

Amado Ramírez Villafañez

AUTOESTIMA PARA PRINCIPIANTES



Amado Ramírez Villafáñez

**AUTOESTIMA
PARA PRINCIPIANTES**



©Amado Ramírez Villafañez, 2013 (Versión papel)

©Amado Ramírez Villafañez, 2014 (Versión electrónica)

Reservados todos los derechos.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley ,cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art.270 y siguientes del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (CEDRO) vela por el respeto de los citados derechos.

EdicionesDíazdeSantos

Email:ediciones@diazdesantos.es

www.editdiazdesantos.com

ISBN: 978-84-9969-784-0 (Libro electrónico)

ISBN:978-84-9969-679-9 (Libro en papel)

Dedicado a Alicia, María y Violeta

AGRADECIMIENTOS

A David Alonso Pérez pues a raíz de una conversación con él emergió la frase: “*Diferente no es menos... ni más*” y a partir de ella brotó la inspiración para este trabajo sobre autoestima.

A Alberto García Montaña, por su aportación entusiasta y cuidadosa a este trabajo.

A todas esas personas amigas que siguen con entusiasmo algunos de mis pasos en mis cursos de crecimiento personal en los que tanto disfrutamos todos.

A mis pacientes por lo que me enseñan.

A la editorial Díaz de Santos y al doctor Mingote, que empujan y apoyan mis publicaciones.

Y por supuesto, a mis lectores.

Este renovador, práctico e integral manual sobre la autoestima presenta, desde una perspectiva humana y clara, los retos que nos plantea el logro, o al menos el intento, de alcanzar una autoestima sana y armónica que desarrolle una personalidad madura e independiente mediante una adecuada gestión de las emociones.

En los diferentes ámbitos en que la persona actúa, se enfrenta su autoestima con los dilemas y anhelos que habitan en su ser interior y lo impulsan a relacionarse de manera activa con el entorno social, para luchar por sus sueños sin inhibiciones ni bloqueos.

Sin esfuerzo, coraje y paciencia, resulta imposible alejarse de la perfección obsesiva, que impide que crezca la energía vital en la incertidumbre a la que nos enfrentamos en el devenir cotidiano. Asumir nuestras debilidades para sentirnos útiles con los demás y llegar a ser más completos, que no mejores, son algunos de los retos planteados en estas páginas.

La *autoestima* de Amado Ramírez es un metavalor que se define por la suma de otros muchos: independencia, gratitud, resistencia, confianza, creatividad, lucidez, serenidad..., pero, sobre todo, afecta a la dignidad de las personas, cualquiera que sea su condición y circunstancias; a su espacio más íntimo y vulnerable. Se trata de un derecho esencial que todos merecen y que permite ejercer con responsabilidad y respeto una libertad individual que se gana cada día, sin rencores ni ataduras emocionales.

Nos recuerda el autor que una autoestima sana y enérgica dota al individuo de una mayor confianza en sus capacidades, le moviliza a la acción revitalizadora y le permite dirigir de manera equilibrada sus sentimientos y deseos. El conocimiento y la comprensión

global de la realidad con la razón y la intuición, con la mente y el espíritu, contribuye al reforzamiento de un yo solidario, atento y seguro, que se reconoce en la experiencia con los otros.

Este libro, orientado a “principiantes”, desmonta la versión edulcorada y falsa de una autoestima hueca vinculada al éxito, y nos muestra el camino de un desarrollo de la personalidad que haga al individuo más fuerte y resistente frente a los imponderables de la vida, desde el equilibrio interior, la gratitud y la generosidad.

El cultivo y desarrollo de la autoestima mediante una adecuada educación emocional en la familia y la escuela es de enorme utilidad social, ya que iguala a las personas, de la misma forma que preserva e incentiva sus diferentes personalidades y potencialidades, con el objetivo en el horizonte de tejer una sociedad más justa, tolerante, participativa y solidaria en la que no solo se priorice la productividad y el rendimiento.

También en las organizaciones empresariales ejerce una saludable influencia una gestión más cercana y personal de los recursos humanos, que reivindique una formación en valores como estímulo para que fluya la creatividad, el talento y la innovación en un entorno más comprometido.

MAURO ALBERTO GARCÍA MONTAÑA
RESPONSABLE DE BODEGAS MAURO

AGRADECIMIENTOS	IX
PRÓLOGO	XI
INTRODUCCIÓN.....	XVII

CAPÍTULO 1: Objetivos de vida y amplitud de conciencia

Somos seres tricéntricos	1
Investigando la propia autoestima (primer paso)	3
Las aspiraciones humanas	4
Conocer a qué dedico mi autoestima	7
Conciencia y autoestima	10
Valorando mi perspectiva vital	14
Inestabilidad y claves de la autoestima	16

CAPÍTULO 2: Raíces de una sana autoestima

Refuerzo familiar adecuado	19
¿Me permito expresar sentimientos?	20
Confianza y percepción de poder	21
¿Cuánto me influyen negativamente?	22
Considerarse apropiado y merecedor	23
¿Cuánto merezco que los demás me valoren?	24
Ser asertivo	25
¿Asertividad excesiva o escasa?	27
Capacidad para aplazar refuerzos	27
Mi capacidad para aplazar deseos	29
Adquirir criterio propio	30
¿Me siento con criterio propio?	31
Asumir la propia vulnerabilidad	32
Aceptación de vulnerabilidad	34

Conocer límites: sé menos de lo que ignoro	34
Interés en mejorar mis capacidades	37
Esforzarse en alcanzar logros	37
¿Confío en mí mismo?	39
Rendirse a lo inalcanzable y aceptar	40
Nivel de aceptación en la dificultad	41

CAPÍTULO 3: Autoestima y personalidad

Saberse aceptado y eficaz	43
Investigando autoestima y personalidad	45
Nivel de apertura a la experiencia	45
Superioridad	46
¿Tiendo a sobrevalorarme?	47
Timidez	48
Grado de timidez	50
La autoestima en histriónicos y narcisistas	50
¿Manifiesto tendencias narcisistas o histriónicas?	51
Liderazgo y autoestima	52
¿Puedo ser buen líder?	53
Autoestimas heridas	54
Diferente no es menos... ni más	56

CAPÍTULO 4: Autoestima y prejuicios sociales

¿Sin éxito no es posible una buena autoestima?	59
Creencias sobre el éxito	60
Sensibilidad, autoestima y debilidad	61
Creencias sobre sensibilidad	63
Dominancia y autoestima	63
Signos de fortaleza	65
¿Ayudar fortalece la autoestima?	65

Actitud de ayuda a los demás	67
Egoísmo y autoestima	68
Niveles de egoísmo	70
Autoestima, habilidad y eficacia	70
¿Se considera hábil?	73
Apariencia y autoestima	73
¿Investigas más allá de lo aparente?	75
Perfección y autoestima	76
¡Quiero ser perfecto!	77

CAPÍTULO 5: ¿Cómo mejorar la autoestima?

¿Es posible controlar la mente?	79
Recursos iniciales de control mental	81
La vida maneja imponderables	81
¿Predomina el deseo o la aceptación en mí?	83
Técnicas dirigidas al control de la mente	84
Experiencia en el control de la mente	87
Relaciones y dependencia	87
Niveles de dependencia-independencia	90
Necesidad de aprobación ajena	91
Necesidad de acuerdos comunes	92
Estar solo... con los demás	92
¿He trabajado el sentimiento de soledad?	95

CAPÍTULO 6: Rellenar la vida de sentido

La necesidad de aprender a sentir	97
¿Entreno la amplitud de conciencia?	99
Interés en comprender	99
Mi interés en comprender	100
Saber adecuarse al medio	101

Acerca del necesario respeto	102
Necesidad de identificar deseos	103
Capacidad de desear	104
La imprescindible ilusión	104
¿Se ilusiona fácilmente?	106
Aprender a esperar	106
¿Tiene usted esperanza?	107
Aprendizaje de la fortaleza	108
¿Poseo fortaleza para afrontar?	109
El valor de compartir	110
¿Le gusta compartir?	111
BIBLIOGRAFÍA.....	115

Nota: Los epígrafes tramados en gris son test para que el lector compruebe los niveles de autoestima en cada apartado.

En este libro exponemos una concepción amplia de la autoestima, que considera que esta depende de una perspectiva de conciencia determinada y unas expectativas de vida concretas, además de otras muchas variables y factores.

En su *Primer Capítulo* se señala cómo el interior del ser está fracturado por tres *brechas* que dificultan la armonía interior: por una parte, un ser humano es un animal, por muy racional que se considere. Desde otro punto de vista, es un *actor* que interpreta diferentes *papeles* en la sociedad en la que nace y habita. Papeles unos naturales como hombre, mujer, niño, viejo, padre, madre y otros aprendidos como estudiante, trabajador, fontanero, juez, albañil, torero. Es, además, *una conciencia de sí mismo*, con sus propios deseos y temores.

Lograr la armonía con todas las tensiones interiores que emanan de su condición de animal, actor y ser con conciencia, no resulta sencillo pero sí imprescindible para conseguir una sana autoestima. Alcanzar esa meta, supone tener claros los objetivos de vida. Algunas personas tienen inquietudes mayores que otras y también recursos y habilidades. Muchos sobreviven porque no les es posible hacer otra cosa y otros llegan a hacer un arte del vivir, son capaces de crear e incluso trascender, o lo que es lo mismo, dejar algo útil para los demás después de morir. Todo depende de los *niveles de conciencia* de cada uno, aspecto que también se revisa al principio del libro, puesto que consideramos a la conciencia directamente relacionada con la buena autoestima. Desde ese primer capítulo y a lo largo de todos los demás, el libro se acompaña de *test de autoevaluación* para que el lector, si lo desea, se haga una

idea aproximada de donde se encuentra su actitud en relación con los temas que se proponen.

En el *Capítulo Segundo* se exponen las bases de una buena autoestima: el refuerzo familiar adecuado, la correcta expresión de sentimientos, la autoconfianza y percepción de poder personal, el nivel de influencia que los demás ejercen sobre cada uno, la sensación de considerarse apropiado y merecedor de que le sucedan eventos positivos en la vida, así como la convicción de merecer ser valorado por los demás, el coraje para ser asertivo siempre que sea necesario, la madurez para aplazar refuerzos, y para comprender que por mucho que se intente no siempre se tiene éxito en lo que se emprende, sin que ello suponga perder la confianza en sí mismos.

En el *Capítulo Tercero*, se propone al lector una revisión sobre su carácter y personalidad, con la finalidad de mejorarle para que la autoestima se perfeccione y ajuste lo mejor posible. Se critica la tendencia a la superioridad como un defecto para lograr autoestima auténtica, así como la contraria a la timidez, que también requiere corrección y empeño en superar esa actitud. Se hacen alusiones a perfiles de personalidad histriónicos y narcisistas, que tanto hieren la autoestima y se fija la atención en las cualidades que debe mostrar un buen líder, para terminar aseverando que el ser diferente no implica ser más... ni menos. Como en anteriores capítulos los tests autoevaluativos siguen a cada epígrafe para el lector que tenga la curiosidad de revisar, de modo aproximado, su autoestima.

En el *Capítulo Cuarto* se diserta sobre prejuicios sociales en torno a la autoestima, como el más conocido que asevera que la autoestima depende del éxito. Se rebate esa *creencia social errónea*, con la propuesta de qué es lo realmente necesario para lograr una buena autoestima –que no es sino un concepto *auténtico, veraz y objetivo* de uno mismo– es intentar *con toda la fuerza del corazón* proyectos o iniciativas que se desean llevar a cabo. Si al final de ese esfuerzo no se logra éxito, no debe resentirse la autoestima de quien lo intentó de ese modo: *con todo su corazón*. Se deshacen otros prejuicios, como que ser sensible es ser débil o el contrario

que ser dominante es ser fuerte, o el que afirma que se debe ser generoso sin límites o aquél que anima a hacer todo perfecto.

Los *Capítulos Quinto y Sexto* presentan métodos para armonizar la mente y la vida. En el quinto se ofrece un sistema para lograr atención consciente en el presente, aceptación e ilusión. Se expone además cómo la dependencia emocional perjudica enormemente a la armonía interior y se propone la necesidad de *aprender a ser abandonado y a abandonar*, si ello es necesario, puesto que las relaciones de convivencia insanas hemos considerado son una de las fuentes mayores de pérdida de autoestima. También se anima al lector a desprenderse de necesidades de aprobación exageradas y a uno de los aprendizajes más difíciles: aprender a estar solo... con los demás. Por supuesto que el capítulo lleva sus correspondientes tests de evaluación. El *Capítulo Sexto* y último se concreta en una serie de aprendizajes para la vida imprescindibles, que harán que la autoestima se fortalezca y resista mejor las dificultades e inconvenientes. Entre ellos se señalan la necesidad de aprender a darse cuenta de lo que se siente, de comprender y comprenderse, de adecuarse al medio, identificar deseos, ilusionarse, saber esperar y por supuesto tener esperanza. Termina el libro recordando que somos seres sociales con necesidad de compartir para sentir bienestar. Lo cierran los correspondientes tests referidos a los temas expuestos en estos dos capítulos, que deseamos ayuden al lector a mejorar su autoestima.

Somos seres tricéntricos

Un ser humano es prioritariamente un organismo constituido por sus células, tejidos, órganos y funciones que le constituyen en un cuerpo físico, con instintos, necesidades, sensaciones y emociones. Ese organismo tiene semejanzas con el de otros animales, especialmente los mamíferos y... esenciales diferencias. Pertenece al reino animal, aunque posee una capacidad especial para abstraerse, pensar, proyectar, prever y recordar que ha facilitado el proceso de convertirle en persona.

La persona puede pensar de una forma y actuar de otra, en definitiva puede fingir y de hecho lo hace a menudo. Relacionarse implica velar por los intereses propios con diferentes intenciones: respetar los ajenos, aprovecharse de ellos, manipularles, etc. Apoyados en esa capacidad como organismos pensantes con intereses y objetivos diversos, el conjunto de sujetos que componen la sociedad se convierte en una especie de teatro en el cual cada uno de sus componentes representa diferentes papeles, algunos de ellos impartidos por la propia naturaleza: niño, joven, adulto, hombre, mujer, otros asignados por la cultura y el entorno en el que se desenvuelve la vida de cada ser: rico, pobre, listo, torpe, panadero, militar, médico, fontanero e incluso por actividades que se realizan: excursionista, paseante, vago, etc.

Además de esos dos aspectos de la realidad humana (organismo pensante y actor) cada sujeto se relaciona interiormente consigo mismo, lo que significa que es dueño de una conciencia interior, invisible, (cualidad importante que muchos olvidan al vivir) con la que permanentemente dialoga al recibir los estímulos de su propio interior y del mundo exterior en el que se desenvuelve su exis-

tencia, rodeado de otros semejantes, otros seres vivos y la infinita variedad de especies de los otros dos reinos.

Conclusión: un ser humano es un animal, un actor en un teatro (el de la vida) y un ser interior invisible a sí mismo y a los demás. Esa condición tricéntrica que diría Gurdjieff (2004) proporciona una triple brecha o abismo interior que condiciona actitudes, decisiones y comportamientos. Por una parte, el animal entiende únicamente de necesidades, impulsos y carencias; por otra parte, el actor, que existe en cada individuo, se ve obligado a representar “papeles” que en demasiadas ocasiones no son coincidentes con sus deseos y las aspiraciones de su ser interior.

Este último más reflexivo, poseedor de valores y objetivos de superación y de resolución de los enigmas que significa el hecho de vivir, convivir, alcanzar objetivos, soportar adversidades y morir tiene igualmente sus propias tensiones existenciales. Es fácil de entender la dificultad que implica que un sujeto alcance ecuanimidad.

El interior de cada uno es una especie de volcán en erupción con tres focos diferentes: el animal, la máscara que como persona debe hacer, actuar en el teatro de la vida y el ser interior, su conciencia o espíritu invisible que le insta no solo a vivir en función de sus necesidades animales y demandas que el actor percibe de la sociedad en la que actúa, debe además reflexionar sobre lo que hace y vive, para intentar sentir equilibrio interior y lograr que su vida tenga eficacia y sentido para sí mismo y para los demás, al menos para esos otros que le importan y no le son en absoluto indiferentes.

Todo ello significa tensión, dudas, conflicto, bloqueos, comparación con las actuaciones de los otros a los que elige como modelo idóneo y por ello mismo implica valoración de su propia actuación. De esa autovaloración va a depender la autoestima sana o enferma que cada uno logre acumular al vivir.

Investigando la propia autoestima (primer paso)

Para facilitar al lector la comprensión de variables y claves en las cuales interviene la autoestima, hemos pensado en integrar en el

texto una parte interactiva que se irá desarrollando a la par que los diferentes epígrafes del libro.

Método de valoración de todos los tests: más de tres respuestas valoradas por encima de cinco en cada ítem, en todos los cuestionarios que se irán encontrando a lo largo del libro, definen una tendencia.

Nos interesa, como un primer objetivo, que usted reflexione sobre su vida cotidiana y autoobserve si habita más en su organismo, en sus papeles de *actor* que la naturaleza y la sociedad le han asignado o bien se identifica más con su conciencia interior. Para lograr ese fin le facilitamos las siguientes cuestiones:

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Organismo:

1. Conozco a la perfección mi cuerpo y sus reacciones.
2. Dedico un tiempo significativo diario a cuidar mi cuerpo.
3. Me encanta estar *en forma*.
4. Mi imagen física es vital para mí.

Actor:

5. Considero necesario dar buena imagen a los demás.
6. Es fundamental que sienta que me aceptan.
7. Necesito que los demás me presten atención cuando hablo.
8. No podría vivir sin relacionarme con personas que me interesan.
9. El éxito es innegociable para mí.
10. Vivo pendiente de cómo es mi eficacia en el trabajo.

Conciencia de uno mismo:

11. Soy una persona que necesita tiempo para estar consigo misma.
12. Me encanta reflexionar sobre el sentido de la vida y de la muerte.
13. Necesito buscar ecuanimidad en mi vida.

14. Creo que a esta vida hemos venido a superar dificultades.
 15. Necesito sentir armonía interior y equilibrio.

Como verá son unas pocas preguntas de las muchas que podrían haberse seleccionado. No vamos a hacer valoración alguna de las puntuaciones que usted haya obtenido en este caso ni en ninguna otra valoración de las muchas que le invitaremos a realizar en próximos epígrafes del texto. No es el objetivo medir los resultados de sus respuestas en ningún caso. Sí lo es que reflexione sobre diversos aspectos de su vida que van a incidir en su autoestima.

En esta primera valoración se trata de que intente percatarse si el tiempo de su vida se lo pasa –preferentemente– respondiendo a demandas de su organismo, actuando en los diferentes *papeles* impuestos por ese teatro que es la sociedad o bien se inclina más a tomar conciencia de sí mismo. Su autoestima dependerá –y mucho– de cómo distribuya su tiempo entre esas facetas triples que le definen como lo que es: una persona.



Las aspiraciones humanas

Por muy diversas que sean sus aspiraciones, desde el alborear de la conciencia hasta el fin de sus días, dirigido por las leyes naturales el

hombre se pregunta cómo actuar, qué debe hacer, cuál es lo correcto y lo incorrecto. Y lo hace instado por las leyes del instinto y por los requerimientos de la sociedad en la que vive. Pronto aprende cómo evitar las carencias: aprende a comer, vestirse, relacionarse con los otros, preguntar lo que no sabe, acercarse a las personas que le atraen e intentar hacer realidad sus deseos. De ello se desprende que el acto de vivir se puede realizar de muchas formas. Algunos apuestan por formas naturales de vivir y otros por estilos más refinados, con el riesgo inherente a cada una de esas dos opciones: en el primer caso de ser demasiado primitivos y en el segundo de que el refinamiento desemboque en la estulticia. Efectivamente se puede vivir de la manera más semejante a como lo hacen nuestros hermanos los otros animales, a los que con escaso respeto denominamos inferiores, aunque en más de una ocasión faciliten lecciones de vida a quien se fije adecuadamente en sus reacciones. Otro modo de vida consiste en el intento de hacer un arte de la vida, en todas y cada una de sus facetas. Entre esos dos extremos se desenvuelve la trayectoria vital de cada sujeto que compone la humanidad.

Lo que aquí interesa resaltar es el hecho de que la autoestima individual va a depender de un modo absoluto de los estilos que cada uno sea capaz de aplicar a su modo de comportarse a lo largo del tiempo.

Si esto es así, la autoestima dependerá asimismo del modo en que sea capaz cada uno de aprender a relacionarse y convivir, lo que a su vez va a estar relacionado con el interés que los demás suscitan y más directamente de la posición de apertura o defensa que muestre ante ellos, de la generosidad o egoísmo con que pretenda relacionarse, de la lucidez y oportunidad con que lo haga, en definitiva de su habilidad social para manejarse en los diferentes “papeles” que la vida le ha asignado en el escenario de su cultura y entorno particular. De un modo similar a lo que señalábamos para el vivir, se puede convivir a “lo que salga” de manera obligada por las circunstancias y el contexto o hacer un auténtico arte del convivir y ser tan oportuno, eficaz, lúcido y cooperador que muchos deseen estar cerca de sujetos semejantes. El riesgo existe igualmente en los dos polos de estos modos de convivir: en un caso se puede termi-

nar aislado y resentido, incapaz de comprender por qué tiene que soportar rechazo social, y en el otro polo caer en la prepotencia de sentirse único y sublime, con los subsiguientes perjuicios que esa actitud acarrea.

Vivir exige aún más esfuerzos, implica, además de remediar carencias y convivir de modo adecuado y fértil, ser capaces de crear. Resulta imprescindible ser capaces de generar algo y de hacerlo bien. Respecto a la creación existen muchas creencias erróneas, pues suponemos que únicamente crean los genios. Esos son los creadores universales, pero crear es igualmente sobrevivir siendo mileurista y padre o madre de familia sin más ingresos. Crea igualmente aquella persona que fríe dos huevos con puntillas y lo hace bien. La creación es un acto humano de dimensión diversa que se produce desde el acto más individual y humilde siempre que tenga el “sello” de una impronta personal y exclusiva propia y afecte al reducido círculo de vida de uno mismo, hasta la más genial creación universal que transforme la vida de todos los habitantes del planeta.

Crear es por ello un hecho inevitable de la vida, imprescindible para poseer autoestima y puede surgir de un modo casual e impensado o bien elaborado de un modo sutil, complejo y exclusivo, puede hacerse de un modo banal y cotidiano e incluso rutinario o bien con una actitud exquisita, elaborada y artística.

Este modo vivir significa, en principio, remediar carencias de diferente calado, motivo por el cual se precisan desarrollar habilidades que comprenden un abanico de actitudes que van de lo más elemental y cotidiano hasta lo más sofisticado y artístico. La vida implica a su vez convivir con mayor o menor acierto, gracia, eficacia y oportunidad. Otro objetivo de vida ineludible se concreta en producir creaciones humanas con un grado diferente de utilidad y acierto, rutina o variedad. Esas creaciones generalmente son pequeños resultados del esfuerzo y la ilusión individual que afectan a grupos de menor amplitud social, pero de utilidad básica: un ama de casa que sabe cocinar bien, un fontanero que hace bien su trabajo y tiene ideas que generan soluciones a problemas inesperados, un aficionado al tenis que logra ejecutar un nuevo

saque, etc. Otras veces, las menos, la creatividad afecta a grupos más amplios de la sociedad en la que se vive, e incluso inventos como el bolígrafo o el palillo de dientes son tan útiles como otros más grandiosos y espectaculares, y benefician igualmente a todos. La autoestima de cada sujeto va a depender de un modo directamente proporcional de su capacidad para desenvolverse en cada uno de estos ámbitos, donde la creatividad individual se pone a prueba cada amanecer.

