tribus».

Hacerte cargo de ti mismo es la mayor de las responsabilidades. Es comprensible que semejante tarea nos haga titubear, no sólo por la importancia que ello implica, sino porque, además, carecemos de las herramientas. Ninguna agencia de socialización ha considerado seriamente la posibilidad de enseñar a quererse a sí mismo como uno de los principales objetivos de formación pedagógica (posiblemente porque no seríamos tan manejables y escaparíamos de la *matrix* en la que estamos).

Tomar plena conciencia de que existes en uso de tus facultades, de que eres importante y tienes el derecho a quererte te coloca en un lugar de privilegio, pero al mismo tiempo te produce nuevas angustias y una gran responsabilidad. La lucidez tiene un precio: «Sé lo que debo hacer, pero no siempre sé cómo hacerlo.»

Si la lectura de este libro te ha generado algo de confusión, me alegro de que haya sido así. El espíritu de los cambios importantes está en la duda y en la contradicción subyacente. Una duda progresista y no retardataria que es la que te lleva a repasar tus concepciones, ya sea para afirmarlas o para modificarlas, y mientras vacilas y fluctúas, se reafirma tu condición de ser vivo.

Si esperabas encontrar verdades categóricas y definitivas que te aportaran alivio y tranquilidad, siento haberte defraudado. Quererse a sí mismo,

enamorarse de su propio ser, es una tarea ardua. Implica navegar contra la corriente de la masificación y la intolerancia sociocultural. Recuerdo unos versos de Brassens que reflejan lo que quiero expresar: «A la gente le sienta mal que haya un camino personal.» No existe LA SOLUCIÓN, sólo tendencias.

Como un péndulo que nunca se detiene, podemos apaciguar o acelerar su ritmo, pero jamás seremos capaces de que se detenga en un punto exacto. Las orientaciones para fortalecer el amor propio no siempre son claras, definidas y fijas; sin embargo, es posible hallar directrices, vectores para la acción. Ser avaro es nocivo para tu salud mental; en consecuencia, *ahorra menos*.

Funcionar la mayor parte del tiempo con un punto de control externo no es recomendable; entonces, *inclínate más* hacia un punto de control interno. La modestia excesiva es perjudicial; entonces, *sé menos* modesto. Para amarte a ti mismo debes inclinar la balanza buscando un equilibrio saludable.

Básicamente, la propuesta es: *desplázate en el sentido contrario al que marcan muchas convenciones sin caer en el otro extremo.* Ése es el reto: halla tu dimensión personal y las distancias adecuadas para quererte cómodamente, sin sobresaltos ni culpas. El solo intento será saludable: habrás creado la maravillosa experiencia de quererte a ti mismo.

BIBLIOGRAFÍA

André, C. (2006). *Prácticas de la autoestima*. Buenos Aires: Kairós.

Assor, A., Vansteenkiste, M. y Kaplan, A. (2009). «Identified versus introjected approach and introjected avoidance motivations in school and in sport: the limited benefits of self-worth strivings.» *American Psychological Association*, 101, 482.497.

Battle, J. (1982). *Enhancing self-steem and achievement: A handbook for professionals*. Seattle, WA: Special Child Publication.

Brown, J. D. y Gallagher, F. M. (1992). «Coming to terms with failure: private self-enhancement and public self-effacement.» *Journal of Experimental Social Psychology*, 28, 3-22.

Chen, H. (2010). «Significant other and contingencies of self-worth: Activation and consequences of relationship-specific contingencies of self-worth.» *American Psychology Association*, 98, 77-91.

Chen, H. y Jackson, T. (2009). «Predictor of change in weight esteem among mainland chinese adolescents: a longitu-

dinal analysis.» *American Psychological Association*, 45, 1618-1629.

Comer, J., Kennedy, S. y Labouff, J. (2006). «Development and initial validation of implicit measure of humility relative to arrogance.» *Journal of Positive Psychology*, 1: 198–211.

Dunkley, D. M., Zuroff, D. C. y Blankstein, K. R. (2003). «Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping.» *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 234-252.

Ehrlinger, J. y Dunning, D. (2003). «How chronic self-views influence (and potentially mislead) estimates of performance.» *Journal Personality and Social Psychology*, 84, 5-17.

Ferris, D. L., Brown, D. J., Lian, H. y Keeping, L. M. (2009). «When, does, self-esteem relate to deviant behavior? The role of contingences of self-worth.» *American Psychological Association*, 94, 1345-1353.

Gentile, B., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B. y Wells, B. E.(2009). «Gender differences in domain-specific self-esteem a meta-analysis.» *American Psychological Association*, 13, 34-45.

Grant, H. y Deweck, C. S. (2003). *Journal of Personality and social Psychology*, 85, 541-553.

Grzegorek, J. L., Slaney, R. B., Franze, S. y Rice, K. G. (2004). «Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and nonperfectionists.» *Journal of Counseling Psychology*, 5, 192-200.

Maddux, J. E. (2002). «Self-efficacy.» En C. R. Zinder y S. J. López (Comps.), *Handbook of positive psychology*. Oxford: University Press.

Meltzer, A. L. y McNulty, J. K. (2010). «Body imagine and marital satisfaction: Evidence for the mediating role of sexual frequency and sexual satisfaction.» *American Psychology Association*, 24, 156-164.

