

Psicología y desarrollo humano

## Desarrollo de la estima

**Hna. Virginia Isingrini**

*Misionera Xaveriana y Psicoterapeuta*

*Muchos caminos –técnicas y metodologías– nos prometen la autorrealización y un buen estado de autoestima. La mayoría son falsas pistas, porque se fundamentan en una premisa errónea: que nosotros podemos ser los artífices de este logro.*

### **Conocimiento y aceptación de sí, centrados en el yo**

Existen algunas frases claves en nuestro vocabulario: «sanar heridas», «derecho a ser feliz», «estar a gusto conmigo mismo», «desarrollar mis potencialidades», «sentirme realizado», «autoafirmarme». Según esta perspectiva, la persona humana es vista como una caja de Pandora de donde, removiendo en lo profundo, pueden extraerse dones insospechados, energías dormidas, aspectos que otros nos empujaron a esconder que constituirían nuestro verdadero ser. Lamentablemente, en este trabajo de inspección y memoria, salen a la luz heridas dolorosas, hechos que parecieran han marcado negativamente nuestra vida, que nos han impedido ser lo que debíamos ser: un acto violento recibido, un amor frustrado, alguna indiferencia, un fallecimiento... En ocasiones se trata de acontecimientos no tan dramáticos, pero que se perciben como altamente destructivos de la propia personalidad. Se emprende así un camino de conocimiento que busca liberar a la persona de las ataduras del pasado y, a la vez, llevar a su máxima expresión todo lo que sea visto como positivo y en sintonía con la propia forma de ser.

### **Eliminación del sufrimiento y estima de sí**

El único parámetro para juzgar una tragedia es el peso de dolor que provoca, y como tal se tiene que reducir o eliminar. Asimismo, el criterio para valorar favorablemente algún aspecto de la propia persona es el grado de bienestar y sentido de valía que procura. Estos son los rieles sobre los que se mueve el conocimiento de sí centrado en el yo: eliminar el dolor, el límite, ensanchar a más no poder todo cuanto es considerado causa de felicidad y realización de sí personal. Y conocerse es el paso obligado para alcanzar estas metas. Se descubren los propios límites y vulnerabilidades, pero para eliminarlos, en términos más aceptables, para sanarse. Hay personas que al empezar la terapia admiten llanamente que, por ejemplo, fueron abandonados por su madre cuando estaban pequeños y desearían que esto «no les afectara». Cuentan su drama con la esperanza de encontrar un método o una estrategia psicológica para no sufrir, para ser inmunes al dolor. Tienen la impresión de que si lo consiguen, vivirán en plenitud. Otras veces llegan desilusionadas porque, en anteriores relaciones de ayuda, habían logrado alejar de sí el espectro del dolor, pero, al percatarse de que había vuelto, quizás con mayor intensidad, destruyen la propia estima. Se devalúan sin misericordia; se consideran incapaces, fracasados, porque descubrieron que siguen sufriendo por caricias que nunca recibieron, por actos violentos que, pese al transcurso de los años, permanecen vivos como si acabaran de experimentarse. Sienten que una parte del propio yo es como un niño pequeño que aún llora por un amor que nunca tuvo. Quieren acallar sus llantos, tomarlo entre sus brazos y darle todo aquello que nunca pudo recibir. La

exteriorización de estas penas se considera como una liberación, una catarsis del propio dolor. El otro es simplemente un espectador, alguien que debe escuchar, si acaso, ofrecer instrumentos eficaces para solucionar el problema. Se pasa a través del sufrimiento, pero para liberarse de éste, para volverse invulnerables, insensibles.

### **Superación de los límites estima de sí**

Volverse consciente de los propios límites puede constituir también una manera de afirmarse sí mismo, de poseer las armas suficientes para dominar la propia existencia. Hay que aprender –se nos repite– a manejarlos sentimientos, el estrés, el propio carácter. Los cursos para conseguir estas habilidades se multiplican como hongos bajo nuestra mirada como los hongos. Su proliferación se debe a un caldo de cultivo que está muy arraigado en nuestro corazón: todos quisiéramos ser, más o menos secretamente, como aquella estrella de la televisión que después de diez horas de trabajo mantiene un maquillaje perfecto, una sonrisa que parece pintada, una calmada afabilidad que ni una estatua gótica lograría igualar.

### **Realización y estima de sí**

Otro fin ambicionado del conocimiento de sí, es el deseo de sentirse realizado. Lo más importante es expresar y desarrollar al máximo las propias potencialidades, todo aquello que se percibe como positivo, valioso, fuente de reconocimiento, que nos impulse a abrirnos paso en la vida para llegar hasta la cúspide.