La última aspiración de personas que logran atisbar niveles amplios de conciencia pudiera ser lograr algún logro que trascendiera su propia temporalidad: dejar alguna señal de su paso por este mundo. Muchas personas lo consiguen, de un modo más o menos consciente, educando a sus hijos en la idea de que de algún modo generen en el futuro una impronta siquiera mínima de que ellos existieron. Otros pretenden trascendencias artísticas, empresariales, políticas, militares, científicas e incluso epopéyicas y les gustaría ser recordados como héroes.

Conocer a qué dedico mi autoestima

Veamos ahora cómo gasta usted su energía. ¿Predomina en su vida el afán de sobrevivir? ¿Le interesa vivir *sin más*? ¿Acaso le encanta dar cierto *color* a su existencia hasta el punto de hacer un arte de la misma? ¿Cree que convivir es lo más importante de la existencia e incluso que se precisa alcanzar sutileza en ese fin? Quizá lo suyo es la creatividad en algún grado o bien alcanza prioridad absoluta. ¿Acaso se siente artista? ¿Se ha atrevido a pensar que posee una genialidad que solo usted conoce? ¿O bien cree que la trascendencia es el objetivo básico de la vida? Su autoestima va a estar directamente relacionada con esta clase de creencias básicas. Y para facilitarle que se sitúen en la posición que se aproxima más a la suya le facilitamos unas preguntas que como en el caso anterior no vamos a enjuiciar. Va a ser usted mismo quien intente desvelar dónde cree que debe situarse.

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)***Sobrevivir:***

1. Yo lo que quiero es que me dejen en paz.
2. Cada vez me ilusiono menos con nada.
3. Mi afán de superar dificultades es muy frágil.
4. No creo que pueda cambiarse nada.
5. Estoy muy decepcionado.

Vivir:

1. Me encanta sentir sensaciones nuevas.
2. Me gustan las personas interesantes.
3. Disfruto mucho cada momento.
4. Siempre estoy dispuesto a pasarlo bien.
5. Tengo buen ánimo casi siempre.

Hacer un arte del vivir:

1. Necesito preparar minuciosamente mi vida.
2. Soy amante del vino solo si es bueno.
3. Siempre necesito un entorno que se adecue a mí.
4. No soporto la vulgaridad.
5. Adoro los detalles de cualquier aspecto de la vida.

Convivir:

1. Disfruto mucho la compañía de otras personas.
2. No concibo la vida sin estar apoyado por amigos y familiares.
3. Lo mío es divertirme en grupo.
4. No soporto el aislamiento ni las multitudes.
5. Me siento mejor cuando estoy acompañado que solo.

Hacer un arte del convivir:

1. Cuando estoy con otra persona intento ser agradable.
2. Me interesa comprender el sentimiento de los demás.
3. Creo que la cooperación y el consenso son cruciales.

4. Me encanta respetar y que me respeten.
5. Soy feliz cuando los demás se sienten felices conmigo.

Crear:

1. Siempre intento superarme en lo que hago.
2. Busco nuevas soluciones a lo cotidiano.
3. No me gusta nada la rutina.
4. Me encanta conocer personas nuevas.
5. Me gusta cambiar de actividad o mejorar la que tengo.

Hacer un arte del crear:

1. Soy muy detallista y me gusta mejorar cada día.
2. Sueño con tener nuevas ideas y proyectos.
3. Intento mejorar cada día lo que hago aportando algo nuevo.
4. Me encanta inventar, descubrir o perfeccionar en mi campo.
5. No me importa el tiempo que use para intentar nuevas ideas.

Trascender:

1. Trabajaré para que mis hijos sean personas completas.
2. Me gustaría que al morir quedara un buen recuerdo de mí.
3. Sería genial si alguna obra mía me trascendiera.
4. Me gusta trabajar para que generaciones futuras vivan mejor.
5. Creo que lo importante no soy yo sino *la humanidad*.

Cuando haya valorado todas estas cuestiones, es posible que comprenda mejor el camino que debe emprender para mejorar su autoestima. Si se dedica solo a sobrevivir, su autoestima estará estancada y será pobre. A medida que tenga más ilusiones y proyectos, sea aprendiendo a vivir, convivir o crear mejor, su autoestima mejorará en la misma proporción. Ilusión y acción están indisolublemente unidas.

Conciencia y autoestima

La autoestima es una actitud directamente relacionada con la objetividad ecuánime, o lo que es lo mismo, la capacidad para hacer valoraciones de uno mismo verídicas y justas al margen de la opinión excesiva o desvalorizante, interesada, manipuladora, halagadora o bien objetiva, acertada y válida, que otras personas o grupos puedan efectuar sobre un sujeto.

Para que esa actitud sea posible es necesario que la conciencia de sí, directamente relacionada con la percepción que cada uno tenga de su ser interior, sea lo suficientemente amplia y evolucionada. Y porque esto es así, en este epígrafe vamos a señalar diferentes niveles de conciencia que son modos distintos de vivir y habitar el mundo.

La primera conciencia que define al sujeto es una conciencia animal, que únicamente reacciona a situaciones de carencia, defensa o búsqueda de contacto físico, en resumen es una conciencia instalada en objetivos de supervivencia, muy semejante a la que poseen otros animales. Ese modo de comportamiento dirigido por unos objetivos tan primarios puede observarse con mayor claridad en situaciones límites, como una catástrofe, una guerra o un atentado. En esas situaciones las personas, tienen reacciones primarias al margen de que posean conciencias más amplias como las que se señalan a continuación en este epígrafe. El modo de comportarse dependerá además no solo de la situación, sino del temple, valores, aprendizajes y entrenamientos previos a la situación límite. Todas esas variables determinarán la autoestima con la que el sujeto se valore y sea valorado por los demás a posteriori de los sucesos de peligro excepcional. Cualquiera es conocedor a través de informaciones de sucesos de esta clase que algunas personas tienen comportamientos descontrolados y de terror insuperable y otras muy al contrario se comportan como héroes. Esa clase de conciencia puede predominar en sujetos como base de su comportamiento en situaciones cotidianas de la vida, definiéndoles como muy básicos y primitivos, condición que suele darse en ambientes muy hostiles, empobrecidos culturalmente

y de poca lucidez intelectual. Afortunadamente no se prodiga con frecuencia, pero no es difícil encontrarse con algún ejemplo de estas formas primarias de comportarse, en situaciones ordinarias de la vida.

Más común es conocer sujetos que para mantener su autoestima protegida a su modo y manera, han optado por anclarse en una conciencia infantil, cuando ya sin lugar a dudas no están en esa etapa de su vida y pretenden aumentar su autoestima de ese modo erróneo. Esta conciencia se caracteriza por una creencia dogmática general que rige la vida de quienes así se comportan: “quiero todo y lo quiero ya”. Actuar de ese modo con ese apresuramiento empeñado en obtener refuerzos de forma inmediata y de otro modo abandonar todo proyecto y propósito, aparte de estar representado por valores de soberbia y orgullo, lejos de generar autoestima por la consecución de logros, genera abandono de los mismos por falta de persistencia, voluntad y paciencia y por consiguiente frustración.

Otra conciencia que puede “decidirse” como modo supuestamente idóneo para manejarse en el mundo es la conciencia egocéntrica, cuyo postulado básico es el siguiente: “lo importante soy yo y el resto del mundo me es indiferente”. Por extraño que parezca es un modo de comportarse que puede detectarse con un poco de capacidad de observación en más personas de las que fuera deseable. Sucede que la sociedad competitiva en que vivimos provoca que el sujeto equivoque objetivos y confunda evolucionar con alcanzar logros “como y a costa de quien sea”. Es un sistema erróneo para generar autoestima, como mucho puede obtenerse la vanidad de sentirse superior a otros que obtienen menos objetivos o que son valorados por personas con esta clase de conciencia como “blandas o débiles” por ser cooperativas o compasivas. En ese caso aparece la prepotencia que es una pseudoautoestima basada en igualar triunfo social con superioridad personal. Como se dirá en diferentes momentos a lo largo del texto, la superioridad de estatus social no implica en absoluto una superioridad personal.

Cuando las personas reflexionan sobre lo que viven y se aplican en desvelar cómo relacionarse adecuadamente con la Realidad, su

conciencia se amplía y aparecen otras formas de percibir e interactuar con los demás y el mundo. Esas otras formas de conciencia son diversas. En este texto nos hemos fijado en otras cuatro clases de conciencia: la adulta, la artística, la genial y la que hemos decidido denominar integral. Para ampliar estos aspectos puede revisarse Ramírez (2007). Como de esas amplitudes de conciencia depende muy directamente el nivel de autoestima de cada sujeto, las revisamos aquí sumariamente.

La conciencia adulta se define por su lucidez, oportunidad, habilidad y eficacia, cualidades que como es sencillo de constatar no siempre coinciden con la adultez cronológica del sujeto. Una cosa es la edad y otra diferente la amplitud de conciencia con la que cada persona interactúa con su medio ambiente y los demás. Incluso personas que han adquirido las cualidades que definen una madurez adulta, puede utilizarla en su propio provecho en cuyo caso estaríamos ante personas con madurez adulta, sí, pero manipuladoras y explotadoras de los demás que únicamente buscan su propio interés. Afortunadamente existen conciencias con características adultas cooperadoras y compasivas que además de estar interesados en resolver su propia dinámica vital, se ocupan en diferente proporción de intentar mejorar vidas ajenas.

La conciencia artística se observa en quienes se implican en desvelar la belleza implícita que se manifiesta, con variados grados de sutileza, en cada recoveco de lo cotidiano. Sujetos cuyas vidas son ejemplo de esa búsqueda de lo etéreo y bello por encima de cualquier otra motivación. En estos sujetos, los que realmente pueden presumir de sentir la necesidad de “vestir” la parte menos bella de la realidad con sus creaciones e ideas, su autoestima es directamente proporcional a su capacidad de creación. Solo se autovaloran si se perciben creativos al margen de que los demás puedan valorarlos o no. En épocas de sequía intelectual se muestran inquietos y frustrados.

La autoestima de una conciencia adulta compasiva, cooperadora y predispuesta a dar solución a problemas propios y ajenos posee rasgos de objetividad buscada, ecuanimidad y paz interior,

cualidades que no podrá adquirir el adulto manipulador que a lo sumo, por muchos liderazgos que consiga y mantenga, no puede acercarse más que a la pseudoautoestima de mayor o menor calado.

Geniales son los que hacen algo que únicamente son capaces de generar, desvelar, producir, elaborar o comunicar cada uno de ellos y que el resto de la humanidad ni siquiera intuyó. Cualidad que poseen al margen de que el resto de la dinámica de sus vidas pudiera ser incluso desastrosa. A estas personas es muy común que les acompañe sabiduría o lo que es lo mismo conciencia integral de la que hablamos en el siguiente párrafo, que produce una autoestima equilibrada, sana y ecuánime. No obstante si su genialidad es un rasgo aislado y no está acompañada de sabiduría, pueden instalarse en la grandilocuencia y como resultado tener únicamente acceso a una pseudoautoestima de gran intensidad.

La conciencia integral es, por último, aquella conciencia que a través del esfuerzo y el trabajo personal, así como de las aportaciones que logran aprender de otros semejantes, alcanzan cualidades especiales en su modo de comportarse en la vida como sencillez, que es la cualidad principal de estos sujetos infrecuentes; no nace, se hace sería una segunda cualidad, amén de: descubre cómo regular, aplicar y utilizar la energía personal, lucha por la justicia, jerarquiza prioridades y necesidades en cada situación, cultiva la osadía, la generosidad y la compasión, es integradora y no disgregadora, fomenta el temple, la serenidad y la paz interior al margen de las circunstancias externas. En definitiva es un maestro y por consiguiente se espera de él que posea una autoestima equilibrada, objetiva y ecuánime, lo que generalmente define a esta clase de personas a las que muchas otras instaladas en la prepotencia definen como débiles, ajenas a la realidad de la vida que es “cruda” e inflexible. Como puede inferirse, son modos opuestos de percibir la realidad y de adquirir valor auténtico de sí, o autoestima verdadera o bien fomentar pseudoautoestima falsa basada en el éxito y la fama.

Como veremos en otros apartados de este trabajo es interesante trazar una línea entre prestigio y fama. El primero no es incompati-

ble con la sencillez, la compasión y la ecuanimidad, valores de una conciencia integral prioritarios; la fama “a cualquier precio” sí.

Valorando mi perspectiva vital

Una vez que usted ha sondeado qué parte de sí consume más energía y le dedica usted más tiempo al organismo que somos, al actor o al ser interior y que ha revisado en qué objetivos de vida invierte su energía, le invitamos a que continúe investigando los efectos en su autoestima en función de los planes de actuación que tiene usted en su interior. Para ello resulta imprescindible que dedique unos instantes a descubrir su propia amplitud de conciencia. Recuerde que la conciencia no es jerárquica, sino que al desvelar objetivos más sutiles... se amplía. En el supuesto de que su respuesta sea afirmativa vamos a facilitarle esa tarea de la forma más asequible, para que usted identifique dónde situarse.

Como hemos explicado en los epígrafes anteriores, existe una íntima relación entre la capacidad de percatación de un sujeto, y sus objetivos de vida. De ese modo una primera pista para conocer cómo se fortalece su autoestima consiste en reflexionar unos breves instantes sobre qué fuerzas motivacionales se encuentran en ese espacio propio, íntimo y personalísimo que llamamos conciencia.

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Conciencia animal:

1. Creo en la ley del más fuerte.
2. Me encanta competir siempre.
3. Adoro la fuerza física.
4. La naturaleza es salvaje.
5. Prefiero ser contundente.

Conciencia infantil:

1. Cuando quiero algo lo quiero ya.
2. Me molesta sentir que otro es más válido.
3. Lo mío es mío y punto.

4. Me molesto con facilidad.
5. No me gusta demasiado compartir.

Conciencia egocéntrica:

1. Me resulta difícil dejarme convencer.
2. Mi opinión me encanta que prevalezca.
3. Cada uno debe preocuparse de lo suyo.
4. Los que no triunfan a menudo lo merecen.
5. Muchos creen ser buenos y solo son débiles.

Conciencia adulta:

Cooperadora

1. Me gusta compartir y ayudar.
2. Disfruto cuando siento que soy justo.
3. Me preocupa mucho la educación de los jóvenes.
4. Siento como un deber enseñar a otros.
5. Soy agradecido con quien lo merece.

Manipuladora

1. No tengo la culpa de que otros no sean astutos.
2. Cualquiera actuaría interesadamente si pudiera.
3. No creo demasiado en la ecuanimidad.
4. Las palabras bonitas y los hechos jamás se corresponden.
5. Los demás que se espabilen.

Conciencia artística:

1. Me interesa la belleza del mundo.
2. Lo cotidiano sin un toque de gracia es vano.
3. Lo importante de la vida es lo diferente y brillante.
4. La luz y el color es lo mío.
5. No me importa pasarlo mal para crear algo bello.

Conciencia genial:

1. Siempre supe que lograría algo especial.
2. Noto una fuerza y claridad que me llevará lejos.
3. Trabajaré duro para lograr algo especialísimo.
4. Confío en mi creatividad intensamente.
5. Lucharé por algo único toda la vida.

Conciencia integral:

1. La serenidad es mi objetivo.
2. Me apasiona el conocimiento del hombre y del universo.
3. Es mi vocación dar sentido a mi existencia.
4. El cambio personal es la clave.
5. La sencillez es la cualidad básica del hombre.

Cuando reflexione usted sobre a qué clase de conciencia se asimila más, habrá dado un gran paso en la comprensión de las soluciones para incrementar su autoestima y también de las causas y motivos que originan pérdidas de la misma. Notará que son dependientes de su fuerza interior para comprender la vida y adquirir una *actitud existencial* adecuada o, lo que es lo mismo, una conciencia plena de su realidad, proyectos e ilusiones.

ESTILOS DE VIDA / NIVELES DE CONCIENCIA**Inestabilidad y claves de la autoestima**

La autoestima no es un valor estable excepto ni siquiera en el caso de que la persona haya alcanzado una amplitud de conciencia in-

tegral. Oscila en función de valoración propia y ajena y de los resultados de las acciones y proyectos que el sujeto emprende. Y no lo es porque nada en este universo es permanente, todo fluctúa y las actitudes también. Es conveniente en este punto diferenciar la autoestima como estado o como rasgo. En el primer caso la persona disfruta de momentos de autoestima o pseudoautoestima en función de sus valores, percepciones y amplitudes de conciencia que hemos señalado en el epígrafe anterior. En el segundo la percepción de autovalía auténtica o ficticia es más estable, de modo que una persona prepotente que haya instalado su valoración en la comparación con los demás y no se apoye en sus propios logros y objetivos para acumular valor de autoestima se habrá instalado en un estado de prepotencia permanente.

Muchas personas pretenden vivir de un éxito o logro que obtuvieron una vez en su vida e intentan extraerle rentabilidad máxima considerando ser merecedores de una gran valoración de sí. Otras por el contrario obtienen infinidad de objetivos y por su nivel de autoexigencia, su temor a ser considerados vanidosos, su timidez o cualquier otra variable desvalorizante no se consideran merecedores de autoestima e incluso se autodesprecian por mucho que sus grupos de referencia les consideren como ejemplos a seguir.

De este modo no son en exclusiva los logros conseguidos los que estimulan al sujeto a valorarse, es preciso que este se considere merecedor de ellos. Una cualidad esencial es la sencillez y otra igual de imprescindible la capacidad para recibir merecidos elogios. El éxito es necesario para que la persona sienta autovaloración, otro asunto diferente será definir con cierto rigor en qué consiste realmente haberlo alcanzado, pues siendo necesario un cierto éxito para obtener plenitud en la vida, no debe sin embargo obsesionar a quien lo persigue. Se trata más de intentar con absoluta convicción e interés que de conseguir. Lo peligroso es considerar que únicamente teniendo éxito somos merecedores de autoestima. De todo ello disertaremos en próximas páginas.

Así pues las claves de una buena autoestima van a depender de haber logrado:

- Una adecuada amplitud de conciencia objetiva y ecuánime.
- Considerarse merecedor de autoestima.
- Intentar logros con convicción y medios adecuados al margen de obtener éxito o no.
- Comprender que la autoestima es dependiente de la creatividad y tiene “picos”.
- Es una autopercepción implícitamente inestable frágil y dependiente de opiniones y sucesos que afectan al sujeto.

A lo largo del texto estudiaremos estas y otras muchas actitudes y sucesos relacionados con la autoestima particular de cada uno. Esperamos con ello ayudar al lector a que mejore la suya al percatarse de aspectos en los que puede mejorarla.

Refuerzo familiar adecuado

Como expusimos en el primer capítulo un sujeto es un ser tricéntrico, o lo que es lo mismo está, constituido por parte animal u orgánica, otra la que se construye en el al educarse en sociedad que forja y forma al *actor* que debe cumplir los diferentes *guiones de actuación esperados* que la sociedad asigna a cada persona. Veíamos igualmente que unos roles son naturales, como por ejemplo: niño, joven, adulto, anciano, y otros le son asignados socialmente después de un determinado grado de esfuerzo para conseguirlos: vendedor, músico, administrativo o abogado. Además cada ser posee una conciencia interior con la que se comunica.

La familia tiene la obligación de fortalecer la autoestima del sujeto en esas tres facetas que constituyen su totalidad. Tan necesario es lograr que el niño y el joven perciban que se le invita a fortalecer su organismo a través de ejercicio, deporte y una vida natural y sana, como a cumplir del modo más adecuado, espontáneo, fluido y productivo, con sus roles sociales en la escuela, el instituto, la universidad y la calle. Igualmente los adultos que educan adquieren —o debieran hacerlo— la elevada tarea de mostrarle el camino de una reflexión adecuada, para que adquiriera una conciencia plena de sí y sepa comprender sus emociones y sentimientos, expresarlos de forma conveniente e implicarse en convivir con los demás sintiéndose aceptado y querido. En definitiva se trata de comprender que existe una necesidad de educar al sujeto en las edades tempranas de la vida para que alimente su propia confianza en sus pensamientos y acciones y logre ser feliz, creativo y fecundo.

Ocurre demasiado frecuentemente que la familia y la sociedad son limitadoras de ese desarrollo y provocan en el niño y el joven

heridas importantes que son la raíz de la represión de sus actuaciones, de forma que ya no expresa lo que desearía expresar, ni siente lo que le gustaría sentir y menos aún actúa como necesitaría actuar: ha nacido el niño o el joven herido, que por medio de un proceso represivo-inhibitorio provocado por los adultos que –supuestamente– le educan, condicionará su actuación social, que ya no será espontánea en absoluto sino enfocada a lo que entiende que le evita represalias. Desde ese instante su vida social sufrirá una desconexión con su conciencia: pensará de un modo y actuará de la forma que considere conveniente y su organismo estará sometido a tensiones y nudos de estancamiento físicos que perjudicarán su salud y su sensación de bienestar.

Con este preámbulo, es elemental percibir lo difícil que es poseer una sana autoestima y lo poco frecuente que será encontrar familias y entornos que favorezcan en sus retoños esa cualidad inapreciable para vivir. Y con esa premisa, lo que procede es percatarse de qué parte de la autoestima fue poco reforzada en un sujeto, para intentar que la recupere y de ese modo infunda un grado necesario de plenitud a su vida. Sucede que si un padre o un tutor no es dueño de una autoestima sana –en los tres aspectos citados– no puede procurarla a sus hijos en un caso y a sus alumnos en otro.

La confianza de un niño o de un adolescente surge de un contexto en el cual se permite la expresión de sus sentimientos y emociones y no se reprimen ni se castigan la manifestación de las mismas.

¿Me permito expresar sentimientos?

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Falta de apoyo:

1. Mi familia me hacía sufrir.
2. Mis padres siempre discutían.
3. No tuve una infancia feliz.
4. Me recuerdo tímido en mi juventud.
5. Sentía tristeza y rabia a menudo.

Apoyo:

1. Si me enfadaba no me hacían sentir horrible.
2. Recuerdo a mi padre jugando feliz conmigo.
3. La armonía y la sinceridad imperaban en mi hogar.
4. Pocas veces he sentido dolor emocional.
5. Mis recuerdos son felices.

Confianza y percepción de poder

La autoestima se manifiesta como una sensación de seguridad, confianza y poder, de capacidad sentida previa ante la posibilidad de alcanzar objetivos y metas, con los medios, recursos y esfuerzos adecuados y necesarios. Es lo contrario de la inseguridad y la duda. Sin embargo el asunto de la confianza en uno mismo no es baladí, pues vivimos en un mundo inseguro, repleto de incertidumbres, en el cual obtener resultados o, más en concreto, éxito, es un proceso que precisa invertir muchos esfuerzos de energía, tiempo y otros recursos para atinar a dar en la diana del logro.

Por si los obstáculos fueran escasos, ese proceso debe ejecutarse en presencia de los otros, que en muchas ocasiones se dedican a obstruir el proceso. Otras son indiferentes a los objetivos y proyectos concretos de un sujeto, que siente y necesita que lo animen. Lo ideal es que lo animen y apoyen y reduzcan de ese modo dudas e impedimentos. La percepción de poder es un proceso delicado que el individuo por sí mismo no puede adquirir sin el apoyo incondicional de personas de referencia que, especialmente en su etapa infantil y adolescente, le animen a seguir adelante y superar sus inseguridades. Cuando ese proceso no es sano y el niño recibe únicamente críticas, se sume en el silencio, la tristeza y el falseamiento de sus intenciones por temor a ser represaliado.

Por todo ello, resulta crucial conocer la clase de influencia que ejercen las personas con las que convive un determinado sujeto. Los procesos de influencia de un ser sobre otro, o de un grupo

sobre otros grupos o incluso sobre la sociedad en su conjunto, determinan en buena parte el comportamiento de todas las personas. Y lo curioso es que esa influencia no tiene que ver con la distancia a la que se encuentran, ni siquiera si se las frecuenta escasamente e incluso si hace años que no existe relación con ellas. Si una persona ha sido influenciada negativamente, es muy probable que, sin ayuda, permanezca en ese estado de vulnerabilidad ante los otros a lo largo de su vida.