Mruk, C. (1998). *Autoestima. Investigación, teoría y práctica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Myers, D. G. (2004). *Exploraciones de psicología social*. Madrid: McGraw-Hill.

Nystul, M. S. y Grade, M. (1979). «The self-concept of regular transcendental meditators, dropount mediators and non-mediators.» *Journal of Psychology*, 103, 15-18.

Orth, U., Robins, R. W. y Meier, L. (2009). «Disentangling the effects of low self-esteem and stressful events on depression: Findings from three longitudinal studies.» *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 307-321.

Orth, U., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Maes, J. y Schmitt, M. (2009). «Low self-esteem is a risk factor for depressive symptoms from young adulthood to old age.» *American Psychology Association*, 118, 472-478.

Orth, U., Trzesniewski, K. H. y Robins, R. W. (2010). «Self-esteem development from youn adulthood to old age: A cohort-secuential longitudinal study.» *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 645-658.

Paradis, A. W. y Kernis, M. H. (2002). «Self-esteem and psychological well-being: implications of fragile self-

esteem.» *Journal of Social and Clinical Psychological*, 21, 345-361.

Park, C. L., Cohen, L. H. y Myrch, R. (1996). «Assessment and prediction of stress-related growth.» *Journal of Personality*, 64, 71-105.

Pasini, W. (2001). *L'autoestima*. Milano: Mondadori.

Plummer, J. T. (1985). «How personality makes a difference.» *Journal of Advertising Research*, 24, 27-31.

Ralph, J. A. y Mineka, S. (1998). «Attributional style and self-esteem: The prediction of emotional distress following a midterm exam.» *Journal of Abnormal Psychology*, 1998, 203-215.

Rotter, B. (1966). «Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement.» *Psychological Monograpphs*, 80 (1), 1-28.

Savater, F. (1988). *Ética como amor propio*. Barcelona: Grijalbo Mondadori.

Seligman, M. E. P. (1981). *Indefensión*. Barcelona: Debate.

Shaffer, D. R. (2000). *Desarrollo social y de la personalidad*. Madrid: Thomson.

Stapel, D. A. y Blanton, H. (2004). «From seeing to being: Subliminal social comparisons affect implicit and explicit self- evaluations.» *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 468-481.

Tafarodi, R. y Vu, C. (1997). «Two dimensional self-esteem and reactions to success and failure.» *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 626-635.

ÍNDICE

Introducción 9

ENAMÓRATE DE TI 15
Los cuatro pilares de la autoestima 18

HACIA UN BUEN AUTOCONCEPTO 25
La mala autocrítica 26
La autorrotulación: ¿«Soy» o «me he comportado»? 30
La autoexigencia despiadada 31
Todo o nada 34
Cambio y revisión 35
Salvando el autoconcepto 37

HACIA UNA BUENA AUTOIMAGEN 47
El peso de la comparación 48
La lupa personal 51
Espejo, espejito.... 52
Inventar la belleza 53

Mejorando la autoimagen 57

HACIA UN BUEN AUTORREFORZAMIENTO 67
Filosofía hedonista 70
La conducta de exploración 72
La capacidad de sentir: «Siento, luego existo» 74
Un caso de restricción emocional de la alegría 80
Autoelogio 82
Tres creencias irracionales que nos impiden felicitarnos a nosotros mismos 83
Elogios externos que pueden convertirse en autoelogios 86
¿Qué hacer para autoelogiarse? 89
Un breve resumen sobre el autoelogio .. 91
Concederse un gusto y premiarse 92
La cultura del cicatero o cuando el ahorro se vuelve un problema 95
No eres la excepción: necesitas autorrecompensarte 97
No a los cultos represivos 99
Mejorando el autorreforzamiento 105

HACIA UNA BUENA AUTOEFICACIA 117
La percepción de que ya nada puede hacerse 121
El punto de control interno 124
Los estilos de atribución 127
El problema de la evitación 129
¿El peligro es real? 133
Venciendo la baja autoeficacia 135

A MANERA DE EPÍLOGO 149

Bibliografía 153

WALTER RISO

ENAMÓRATE DE TI

Desde niños incorporamos conductas de cuidado personal respecto al cuerpo: lavarnos los dientes, bañarnos, arreglarnos las uñas, comer, aprender a vestirnos... Pero ¿y el cuidado psicológico y la higiene mental? ¿Le prestamos suficiente atención? ¿Lo ponemos en práctica? ¿Valoramos la importancia del amor propio?

Una buena autoestima, quererse profundamente, incrementa las emociones positivas. Además, entre otras cosas, permite alcanzar mayor eficacia en las tareas, mejorar las relaciones con las personas, establecer un vínculo más equilibrado con los seres queridos y ganar en independencia y autonomía.

La propuesta de este nuevo libro de *Walter Riso* es a la vez simple y compleja: enamórate de ti, sé valiente, inicia un romance contigo mismo que te haga cada día más feliz y más resistente a los embates de la vida cotidiana.

ÁMATE A TI MISMO COMO DESEAS QUE LOS DEMÁS TE AMEN.

ISBN 978-950-49-3842-2

eBook DISPONIBLE