Lamentablemente, el costo de la autorrealización puede ser muy elevado, pues con tal de llegar a la cumbre se dejan por el camino muchas víctimas. El otro puede ser reducido a un medio que nos permita avanzar en nuestra carrera, o bien, se vuelve un obstáculo eliminable cuando lo impide. A menudo se origina en nosotros una suerte de revancha hacia aquello que nos ha impedido sacar a flote la parte más auténtica de nosotros mismos. «Por años me hicieron creer que estaba desafinada, ahora canto cada vez que me viene en gana, y ¡qué se aguanten!»; así se expresaba una persona. No sólo se niega el límite, sino que se exhibe como una virtud, un derecho enajenable. Se piensa que todo aquello que puede ensombrecer el brillo de nuestras cualidades debe alejarse o negarse sin remedio, cómo lo demuestra el ejemplo anterior. Es algo que estorba, que impide nuestro desarrollo y, finalmente, nuestra felicidad. Surge así un profundo sentido de frustración, hasta el resentimiento, cuando los demás no nos dejan el espacio suficiente para explayarnos, o cuando simplemente, cuando son mejores que nosotros.

### **Estima de sí y potenciales de la mente**

En la actualidad a esta búsqueda de la autorrealización se le ha añadido también el deseo de ensanchar hasta el extremo los potenciales de la mente, como medios para apropiarnos no sólo de la energía interior, sino de aquélla que vive en el cosmos y que nos permitiría dominar nuestra historia, las enfermedades, el dolor, e inclusive, la muerte. La introspección, inducida a través de todos los medios posibles, sin excluir las drogas, tendría como fin descubrir el yo verdadero, es decir, aquellas partes del yo alienadas o suprimidas que deben ser liberadas. Todas nuestras sensaciones no placenteras, como el sentido de culpa, la inferioridad, la agresividad, así como cualquier tipo de sufrimiento tanto psíquico como físico, serían el resultado de condicionamientos equivocados de la mente. Actuando

sobre ellos de diferentes maneras, se les quiere trocar en experiencias placenteras o, cuando menos, en algo que no provoca desazón. Sin embargo, dejar de sentir culpa no elimina la responsabilidad moral ni tampoco el daño o dolor que nuestras acciones hayan podido provocar a otros. Al mismo Dios se le acaba identificando con esta energía dormida en lo profundo del propio ser. Desaparece así cualquier forma de alteridad, no existe ya un diálogo entre un Yo y un Tú, sino esta búsqueda solitaria encerrada en un círculo sin salida.

### **Autoestima y felicidad: binomio falaz**

Podemos emprender, entonces, el camino del conocimiento de nosotros mismos para aumentar nuestra seguridad, eliminar defectos, alcanzar el éxito, dominar nuestra mente, sentirnos felices y realizados. Pero nuestro yo no logra ofrecer tanto. El hombre no puede darse a sí mismo la felicidad; es una tarea que a la larga lo destroza. Sería similar a alguien que quiere sacarse a sí mismo del agua, tirándose por el cabello. Y, sin embargo, es muy fácil encontrar el binomio autoestima-felicidad, como si la primera fuera causa o premisa de la segunda. Claro está que la idea de felicidad que subyace en muchas teorías se identifica con una sensación general de bienestar y adecuación. Aun así, quedaría por verse cuántos logran mantenerse de por vida en un estado de este tipo. El precio que se pagaría, sería en sí la destrucción de lo que quiere alcanzarse. Cuando se busca demasiado la felicidad, no se le encuentra. Nuestro tiempo atestigua tristemente cuán cierto es esto. Estamos casi condenados a ser felices, a alcanzar grandes metas; de lo contrario, somos unos perdedores. Y las depresiones van en aumento a un ritmo preocupante.

### **Aceptación de sí y autoestima**

La aceptación de sí que nace del conocimiento centrado en el yo, tiende a subrayar la importancia de la aceptación ajena más que el compromiso para cambiar. Se llegan a conocer las propias vulnerabilidades o debilidades, pero son vistas como un estorbo para la autorrealización. Esto puede llevar a concentrarse sobre las heridas, los fracasos, para consolarse o reivindicar el derecho de ser uno mismo. Rara vez reconocer el valor de sí se convierte en el empeño para mejorar, para acoger con mayor apertura y profundidad a los demás. Decía Simone Weil que tenemos la ilusión de que saltando cada día más alto, algún día llegaremos al cielo: «Las personas que brincan cada vez más alto para llegar al cielo, están absorbidas por este esfuerzo muscular, no miran al cielo. La mirada es la única fuerza eficaz en este ámbito porque es la que hace que Dios descienda hacia nosotros. Y cuando Dios ha bajado donde nosotros, Él nos levanta y da alas». Aquí está la gran diferencia: toparnos con nuestras debilidades deja de ser una condena o un drama, cuando el punto de vista desde donde las miramos ya no es el éxito o el bienestar.