Los procesos de influencia se producen por medio de imágenes, sensaciones y emociones, recuerdos y experiencias que se provocaron por otras personas en el pasado y cuyo resultado fue el incremento de la sensación del propio poder o capacidad para atreverse a emprender cualquier clase de proyectos en unos casos, mientras en otros ocurrió justo lo contrario: la evocación de la representación mental de esa persona y aquellas situaciones del pasado, se trasladan al presente del sujeto y minan su autoestima. Ese proceso desdichado va a disminuir e incluso extinguir toda confianza en el sujeto. Esas influencias son justamente las que son dignas de analizar cuando se desea valorar el grado de salud de la autoestima de un sujeto. Si al evocar ciertas imágenes y recuerdos de personas del pasado o en encuentros reales del presente se percibe alegría, euforia, bienestar, paz, etc., o bien decaimiento, tristeza, miedo, dolor, puede, quien así sienta, estar seguro de que esa persona le está afectando positiva o negativamente y debe actuar en consecuencia. Por supuesto que las personas que provocan malestar son las que resulta interesante identificar, para intentar con diversos recursos, que se explicarán a lo largo del texto, superar el *maleficio* con el que hieren la conciencia interior a la que influncian.

¿Cuánto me influyen negativamente?

Valore (1) poco a (10) mucho

1. El recuerdo de una persona me produce dolor.
2. Nadie me ha lastimado nunca.

3. No dejo que me inflencie nadie.
4. Se me hace daño pronto.
5. Me aparto rápido de quien me hiere.

Considerarse apropiado y merecedor

El niño herido al que no se permitió expresar sus sentimientos porque si lo hacía recibía riña o castigo, se acostumbró a estar alerta a cualquier gesto de sus padres o educadores que significara una señal de alarma de que se avecinaba algún tipo de conflicto en su hogar. Ese conflicto hería al niño siempre que no sentía comprensión, afecto y refuerzo, a sus dudas y problemas. Un hogar debe ser un lugar acogedor o deja de ser un hogar, quizá por eso no resulte tan sencillo encontrar hogares sanos. La salud de un grupo familiar se conoce por el grado de afecto y apoyo mutuo manifestado (el matiz es crucial) que existe entre sus miembros y que facilita la expresión de las necesidades, tensiones y dudas que en el niño o el adolescente son mucho mayores que en el adulto que posee otros recursos para gestionar sus emociones.

Un hogar necesita respeto, tolerancia, empatía, escucha atenta, diversidad de opiniones y solidaridad. No se alarme el lector, pues muy probablemente no existen hogares ideales que puedan alegrarse de poseer de un modo permanente y nítido esas actitudes para la convivencia y de saber usarlos de forma adecuada en cada instante. Lo cierto es que las actitudes definitorias de la raíz de una excelente autoestima. El objetivo de una familia o grupo que pretenda alcanzar cotas de una autoestima sana, debe favorecer que sus miembros más jóvenes se sientan merecedores de cuantas más actitudes como las señaladas mejor. Como un buen arquero pone el ojo en el objetivo y sabe que la flecha probablemente caerá menos certeramente en él de lo que desearía, la familia debe poner toda su influencia y esfuerzo en alcanzar estas actitudes que facilitarían a sus componentes confianza y seguridad en sí mismos, capacidad para expresar emociones, respeto a los otros y tolerancia, sin que

ello sea óbice para cultivar y mantener su propio criterio y saber decir no, cuando sea preciso, o lo que es lo mismo, ser asertivo, significado que revisamos en el epígrafe siguiente.

Saber lo que significa un hogar con sana autoestima no significa torturarse por conocer que el que se habita no lo es. Ocurre así en muchas ocasiones e incluso quienes presumen de hacerlo bien, como sucede casi siempre en la realidad social, únicamente *creen* y están convencidos de hacerlo correcto. Eso sucede en todos los casos de pseudoautoestima que, como se ha explicado anteriormente, es una sensación de presunción que nada tiene que ver con la realidad que se vive. Por todo ello cuando se señalan los objetivos ideales de logro en cualquier ámbito de la vida, en este caso de las cualidades óptimas de un hogar, se debe estar consciente de que no identificarlos en el de cada uno, no debe considerarse una catástrofe sino un estímulo para alcanzar o mejorar al menos alguno de ellos. En la actualidad la impresión previa incita a pensar que los hogares están más desestructurados que nunca, conviene sin embargo reflexionar más profundamente sobre ese aspecto de la realidad. Parece más cercano a la verdad que la familia está sufriendo grandes cambios y que esa realidad muestra familias con organizaciones muy diversas, que pueden aparentar caos y ser mucho más auténticas que otras tradicionales que presumen de dar apoyo y únicamente generan pseudoautoestimas falsas, débiles, prepotentes y engoladas, cuyos componentes no creen en sí mismos y están carentes de la verdadera confianza que únicamente es posible desde la autenticidad y la valentía de ser verdaderos, único modo de poder sentirse apropiado y merecedor.

Y si le interesa tener una idea, aproximada, de cómo se siente usted de merecedor sitúese en los siguientes ítems.

¿Cuánto merezco que los demás me valoren?

Valore de 1 (poco) a (10) mucho

Merecimiento auténtico:

1. Me interesa el prestigio no el halago.

2. Intento actuar a conciencia.
3. Si me equivoco me disculpo.
4. No siento envidia nunca.
5. Creo en mi propio esfuerzo.

Merecimiento falso:

1. Todos tienen más suerte, aunque yo soy más listo.
2. Tengo claros todos mis conceptos.
3. Peleo a muerte por mi razón.
4. Mejor que me odien que me engañen.
5. A mí nadie me engaña.

Ser asertivo

La asertividad es la capacidad de un sujeto para expresar a otro acuerdo, neutralidad o desacuerdo, en un determinado asunto o comportamiento. Dado que decir sí a propuestas ajenas no genera resistencia ni enfrentamiento, ser asertivo significa la capacidad –y el valor– de expresar a otra persona o grupo, una negativa rotunda o una posición de neutralidad. Ser asertivo significa en definitiva saber decir no, cuando se estima conveniente.

Un comportamiento que a primera vista parece tan sencillo, resulta muy complicado de ejecutar en infinidad de ocasiones. Como se ha expuesto en páginas anteriores, la persona es capaz de pensar una cosa, sentir otra y ejecutar una absolutamente diferente de las dos primeras. El conflicto entre esas tres opciones interiores de respuesta, se complica aún más por la presión influenciadora del otro que trata de convencer. Influencia que puede ser sutil, intensa, productora de consecuencias negativas para el que dice no e incluso amenazadora de peligro si actúa de ese modo. Todos hemos visto films en los cuales resistirse con un *no* rotundo a dar una respuesta o actuar de un modo concreto, significaba enfrentarse a una muerte cierta.

Los *castigos* habituales a los que se somete una persona que dice no a su jefe o cónyuge, ante cuestiones ineludibles que los primeros pueden plantearles, son de todos conocidos. No debe olvidarse que somos seres gregarios y, como tales, sometidos a liderazgos unos formales como el poder que ejerce un jefe sobre su empleado y otros informales y sutiles, pero igualmente reales, como el que ejerce la persona psicológica e intelectual y/o físicamente más fuerte en la pareja, el trabajo, los amigos, etc. A todo ello debemos sumar las diferencias de caracteres, pues si bien todo sujeto es influenciable y capaz de influenciar, esa capacidad es diferente en un tímido que en una persona atrevida. Entre esos dos polos de actitud para relacionarse con *los otros* se actúa cada día, percibiendo que unos son capaces de impresionar más que otros, dificultad para ser asertivo en toda ocasión a la que se suma otro dato: la propia capacidad para influir o resistir la influencia ajena no siempre es la misma. Infinidad de señales y datos del sujeto y del contexto en el que se produce el comportamiento van a influir inevitablemente en el resultado final de expresar, o no, una asertividad sana.

Asertividad y espontaneidad para actuar vienen a ser sinónimos y hasta los niños que tienen uso de razón conocen pronto los riesgos de ser absolutamente auténticos con los semejantes. ¿Cómo actuar entonces? He ahí el dilema. La solución no es obvia, precisamente por tratarse de un dilema, y en cada ocasión cada cual debe, o debiera, analizar el grado de autenticidad con el que debe expresarse. Pudiera pensarse que se está proponiendo actuar con falsedad. Nada más lejos de lo que se intenta exponer. Las personas que no logran un grado adecuado de espontaneidad en sus relaciones no pueden convivir de un modo fértil y agradable, o lo que es lo mismo, con empatía. Es precisamente esta última cualidad la que se debe tratar de fortalecer, aunque nunca de forma que se sobreactúe, por cierta conducta tan frecuente de muchas personas en la actualidad para obtener aceptación.

La asertividad sana se muestra como un comportamiento equilibrado que busca ser ecuánime y auténtico y que debe ser firme sin ser ofensivo. Como toda conducta adecuada es preciso que lleve

implícito una buena dosis de equilibrio y armonía y esté al servicio de la persona, para mantener sus propios criterios sin ofender los ajenos. Una excesiva conducta asertiva puede devenir con facilidad en la intransigencia, y por el contrario, si se posee una asertividad *blanda o temerosa*, en la sumisión.

Valórese usted mismo en los siguientes ítems hacia cuál de los dos polos se inclina su asertividad y si la percibe carente de equilibrio y armonía intente corregirla.

¿Asertividad excesiva o escasa?

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Asertividad excesiva:

1. Si estoy en desacuerdo no cedo nunca.
2. Tengo un sistema de creencias estricto.
3. En ciertos temas no me convence nadie.
4. Opiniones autorizadas a veces las escucho.
5. Nadie me intimida.

Asertividad escasa:

1. Las personas de autoridad me ponen nervioso/a.
2. Cedo ante opiniones que no me convencen del todo.
3. Ciertas personas me asustan.
4. A veces estoy en contra y me callo.
5. Siento que mi opinión vale poco.

Capacidad para aplazar refuerzos

La diferencia más notable entre una conciencia de amplitud infantil y otra de amplitud adulta –hablamos de amplitud porque la conciencia no es jerárquica– es que la primera necesita los refuerzos de forma inmediata, mientras que un adulto ha aprendido

a esperar para conseguir lo que necesita o atrae. Efectivamente la impaciencia es una característica de inmadurez, puesto que la capacidad más adaptativa para la vida es la de resistir inconvenientes y soportar situaciones de carencia, en espera de que sea posible remediar ese estado. Definíamos la conciencia infantil, en el primer capítulo, precisamente por presentar esa urgencia en el comportamiento de quererlo todo y desearlo de forma inmediata. Una conciencia caprichosa en exceso y notoriamente impaciente generará desde esa actitud una autoestima siempre carencial. Por el contrario, una conciencia fuerte, sólida, acostumbrada a esperar y resistir, proporciona temple y fortaleza, teniendo en cuenta que en la vida son mucho más frecuentes y duraderas las ocasiones en que es necesario esperar, que aquellas otras en las cuales es factible progresar, crear y actuar. Si reflexionamos un instante sobre cómo *funciona* la vida, las *esperas* son múltiples y largas, costosas: esperar nueve meses a que nazca un nuevo ser, esperar a hacerse mayor, esperar a educarse y prepararse para la vida, esperar a que fructifiquen proyectos y sueños, esperar a envejecer –con suerte– e incluso esperar a morir. En cierto modo la vida es una espera constante aunque, contradictoriamente, es al tiempo una lucha interminable. Esa dualidad entre hacer y esperar –o no hacer como diría un maestro zen– se alterna interminablemente en el curso de la existencia humana.

No es aceptable educar a los niños de forma que obtengan lo que desean antes de que lo insinúen, lo que no significa que sea necesario hacerles padecer aplazando refuerzos –entiéndase lo que necesitan, quieren y desean– de forma cruel o antipedagógica. La meta debe ser la armonía: incitarles hacia la necesidad de obtener los recursos mediante el esfuerzo sostenido en el tiempo. Resulta demasiado cotidiano comprobar cómo muchos adolescentes, posiblemente educados o, por mejor decir, mal educados en la obtención de refuerzos, inician multitud de actividades con gran entusiasmo y fervor e ilusiones, para poco tiempo después abandonar los objetivos y realizar ese círculo de comportamiento una y otra vez para desesperación de sus mayores. Mientras, cerca, en

nuestro propio país y más allá del mismo, otros niños carecen de todo, incluso de lo elemental como el alimento para subsistir. No debemos olvidarlo.

Las personas que aspiren a tallarse una buena autoestima deben saber que un factor necesario para aspirar a una cuidada confianza en sí mismo (valor central de la sana autoestima) es la resistencia a la frustración, o por decirlo de una forma más cruda, necesitarán saber aplazar e incluso prescindir de deseos a los que aspiraban y les resultaban ilusionantes y apetecibles pero... no pudieron ser alcanzados a pesar de intentos, esfuerzos y actitudes adecuadas. El éxito no siempre acompaña las acciones de los humanos, incluso si se emplean los recursos y acciones apropiados. Algo tan elemental a veces se olvida. Valore a continuación su capacidad para esperar.

Mi capacidad para aplazar deseos

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Resistencia alta a esperar resultados:

1. Soy extremadamente paciente.
2. Los proyectos a largo plazo me ilusionan.
3. El esfuerzo y la persistencia son mis motores.
4. La voluntad es mi mejor cualidad.
5. Confío en mi.

Resistencia baja a esperar resultados:

1. Mi impaciencia es conocida y notoria.
2. Me gustan resultados inmediatos.
3. No puedo concentrarme en un solo objetivo.
4. Dudo mucho ante los imponderables.
5. Me esfuerzo al principio, luego me canso.

Adquirir criterio propio

En 1845 Jaime Balmes publica *El criterio*, quizá su mejor trabajo literario, conocido en su época en toda Europa. Hacemos referencia a este autor porque el tema de su obra cobra una actualidad inusitada en nuestros días. Asusta pensar como las mayorías forjan su opinión, copiando la que manifiestan los líderes a los que siguen, olvidándose de construir su propio criterio al respecto de cada asunto. La realidad social en la que se desenvuelva la vida del hombre moderno ha devenido en inabarcable, por su cantidad, complejidad y especialidad. De ese modo muchos sujetos prefieren dejar de interesarse por los asuntos cotidianos del entramado social, incluso en el caso, nada hipotético, de que esos asuntos les afecten a sus intereses. Resulta más cómodo escuchar a los líderes de opinión que *fabrican* criterios interesados para las masas de individuos, a los que más que dirigir y orientar, manipulan con demasiada frecuencia.

Una autoestima sana implica saber opinar de modo adecuado y para poder hacerlo resulta imprescindible tener criterio propio, imposible a su vez de adquirir sin conocer, en alguna proporción, el tema del que se deba expresar una opinión. Al mismo tiempo tener criterio significa *saber no opinar* de aquellos otros temas en los cuales no se tiene un adecuado conocimiento.

Tener criterio propio resulta un objetivo difícil de alcanzar en un mundo como el actual, en el cual se proponen al sujeto de forma cotidiana infinidad de toda clase de informaciones, imposibles de filtrar de modo adecuado, máxime cuando, en general, son propuestas tendentes a forjar criterios ajenos, que responden a otros intereses y despistan a cada uno de alcanzar los suyos. El hombre moderno actual es un ser dirigido, mejor aún, teledirigido en sus opiniones y líneas de actuación política, profesional, familiar, ociosa, deportiva, etc. La educación está más enfocada a lograr seres productivos que se apasionen con la propuesta de liderazgo, triunfo y éxito. Prospera mucho menos otra propuesta, más acorde con la realización personal, que invite e incite a los jóvenes a perseguir esa felicidad, ver-

dadera y especial, que únicamente proporciona el afán de investigar y descubrir innato en el hombre. Afán que se fortalece mediante el esfuerzo personal y la voluntad de orientarse hacia metas creativas y lúcidas de un aprendizaje para la vida, que resulta otro modo de saborear los aspectos más lúdicos de la existencia.

¿Cómo lograr algún grado de criterio propio ante esta realidad? La respuesta es sencilla: todos los logros auténticos han sido fruto de inspiración y trabajo en una razonable proporción. Adquirir saber suficiente para poder opinar, decidir y atreverse a expresarse a través de palabras, actos y acciones, resulta imprescindible. El único camino posible es contrario al hedonismo y la comodidad imperante actual, que se apodera de las cabezas de jóvenes y adultos. Resulta necesario trabajar, esforzarse, pensar, darle vueltas a cada dilema que la vida plantea en su laberinto diario, antes de dejarse arrastrar por opiniones fáciles de otros, que no conducen a ningún lugar.

Tener criterio propio significa saber qué se sabe, cuánto se ignora, qué se desea aprender, cuánta energía merece invertirse en un asunto cualquiera de la vida, cuándo es prudente apartarse, cómo cuidar de sí y otra suerte de múltiples recursos por los cuales merece la pena interesarse para ser uno mismo. *Ser uno con los otros sin dejar de ser uno* y especialmente saber hacer frente a las opiniones masificadoras, anulantes y sin criterio que tanto abundan y despersonalizan en nuestros días. De otro modo la autoestima sufrirá de inseguridad e indecisión.

Para que reflexione sobre ello, le propongo una pequeña muestra de ítems para que se sitúe, de un modo aproximado nunca exacto, respecto a su particular sensación personal de criterio propio.

¿Me siento con criterio propio?

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Criterio propio alto:

1. Nunca opino de nada que no conozco.
2. Expreso mi opinión en contra razonando siempre.

3. Cuando dudo me informo en fuentes fiables.
4. Cumplo lo que me comprometo.
5. Opino basándome en datos objetivos.

Criterio propio bajo:

1. Me gusta opinar de todo.
2. Me obceco con facilidad.
3. Si me contradicen busco apoyo a mi opinión.
4. A veces incumplo mis compromisos.
5. Opino basándome en mis creencias.

Asumir la propia vulnerabilidad

Existe en la calle cierta convicción de que una buena autoestima está relacionada con la capacidad de poder disponer de habilidades y cualidades, cuyo significado invita a la comparación con los demás. La inteligencia humana funciona por comparación. Robinsón Crusoe, en su aislamiento total, únicamente podía esmerarse en intentar logros para su supervivencia, sin valorar nunca si era mejor o peor que otros al realizar sus actividades. Vivir en sociedad significa comparación permanente con los otros, que siempre son un referente a copiar o a repeler. Quizá por eso sea tan inevitable aceptar la conclusión –muy generalizada– de considerar como objetivo de una buena autoestima, conseguir *ser más que*, respecto a otros, en diferentes ámbitos de actuación. Esa dinámica comparativa (que ciertamente posee algo de inevitable, si no se amplía la autopercepción propia) proporciona una idea errónea del significado de una autoestima sana, pues esta última no compite –o al menos no debiera hacerlo– con las autoestimas ajenas.

Cada persona tiene como tarea primordial ir desvelando en el transcurso de la vida los diferentes aspectos que la definen, o lo que es lo mismo: conocerse. Se trata de descubrir lo que cada sujeto *es en sí mismo*, sin estar pendiente de lo que los demás hacen o di-

cen. Ese desvelar de cada realidad personal puede aproximar a una valoración objetiva, en la que se detecten y conozcan los aspectos positivos y negativos que constituyen cada dinámica individual.

El conocimiento de las cualidades individuales provoca la certeza de adquirir noticia de cualidades y carencias y resulta el modo idóneo de aportar armonía al comportamiento cotidiano. Las autoestimas engoladas, son solo pseudoautoestimas que no resisten la presión de una crisis personal y, por esas épocas de *bajón* navega, de vez en cuando, el común de los mortales.

Por una parte, es preciso esforzarse por adquirir una personalidad que se diferencie de otras y manifieste al mundo (a los demás) su peculiaridad. Cada sujeto va a destacar –o al menos tiene esa posibilidad en potencia– en algún campo, ámbito en el cual otros no podrían conseguirlo. Esa evidencia no implica el derecho a sentirse superior a los demás. Algo que parece tan sencillo, se olvida tanto que es la base de la dinámica generadora de liderazgos. Efectivamente, a los líderes se les elige por sus destacadas cualidades y luego se fantasea que son perfectos en el resto de aspectos de la realidad humana, de modo que, a veces, hasta ellos mismos se creen esta falacia. El tiempo hace que la vida y su discurrir saque a la luz pública los puntos débiles de esos personajes, que las masas fantaseaban o bien estaban interesadas en falsear, para presentarles ante la sociedad como dueños de personalidades sin fisuras, terminando su historial como ídolos caídos.

El hecho, notable, es que la fragilidad se muestra como cualidad implícita al género humano, cualidad que le proporciona, de entrada, su condición de existencia limitada. Vulnerabilidad que puede asumirse, como un ingrediente que facilite la consecución de personalidades con autoestimas realistas, sanas, con una dosis adecuada de humildad ante los éxitos y con la suficiente resistencia, para saber que el fracaso es el objetivo de superación primordial, básico y cotidiano, de los humanos desde el instante del nacimiento. Ahora trate de ver qué le evocan los siguientes ítems y sitúese donde usted considere que mejor resuenan respecto a sus hábitos de comportamiento diario.

Aceptación de vulnerabilidad

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Vulnerabilidad armoniosa:

1. Conozco mis defectos y trato de reducirlos.
2. Soy valioso y merecedor aunque imperfecto.
3. Me acepto y procuro mejorarme.
4. Si me equivoco pedir perdón no me humilla.
5. Intento comprender errores ajenos.

Vulnerabilidad defensiva:

1. No me gusta reconocer mis errores.
2. Con frecuencia me siento mal conmigo mismo.
3. No me acepto y me cuesta mejorarme.
4. Si me equivoco trato de ocultarlo.
5. No soporto que los demás se equivoquen.

Conocer límites: sé menos de lo que ignoro

Para disfrutar de objetividad, resulta interesante comprender que *no es cierto* que cualquiera, con tiempo y esfuerzo, es capaz de hacer lo que haga cualquier otro. Esa gran mentira contemporánea ha desilusionado a demasiada gente. Ni todo el mundo puede ser torero ni cualquiera puede ser astronauta por mucho que lo intente. La cultura de la igualdad, teórica, de oportunidades por la que sin género de duda es necesario seguir luchando, no produce igualdad de resultados. Las personas son diferentes y distinto debe ser el objetivo por el cual se trabaje en cada caso. De esa falacia acaso ha surgido otra: que de lo que se trata es de trabajar y da igual en qué tarea. Resulta una falacia semejante a la que imperaba sobre el matrimonio en la edad media, cuando los padres elegían al cónyuge: consideraban posible enamorarse, con el tiempo, de cualquiera.

Actualmente, la sociedad piensa de ese modo respecto al trabajo y no solo por la escasez del mismo, no importa demasiado la vocación, se considera que lo importante es trabajar. Las funciones de cada profesión se respetan poco y se piensa que las personas pueden adaptarse con flexibilidad a múltiples tareas. Esa corriente no ha surgido de las voluntades individuales. El taylorismo continúa imperante de modo incluso más crudo, gracias a la ayuda de los robots y los, casi infinitos, recursos de la electrónica y la informática. Recursos todos ellos al servicio del liberalismo económico, y más especialmente financiero, que puede ya calificarse sin rubor de salvaje. Con esas circunstancias, estudiadamente aplicadas, se ha generado el *milagro* de convertir a cada productor en *chica para todo*, desposeyéndole con demasiada frecuencia de su dignidad y por ello del respeto por sí mismo. Las consecuencias de todo ello repercuten en las autoestimas individuales de millones de seres que se sienten impotentes para buscar modos más dignos de trabajo.

Lo más grave es que con estos sistemas de trabajo, los jóvenes, los que sí sienten la llamada de la vocación, pierden el interés en esforzarse en formarse duramente durante años, al saber que, muy probablemente y por mucho que se esfuercen, no podrán trabajar en lo que les atrae y motiva. Su motivación se orientará hacia esfuerzos en los que intuyen rendimiento utilitario inmediato.

Otra consecuencia de esta cultura, de la incultura y la masificación, que predica que todos pueden hacer cualquier tarea, ha llevado al sujeto medio a considerar *que sabe más de lo que sabe*, confundiendo información con conocimiento. Conocer implica captar lo que se desconoce con cierta nitidez, acotar los límites de lo que se domina y dedicar una vida a perfeccionar ese dominio personal. Lo demás es o presunción o desconocer la realidad o, dicho de otro modo, ignorancia.

Es la hora de ser realistas y decir con crudeza que la sociedad contemporánea, en su afán de hacer uniformes a las masas, para abaratar el coste de la mano de obra especializada, no se premia ni respeta el talento, ni se anima a los jóvenes a valorar oficios y tareas que ahora se ejecutan por cualquiera. Debemos volver a

recordar además de a los investigadores y científicos, a los artistas y a los artesanos e intentar recuperar, lo antes posible, lo que significaba ser un maestro tonelero, un tornero de lujo o un albañil constructor de catedrales, y el orgullo que sentían esos profesionales respetados por propios y extraños. Ahora el respeto se ha trasvasado al dinero y al poder, claro que es un pseudorespeto que no hace sino aparentar que el sujeto se siente valorado y en realidad lo que siente es vanidad y poderío. Únicamente queda un poso de respeto verdadero por el trabajo bien hecho, que no deja de ser admiración auténtica y ganas de emulación, en los deportistas de élite, por su esfuerzo continuado y sostenido indispensable en la alta competición. Los científicos, ratas de laboratorio que queman sus pupilas detrás de pipetas y microscopios de última generación no están de moda; el saber se explota sí, pero no se admira. Lo que se propone como meta de felicidad es el *no hacer*, pero no en un sentido zen, claro, sino en su más pleno sentido de embotamiento, abandono y falta del más mínimo instinto de curiosidad, que define al hombre como primate supuestamente superior.

Con este panorama, ¿a quién le puede interesar profundizar a esmerarse en saber lo que sabe y conocer lo que ignora, con el afán de perfeccionarse y mejorar? Y sin embargo ese es el objetivo más puramente humano, inexcusable en el que deberían implicarse las nuevas generaciones.

Este es únicamente un libro para valorar y mejorar la autoestima y el objetivo es animar al lector a que, al margen de la escasa utilidad social que en principio pudiera parecer que tiene aproximarse al conocimiento, le instamos a que no se deje engañar por las apariencias e intente fijar los límites de lo que conoce, frente a lo que desconoce, y dedique parte de su energía vital a mejorarse a sí mismo. Desde luego es el único modo de incrementar una verdadera autoestima en un mundo que descuida el motivar a cada individuo para animarle a fomentar su talento.

En los ítems siguientes, valore usted mismo de qué modo y con qué interés intenta superarse a sí mismo. Los ítems pueden sorprender porque al evaluar interés en mejorar, no se valora la posibi-

lidad de mejora en términos económicos o de ascenso social, sino la consideración propia del esfuerzo personal. La autoestima sana es más un valor personal que un reconocimiento social, aunque en ocasiones parezca lo contrario.

Interés en mejorar mis capacidades

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Interés alto en mejorar:

1. Siempre que puedo aspiro a saber más.
2. Intento aplicar creatividad a mi vida.
3. Creo en mi capacidad para mejorar.
4. No me desanimo si no me valoran.
5. Mi autoestima depende de mi esfuerzo personal.

Interés en mejorar bajo:

1. He perdido el interés por aprender.
2. Me gusta la comodidad.
3. Lo que quiero es ganar más dinero.
4. A mí me interesa vivir mejor y punto.
5. Me encantaría ser importante.

Esforzarse en alcanzar logros

Desde que nace el hombre intenta alcanzar objetivos, aproximarse a lo que le resulta apetecible, lo que necesita y desea. Los logros son el resultado del esfuerzo y este no asegura siempre el éxito. Debido a esa dinámica la posibilidad de fracaso, de no alcanzar los objetivos, angustia y encoje el corazón. La diferencia entre personas con un estilo sano de trabajar y esforzarse por alcanzar metas y otras que lo intentan de un modo inadecuado se encuentra en una actitud concreta: la confianza.

Se puede intentar cualquier proyecto, propósito o realización, sabiendo que es posible llevarlo a cabo, siempre que no se olvide el sujeto de que no es seguro conseguirlo. El mundo en que vivimos es incierto, la seguridad no existe, es una falacia lograrla de un modo absoluto. Por mucho esmero que se invierta en planificar no es posible prever todos los imponderables que surgirán en el camino, más cuanto más complejo sea el objetivo.

Las personas detectan muy pronto este problema del vivir y, muchas, desarrollan al constatar esta condición del Universo personalidades inseguras. Modos de comportarse que no saben manejar, de un modo competente, los riesgos potenciales que implícitamente contiene cualquier actuación humana. A veces son muy evidentes y otras menos, pero siempre existen. Simplemente al respirar, algo que parece tan sencillo y automático, cuando se presentan dificultades el riesgo es total. La conciencia que posee el hombre de su acontecer vital es relativa y ese hecho le permite vivir con mayor confianza de la que acaso pudiera mostrar, si fuera más plena. Es muy posible que la persona asuma riesgos no únicamente por su coraje y confianza, también por esa circunstancia que hace que no esté plenamente consciente de lo que se juega en algunas ocasiones. Sin embargo, el hombre ha llegado donde está (en términos de descubrimientos y avances que son indudablemente notorios, al margen de cómo se hayan utilizado para mejorar la vida de la especie en el planeta) por su osadía. Se necesita una cierta dosis de esa actitud para vivir y avanzar y la osadía se nutre de confianza plena en uno mismo.

La diferencia entre una persona con actitud positiva y otra que no la posee, radica en que la primera confía en que lo que puede sucederle bueno *no es seguro alcanzarlo pero... ¡es posible!* La segunda, la que no tiene buena autoestima y no confía en sí, piensa al contrario: Lo que le encantaría alcanzar lo percibe como: *es posible pero... ¡no es seguro!* y, de ese modo no se atreve a arriesgar.

Respecto a los riesgos sucede lo mismo, mientras el positivo piensa: *puede ocurrirme todo lo malo imaginable pero... no es seguro*, el negativista y sin confianza ante la percepción de una realidad insegura reflexiona así: *no es seguro que me ocurra algo*

malo, pero... es posible, actitud con la que acongoja y aterriza. Es preciso aprender que la vida no es buena ni mala, posee ambas cualidades y es el individuo el que a través de su confianza y coraje debe confiar en alcanzar metas positivas y eludir en lo posible los obstáculos. A primera vista parece que el bienestar humano depende de que los sucesos de cada acontecer humano sean apetecibles o indeseables. En parte es cierto, aunque es necesario señalar que la actitud con la que se viven los sucesos buenos o malos de la vida, es vital. Y es una realidad que las personas que deciden mantener una actitud positiva en la vida soportan mejor los infortunios. Es importante percatarse de que felicidad es un intento de estar bien siempre y como esa finalidad no es posible, pensar en la actitud más lúcida de *intentar estar bien incluso cuando todo va mal*, es una posibilidad más realista y útil.

A continuación puede usted medir su confianza, de un modo aproximado, que no persigue ningún afán de exactitud estadística o clasificación alguna y únicamente busca una finalidad: que usted reflexione.

¿Confío en mí mismo?

Valore de 1 (poco) a (10) mucho

Confianza alta:

1. Conozco mis miedos y los acepto.
2. No asumo riesgos locos.
3. Los obstáculos no me desaniman.
4. Situaciones nuevas me atraen.
5. Lucho por lo que creo importante.

Confianza baja:

1. Odio mis miedos.
2. A veces soy muy impulsivo y arriesgo demasiado.
3. Los inconvenientes me desaniman pronto.
4. Lo nuevo me asusta un poco.
5. Estoy cansado de luchar por lo importante.

Rendirse a lo inalcanzable y aceptar

Aparentemente, parece no tener mucho que ver con una buena autoestima todo el universo de sucesos que se relacionan con el fracaso, y sin embargo, resulta vital aprender a fracasar. Nuestra sociedad hedonista orientada al éxito no prepara a los jóvenes para comprender que el dolor y el fracaso son acontecimientos vitales por los cuales es inevitable transitar a lo largo de la peripecia del existir. Aceptar esa realidad no implica ninguna clase de actitud negativa, muy al contrario, supone adquirir la capacidad de poder integrar lo desagradable, aceptándolo como algo inevitable y... natural.

La aceptación se convierte así en una actitud necesaria para enfrentarse a situaciones de la vida que son imposibles de evitar o resolver. Aceptación no significa resignación, por eso cuando en el epígrafe se señala la idea de rendirse a lo inalcanzable, es preciso matizar esa idea. Rendirse no implica no luchar contra obstáculos o dificultades, sino adquirir la resistencia y la fortaleza de un buen *guerrero* que combate por sus sueños. Únicamente quien ha peleado mucho puede rendirse de veras, pues quien se aparte ante las dificultades sin luchar no se rinde, sencillamente está huyendo de intentar conseguir sus metas. Resulta vital descubrir esos matices para encontrar el verdadero sentido de aceptar: si ante un problema una persona se esta dando “de cabeza” contra una pared, parece una evidencia que sería conveniente al menos cambiar de pared, dirigir sus esfuerzos hacia otros objetivos posibles y menos inalcanzables.

La obstinación es maravillosa hasta un punto en el cual se transforma en obcecación, límite que la convierte en una actitud insana, inútil y provocadora de enormes desastres personales. Obstinarsse impide darse cuenta de la realidad en toda su dimensión, hacerse cargo de un problema, una situación o un determinado asunto, equivoca al sujeto a la hora de tomar decisiones y no le ayuda a desarrollarse y fluir hacia las soluciones adecuadas.

La vida fluye en dos direcciones, es dual. Conviene no olvidarlo si se desea alcanzar un fin determinado, una meta u objetivo. Por un lado se necesita energía, voluntad, conocimiento, saber qué se

desea lograr, poseer los recursos adecuados y trabajar duro. Todo eso es cierto, pero no deja de ser verdad que, al tiempo, es preciso sosegar, descansar, dedicar periodos de tiempo a reflexionar sobre cómo actuar, aplicar una estrategia conveniente, sopesar los resultados obtenidos, aceptar los fallos y rendirse a la evidencia de los imponderables.

Una autoestima sana está cerca de la armonía y del equilibrio, como veremos en el siguiente epígrafe, y la armonía es precisamente la unión de contrarios, ese punto de unión entre esforzarse y descansar, hacer y no hacer, avanzar y luchar por los propósitos personales, tener éxito y aceptar los resultados que no gustan, tomar nota de ellos y volver a reformular esos objetivos u otros... sin obcecarse.

A continuación le invito a que valore si con su autoestima acepta bien la realidad y los resultados de sus esfuerzos. En definitiva, puede usted sopesar su capacidad de aceptación, que tanto influye en una autoestima equilibrada.

Nivel de aceptación en la dificultad

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Capacidad de aceptación alta:

1. Si fracaso procuro aprender de los errores.
2. Sé que es imposible triunfar siempre.
3. No suelo perder los nervios.
4. He comprendido que no todo sale bien.
5. Los inconvenientes no me acobardan.

Capacidad de aceptación baja:

1. No puedo soportar los errores.
2. Me pongo nervioso con facilidad.
3. Me empeño siempre en que todo sea perfecto.
4. Los inconvenientes me fastidian mucho.
5. Quien se lo propone consigue todo.

Saberse aceptado y eficaz

Ya sabemos por el capítulo anterior, que la autoestima es un concepto relacionado con la confianza que un sujeto tiene en uno mismo y que esa energía potencia alcanzar un grado óptimo de habilidad y suficiencia que se mostrará en sus acciones, al relacionarse, en su intimidad de conciencia, así como en sus habilidades para ser eficaz en la vida. Esa confianza es un poder que le genera una sensación de firmeza y convicción interior a la hora de actuar en situaciones complejas, que produce bienestar y determinación en quien la posee. Lo que convierte a la autoestima en una cualidad de características complejas en las que influyen diferentes variables como seguridad en uno mismo, habilidad de acción y ejecución, lucidez para actuar con oportunidad y firmeza, sensación de bienestar o confort personal y otras variadas sensaciones y actitudes.

La conclusión previa, como hemos reflejado en el capítulo anterior, se concreta en el hecho de que poseer una buena autoestima no es una tarea que venga dada al sujeto, muy al contrario, se convierte en un esfuerzo cotidiano que dará sus frutos en función de la eficacia con la que se ejecute. Y por si la complejidad de construir una autoestima sana fuera escasa, esa necesidad depende en parte de los demás, sí, pero en otra proporción nada desdeñable de la actitud personal al fijarse en modelos y dejarse influir por padres y educadores de forma positiva.

Efectivamente, lo primero que al tener uso de razón se muestra a la vista del niño es *el otro* y la permanente comparación de rasgos físicos, de cualidades, de actitudes y comportamientos que posee. Especialmente se fijará en las habilidades que no le son sencillas

de ejecutar y al otro sí. Este modo de actuar se produce con más generalidad siempre que el modelo admirado es más atractivo, corre más o es menos tímido, o bien cuando los profesores le ponen de ejemplo, si le presiente más fuerte y comienza a temerle o si intuye que los demás le eligen y le proporcionan muestras de afecto con más interés y frecuencia que lo hacen con él o cualesquiera otras diferencias en las que él se siente inferior.

A partir de esa época infantil, durante toda la vida la persona se fijará en modelos de comportamiento de otras personas a las que le gustaría parecerse, objetivo que en absoluto logrará siempre, pues las capacidades y posibilidades individuales son diferentes. No es cierto que cualquier persona tenga acceso a cualquier logro que otro haya obtenido, por mucho tiempo y esfuerzo que dedique a intentarlo. Falacia por cierto muy extendida y que a más de uno le ha provocado desgastes intensos e inútiles. Descubrir las propias capacidades es un objetivo irrenunciable de cada individuo, como ya han señalado muchos sabios desde tiempos inmemoriales. Lo demás es demagogia barata.

Por esa razón si la persona intenta logros inasequibles para ella, terminará no alcanzándolos y muy probablemente cegada por el dolor, la envidia, el resentimiento, los celos, la ira, el temor y la sensación de fracaso, a no ser que él mismo o sus educadores y tutores le animen a ir trabajando su autoestima aceptándose a sí mismo sus cualidades y limitaciones incrementando la valoración y el respeto propio. Quienes no logren ese objetivo terminarán frustrados, se dedicarán a ocultar sus carencias en lo más profundo de su mente y tratarán de ocultar la inmensa admiración que sienten por los que poseen cualidades que ellos no pueden adquirir. Se produce un proceso de conversión en que la admiración que sentían por el otro se convierte en resentimiento y odio y pasan a menospreciarle, por ser alguien que posee cualidades inalcanzables para ellos. Cuando en una persona ocurre ese proceso intentará construirse una autoestima prepotente, negadora de su realidad y enfermiza.

Investigando autoestima y personalidad

Como en el capítulo anterior le invito a que reflexione sobre unos cuantos ítems que mencionamos a continuación, por si le ayudan a situarse en cuanto a su actitud de aceptarse con sus recursos de actuación o bien a estar siempre añorando los ajenos.

Nivel de apertura a la experiencia

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Defensivo:

1. De pequeño sentía mucha envidia de los demás.
2. Sé que soy el mejor y eso me basta.
3. Me molesta que otro me supere.
4. No creo en el talento de nadie.
5. La humildad es de débiles.

Abierto a la experiencia:

1. Me alegro de los éxitos ajenos.
2. Quiero saber la verdad sobre mi persona.
3. Me he percatado que fijarse modelos no me ayuda.
4. Lo interesantes detectar cada vez mejor mis recursos.
5. Es muy importante conocer mis límites.

Reflexione según las puntuaciones que haya obtenido e intente intuir si es usted una persona que respeta a los demás y acepta sus propias limitaciones o bien los otros le merecen poco respeto y considera que usted no tiene límite en sus capacidades. De a qué polo de esas dos actitudes se aproxime usted más va a depender el modo en que usted mismo clasificará, si lo desea, su personalidad y la relación que la misma tiene con una autoestima sana.

Superioridad

El concepto de autoestima se nutre, de forma no siempre consciente, de representaciones sociales en torno a la idea de comparación social y más en concreto a la percepción de superioridad en los diferentes campos de habilidad, ejecución, pensamiento o creatividad. Sentirse *capaz de* resulta un componente de valor indudable del metavalor que implica poseerla. Pero es eso, un valor más de los diversos que la integran, alguno de los cuales hemos descrito en el capítulo anterior. Sin embargo, la superioridad en un área determinada, del variado universo en el cual participan las actividades humanas, debe a su vez estar matizada por la sencillez, si a lo que aspira el sujeto es a poseer una autoestima de calidad. Se puede, y se debe, estar orgulloso de poseer una determinada habilidad o arte que distinga a un sujeto del resto de los mortales, sin que ese hecho haga emerger actitudes de prepotencia y falta de sencillez, dado que un sujeto con autoestima sana no necesita alardear, vanagloriarse o presumir.

Ciertamente, compararse resulta inevitable, pues la inteligencia humana funciona por comparación constante, conocemos del negro porque existe el blanco y otros colores, de la bondad por la realidad de la maldad, de la belleza porque la fealdad a veces impregna lo cotidiano y provoca desasosiego en el espíritu y distinguimos lo que nos parece mejor porque supera a lo peor.

Comparar es diferente de compararse y menos para hacer de menos a los otros, ningunearles mérito o talento, oscurecer sus esfuerzos y habilidades, ridiculizar sus defectos o tratar de aprovecharse de cualidades que poseen y apetece utilizar.

Recordemos el enfoque del primer capítulo, en el cual se presenta al ser humano como tricéntrico, definición que implica que tiene tres *centros de decisión diferentes*: uno animal, otro social en el cual representa diferentes papeles (hombre, mujer, hijo, padre, carpintero, albañil) y un tercer centro interior o de conciencia de sí. Desde esa realidad que define al sujeto, se constata que la parte animal necesitó competir, desde el principio de los tiempos, para defenderse del medio hostil, de los animales y de otros semejantes

que de hecho eran enemigos o los consideraba de ese modo. Esa conciencia animal permanece en el sujeto por mucho que en su evolución personal haya logrado otras amplitudes de conciencia, incluso si llega a poseer una conciencia integral como la definida, entre otras, en el Capítulo Segundo.

La percepción de la vida y de la realidad humana como una lucha para superar inconvenientes, ha provocado que el hombre, en general, se pase gran parte de su existencia *midiendo* su fuerza con los otros. No resulta nada extraño por ello que cuando consigue vencer, en algún campo, a otro semejante se sienta superior.

De ahí pudiera haber surgido un falso sentimiento de autoestima, que concluye en la simpleza de que *ser más es ser mejor*. Conclusión reforzada por el darwinismo social que impregna hasta el tuétano a nuestra sociedad universal y tanto disgusto ha traído a nuestra especie. Más fructífero hubiera sido que en vez de intentar cada uno ser *el mejor*, la especie se hubiera implicado en *intentar no ser el último y... que nadie lo sea*. Todavía no es tarde.

¿Tiendo a sobrevalorarme?

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Valoración excesiva de sí mismo:

1. Sé que soy el mejor.
2. Únicamente me fío de lo que hago yo.
3. Odio trabajar en equipo.
4. ¿Amigos? Siempre te fallan.
5. Sé que el mundo está repleto de mediocres.

Valoración baja de sí mismo:

1. Siempre me veo más defectos que otros.
2. Nunca estoy satisfecho de mis logros.
3. Aunque me esfuerce logro pocos éxitos.
4. Quisiera ser otro.
5. Envidio a quienes triunfan.

Timidez

Cuando a una persona le domina la timidez va a resultarle muy difícil poseer una autoestima sana, puesto que vivir exige tomar decisiones, algunas veces repletas de incertidumbre, cuyas consecuencias son, en principio, imprevisibles. El sujeto tímido pretende decidir asegurando que las consecuencias de su decisión serán favorables. El miedo le impide darse cuenta de que la vida es incierta, insegura, impredecible y por ello, sin una dosis de riesgo proporcional a las expectativas soñadas, resulta literalmente imposible tener alguna clase de éxito. El temor de los tímidos a fracasar ante un proyecto, tener que enfrentarse a un no o a la posibilidad de hacer el ridículo y sentir vergüenza les bloquea y paraliza, incluso en el caso de que posean habilidades, potencial y recursos suficientes para lograr aquello que se proponen.

La timidez es un rasgo de personalidad que en demasiadas ocasiones se nutre y acompaña de la duda, repetida y obsesiva, bloqueante y paralizadora que impide la acción, empañando la mente del sujeto en rumiaciones circulares que le bloquean, angustian y paralizan.

La timidez tiene grados, muchas de ellas están generadas por la educación inadecuada. Unos padres que protegen demasiado a sus hijos les aconsejan siempre en sus acciones prudencia excesiva y están previniéndoles cada instante de todos los riesgos que pueden tener ante determinadas situaciones de la vida; a pesar de su buena voluntad son tan perjudiciales para la educación de sus hijos como los del extremo opuesto que no vigilan en ningún caso a qué peligro les expone la vida, les animan a ser demasiado atrevidos e incluso groseros y no ponen límite a su dinámica irrespetuosa. Ya hemos comentado anteriormente que el objetivo del cultivo de cualquier actitud o valor interesante para la vida precisa nutrirse de ecuanimidad, equilibrio, sentido de la justicia, sentido común y armonía.

Los tímidos sufren mucho y hacen sufrir mucho. Su inhibición ante cualquier situación que implique necesidad de cierto atrevimiento para resolver sus propias necesidades y aspiraciones les

tortura, saben lo que tienen que hacer pero no se atreven. Incluso en muchos casos, llegan a creer que no necesitan o desean algo, para evitar tener que actuar. Este comportamiento se da especialmente en los niños tímidos, que sienten tanta vergüenza, que eligen decir un *prefiero no hacer eso*, que un *no me atrevo a hacer eso*. En casos graves la negación puede ser tan potente que bloquee absolutamente la conducta.

Los tímidos parecen buenos y generalmente lo son, aunque a veces pueden estar muy resentidos contra los demás *que tienen lo que a ellos les gustaría atreverse a intentar tener*. Es frecuente que cuando reúnen fuerzas para combatir sus tensiones interiores y sus miedos actúen a impulsos y tomen decisiones no solo erróneas, además de sorprendentes y en ocasiones hirientes y agresivas para los demás, lo que sin duda sorprende a quienes tratan con ellos, acostumbrados a su silencio y su escasa participación en la comunicación diaria.

La timidez conviene ser tratada desde el instante que se percibe en la infancia, para diseñar terapias que impulsen al niño a intentar lo que para él son atrevimientos, que disminuyan su inhibición, sus dudas y bloqueos y le animen a modificar su comportamiento. Resulta un grave error pensar que *cada uno es como es*. Las personas pueden cambiar y en ocasiones que lo necesitan deben trabajar intensamente para conseguirlo. Existe un mito referente a la dificultad de modificar el modo de ser de un sujeto. Ciertamente es difícil pero no imposible y depende mucho más de persistir en el tiempo en un intento determinado que de actuaciones puntuales y concretas. Una máxima al respecto podría ser esta: *una persona únicamente modifica su comportamiento cuando lo desea con mucha vehemencia, persiste en el tiempo y lo intenta con ahínco*. Difícil pero... *Un uno por ciento de modificación de un comportamiento negativo de uno mismo, merece la pena dedicarle una vida de esfuerzo, porque los resultados son impresionantes*.

La timidez es uno de los aspectos del comportamiento que más deterioro provocan en la autoestima, puesto que el sujeto sabe lo que quiere, necesita y le gustaría hacer y no se atreve.

Grado de timidez

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Timidez alta:

1. Los grupos y las reuniones me asustan.
2. Soy incapaz de emitir una opinión en grupo.
3. Imposible dirigirme a desconocidos.
4. La vergüenza me impide actuar como quisiera.
5. Dudo constantemente.

Timidez baja:

1. Me gusta participar en grupos.
2. Creo que sé escuchar y si lo creo oportuno opino.
3. Conocer gente nueva me atrae.
4. Me gusta ser prudente pero no siento vergüenza.
5. Sé que la vida es elegir y resolverlo.

La autoestima en histriónicos y narcisistas

Existen muchas diferencias notables entre los histriónicos y los narcisistas, pero la más clara es que los primeros necesitan en exceso el beneplácito de los demás, mientras los segundos piensan única y exclusivamente en sí mismos, pues son egoístas en extremo. El histriónico busca atención de forma persistente, necesita aprobación y elogios, por lo que le encanta sentirse admirado y gusta de seducir, son muy emotivos y muy impulsivos, su nivel de conciencia es claramente inmadura y les cuesta mucho aplazar el refuerzo. Por todas estas razones su autoestima es siempre pseudoautoestima, ya que en realidad no les importa tanto su propia sensación de autovalor interno derivado de sus cualidades, valores y logros como la que los demás les asignan del modo que sea. Les sirven igual los aplausos sinceros que los vanidosos, pues para ellos de lo que se trata es de ser reconocidos como sea. Son fáciles

de conquistar con el halago y generalmente, habitan en la superficialidad eludiendo profundizar o reflexionar demasiado sobre sus modos de vivir, demasiadas veces alocado, y sus consecuencias; son simpáticos y agradables y por ello suelen ser seductores. Su apariencia puede confundir a muchos sobre su verdadera autovalía.

Los narcisistas exageran sus logros, se consideran superiores a los demás y rinden culto a sí mismos. Su autoestima siempre es pseudo autoestima, en lo que coinciden con los histriónicos, razón por la cual les hemos incluido en el mismo epígrafe a pesar de sus insalvables diferencias. Son manipuladores en extremo, los demás únicamente le interesan si sirven a sus objetivos y finalidades, y, paradójicamente, se consideran merecedores de toda clase de premios por parte de los demás. Su lema pudiera ser *sálvese quien pueda* y con frecuencia respeta poco leyes o normas. La arrogancia es la característica más notable de su comportamiento artificial y vacuo. Resulta notable que con todos estos antivalores, en su modo de comportarse para con los demás, se consideren a sí mismos tan importantes y valiosos, y más notable aún, que muchas personas que los rodean les refuercen en esa creencia e incluso les admiren. La naturaleza humana es siempre sorprendente.

¿Manifiesto tendencias narcisistas o histriónicas?

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Rasgos histriónicos:

1. Artificial.
2. Voluntad escasa.
3. Sobreactuación.
4. Hiperactivo.
5. Aburrido.

Rasgos narcisistas:

1. Presuntuoso.
2. Manipulador.

3. Expansivo.
4. Superficial.
5. Preocupación nula.

Liderazgo y autoestima

Definir el liderazgo y relacionarlo con la autoestima implica definir cuestiones íntimamente unidas a los conceptos de autoridad y de poder. Efectivamente existen dirigentes impuestos por el poder o situados en él, no solo por la fuerza sino por herencia, sea de bienes o de derechos establecidos por normas institucionales o familiares, que no obstante, pueden carecer de autoridad moral para ejercer la función de dirigir a un grupo, colectivo o nación. Si no poseen esa autoridad moral, no son líderes sino jefes impuestos que ejercen su autoridad, con o sin el beneplácito de aquellos a quienes dirigen, en función de razones ajenas a su influencia personal. Serán más jefes y menos líderes cuanto más hayan impuesto su ejercicio de poder desde la fuerza y menos desde la autoridad que emane de su propia capacidad para atraer, influir, convencer y dirigir a los demás.

Un líder por el contrario es aquel sujeto imbuido de autoridad, que incluso en situaciones en las que no posee ningún poder formal, es capaz de influir y modificar, para bien (y el matiz es importante), las opiniones, creencias y modos de actuación, de los sujetos a los que moviliza con sus actitudes y acciones.

Líder es aquel que evoluciona y hace evolucionar a los que le siguen y respetan, quien clarifica y ayuda a resolver las situaciones que el resto del grupo no vislumbra con nitidez y claridad y quien decide los modos de actuación del resto de componentes. Para ser líder se requiere (o debiera requerirse) talento, empatía saber, respeto por los demás y actuaciones encaminadas a resolver sus necesidades, fomentar la participación de todos los componentes de un colectivo y realizar todas estas tareas y otras muchas con sencillez, eficacia, generosidad y sentido de la ética y la justicia.

Los líderes debieran serlo no solo porque presienten que pueden hacer algo para sí y para los demás con más probabilidad de éxito que el resto, mejores resultados y menos inconvenientes, sino porque *demuestran* que son capaces de *realizarlo*, por lo que necesitan ser creativos, flexibles y estar continuamente en aprendizaje y evolución, compartir y ser compasivos cuando sea preciso. Esos serían los líderes soñados y a ellos debe aspirar una sociedad competente. Tristemente existen muchos líderes que no cumplen estas premisas y la sociedad, en general, se ve arrastrada al desastre, por muchos sujetos que se atreven a ser líderes sin estar capacitados para ello. De todo este caos tiene mucha culpa la corriente que ha pregonado la necesidad exagerada del éxito, que fomenta desde la educación infantil, la necesidad de *ser importantes como sea*, en vez de fomentar la necesidad de *ser útiles a cualquier precio para uno mismo y los demás*.

La autoestima de los líderes que nunca debieron atreverse a serlo, se basa en el egoísmo personal, la necesidad de halago y una desenfrenada lucha para tener más recursos materiales que nadie. Siempre será una autoestima falsa y engolada, por muy alto que les eleven sus falsedades y mentiras. Por el contrario, la autoestima de los auténticos líderes siempre será sana y floreciente aunque únicamente regenten con su liderazgo una modesta sociedad de fallas valencianas. La sociedad actual está carente de líderes, auténticos, que remedien tantas necesidades y hagan florecer ilusiones y sueños.

¿Puedo ser buen líder?

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Capacidad alta:

1. Respeto e integro cada opinión.
2. Puedo posponer necesidades propias.
3. No me importa sacrificarme.
4. No tengo precio de venta.
5. La ética y la prudencia son mi bandera.

Capacidad baja:

1. No me gusta renunciar.
2. Creo que todos tenemos un precio.
3. La justicia no existe.
4. Muchos se buscan lo que les pasa.
5. No se puede dirigir con compasión.

Autoestimas heridas

Existen personalidades cuyos problemas de autoestima son notoriamente graves, son precisamente de las que nos ocuparemos en este apartado.

Las primeras que vamos a describir son aquellas que, por extraño que parezca, tienen dificultades para el placer (Millón 98), con las consecuencias negativas que implica no saber o no poder, disfrutar de la vida de modo adecuado. Constituyen este grupo de personalidades las denominadas esquizotípicas, las evitativas y las depresivas.

Las que se integran en el primer grupo, se caracterizan por ser sujetos con personalidades que de algún modo se desconectan del resto del mundo y adoptan una actitud de autosuficiencia, a la que se añade indiferencia hacia lo que sienten y la transmiten a los demás e incluso hacia sus propios sentimientos, son las personalidades de tendencia esquizoide, que se manifiestan fríos y distantes, no tienen demasiadas relaciones personales y tienden al aislamiento. Según este mismo autor, existen varios subtipos de estas personalidades: lánguido, distante, embotado e incluso despersonalizado. Todos ellos tienen una carencia a la hora de empatizar con los demás y su autoestima es indefinida, inconcreta, imposible, pudiera decirse que inexistente, pues caminan por la vida desconectados de sus propios pensamientos y sentimientos, su pensamiento integra disgregación y poca coherencia, confusión de ideas y bloqueo. Internamente se perciben a sí mismos como distantes y desvinculados, presentando

un síndrome de despersonalización. En concreto su autoestima está tan dañada que ni siquiera tienen conciencia alguna de ella.

El segundo grupo lo integran las personalidades evitativas, que siempre se repliegan ante situaciones nuevas que podrían procurarles placer. Es preciso diferenciar la personalidad retraída de la timidez, esta última caracteriza a personas demasiado prudentes, a las que les cuesta interaccionar pero no les disgusta. Sin embargo una personalidad evitativa posee una autoimagen de sí mismo ínfima, su autoestima es pésima y evita constantemente situaciones de intimidad. Su actividad se centra, con mucha frecuencia, en el trabajo y en los aspectos formales de las relaciones, rehuyendo profundizar en ellas. Tiene una especial sensibilidad al rechazo al que teme como al fuego y como consecuencia evita intentar ser aceptado, son distraídos, aparentemente, pues disimulan el dolor producido por su incapacidad para la interacción. Su interior está repleto de ansiedad. En general y a diferencia de las personalidades esquizotípicas, las personas con una personalidad evitativa sufren constantemente, aunque se sienten incapaces de romper las barreras que les impiden interacción íntimamente con los demás.

El tercer grupo de personas con incapacidad para búsqueda de placer y graves problemas de autoestima, lo constituyen las personalidades depresivas, que se muestran ante las dificultades de la vida con una actitud de rendición. Sienten abandono, son pesimistas, melancólicos, se sienten inútiles e indefensos y, por todo ello, renuncian a luchar por alcanzar logros con demasiada frecuencia. La otra cara de la depresión es la ira, que es frecuente encontrar en ellos en forma de irritación a veces controlada y otras explosiva, como consecuencia del sufrimiento interior que padecen y del que no saben cómo escapar. Es preciso diferenciar este problema de la depresión puntual que puede padecer un sujeto durante un tiempo pasajero y que una vez recuperado, puede devolverle la alegría, que siempre debiera suponer el hecho de vivir.

En este apartado no presentamos evaluación alguna, pues si algún lector intuye que este es su caso por supuesto que debe buscar,

si aún no la tiene, ayuda terapéutica para intentar reconectarse con la realidad externa.

Diferente no es menos... ni más

Todos los seres son diferentes, al margen de que se manifiesten parecidos en su apariencia. La sociedad se ha acostumbrado tanto a creerse que un sujeto es *más o mejor*, por ser distinto, que no resulta sencillo eliminar esa falacia. Falacia, sí, puesto que todos somos, en principio, *idénticamente valiosos y merecedores de autoestima y respeto*, por mucho que la desidia, el deterioro, la mala salud o la mala suerte, se hayan cebado en alguno cualquiera de la especie.

Las diferencias que definen a cada persona, no autorizan a considerarse mejor o más valioso que otro a nadie. Sí, implican que alguien puede estar más preparado en tal o cual asunto, en una determinada habilidad, función o estrategia, que puede tener mejor apariencia o ser más amable, pero nunca le autorizan a considerarse *más que* otro semejante, *ni tampoco menos*.

Distintos sí, y muy notoriamente. La sociedad, ese teatro que es la vida en el cual se representan diferentes *papeles*, hace que parezca que la importancia de cada uno es distinta y parece una evidencia que es más un sabio que un tonto, un rico que un pobre, un sano que un enfermo e incluso una persona buena que otra malvada. Pues no. El derecho a la autoestima y la autovalía es igual para todos y por ese objetivo es preciso trabajar, si se desea mejorar la sociedad y evitar tantos y tantos resentimientos al respecto, precisamente por esas diferencias que, aparentemente, nos hacen distintos y en general nos han convencido de ello.

Toda persona por muy malvada que sea o muy marginada que esté, puede recuperar su dignidad y sentirse igual a los demás. Ese objetivo no debiera ser olvidado por nadie, puesto que todos vamos a realizar el mismo recorrido: nacer, vivir cada uno un tiempo y morir.

Somos simples viajeros del universo, que por mucho que logremos o por mucho que perdamos, siempre poseeremos el mismo

valor intrínseco de ser una pequeña porción de energía dinámica, que viaja a través del tiempo, transformándose continuamente. La sociedad es, únicamente, una parte de la vida, una especie de teatro donde el hombre, cada uno, representa diferentes papeles con mayor o menor acierto. Esa es solo una parte del ser tricéntrico que somos. Como recordará el lector, además de un actor y un animal, *somos una esencia interior misteriosa y vivificante*, que se orienta como puede hacia la luz y, a veces, se pierde en la oscuridad. Resulta necesaria una pizca de compasión para saber perdonarse y perdonar, limar diferencias y recuperar la dignidad y la autoestima, desde una perspectiva menos individual y más colectiva, porque cada yo, cada sujeto humano aislado es siempre un *nosotros colectivo, universal*.

¿Sin éxito no es posible una buena autoestima?

Parece inevitable relacionar una sana autoestima con el éxito social pues, a primera vista, resulta una obviedad que si una persona no es capaz de conseguir logros y objetivos no puede sentirse valiosa. Esa convicción íntima es muy generalizada en el hombre contemporáneo y la propia sociedad se encarga de reforzar esa creencia desde cualquier ámbito de opinión. Sin embargo la realidad no siempre es lo que parece. Personas que alcanzan éxitos notables en su profesión, negocios o carreras profesionales, no poseen una buena autoestima y otras que no han logrado sus objetivos se sienten valiosas y merecedoras de ser aceptadas por los demás. ¿Por qué se dan estas circunstancias?, ¿cómo puede ser que el éxito no proporcione siempre la felicidad y ese sentimiento de bienestar y autovalía que, supuestamente, proporciona el ser capaces de conseguir metas preestablecidas? La respuesta más plausible se encuentra en el hecho de que lo verdaderamente importante para la persona no es tanto el éxito como el esfuerzo y la habilidad empleadas en obtenerlo. El hombre, en general, es más feliz creando, proyectando, haciendo propuestas de futuro, que recreándose en sus creaciones una vez terminadas. Obtiene un éxito y ya necesita otro, sucede parecido a lo que ocurre con la implacable ley del deseo, que una vez cumplido necesita implicarse en uno nuevo. Y sucede así, porque el éxito, en cualquier contexto de la vida, no deja de ser el resultado de deseos concretos previamente estipulados.

De esta forma el esfuerzo coherente, adecuado, creativo, proporcional a los recursos de cada uno y llevado a cabo con una planificación eficaz, puede convertirse en un recurso mucho más eficiente que el éxito para acumular buenas dosis de autoestima.

Un éxito sin esfuerzo no proporciona esa sensación por mucho bienestar que genere. El ser humano es creativo, le encantan todas aquellas actividades que ponen a prueba sus habilidades y recursos y le retan a encontrar soluciones viables a sus inquietudes más profundas.

Puede incluso llegar a pensarse que la competitividad actual es una derivación, algo enfermiza, de la incapacidad para crear que tristemente define a muchos sujetos. Ya que no pueden crear, producen y producen y además competitivamente, así se sienten más importantes y poderosos que los que no producen ni compiten tanto. Necesitamos una sociedad que permita y desarrolle la creatividad de todos aunque no produzca tanto. Producir no genera tanta autoestima como crear y menos si se hace competitivamente. Los antiguos artesanos lo sabían y de ese modo si, por ejemplo, eran carpinteros hacían cada uno de ellos *su* mesa y *su* armario, a su modo y manera, no como ahora que fabricamos mesas y armarios... todos iguales. ¿Qué autoestima puede generar ese modo de fabricar las cosas, sin que estén impregnadas de la personalidad de quienes las construyen? Así se pierde el orgullo profesional, la sensación de ser capaz de ser creativo y el respeto por uno mismo.

Como conclusión al prejuicio de que sin éxito no puede haber autoestima, abogamos por fijarnos más en disfrutar ejecutando esfuerzos que al margen de que lleguen o no a buen fin, son intentos de alcanzar metas. Es ese esfuerzo y ese intento el que genera autoestima, más que la contemplación del éxito alcanzado y de la obra bien hecha. Todos los artistas lo saben.

Creencias sobre el éxito

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Creencias positivas:

1. Lo importante es intentar de veras algo.
2. El esfuerzo es clave en el resultado.
3. Lo duro es fracasar sin buscar alternativas.

4. Se puede vivir pleno sin éxito social.
5. Una sana autoestima no necesita la admiración ajena.

Creencias negativas:

1. No puedo vivir sin los aplausos.
2. Sin reconocimiento ajeno mis logros no tienen sentido.
3. Mis logros me hacen sentir superior a los demás.
4. De lo que se trata es de destacar como sea.
5. Ser perfecto es ser mejor.

Sensibilidad, autoestima y debilidad

Un prejuicio social generalizado confunde sensibilidad con sensiblería y asigna a la primera la condición de debilidad y flojera, concluyendo que quiénes la poseen son personas débiles con una autoestima enfermiza que deja mucho que desear. Nada más alejado de lo cierto. Es gracias a la sensibilidad de los sujetos creadores que el mundo avanza y progresa, aunque en demasiadas ocasiones, por razones económicas y políticas, que defienden intereses particulares que no benefician al bien común, parezca que la sociedad está en deterioro y retroceso permanente. Ambas propuestas son verdaderas: se avanza muchísimo en evolución y creatividad, gracias al impulso sensible de unos pocos (que afortunadamente son cada vez más) y, al tiempo, los beneficios de esos avances no se extienden como una mancha de aceite hacia la totalidad de la población del orbe, por culpa de los intereses individuales, políticos y económicos. En definitiva por falta de generosidad, que dificulta esa visión amplia que animaría a cada persona a poner parte de sus habilidades al servicio del bien común.

Sin ir tan lejos en el análisis lo que interesa en este texto es desmontar el prejuicio social que iguala sensibilidad con debilidad, dado que, paradójicamente, es preciso ser muy fuerte para mantenerse sensible en un contexto que, generalmente, invita además de al egoísmo a la apatía, la desidia y el conformismo más

castrante que imaginarse pueda. Son los seres sensibles los que olvidando ese negativismo social imperante, se afanan en ir más allá y *rascando* la superficie de esa realidad aparente, descubrir otros aspectos más sutiles y ocultos, moldeándola con su esfuerzo y creatividad, enriqueciéndola para devolver un poco de ilusión a las legiones de sujetos atrapados en la escasez de medios, de ideas o de ambas cualidades, a los que el veneno del desánimo deteriora a diario su autoestima.

Requiere tanto coraje mantenerse sensible, que muchos sujetos que potencialmente lo son, se han apartado de la posibilidad de evolucionar hacia logros concretos por culpa del miedo que en ellos ha instalado esta creencia falsa; “ser sensible es ser débil”.

Y de ese modo, no se han atrevido a utilizar su sensibilidad en un sentido esforzado y creativo, pensando que iban a hacer el ridículo. Solo los seres que superan el miedo inicial a ser tachados de débiles, por ser distintos, son capaces de fijarse en aspectos menos evidentes de la realidad y a partir de esos *descubrimientos* aportar novedad a la vida cotidiana, mejorándola.

Otra creencia paralela es la que implica y supone, erróneamente, que la creatividad está únicamente al alcance de los genios. Como ya hemos comentado en otros textos anteriores, todo sujeto puede crear de mil formas, como por ejemplo nos está demostrando la nueva cocina de autor, que tanto éxito y reconocimiento social ha obtenido en nuestros días.

Por último muchas personas eluden su sensibilidad porque consideran que esa cualidad va a hacerles sufrir más al ser capaces de captar sutilezas, buenas y malas, de la vida. Ciertamente y a pesar de que como reconoce uno de los libros de la Biblia: *A más conocimiento más dolor*, la sensibilidad que no resbala hacia la sensiblería, puede ayudar a encajar mejor las dificultades y evitar encerrarse en el sufrimiento.

Una autoestima sana no puede construirse sin una sensibilidad madura, equilibrada, armónica y trabajada, que evite caer en sensiblerías y sea capaz de comprender la realidad con un nivel adecuado de respeto, profundidad y cariño.

Creencias sobre sensibilidad

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Sensibilidad madura:

1. Me resulta fácil comprender a los demás.
2. Me alegra ser compasivo.
3. La belleza natural me fascina.
4. Me emociona el dolor ajeno.
5. El sufrimiento me parece odioso.

Sensibilidad inmadura:

1. Siempre estoy sufriendo.
2. Compadecerse demasiado es peligroso.
3. Me resulta complicado entender a los otros.
4. Con lo mío tengo bastante.
5. Odio emocionarme y sentirme débil.

Dominancia y autoestima

¿Son las personas dominantes las más fuertes? La dominancia tiene mucha más relación con la soberbia y un afán desmesurado de intentar que la realidad se pliegue ante la voluntad de quienes así se comportan y actúan. Nada que ver con la capacidad para afrontar y buscar soluciones a los problemas, que manifiestan quienes poseen auténtica fortaleza, valor personal que implica resistencia y templanza, presencia para resistir los acontecimientos y los comportamientos de los demás que no agradan en absoluto y provocan obstáculos y problemas. Un sujeto fuerte es, en definitiva, aquel que se maneja con dignidad en situaciones de desconcierto, adversidad o frustración, manteniendo la calma y ofreciendo soluciones –si existen– o aceptación, en aquellas ocasiones en que no se ven soluciones viables, para él mismo y los demás. Por el contrario una persona dominante soporta mal situaciones y comportamientos que no se adecuan a sus deseos, que siempre intenta imponer

sin demasiado sentido de la generosidad o de la justicia. El sujeto autoritario *necesita* sentir que la realidad es la que él percibe, siente y comprende. Cuando esa realidad está algo más allá de sus entenderas, se cierra sobre sí e intenta imponerse a los demás provocando sumisión y servilismo a través de diferentes métodos: el sentido del deber, el miedo, la culpa, etc.

Otro rasgo que distingue a los seres dominantes de los realmente fuertes es la carencia de generosidad de los primeros, cuyo ego únicamente está al servicio de sus apetencias y caprichos. Son maníacos y rígidos, rutinarios y escasamente creativos. Frente a ellos los sujetos que poseen fortaleza se muestran sencillos, asequibles además de ser resistentes, generosos y capaces de empatizar con las necesidades de los demás.

A lo largo de la historia se han confundido mucho estos valores y se concluye, aún en nuestros días, con más frecuencia de lo deseable que un buen líder debe poseer ciertos rasgos de carácter que le asimilan más al sujeto dominante que al resistente, capaz y valioso.

La autoestima de una persona dominante está generalmente muy herida, puesto que la vida nunca responde a los deseos de nadie y menos en su totalidad como intenta, una y otra vez, quien posee ese desafortunado rasgo de carácter, que para sobrevivir intenta rodearse de *súbditos sometidos a su voluntad*. Es cuando logra imponer esa dinámica en los grupos en los que participa (familia, empresa, amigos, etc.) cuando supera su resentimiento contra un mundo que no es como él quiere.

Muchas veces no es sencillo detectar a estos sujetos, hasta que no se convive con ellos de forma íntima y continuada, pues ocultan su carácter impositivo y tendente a someter a los demás, hasta que logran la confianza suficiente para poder ejercer su influencia.

Una persona con fortaleza tiene una autoestima sana, incluso en situaciones de sometimiento por la fuerza que le provoquen otras. La confianza que posee en su propia resistencia, valores e intenciones de ser fiel a sí mismo, le sostiene incluso en contextos de dificultad notoria.

Resulta un poco triste que en la sociedad se haya valorado en demasía a personas dominantes, que han ejercido liderazgos no exentos de crueldad y han sido valorados como jefes estupendos y eficaces. Quizá ese comportamiento de muchas instituciones y grupos se deba al hecho de que resulta más sencillo imponer por el miedo, que enseñar a respetarse unos a otros, integrar ideas comunes, ilusionar y motivar.

Signos de fortaleza

Valore de 1 (poco) a (10) mucho

Fortaleza alta:

1. La sencillez y la claridad son mi lema.
2. Soy egoísta y comprendo el egoísmo ajeno.
3. Me gusta integrar ideas y puedo renunciar a las mías.
4. Soy asequible, flexible y firme.
5. Los errores son mis maestros.

Fortaleza baja:

1. Me asusta ser sincero.
2. Los demás son más egoístas que yo.
3. Me cuesta ceder en mis convicciones.
4. Los demás son peligrosos, hay que cuidarse.
5. No tolero equivocarme.

¿Ayudar fortalece la autoestima?

Ayudar es un verbo muy amplio. Se puede poner en práctica esa actitud orientando a otra persona a buscar una calle, cruzar a la otra acera o dar una limosna con monedas de céntimo de euro, que a nadie le gusta llevar en el bolsillo. Ayudar a un enfermo crónico terminal, ofrecer cobijo a un vecino que acaba de ser desahuciado o dedicarse a hacer de misionero, seglar o religioso, en cualquiera de esos países cuyo arco de población más numerosa está sumida

en la miseria más letal, son otros modos de prestar servicio a los semejantes. Entre esos dos extremos, el de la ayuda sencilla, que apenas cuesta y únicamente sirve para aliviar el corazón de egoístas culposos, que denuncian generosidades escasas o nulas y esa otra entrega total, que exige la renuncia absoluta a las propias apatencias para entregarse a paliar, en algún grado siquiera mínimo, las necesidades y carencias ajenas se abre un abismo, con muy variadas actitudes de ayuda.

Se fortalecerá la autoestima de quienes ayudan, no tanto en función de la intensidad de lo que se ofrece a los demás, como de la intencionalidad y del grado de conciencia y sutileza de quien ayuda, sin olvidar la sentencia que propone: *A el que da todo le parece mucho y quien lo recibe todo le parece poco*, que, evidentemente, no siempre refleja la realidad; ayudar proporciona felicidad y sensación de bienestar en muchas ocasiones, al margen del estilo y la cualidad y cantidad, de la oferta entregada. Para sentir ese bienestar, que proporciona autoestima sana, algunos dan hasta quedarse absolutamente vacíos en la entrega, mientras otros únicamente realizan simulacros, algunos de ellos incluso *a bombo y platillo*, para que los demás les aplaudan o al menos los vean. En este último caso generaría exclusivamente pseudoautoestima, que como ya sabemos es una autoestima engolada, falsa y de escaso valor verdadero para el sujeto.

Ayudar razonablemente en función de las propias capacidades, habilidades y posesiones, tiempo, saberes, compañía, medios, recursos o todo aquello que cada uno decida ofrecer a otros se convierte, como casi todo en esta vida, en una cuestión de límites, generosidad, sentido común y empatía. No se puede ni debe dar más de lo que se posee, hacerlo sin generosidad y como por obligación, deben ponerse límites a las donaciones, de modo que no se convierta el donante en necesitado perceptor, contener ciertas dosis de utilidad, oportunidad y sentido común.

No resulta difícil creer que se ayuda y estar interfiriendo en vidas ajenas, por lo que solo debe ayudarse en situaciones de evidencia de necesidad y, por supuesto, cuando otros lo demandan y

solicitan, ya que el orgullo hace que muchas personas necesitadas rechacen ayudas que les hacen sentir vergüenza o cualquier clase de inferioridad. La relación de ayuda es por todo ello un asunto delicado, sutil, que requiere muchas valoraciones y cuidados esmerados, con el fin de realizar los desprendimientos sin que afecten o desequilibren a quienes los ejecutan, no ofendan a quienes los reciben y logren evitar a quienes no necesitando ayuda se aprovechen de ella, que también se da el caso y la circunstancia.

Una autoestima sana no teme desprenderse incluso de bienes que necesita si constata que alguien cercano puede superar dificultades de otro modo insalvables. Sin embargo la generosidad extrema y sin límites, sin un cierto egoísmo que preserve la propia seguridad, puede convertirse en un dar mal entendido como el célebre cuento de la gallina y sus pollitos que cuando enfermaba uno de ellos, le hacía un caldo con otro de sus hermanos polluelos.

Actitud de ayuda a los demás

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Alta capacidad de ayuda:

1. Ante el dolor mantengo la calma.
2. Si veo sufrir intento aliviar.
3. Las carencias ajenas me preocupan.
4. En situaciones difíciles mantengo la calma.
5. Quiero ser útil también para otros.

Capacidad de ayuda baja:

1. La enfermedad me aterra.
2. Tengo muchas carencias.
3. Huyo de las situaciones difíciles.
4. Tengo bastante con ayudarme a mí.
5. Cada persona debe ocuparse de sí misma.

Egoísmo y autoestima

El egoísmo es malo cuando es extremado, se aplica a cada acto que el sujeto ejecuta y es su táctica habitual al vivir. Y lo es, porque no deja crecer ni disfrutar ni a quien lo practica ni a la persona o grupo que recibe la influencia de esa negativa actitud. Resulta que la naturaleza es vida y la vida es siempre abundante, prolífica, generosa a raudales, los rayos del sol no se autolimitan para ver cuánto calor y luz deben emitir, son inagotables e incansables en el dar.

Nos vemos obligados a restringir por varios motivos, uno de ellos sin duda es el afán productivo que ha llevado a la humanidad a la contaminación atmosférica, el calentamiento global, que no parece tan incierto ni inventado por los ecologistas, las aglomeraciones poblacionales, la reducción de las superficies verdes del planeta, la acumulación de residuos, desde los cotidianos a los nucleares y tantas otras catástrofes. Por ejemplo, la salud se está viendo seriamente amenazada porque resulta apenas posible consumir alimentos naturales o habitar en lugares limpios de humos y residuos industriales y urbanos. Como consecuencia de esa problemática, nada baladí, el hombre se está viendo obligado a restringir y gestionar los recursos, con leyes y recomendaciones para evitar el desastre o intentar evitarlo.

Resulta diáfano comprender cómo en la dinámica cotidiana de la vida, no sería oportuno considerar el egoísmo como una consecuencia más del progreso. Es, sencillamente, condición natural desde el principio de los tiempos, un impulso y una tentación a acumular más de lo que se necesita, en perjuicio de otros que andan escasos de bienes, al margen de las causas individuales que llevan a cada sujeto a su diferente nivel de renta per cápita. El progreso, mal aplicado y por ello mal entendido, solo es culpable de incrementar y alimentar esa tendencia para el beneficio de unos pocos, no para que la humanidad viva mejor,

Desde el principio del libro, la intención clara de su autor es proponer el cultivo de una autoestima benefactora, valiosa y segura de sí, alejada de una pseudoautoestima prepotente y engolada, orgullosa y vana. Y el único modo que parece apropiado para

lograr esa finalidad es recordar al lector que el hombre es un ser tricéntrico y por ello mismo dividido entre el animal que es, la persona que se ve obligado a representar en el teatro de la vida, en sus diferentes papeles y facetas y el ser interior o conciencia de sí.

La finalidad de remitirnos a esa descripción de lo humano no es otra que avisar a quien sigue estas páginas del peligro de vivir en función de los dictados únicos de nuestra parte animal que, quizá por ser pensante, comparte incluso menos que algunos de sus hermanos inferiores. Ese camino puede llegar a la riqueza, el éxito, la fama o cualquier otro triunfo, mas no asegura una sana autoestima. Para lograrla e intentar que el egoísmo no impregne la vida humana de forma irremediable, únicamente existe un camino, que es la conciencia del cuidado de uno mismo, de los demás seres vivos, especialmente de los más débiles, necesitados e inhábiles, así como del Planeta que habitamos y que por causa del egoísmo colectivo está perdiendo su energía vital.

La verdadera autoestima no puede habitar en el corazón humano sin esa plenitud de la conciencia trabajando, en cada ser, en esa dirección de cooperación, creatividad, compasión y crecimiento. De ahí que al señalar el egoísmo como un obstáculo para una vibrante y auténtica autoestima, recordemos que su práctica masiva está destruyendo la *casa* que habita la humanidad.

Una vez adquirida esa conciencia amplia, paradójica y sorprendentemente, es la única que puede desvelar al sujeto humano *que el egoísmo, el necesario para la supervivencia y la vida ilusionada de cada uno, no solo no es malo, resulta imprescindible. ¿Dónde está entonces el problema? Justamente en la interpretación de la palabra necesario y de ese otro concepto que invita a vivir con sueños e ilusiones.*

Si realmente una persona se siente valiosa, no precisa ser y comportarse para luchar por ser *más importante* que las demás, pues, aparte de que es solo una falacia (como demuestran los cementerios) no le dará plenitud interior, por mucho que haya engordado su vanidad y a pesar de que acaso muchas personas le rindan pleitesía para recibir sus favores.

Lo que se espera al elaborar este trabajo es invitar a impregnarse de cualidades que ayuden a ser dueños de una verdadera autoestima vibrante, lúcida, cooperativa, compasiva y egoístamente justa, pues si un sujeto no sabe preservar su autoestima con un cierto egoísmo, no podrá compartir con los que estén escasos y mucho menos implicarse de algún modo, por humilde que sea, en tomar conciencia de que la casa propia debe ser cuidada, con esmero.

Niveles de egoísmo

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Egoísmo natural:

1. Cuido de mí, mis seres queridos y mi ambiente.
2. Solo ayudo a quien lo pide y si puedo.
3. Lo que me es imposible remediar no lo intento.
4. Calculo mis fuerzas e intenciones cuando ayudo.
5. No ayudo como los demás piden sino como yo siento.

Egoísmo distorsionado:

1. La necesidad ajena hace que me olvide de mí.
2. Los demás me importan más que yo mismo.
3. Me siento mal por poseer bienes.
4. Siempre que piden debe darse.
5. Estoy acomplejado por tener recursos y otros no.

Autoestima, habilidad y eficacia

Si existe una variable que tenga una incidencia crucial en la percepción de autoestima de un sujeto, esa variable es sin duda la habilidad que posee para determinadas tareas, habilidad que tiene como consecuencia la sensación de eficacia. Resulta mucho más

necesario ser y sentirse útil en diferentes circunstancias de la vida, que tener éxito o ser importante, como ya hemos dejado claro en epígrafes anteriores. Sin embargo parece interesante detenerse, siquiera brevemente, a reflexionar sobre el contenido de recursos y saberes que adjudican a una persona esa titularidad. Una actitud inicial de afrontar problemas y buscar soluciones caracteriza a las personas que poseen esa cualidad y gustan de tomarse los problemas como retos en busca de solución y nunca como obstáculos que se interponen en su camino. Esa diferencia va a concretar y mucho la separación entre quienes solo ven problemas en su entorno, se agobian y se bloquean ante la más mínima dificultad y, en el otro extremo, los afortunados sujetos cuya actitud podría representarse por una frase semejante a: *decidme cuál es el problema, veréis como no es para tanto* y, efectivamente se aplican a ello y... resuelven para satisfacción propia y ajena.

La sociedad actual invita a eludir problemas y vivir cómodamente infringiendo erróneamente que por ese camino encontrarán felicidad, cuando lo que se acumula con ese estilo de des-aprendizaje es incapacidad para resolver. Muchos sujetos de nuestra actualidad contemporánea apenas saben algo de algún tema, concreto y especializado y han perdido toda habilidad para ejecutar tareas tan elementales como poner una llave de la luz, evitar el goteo de un grifo, arreglarse un vestido, cocinar alimentos cotidianos y sencillos.

Lo alarmante no es que un sujeto no posea apenas habilidades para resolver ínfimos problemas cotidianos, lo verdaderamente penoso es que haya aprendido a inhibirse de hacerlo o de intentar cualquier aprendizaje sencillo como utilizar un desbrozador de jardín o una podadora mecánica para evitar que le *invite su entorno a tener que esforzarse en aprender a ejecutar esas tareas*.

Es tal el desinterés que manifiestan muchas personas por diferentes procedimientos necesarios para realizar tareas simples y se fomenta de tal modo que podemos encontrarnos en poco tiempo con escasez de profesionales en muchísimas áreas. De profesionales competentes, claro, pues no cuentan para nada, los arriesga-

dos que sin estar preparados presumen de habilidades que sueñan con poseer, con la consecuencia de estar repletas las páginas de anuncios de ofertas de profesionales de incompetentes y mantas a manta.

Nadie aprende por ciencia infusa, aprender es costoso, sacrificado, difícil y cualquier oficio requiere maestría y competencia, justo lo que tristemente escasea. Responsable la actitud antiesfuerzo que ha impregnado nuestra sociedad contemporánea sin olvidar la interesada especialización que ha desposeído del orgullo de la obra terminada y bien hecha a quienes únicamente participan en una parte del conjunto del elemento terminado. De ese modo se da la paradoja de que un obrero monta coches, aviones o lavadoras y es incapaz de poseer conocimiento sobre la totalidad de esos bienes de uso común, tiene una ignorancia absoluta del motor si monta ruedas y viceversa. Entre esa realidad y la comodidad servida a golpe de publicidad por los cuatro costados del planeta con voceros que anuncian subliminalmente: *No haga usted nada y será feliz*, tenemos como resultado la probabilidad de convertir la sociedad en una fábrica de incapaces, por supuesto sin autoestima. ¿Otra paradoja más? Al lado de tanto incompetente, miles de jóvenes preparados por las universidades con largas listas de títulos de todas clases y repletos de frustración porque faltan empleos, reciben otro tipo de mensaje subliminal: *Usted que es tan sabio y tiene tantos conocimientos no me sirve*. No hay puestos para personas que tienen su potencial, solo necesito que apriete unos cuantos botones y eso lo hace mejor alguien que no piense demasiado y esté contento y agradecido con tareas fáciles y repetitivas.

¿Cómo va a potenciarse en un contexto así el aprecio por la habilidad, la vocación que está detrás y los sueños de los que pensaban que no solo serían útiles sino necesarios e imprescindibles? ¿No estaremos haciendo una sociedad para tontos y espabilados que alcancen puestos de mando y poder de cualquier modo? El riesgo existe.

¿Se considera hábil?

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Habilidad competente alta:

1. Si no sé hacer algo bien, no lo hago.
2. Si me equivoco en una tarea rectifico.
3. Me comprometo solo en lo que domino.
4. Termino lo que empiezo.
5. Gozo con mi tarea.

Habilidad competente baja:

1. Me arriesgo demasiado en tareas que no domino.
2. Procuro ocultar las equivocaciones de mi tarea.
3. Me comprometo incluso si dudo del resultado.
4. Tengo muchas dificultades que me impiden terminar cosas.
5. Hago las cosas porque tengo que hacerlas.

Apariencia y autoestima

Lo importante es la esencia de las cosas, de ella emana el núcleo de autenticidad más intensa que poseen. A las personas les sucede lo mismo, es la base de su personalidad, el sistema básico de valores y creencias que sustenta la dinámica de su vida y que hará que esta sea conducida de forma adecuada en la dirección que desde lo profundo del ser interior le descubre su intuición y su capacidad reflexiva. Y porque la dinámica humana funciona de ese modo y a veces algunas personas pretenden ignorarlo, vivimos en una sociedad que cuida más la apariencia que el modo de ser, pensar, comportarse y dirigir cada destino individual. Demasiadas personas vacuas, vacías, que dedican su potencial, saberes y energías a fabricarse una imagen socialmente adecuada, sea en lo físico, en lo intelectual o en cualquier otro ámbito que imaginarse pueda.

Pareciera que la misión humana no se fundamentara en dedicar tiempo y esfuerzo a meditar sobre la hondura que en sí posee el universo y por ello la propia existencia de todos para tratar de darle algún significado y sentido. Lo que cuenta es aparentar que *se es*, aunque no se sepa qué, para qué, ni con qué sentido o intención, proyecto o meta.

Del mismo modo que resulta difícil desarrollar proyectos vocacionales que permitan, en teoría, trabajar con agrado, escasean aún más iniciativas centradas en la automejora de sí mismo, en la evolución y el crecimiento personal, que proporciona verdadera autoestima y da sentido a la existencia.

¿Hacia dónde camina una sociedad que está más interesada en el éxito, el poder y la apariencia, que en cultivar la autenticidad individual? La respuesta es obvia: hacia la incultura y la barbarie, a pesar del espejismo del progreso, que como se ha insistido en páginas atrás es tecnológico y económico, pero escasamente humano y dirigido a incrementar la felicidad y el bienestar del individuo. En cierto modo estamos en otra nueva edad media, con alta tecnología y mucha ciencia, es cierto, pero con muy escasa comprensión de la realidad. La diferencia entre los verbos entender y comprender resulta crucial en este caso, pues el hombre moderno *entiende de casi todo*, está hiperinformado y *apenas comprende nada*, y lo que resulta más triste todavía: lo que menos comprende es a sí mismo.

Con ese escenario, todo aprendizaje está dirigido a la utilidad, lo que no es útil no interesa, los jóvenes solo se esfuerzan en estudiar en busca de títulos y créditos, en absoluto de conocimiento que sirva a esa compleja finalidad que supone entender la realidad. Al igual que en la edad media, no interesaba demasiado profundizar en el estudio y la cultura, tarea que quedó relegada a los monjes copistas en los monasterios; ahora se pelea por la información que servirá para cualquier fin interesado, excepto para profundizar en la comprensión de la realidad, esfuerzo al que demasiados seres han renunciado de por vida. El analfabetismo masivo de la edad media se reproduce en el siglo veintiuno en forma de desinterés absoluto por la profundidad y la esencia de las cosas que no inte-

resa conocer y comprender. El *¿para qué va a servirme...?* lo que sea, se ha adueñado de las mentes, empobreciéndolas, del mismo modo que condenaba al hombre medieval a la incultura cuando pensaba: *¿qué va a aportarme saber leer?*

La belleza no es útil, ni el arte, la literatura o cualquier otra creación artística y tampoco lo es devanarse la cabeza meditando sobre teología, filosofía pura, física cuántica o la cuadratura del círculo, no resultan actividades productivas, aparentemente son innecesarias, ha habido más de una época y, alguna de ellas nada lejana, en la que se pensó que los libros eran un estorbo y un peligro, un objeto innecesario para la vida. El riesgo de vivir en la apariencia y no profundizar provoca estas catástrofes. Se embota la mente y la vida, se sume a la gente en la rutina y la falta de creatividad y se les induce a una loca carrera para aparentar más que los demás como sea, en vez de tratar de ser humilde y serenamente *uno mismo*.

¿Investigas más allá de lo aparente?

Valora de 1 (poco) a 10 (mucho)

Afán de comprender alto:

1. Trato de dar sentido a lo que pienso y hago.
2. Nada da igual.
3. No me conformo con estar informado.
4. Me encanta aprender con detalle.
5. Medito para tener criterio propio.

Afán de comprender bajo:

1. A mí que no me compliquen.
2. Aún sin razón no doy mi brazo a torcer.
3. Mi interés en el estudio y la observación es bajo.
4. Con cuatro reglas básicas me basta para vivir.
5. Lo que no me sirve no me interesa.

Perfección y autoestima

El deseo de perfección es innato al hombre, impulsado por él las personas intentan conseguir aquello que se proponen y cuando no lo logran se sienten frustradas, incómodas e inhábiles. No obstante, si bien es cierto que el deseo de una buena ejecución está implícito en cualquier clase de iniciativa, lo es igualmente que lograr la perfección absoluta resulta una utopía, un sueño irrealizable, un empeño demasiado costoso y vano.

Convendría diferenciar así entre perfección como un impulso, necesario, hacia el logro esmerado y cuidadoso de un proyecto cualquiera y el perfeccionismo meticuloso y excesivo, enfermizo y nada útil, que oprime y estresa a quienes se empeñan en impregnar sus actitudes y acciones, de esa supuesta cualidad, repleta de connotaciones obsesivas que además de destruir su autoestima les aportarán infelicidad permanente.

La realidad, efectivamente, se rige por un cierto orden universal, al menos aparente, de modo que todo parece obedecer a unas ciertas leyes que determinan el funcionamiento global del universo en su conjunto. Mas, no conviene olvidar que, al tiempo, las leyes del caos conviven junto a las del orden imponiendo asimismo su propia dinámica imprevisible, incontrolable y a menudo destructiva. Orden y caos funcionan en la realidad con la misma fuerza, de forma nada distinta a como lo hacen otras tensiones opuestas: bien y mal, verdad y mentira, valor y cobardía. El Universo es dual y quizá por eso los esotéricos que proponen al hombre caminos iniciáticos, tienen como objetivo ayudarle a salir de esa dualidad para poder integrarse en el Absoluto o por mejor decir el Uno.

Disquisiciones metafísicas aparte, las personas que son constantemente asediadas por deseos excesivos de perfección que rayan lo patológico y son irrealizables, sufren condenadamente cuando alguien cambia de sitio los objetos de su hábitat cotidiano (hogar, oficina, fábrica), no soportan la más mínima suciedad, necesitan tener controlado absolutamente todo y cualquier atisbo de novedad les provoca inquietud y ansiedad, en definitiva nunca están tran-

quilos porque el orden previo por ellos establecidos es constantemente desequilibrado por el caos cotidiano que de forma diminuta provocan las personas que les acompañan en sus vidas: familia, amigos, compañeros. La conclusión es que siendo la perfección una tendencia respetable que alimenta deseos repletos de lógica, nobleza y sentido de la responsabilidad, puede convertirse en un impedimento para la vida cuando deriva hacia el perfeccionismo intransigente, rígido e inflexible, destructor de la autoestima propia y ajena. ¡Cuidado con el perfeccionismo!

¡Quiero ser perfecto!

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Impulso benéfico de perfección:

1. Intento hacer bien las cosas.
2. No me gusta el “todo vale”.
3. Me implico en la tarea con esmero.
4. Me gusta terminar las tareas.
5. La calidad importa.

Impulso destructivo de perfección:

1. No soporto las cosas fuera de lugar.
2. Mi lema es el orden siempre y sin excepción.
3. Salir de la rutina me espanta.
4. Si no está perfecto no me sirve.
5. Reviso varias veces cada cosa que hago.

¿Es posible controlar la mente?

Mejorar la mente influye de modo directamente proporcional en la mejora de la autoestima y por eso, aunque parece un objetivo complicado, incluimos ese objetivo en este libro.

Se debe pensar en controlar la mente, partiendo del hecho de que tanto la mente como la vida se rigen, con frecuencia, por la llamada *ley del efecto contrario*, que indica un hecho: cuando se desea algo o a alguien con mucha intensidad y se lucha por conseguirlo, puede ocurrir *exactamente* lo opuesto a lo que se intentaba lograr por mucho que el sujeto se empeñe.

No obstante y afortunadamente, esa no es la única ley de la mente. Otra, de contenido opuesto, es la que propone que si se tiene fe en un objetivo y se lucha por él las posibilidades de alcanzarlo son inmensas. Ambas leyes, entre otras varias que rigen ese complicado instrumento que dirige la conducta humana, son ciertas, puesto que el mundo se rige por la contradicción y los opuestos. El secreto estriba en encontrar el punto de armonía de las actuaciones correctas: nunca obcecase y nunca ceder.

La mente, como señala el aforismo, es *ese lugar en que a nadie le gustaría entrar solo* y sin embargo cada ser tiene que habérselas consigo mismo para desenvolverse en la vida del modo más afortunado posible.

Si hemos empezado el epígrafe de un modo paradójico no ha sido un hecho casual, pues queremos transmitir al lector que *controlar la mente* no significa ni más ni menos que entender que en infinidad de ocasiones se logra justamente... cuando aceptamos que en ella existe descontrol y caos al tiempo que ansia de armonía

y equilibrio o, dicho más claramente: la mente no siempre es posible controlarla y en muchas ocasiones lo inteligente y práctico consiste en soportar y resistir sus momentos o etapas de desconcierto, una vez que las posibles soluciones no funcionan.

Puestos a elegir un símil para señalar de forma nítida el funcionamiento mental elegimos el del tiempo atmosférico. Sabemos que existen cuatro estaciones y si en verano la persona se empeña en que nieve, o viceversa, se obceca en desear que aparezca un sol abrasador en pleno invierno, estaría deseando un imposible. Sucede igual en la mente: si un sujeto está triste y se empeña en estar alegre fracasará. Del mismo modo que no le queda otra que adaptarse al tiempo atmosférico, con la ropa adecuada, y no puede modificarlo a su gusto, no podrá modificar sus emociones como y cuando quiera.

Las emociones y especialmente las negativas van un poco *a su bola*, como ahora se dice coloquialmente. Es decir, *que hacen lo que quieren* en cada mente de cada sujeto. ¿Se debe entonces cuando se pretende el control de la mente, conformarse con su estado nos guste o no y ¡ya está!? En absoluto, conformarse nunca, siempre se debe intentar buscar la paz y la armonía mental; ocurre a pesar de ello que no siempre es posible conseguirlas. Es precisamente por esa condición rebelde de la mente por la que surge la necesidad de, en ocasiones, adaptarse a ella aunque no guste la sensación que proporciona. Vemos que ocurre lo mismo en la naturaleza que de vez en cuando se rebela con tsunamis, huracanes o tornados.

Dadas estas premisas, el modo idóneo de controlar la mente es muy variado pero responde a dos condiciones: a veces la persona puede dominarla y otras tiene que plegarse a sus vaivenes tratando de no desesperarse y acumulando enormes dosis de coraje y de paciencia. En ocasiones es posible serenarse y poseer lucidez y otras la única alternativa posible es la aceptación, que está a años luz de la resignación. La primera se produce después de luchar titánicamente contra la adversidad y la segunda es un modo de conformarse sin lucha, pensando que no queda otra.

Pero todo esto lo expondremos con más detenimiento al hablar de técnicas del control de la mente. Por ahora será suficiente en-

tender que la mente, como la vida, no va en una sola dirección de lucha esfuerzo, voluntad de logro, persistencia, etc. Efectivamente va en esa dirección y también en la contraria: aceptación, rendición, paciencia, resistencia, capacidad de espera, de aplazar el bienestar y en definitiva manejar de modo adecuado todo aquello que frustra, no agrada, genera dolor y no se le ve salida aparente. En la valoración siguiente valore su capacidad de lucha y aceptación previas para lograr objetivos y superar dificultades. El control de la mente requiere de ambas capacidades opuestas.

Recursos iniciales de control mental

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

De motivación y lucha:

1. Tengo mucha voluntad.
2. Me fijo mucho y presto atención.
3. No cedo ante los obstáculos.
4. Sé que el éxito es posible.
5. Me encanta implicarme en objetivos.

De aceptación:

1. Si fracaso en la lucha no me hundo.
2. Si me doy contra una “pared” cedo.
3. Tengo mucha paciencia.
4. Sé que no puedo cambiar todo que no me agrada.
5. Acepto el dolor e intento reducir el sufrimiento.

La vida: manejar imponderables

El sujeto se encuentra *emparedado* entre sus emociones, sensaciones, pensamientos, recuerdos, en definitiva *productos de su mente por un lado* y por otra parte la propia vida. Se encuentra dividido entre estímulos de su propio interior que le dan noticia de un *dentro de*

sí y los sucesos y eventos que le ofrece la vida que está *afuera*. Los límites, entre esos dos *mundos (mente-vida)* parece marcarlos la piel del cuerpo humano, pero es una falacia, puesto que con su mente el individuo puede intuir desde *dentro* lo de *afuera, todo aquello que ocurre en la vida*. Podemos inferir así que el límite no es solo la piel del sujeto sino sus cinco sentidos los que realizan la separación de esos dos mundos: el del sujeto y el del mundo de los objetos externos. De esta forma coloquial describimos la interacción de la mente consigo misma, con el cuerpo y con la vida. Mente y vida son, además, dos espejos que mutuamente se influyen, interaccionan y responden a la estimulación de modo que lo que ocurre *dentro* influye en lo que sucede *afuera* y viceversa. ¿Qué interesa de esa realidad para manejar mejor la mente? Lo interesante es saber que mientras a la mente la dinamiza y tiene como motor el deseo y como freno el miedo, la vida tiene la peculiaridad de estar constituida en sí misma por aspectos agradables, atractivos, deseables, por un lado y por otro, se halla repleta de problemas, obstáculos, inconvenientes y dificultades que le confieren la cualidad de desagradable.

Todo lo atractivo de la vida es deseable para la mente y lo desagradable es repelido por ella. Sin embargo, no siempre resulta fácil deshacerse de los aspectos desagradables de la existencia, muchas veces tienen que *vivirse* o por mejor decir soportarse. Dado que manejar lo agradable es algo que se aprende desde la más tierna infancia, no merece detenerse mucho en cómo acercarse a ello: todo el mundo sabe hacerlo. Menos común es aprender a fluir en la adversidad, objetivo que se convierte en auténtica tarea y que debiera enseñarse en buena parte desde la escuela, para lograr que los humanos se vieran menos sorprendidos por las crisis, en las que dificultades de cualquier clase se presenten en sus vidas.

Las dificultades generan reacciones y emociones negativas que con frecuencia superan al sujeto, más cuanto menos entrenado esté en el control de su vida interior. Las reacciones más comunes que aparecen ante dificultades de solución difícil o imposible son las de ansiedad y tristeza, rabia, impotencia, cólera o miedo, según situaciones negativas y personalidades del sujeto. Y por ello, la tarea

básica que es necesaria para intentar un mejor dominio de la mente es precisamente el aprendizaje del control emocional que, como ya hemos insinuado, incluye luchar y también resistir el descontrol, aceptarlo, cuando no es posible reducirlo o eliminarlo. Esa es toda la tarea necesaria a llevar a cabo para conseguir una mente controlada. Tarea nada sencilla a pesar de su aparente simplicidad que requiere diversos aprendizajes, pero sobre todo entrenamientos de cualidades como la paciencia, la serenidad, la atención consciente en el presente, el cultivo del silencio y la soledad, ayudado por técnicas como la meditación, la relajación o el deporte. En definitiva se precisan un cúmulo de aprendizajes para lograr fortaleza mental, aprendizajes que requieren entrenamiento, persistencia, voluntad y autodisciplina. De todo ello se hablará en los epígrafes siguientes. Veamos ahora cómo considera usted su equilibrio y armonía entre su capacidad de desear y su entrenamiento en aceptación.

¿Predomina el deseo o la aceptación en mí?

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Impulsos de deseo intensos:

1. Me irrito mucho si no logro lo que quiero.
2. No acepto un no por respuesta.
3. Si no triunfo soy un fracasado.
4. Solo los débiles fracasan.
5. Todo tiene solución.

Impulsos de aceptación intensos:

1. Soy resistente a los inconvenientes.
2. No me desespero si fracaso.
3. Creo que la paciencia es un don precioso.
4. Lamentarse es peor que resistir.
5. Sé esperar cuando todo parece perdido.

Técnicas dirigidas al control de la mente

En este libro haremos referencias a tres herramientas concretas válidas para el aprendizaje del control de las emociones negativas, seguiremos las indicaciones expuestas en Ramírez Villafañez (2004), que resumiremos aquí y que por supuesto, inciden en la cualidad y la calidad de una buena autoestima.

Se trata de aprender a lograr:

1. Consciencia en el presente, dejando a un lado pasado y futuro.
2. Aceptación, cuyo camino práctico consiste, como veremos, en preguntarse menos: ¿por qué tiene que ocurrirme esto a mí?
3. Potenciar ilusiones y sueños a través de la técnica POPEA.

A estas tres técnicas se le añadirán otras varias cuestiones y prácticas para fortalecer la mente.

Vayamos paso a paso. La vida se da únicamente en el presente, cuando pensamos en pasado o en futuro... ya no estamos en la vida sino en la mente. Es la mente la que *secuestra* al sujeto en sus recuerdos y proyecciones de futuro, alejándole de la vida que, como decimos, solo vibra en el futuro. Sin embargo recuerdos y proyecciones de futuro ayudan a no caer en errores pasados y planificar el futuro, por eso cuando se recomienda entrenarse en *atención consciente en el presente*, no se trata de despreciar pasado y futuro sino de situarles en su justo lugar, como coadyuvantes para vivir mejor el presente. Lo importante es que este último pasado y futuro deben contar menos en las vidas de las personas. Y sin embargo... esto, generalmente, no es así, son muchas, demasiadas, las personas atrapadas por su pasado, que les hace rumiantes del pensamiento e inoperantes para captar la realidad presente, esas personas están *secuestradas* por sus pasados negativos que les impiden vivir. Otras por el contrario están pendientes de alcanzar logros para un futuro que siempre es inseguro, incierto y mudable.

Solo unas minorías manejan adecuadamente el presente a través de su atención consciente y dejan al pasado y al futuro en su sitio: en un segundo lugar.

Otro símil interesante de la mente (en epígrafes anteriores la comparábamos con el tiempo atmosférico) es su semejanza con el proceso digestivo. La mente necesita nutrirse de estímulos y también *digerir* –léase olvidar– del mismo modo que el estómago asimila y los intestinos eliminan lo innecesario. Si ese proceso se estanca, si tiene retención, del mismo modo que el sistema digestivo se obstruye, la mente se bloquea, se estanca y no fluye. Y si piensa mucho en el pasado es como si estuviera nutriéndose y en vez de centrarse en el alimento que toma se concentra en lo que comerá mañana. Una mente descentrada del presente es una mente de algún modo perdida en los traumas del pasado o en la nebulosa del futuro en el cual *todo es posible y nada es seguro*. ¿Cómo alcanzar ese entrenamiento? Con tiempo, voluntad esfuerzo, entrenamiento en silencio interior a través de cualquier técnica adecuada (meditación, mindfulness, yoga, y con técnicas de concentración mental repetitivas). Nosotros vamos a regalarle una, es una sencilla –que no simple, pues la mente es compleja– frase:

AHORA... Y SOLO...

Sítue en los puntos suspensivos cada acción que ejecute desde que se levanta hasta que se acueste y todo lo demás apártelo de su mente, siga un orden secuencial de los acontecimientos, practique eso durante años con tesón y verá qué resultados tan geniales obtiene de estar centrado en el presente.

Ejemplo: Ahora desayuno y solo desayuno, ahora me lavo y solo me lavo, ahora camino hacia el trabajo y solo camino hacia el trabajo.

La segunda *herramienta* que le facilitamos para un aceptable control mental es la de la aceptación. Deje usted de preguntarse ¿por qué? de tantas desgracias como le puedan haber ocurrido y

entrélese, duramente, en un ¿Y qué que me haya ocurrido...? Tengo que seguir como sea. Eso es la aceptación, la herramienta más difícil de pulir para conseguir vivir con una mente más pacífica, tranquila y armoniosa. No se trata de un ¿Y qué? *pasota*, como si nada hubiera ocurrido, no. Se trata de comprender que “es así”, “pasó”, “ha sido inevitable”, es una postura humilde ante un Universo que es más poderoso que cualquier sujeto que lo habita y que por mucho que se indigne con su orgullo humano, no logrará otra cosa rebelándose ante la adversidad que envenenar su sangre y la de los que le rodean.

La tercera y última *herramienta* a entrenar es la que pone en marcha ilusiones y sueños. La hemos llamado para recordarla mejor POPEA y su significado implica dejar de dar vueltas a la cabeza y ponerse a hacer cosas sin ganas, cosas Posibles, Pequeñas y Agradables (POPEA). Puede usted estar muy mal, pero puede aceptarlo y hacerse una rica ensalada (“que mal estoy, pero que rica está esta ensalada”), eso es POPEA. Y así poco a poco ir haciendo cosas a pesar de encontrarse mal, puesto que si espera usted a estar bien para hacerlas, nunca, y decimos NUNCA, mejorará. Hay que forzarse un poco a uno mismo para salir adelante.

POPEA es la *puerta de los sueños*, ya que las personas que la abren a pesar de no tener ganas de nada, poco a poco se recuperan y después pueden subir el segundo peldaño hacia los sueños: las aficiones. El tercer escalón cuando la recuperación ya es total es proponerse algún proyecto mayor: un pequeño sueño de un gran viaje o cualquier otra iniciativa. Por esa razón llamamos a POPEA la puerta de los sueños.

Además de estas tres herramientas, puede usted frecuentar mucho la naturaleza, las buenas compañías, las que *nutren* y provocan sosiego y huir de las que le disgustan y le inquietan, además debe cultivar un espacio de tiempo diario de tiempo para usted, por pequeño que sea, en el cual desarrollar sus diferentes iniciativas personales, aprender a ser natural y decir si o no cuando sienta que debe decir si o no y hacer una vida sana con alimentación adecuada y ejercicio.

Para ampliar todos estos aspectos le remitimos de nuevo a trabajos anteriores (Ramírez) señalados en la bibliografía. Valoremos ahora si usted tiene alguna experiencia en entrenar el control de la mente. Si cree que es insuficiente, ya sabe... ¡a trabajar! Su autoestima lo merece.

Experiencia en el control de la mente

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Poca experiencia en control de la mente:

1. Nunca he pensado en estas cosas.
2. Desconozco las técnicas de mejora mental.
3. No sé relajarme.
4. Me puede el pasado.
5. No puedo controlar la ansiedad.

Experiencia en el control de la mente:

1. He practicado yoga, meditación, etc.
2. Conozco el silencio mental.
3. Mi interior tiene paz.
4. He manejado situaciones de adversidad serenamente.
5. Me interesa el crecimiento interior para mejorarme.

Relaciones y dependencia

La dependencia según May (1993) es un *defecto de realización de intimidad y autonomía*. Resaltamos la palabra defecto de la definición de esta autora precisamente porque implica error, necesidad de corregir, de paliar o eliminar, a riesgo de encontrarse con una falta de realización personal y por supuesto de autoestima sana y valiosa.

La dependencia puede ser sumisa o controladora. La sumisa es más fácil de identificar pues implica una conducta de complacen-

cia y servilismo de una persona hacia otra, que no depende de la lógica o la razón, que no obedece a necesidades o situaciones concretas, se da sencillamente porque la persona se horroriza ante la posibilidad de que el otro/a le retire su afecto.

La persona *dependiente sumisa* está convencida de no poder vivir sin el afecto y la aprobación de aquel de quien depende y por esa razón cede a todos sus deseos e imposiciones, sean justas o injustas, lógicas o descabelladas, y si en alguna ocasión se rebela, se llena posteriormente de sentimiento de culpa y acude rápidamente a solicitar el perdón para poder seguir viviendo o mejor sobreviviendo.

Desde el otro polo, cuando la sumisión es dominante, el dominador necesita sentir que controla la conducta del otro, de tal modo que para lograr sus objetivos lo humilla y desvaloriza, a menudo con rudeza y sin miramientos.

Las relaciones de dependencia tienen mucho que ver con la autopercepción de falta de capacidad para resolver problemas, de poseer habilidades y por supuesto con una autoestima débil y enfermiza, que habita en personalidades inseguras a las cuales les cuesta mucho elegir opciones en la vida.

La vida exige una permanente toma de decisiones, lo que implica elegir y rechazar de modo continuado infinidad de propuestas, es por ello que cuando la inseguridad habita en el interior del ser, las personas necesitan aprobación externa, consenso, antes de llegar a las decisiones clave. Como resultado de esa dinámica vital los dependientes se apoyan en los demás, los sumisos para que les resuelvan sus inseguridades a la hora de decidir y los controladores para que el obediente, al que controlan, les aporte una sensación de confianza en sí mismos y les haga creerse valiosos, puesto que ellos sin esa sumisión del otro se sentirían como en realidad saben que son: incompetentes.

Vemos que se establecen las dependencias por dos clases de inseguridades en definitiva, los sumisos la sienten al tener que decidir y los controladores al tener conciencia de su incompetencia, puesto que en realidad son débiles y desorientados, carentes de equilibrio y por supuesto faltos de una autoestima sana, aunque su

orgullo no les permita reconocerlo y posean una pseudoautoestima engolada y vacua. Son figurones en el teatro de la vida.

Otra nota diferenciadora de la dependencia, más difícil de constatar para los no expertos, consiste en el proceso de identificación con el otro, al que en un caso se obsesiona por complacer y en el otro —el de los dependientes controladores— por controlar. Decimos que es más difícil de observar, porque tiene mucho que ver con procesos inconscientes de temor, sumisión y poder que remiten a la naturaleza animal que configura a cada sujeto, que como ya sabe el lector tiene otras dos naturalezas: la social, que le proporciona aprendizajes con “papeles” para actuar en sociedad según cada cultura, y el *ser interior*, que constituye la conciencia de sí que cada individuo posee y que percibe más especialmente cuando en soledad se enfrenta a sí mismo de modo reflexivo.

Es de todos conocido cómo algunas personas impresionan e impactan ya de entrada, provocando temor a expresarse y ser asertivo, o lo que es lo mismo, ser espontáneo y natural, del mismo modo que otras parece como si dieran *permiso* para poder ser avasalladas de algún modo.

Estos comportamientos, indignos, pueden observarse no solamente entre personas que conviven íntimamente en pareja, se observan en un nivel menor de intensidad en conversaciones de café entre conocidos y amigos; efectivamente, fijándose un poco puede verse —si alguien se molesta en observar el mismo grupo varios días— cómo uno o más miembros del grupo son los dominantes y otros los sumisos y silenciosos. Los primeros siempre hablan e incluso imponen opiniones y los últimos únicamente escuchan o realizan propuestas tímidas, con la esperanza de obtener la necesaria y enfermiza aprobación grupal.

El problema de la dependencia exige tratamiento psicológico (Castelló Blanco, 2012) en infinidad de casos y si usted lector, cree que está en esa situación no dude en buscarlo. Una autoestima sana y una personalidad equilibrada exigen ambas no temer la soledad, no aterrorizarse de la posibilidad de ser abandonado y tampoco de la contraria, que implica abandonar. En esa dinámica se encuen-

tra la madurez, a pesar del peso de culpabilidad que una sociedad como la nuestra establece cuando una persona ejercita su derecho a marcharse o el *derecho ajeno de dejar irse al otro*.

Demasiadas personas manifiestan un comportamiento cruel al ejercitar ese derecho. Deben saber que ese comportamiento, además de injusto e inmoral, no es ético ni al final práctico. Irse y dejar ir son dos aprendizajes vitales para la convivencia, que pocas personas han aprendido a hacer de modo adecuado o al menos con cierto compromiso y rigor, después de contestar a preguntas importantes como ¿por qué debo irme?, ¿cuándo es el momento oportuno y menos dañino?, ¿cómo explicarlo a las personas a las que abandono? Y otras muchas, junto a afirmaciones como: "si quiere irse deberé respetarlo", "tendré que aprender a no mendigar amor" y otras por el estilo cuando el proceso es el contrario: permitir que le abandonen a uno.

Todo ello implica madurez, vencer temores, no huir sino marcharse, no echar sino dejar ir y percatarse de que la mayor forma de amor que existe es el respeto, y la mayor forma de mostrarlo es ayudar al otro a que cumpla sus deseos, incluso cuando son opuestos a las necesidades propias reales o carenciales.

Necesitar a alguien o de alguien no es amor sino carencia. La felicidad es un bien que debe proporcionarse cada sujeto a sí mismo, para después compartirla con la felicidad de otro, porque nadie es tan poderoso como para ser fuente de felicidades ajenas.

Valoraremos a continuación la dependencia o independencia que siente que posee.

Niveles de dependencia-independencia

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Independencia alta:

1. La soledad no me aterra.
2. Necesito mi espacio personal.
3. Poseo aficiones propias.

4. Me gusta compartir y mantener mi libertad.
5. Tengo derecho a mi privacidad cuando convivo.

Independencia baja:

1. Solo si elijo la soledad la soporto.
2. Estoy pendiente del otro siempre.
3. Mis aficiones son compartidas.
4. No me importa perder libertad por el otro/a.
5. Necesito mucha atención del otro/a.

Necesidad de aprobación ajena

Es una consecuencia más de la dependencia, que consideramos merece un comentario aparte. Sucede con dependencias extremas en las que las personas que conviven parecen *gemelas*, pues no son capaces de hacer nada el uno sin el otro y todo intento de iniciativa o proyecto necesita la aprobación del otro. Ese supuesto “ideal” de convivencia resulta una auténtica trampa en la que ambos pierden la libertad, llegan a no saber lo que quieren y fantasean con que su deseo es siempre idéntico.

Los amores Romeo y Julieta son así y salvo excepciones duran poco. Incluso como excepción, si la hubiera, no son envidiables, puesto que implican la transformación de dos personalidades en una, propuesta que a veces se hace como una loa a la pareja, como si ese fuera el ideal de la convivencia.

Las personas se complementan, necesitan ser distintas para que ambas se enriquezcan mutuamente con las cualidades de uno que le faltan al otro. La creatividad es siempre conflictiva y sin ese nivel de tensión no existe el crecimiento. De ese modo si las personas se integran tanto que se anulan mutuamente, desaparece la libertad y cuando ese suceso se da en los grupos aparecen las sectas, de tan fatales consecuencias para la independencia humana.

Debemos recordar que una cosa es la necesidad de pedir opinión a los demás para llevar a buen fin proyectos e ideas y otra,

muy distinta, dejarse guiar de un modo absoluto por acuerdos que, si son absolutos, anulan voluntades y libertades. Las personas son entes en evolución permanente que deben fijarse objetivos propios, al margen de que los compartan y negocien con los ajenos. Quienes renuncian al placer de arriesgar sus propias decisiones y emprender sus caminos de innovación, se estancan y estancan a quienes les siguen. Todo en esta vida tiene un límite y los acuerdos y los consensos por muy amorosos que sean... también.

Necesidad de acuerdos comunes

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Necesidad adecuada de acuerdo común:

1. Siempre intento acuerdos con mi pareja.
2. Si no hay acuerdos no me disgusta.
3. Acepto “resonar” en las diferencias.
4. No creo en la identidad de deseos.
5. Intento superar conflictos.

Necesidad inadecuada de acuerdos:

1. Si no logro acuerdos sufro mucho.
2. Los acuerdos son casi imposibles.
3. Sería estupendo desear lo mismo siempre.
4. Los conflictos son inevitables.
5. Una pareja debe pensar igual.

Estar solo... con los demás

Muchos acontecimientos de la vida no son lo que parece y una vez que se profundiza un poco en ellos se descubre que lo que se consideró en principio, era diferente a la realidad objetiva. La percepción humana se equivoca con frecuencia del mismo modo que sucede con los espejismos en el desierto.

Con la soledad se produce ese fenómeno perceptivo, es posible estar solo y no darse ni siquiera cuenta y también estar rodeado de personas que muestran afecto e interés por la persona y sentirse absolutamente solo.

La soledad puede producirse como un hecho, una realidad que afecta al sujeto y cualquiera puede observar o bien puede manifestarse como una sensación que únicamente percibe quien la padece, sin que en la realidad exista.

La primera es la soledad del abandono y de la pérdida, de la depresión y el desánimo, del aislamiento y la falta de ilusión; la segunda es la soledad del corazón, que sin motivo aparente se apodera de algunos espíritus melancólicos, poéticos o artísticos, cuya sensibilidad les empuja a sufrir por la sutileza de su alma, además de por los males del mundo, su brutalidad implícita y su escasa sensibilidad.

Muchas personas únicamente han sentido la primera clase de soledad y sin duda son menos las que han sentido la segunda, que les hiere el ser interior desde que se percataron del modo que funciona el mundo.

Meditando sobre la soledad, es preciso darse cuenta de que nadie puede escapar al dolor que provoca cuando asalta al sujeto sin que este lo busque y, paradójicamente, cuánto placer proporciona cuando se elige como espacio personal dedicado a uno mismo y sus actividades preferidas: lectura, paseo, meditación, ejercicio, etc.

La realidad sobre el sentimiento de soledad es que el hombre como animal grupal que es no le gusta estar solo, al margen de que cuando evoluciona gracias a la sociedad que le convierte en actor y a su conexión con la conciencia de sí mismo, puede elegirla como compañera en diferentes momentos o etapas de la vida.

Lo que resulta interesante de las anteriores reflexiones es el intento de responder al dilema que el sentimiento y la realidad de la soledad propone: ¿En verdad está solo el sujeto humano o nunca lo está?

Desde una cierta perspectiva la persona está *siempre* sola, al margen de que se percate o no de ello y le rodeen multitud de ojos que le muestren su interés y su afecto. Se nace y se muere en soledad, inmerso en ella se enfrentan enfermedades y acontecimientos adversos de la vida, incluso estando rodeado de seres queridos que con enorme cariño por quien padece le acompañan, minuto a minuto y con toda su alma, en ese proceso.

Y sin embargo, como dice el Dalai Lama y todos los líderes espirituales del mundo, jamás estamos solos, siempre nos acompaña el Universo del cual formamos parte, la sensación de soledad es una falacia, una percepción egocéntrica que recluye al hombre en la angustia, el temor y el sufrimiento. Rodea la vida del hombre la obra de la naturaleza con su magnificencia, extensamente mostrada en los tres reinos, y de otra parte está además rodeado por la obra humana, pues cada utensilio, vestimenta u objeto que le acompaña, es el producto de creación de algún semejante que le fabricó con esmero para el uso de los demás. No estamos jamás solos porque, cerca o lejos, los semejantes nos acompañan, están ahí, con sus problemas tan idénticos a los propios. Y también nos acoge una sensación de pertenencia al Gran Proyecto del Universo, del que el hombre forma parte, *espectáculo* al que le han invitado a asistir sus misteriosas fuerzas, siquiera por un tiempo, hecho que le da la posibilidad de percatarse de infinidad de fenómenos y acontecimientos magníficos, motivo por el cual no debiera sentirse solo sino... agradecido.

Lo cierto es que dados todos estos matices que presenta el fenómeno de la soledad humana, parece sano y necesario aprender a estar solo y, al tiempo, inmerso en la compañía del Universo y de los demás, sentir como positiva esa doble sensación que la soledad aporta: *siempre y nunca estamos solos*. Sensación que cuando se alcanza es evitadora de la angustia y, por supuesto, facilitadora de una fuerte autoestima derivada del hecho de percatarse, sutilmente desde el ser interior que somos, cómo es preciso adaptarse a ambas premisas del dilema. Saber que estando siempre solos no lo estamos jamás. La energía vibratoria, sutil y repleta de conciencia

del universo que nos constituye, define y acompaña siempre... lo demuestra.

¿He trabajado el sentimiento de soledad?

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Intento de comprender la soledad:

1. Me acerco a la soledad para intentar entenderla.
2. Soporto e intento aceptar el abandono o la pérdida.
3. La soledad no me aterra aunque no la elija.
4. La soledad me ayuda a evolucionar.
5. Es necesaria para ser independiente.

Rechazo a la soledad:

1. Nunca soporto el silencio y la soledad.
2. Necesito ruido y compañía.
3. Me cuesta superar el abandono.
4. Las pérdidas me aterran.
5. Me niego a aprender a estar solo.

La necesidad de aprender a sentir

Las personas sienten pero no siempre son conscientes de lo que están sintiendo, simplemente sienten y reaccionan, de modo positivo si lo que les moviliza es agradable y de forma negativa si lo que les hace sentir es desagradable. Aprender a sentir significa utilizar la atención para autoobservarse y darse cuenta de las reacciones propias y de ese modo ser más capaz de controlarlas evitando que controlen y dirijan el comportamiento de forma primaria y reactiva.

Aprender a sentir significa *darse cuenta*, despertarse, salir de la pura reacción cuasi refleja al mundo de la atención consciente, lúcida, plena, atenta a lo que sucede, para con la intervención de la voluntad, el sentido común, la intuición y la razón, modificarlo en el sentido que más interesa para la vida plena de la persona.

Recordará el lector cuando en este mismo texto se hacía referencia al control de la mente, la importancia, crucial, que dábamos al entrenamiento de prestar atención consciente al presente, en el que se halla la vibración de vida, que está ya ausente del pasado y es inexistente aún en el futuro. Una mente lúcida es una mente centrada en lo que está haciendo en cada momento y una mente descentrada es, por definición, una mente que nunca está concentrada en lo que está haciendo. Podemos hacer un símil muy nítido sobre la atención plena, comparando esta última con una luz que, en teoría cada sujeto debería ser capaz de *enfocar* justamente donde desee en cada instante. Así es la atención de una persona entrenada en percatarse de lo que siente, mientras que la luz de una persona descentrada, es semejante a esos focos que giran en los bares musicales y que no se concentran en ningún punto de la realidad. Es

por ello que una persona con su atención dispersa, por falta de hábito en estar consciente en cada instante del presente, tiene pocas posibilidades de ser eficaz, creativa y plena, lo que por supuesto afectará a su autoestima.

El método es sencillo, lo indicaban nuestros abuelos, además de todas las enseñanzas sobre atención consciente que puedan enseñarnos sabios como Calle (2002) en sus múltiples obras, recordemos en su nombre que se debe *estar siempre a lo que se está*.

Y para conseguirlo nada mejor que la meditación, en sus diversos métodos, en situaciones de soledad buscada y si es posible en la naturaleza.

Para facilitarle ese objetivo le proponemos una meditación sencilla, que puede comenzar a practicar en espacios cortos de tiempo, hasta que con el entrenamiento y la práctica logre unos 20 minutos cada día:

Siéntese cómodamente con la espalda recta o bien, si conoce técnicas de meditación en la postura que acostumbre. Practique un minuto o dos la quietud y la inmovilidad total y en esa actitud, con los ojos abiertos, intente escuchar todos los ruidos y sonidos, de cualquier clase, que sienta a su alrededor, no intente clasificarlos, ni valorarlos como agradables o desagradables, simplemente escuche con toda atención, cuando esté concentrado en esa tarea cierre los ojos, continúe escuchando y, al tiempo, intente percatarse de cómo, cuánto y cuándo entra y sale el aire por su nariz, cierre los ojos y añada a estas dos tareas (escuchar sonidos y captar la entrada y salida de aire) una tercera tarea: concentrado entre las dos cejas (es un punto de energía) repita el siguiente propósito: “Que yo consiga armonía, paz y coraje”. Repita ese propósito continuamente durante la meditación. Eso es todo. Concéntrese en esas tres tareas durante los 20 minutos fijados y verá con el tiempo, si practica con tesón, los resultados de esta útil y breve meditación.

¿Entreno la amplitud de conciencia?

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Entrenamiento alto en crecimiento interior:

1. Medito regularmente.
2. Estoy atento a sufrir poco y hacer sufrir menos.
3. No me interesa ser importante sino útil.
4. Me dejo aconsejar pero no influir.
5. La cualidad que más persigo es la sencillez.

Entrenamiento bajo en crecimiento interior:

1. No creo que nadie se preocupe de los demás.
2. Las prácticas mentales me parecen absurdas.
3. Tengo poca fe en los demás.
4. La compasión es peligrosa.
5. Soy como soy y... ya está.

Interés en comprender

Una cosa es entender y estar bien informado y otra diferente comprender la realidad de uno mismo, de los demás y del mundo, en alguna proporción. Admitiendo de partida que entender de un modo global resulta un objetivo imposible, dado que la propia existencia es un misterio, por mucho que les pese a algunos científicos. No obstante esta premisa, el interés por intentar ir más allá del puro entendimiento y comprender, con una mayor profundidad, aquello en lo que esté interesada la motivación de cada uno se convierte en necesidad y obligación a riesgo de, si se actúa en contrario, convertirse en analfabeto funcional.

El desinterés impera en nuestra cultura de tal modo que, como hemos señalado en anteriores epígrafes, resulta sorprendente el hecho de que siendo el hombre un sucesor supuestamente avanzado

de los simios, haya renunciado a curiosear –léase investigar– su propio medio dejando a un lado la creatividad. Demasiadas personas que hace años que no leen, ni estudian ni se preocupan de otro medio cualquiera de aprendizaje y se han conformado con la rutina y el tedio que proporciona la comodidad y el bienestar. Parece como si el objetivo ideal de vida fuera *no hacer nada y poseer de todo*, como si la felicidad y la acción creativa estuvieran enfrentadas en un conflicto irresoluble.

Los artistas, los verdaderos, se duelen en el alma de esta circunstancia en la que se encuentran tantos semejantes coetáneos, pues a diferencia de los demás, necesitan descubrir el espíritu de los objetos, de la naturaleza y de los demás. Luchan y sufren por desvelar esa fuerza, indescifrable y misteriosa, que está implícita detrás de toda apariencia. Fijémonos en ellos, pues señalan el camino hacia el conocimiento y la comprensión veraz, esa que se oculta detrás del esfuerzo titánico que implica intentar ir *más allá* de la pura apariencia informativa.

Dado que en este libro estamos reflexionando sobre la autoestima, sus claves y el modo de mejorarla y darle plenitud, el conocimiento básico, vital, en el cual es obligado insistir, es en la comprensión del comportamiento propio, con el fin de valorar lo que no parece bueno y útil en cada persona y tratar de mejorarlo, para que sirva a la finalidad de procurar bienestar y felicidad real, sana, eficaz. Esa felicidad que únicamente es posible cuando se trabaja con autenticidad para desarrollar el afán de conocimiento, detrás del cual se oculta esfuerzo, incluso dolor, pero también ilusión, creatividad y belleza.

Mi interés en comprender

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Interés bajo en el conocimiento:

1. Los libros no me aportan demasiado.
2. Si no me es útil no me interesa.

3. No quiero complicaciones.
4. Soy persona de rutinas.
5. Lo que me gusta es divertirme.

Interés alto en el conocimiento:

1. Me gusta estudiar.
2. Me interesa conocer en profundidad.
3. Si no entiendo algo pregunto hasta comprender.
4. Siento pasión por mi profesión.
5. No me importa esforzarme e investigar.

Saber adecuarse al medio

La vida, la de cada uno, exige una determinada actitud para habitar en ella, para *estar* implicado de un modo adecuado, en función del contexto en el que se desenvuelve la de cada uno. Sería ilógico, irresponsable y carente de respeto, mantener la misma actitud en un bar y en una iglesia de cualquier confesión religiosa, de la misma forma que sería imposible mantener la actitud y los modos de vida esquimal en África. El contexto *pide* al sujeto un comportamiento adecuado, al margen de que algunos hagan oídos sordos a esta realidad e incluso se dediquen a comportarse de modo contrario a lo habitual. ¿Cuál es lo adecuado? ¿Adaptarse total y absolutamente a las normas implícitas o explícitas que el medio solicita del sujeto? ¿O bien oponerse a ellas? La respuesta más clara es que depende y que esa dependencia no puede, ni debe, nacer en exclusiva de los deseos de cada sujeto, ni tampoco de normas injustas impuestas por los regidores del medio social. Tampoco es bueno obedecer siempre las normas supuestamente adecuadas, pues muchas veces se adecuan a deseos inconfesables de quienes dirigen. Oponerse, con argumentos, es en muchas ocasiones un derecho y un deber, que ojalá se practicara con más frecuencia.

El camino para aprender a estar es complejo y único, se llama *respeto* y por supuesto, es *de todos para todos* o debiera serlo. Ni el

sujeto individual puede ejercer a capricho su voluntad, ni el legislador imponer normas que afecten a la vida digna de las personas. El objetivo del respeto mutuo es una meta difícil de alcanzar en lo privado y en lo público, tanto que son demasiados los que justifican no practicarlo, precisamente porque se convencen de que nadie lo hace. Existe una sensación penosa de que practicar el respeto es condenarse a ser tildado de *buenazo*, en el peor sentido de la palabra. Lo que se lleva es la astucia que dirija el comportamiento hacia logros apetecibles *como sea*. Y ese comportamiento, *antisocial*, se da en el entorno individual, político, institucional y social, en cualquier ámbito de la realidad. *El fin justifica los medios*, es uno de los peores lemas al que pueda adherirse una persona o grupo y sin embargo, es un lema muy extendido y practicado. La desconfianza en el modo adecuado de comportarse ajeno está empañando nuestra realidad social y, al margen de que son legiones los que dirían que siempre ha sido así, ahora está siendo impulsado, ese estilo, por los medios tecnológicos y de información como modelo a seguir que se está universalizando. Nadie quiere ser el idiota de turno que se empeña en ser respetuoso consigo mismo, con el medio y los demás. Así están las cosas. Sin embargo las personas que se empeñen en ser *cabales*, a pesar de sus defectos, son las únicas que conseguirán respetarse a sí mismas y por ello mantener una autoestima auténtica y sana, que les proporcione serenidad interior que, al parecer, escasea en nuestros días.

Acerca del necesario respeto

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Tendencia al respeto alta:

1. Odio la manipulación.
2. Me molestan los engaños.
3. Confío si no me defraudan.
4. Respeto deseos ajenos opuestos.
5. Me gusta negociar acuerdos.

Tendencia al respeto baja:

1. A los demás poco y al revés.
2. No sé si engaño u omito.
3. Me cuesta mucho confiar en alguien.
4. Trato de imponer mis deseos siempre.
5. Negociar es imposible.

Necesidad de identificar deseos

En este capítulo estamos repasando el beneficio que se obtiene implicándose en obtener diferentes aprendizajes que ayudarán de manera importante a lograr una autoestima fuerte, sana y auténtica. Y entre ellos se encuentra la necesidad de saber lo que se desea, al margen de que posteriormente se pueda o no llegar a conseguirlo.

Saber qué se quiere en los diferentes ámbitos de la vida —afectivo, laboral, ocio y aficiones— no es para nada igual que conocer lo que no se desea. Esto último es mucho más fácil, se trata sencillamente de apartarse de lo que no gusta o ayuda a encontrar felicidad, a fluir en la vida de un modo más natural y espontáneo.

Resulta muy difícil para muchos sujetos descubrir lo que desean, unas veces porque no lo saben otras porque no se creen capaces de alcanzar lo que creen desear y otras muchas porque no saben qué elegir entre varias opciones posibles. Un ejemplo son las dificultades que tienen los jóvenes para elegir su vocación, qué desean estudiar o qué profesión les parece más conveniente para sus habilidades.

Si no se sabe lo que se quiere se corre el riesgo de elegir caminos que una vez iniciados no tienen una sencilla vuelta atrás. Por ello vamos a proponer al lector que haga una lista de deseos, de la siguiente forma: apunte todo lo que se le ocurra que le gustaría en el plano afectivo, laboral, de ocio, amistades o cualquier otro ámbito, apunte todo lo que se le ocurra, sea lógico o no, sea razonable o menos, pues de lo que se trata es de conocer lo que piensa su mente menos consciente al respecto. De este modo si un día en

los que está elaborando su lista de deseos, que debe realizarse poco a poco, sin tiempo según se le ocurran cosas que posiblemente le gustarían y piensa que le hubiese agradado ser astronauta, ¡apúntelo! No piense que es imposible. Ese es el único modo posible de realizar una lista de deseos auténticos. Una vez que considere que está terminada porque no se le ocurran más deseos en varios días, elimine los imposibles o perjudiciales de llevar a cabo y trabaje y clasifique sobre los que quedan, estableciendo prioridades de deseos en función de su probabilidad más alta de ser llevados a la práctica. Este ejercicio no le va a llevar a realizar sus deseos, al menos no todos, pero sí le ayudará a conocerse mejor y a saber más de sí mismo, lo que le proporcionará mejor autoestima.

Capacidad de desear

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Alta capacidad de detectar deseos:

1. Me resulta sencillo imaginar lo que desearía.
2. Sé perfectamente lo que quiero.
3. No dudo al elegir.
4. Me gusta soñar deseos difíciles.
5. Creo que todo es posible.

Baja capacidad de detectar deseos:

1. Creo que nada es seguro.
2. Dudo a la hora de elegir opciones.
3. Soy realista.
4. Me resulta complejo saber qué quiero.
5. Con lo que tengo me sobra.

La imprescindible ilusión

Sin ilusión no se puede vivir o mejor dicho, solo es posible sobrevivir. Tener sueños e ilusiones que enriquezcan la vida cotidiana y

animen a alcanzar objetivos que resultan claves para vivir resulta básico para sentir felicidad.

Generalmente al hablar de ilusión se piensa siempre en las grandes ilusiones, que no son sencillas de alcanzar, precisan dedicarles mucho esfuerzo, tiempo e imaginación, como sucede con cualquier gran proyecto. Estamos construyendo una sociedad en la cual ilusionarse resulta un proceso nada sencillo, ya que las personas para conseguir un trabajo, algo tan a primera vista sencillo, absolutamente necesario y que se constituye en un derecho y una necesidad para la vida, se convierte en una especie de odisea, en la cual muchos se quedan en el camino y después de años de esfuerzo, estudio, preparación y sacrificio, consiguen únicamente trabajos precarios, inseguros, de alta exigencia y poca paga. La ilusión nace de la sensación de fluir que produce el fijarse metas y con esfuerzo, voluntad, trabajo y paciencia, disfrutarlas en el tiempo. Cuando ese proceso no se cumple, las personas se desilusionan y muchas incluso se niegan a esforzarse para lograr beneficios precarios, hipotéticos y exigentes, que no ayudan a la felicidad.

Cuando la frustración domina en la vida de las personas, el recurso básico para no dejarse doblegar por la vida y sus circunstancias debe buscarse en las pequeñas ilusiones, en esos momentos de espera, de lucha sin resultados, de abatimiento y tristeza. Ayuda mucho dar un paseo, tomar algo que guste, buscar un amigo para charlar, estrenar una prenda o ir al cine. Son pequeñas ilusiones que ayudan a restar lastre a la rutina de la vida, como dice Hess en su precioso libro: “Pequeñas alegrías” y significan sin duda el primer paso para aliviar angustias y tristezas cada vez que las cosas no salen como se espera. Tener el coraje de practicarlas cuando no se tienen ganas de nada, es el camino para encontrarse con la ilusión de lo pequeño, lo sencillo y agradable, lo que no significa dejar de luchar y esforzarse por lograr los grandes sueños y proyectos.

Ilusionarse es una sensación vibrante que inunda el corazón, la provoca en ocasiones otras personas que impactan y hacen sentir todo el ser con su presencia, momentos puntuales de la existencia repletos de vida que encantan y modifican la vida. Otras veces son

ambientes y lugares concretos los que despiertan el espíritu y cuya belleza perturba el ánimo y enciende preciosas sensaciones en el alma, episodios que sirven para atenuar muchos sinsabores y momentos, que retiene la memoria como historias de vida que animan a seguir esforzándose por ser cada día mejores y más eficaces.

¿Se ilusiona fácilmente?

Valores de 1 (poco) a 10 (mucho)

Facilidad para ilusionarse:

1. Sonrío mucho.
2. La naturaleza me entusiasma.
3. Me encanta disfrutar.
4. Nunca me aburro.
5. Tengo muchas aficiones.

Dificultad para ilusionarse:

1. Me interesa poco todo.
2. No sé divertirme.
3. Tengo pocas aficiones.
4. Me aburro con frecuencia.
5. Me cuesta reírme.

Aprender a esperar

Existen dos clases de esperanza, una falsa que empieza por la palabra seguro y otra verdadera cuyo significado se asienta en la propia etimología de la palabra. La primera clase de esperanza es falsa, porque cuando alguien asevera: “seguro que...”, está olvidando que en el mundo que nos ha tocado vivir *aunque todo es posible nada es seguro* y es precisamente por esa condición de incertidumbre, con la que al sujeto humano le es obligado vivir en la Tierra, por la que la auténtica esperanza es la que nace de la paciencia y el

temple suficiente para aprender a esperar siempre, por muy negativas o difíciles que sean las condiciones que se estén produciendo y obliguen a mantener esa valiosa actitud.

Sin esperanza, sin la verdadera, no se puede vivir, puesto que la incertidumbre, la ansiedad y el temor, se apoderan del sujeto y le anulan en su capacidad de lucha y afrontamiento de los problemas, dificultades e inconvenientes de la vida. Ser capaces de ver la esperanza (la de esperar) como una de las más eficaces formas de lucha contra esos obstáculos que están en el camino, puesto que muchas veces el hombre se enfrenta a problemas en los que no puede actuar de modo alguno, como sucede, por ejemplo, cuando a la puerta de una unidad de vigilancia intensiva está esperando la evolución de un ser querido en riesgo de muerte, solo puede esperar, intentando no decaer, resistiendo la situación, empleando temple y autocontrol y manteniendo la esperanza (de esperar) hasta el último momento del resultado, pensando en la espera positivamente que... todo es posible y puede salir adelante. Si luego no fuera así, mala suerte, pero la actitud correcta y sana de una autoestima y una personalidad adecuada es la primera, siempre se debe esperar que suceda lo mejor y que lo peor se aleje del ámbito donde se desarrolla la vida de cada uno. Ese es el estilo de fortalecerse de veras en la esperanza: aprender a esperar, con tesón, paciencia, confianza, no tener miedo a esperanzarse y luego no soportar si las cosas salen mal. Esa catástrofe, supuesta, si sucediera nefastamente, lo haría en otro momento del futuro y entonces lo que pediría la vida es aceptarlo, pero en el instante en que aún es posible tener esperanza, lo que pide es temple, actitud de espera, coraje para mantener esa actitud y el pensamiento positivo que asevera: *siempre es posible que suceda lo bueno*.

¿Tiene usted esperanza?

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Esperanza fuerte:

1. Resisto situaciones difíciles.
2. Siempre espero positivamente.

3. Manejo bien la ansiedad.
4. Confío en alcanzar metas.
5. Soy templado y sereno.

Esperanza débil:

1. Siempre temo lo peor.
2. Soy muy impaciente.
3. Confío poco en mí mismo.
4. La ansiedad me puede.
5. No soporto la incertidumbre.

Aprendizaje de la fortaleza

Una de las claves más importantes para fortalecer la autoestima, se nutre y alimenta de la capacidad de resistencia que un sujeto sea capaz de lograr. A esa capacidad de hacer frente a las frustraciones e inconvenientes de la vida, los investigadores de la conducta la denominan *resiliencia*, término raro donde los haya para designar la fortaleza de ánimo y la capacidad para fluir en la adversidad.

Efectivamente, desde un cierto punto de vista, la vida es una batalla y cuando los acontecimientos vienen *torcidos* y todo parece salir mal se confirma esa impresión. Y en las batallas los guerreros, saben que es más complicado prepararse para esperar el momento idóneo del ataque, que el mismo hecho de atacar, es más, los espacios y momentos del tiempo usado en los ataques son, *siempre y por sistema*, menores que los minutos, horas y días que se emplean en atacar. La planificación, estrategias, materiales, hombres, etc., a usar exigen y consumen mucha más energía y tiempo que el propio momento puntual del ataque, incluso más valor, pues en pleno fragor de la batalla, la tensión reduce el pánico y el instinto de defensa hace que se olvide el peligro.

La vida, esa otra batalla menos evidente, aunque no exenta de riesgos y peligros, exige estrategias muy cuidadas, para llevar a buen término no solo los proyectos, los sueños y las ilusiones, se

necesita un arsenal de recursos sencillamente para sobrevivir, que se incrementan geométricamente a medida que se intenta hacer un arte del vivir, del convivir o intentar crear. Para esta batalla encubierta que es la vida, se precisa una gran fortaleza, que se adquiere afrontando obstáculos y no rehuyéndolos, aunque eso sí, esos obstáculos deben afrontarse en el momento oportuno. Y es precisamente ese proceso de preparación y de espera el que exige aprender a resistir, entrenando de ese modo la fortaleza. Es muy común escuchar en muchas bocas la frase tópica: “yo no sería capaz” e inmediatamente rehuir el afrontamiento con el obstáculo pertinente. Resulta evidente que en muchas situaciones especiales solo unas pocas personas preparadas y con características especiales pueden afrontar ciertas situaciones, como por ejemplo desactivar artefactos explosivos, pero en muchas otras, menos comprometidas, todo el mundo que se esfuerce puede afrontar y resistir, con el objetivo de hacerse más fuerte psicológicamente hablando. Es muy cómodo, por ejemplo, asegurar que no se es capaz de estar en un hospital, cuando no está ingresado un ser querido inmediato o que no se sube a un avión si no se vive en una isla. Nuestra sociedad impregnada del veneno de la comodidad absoluta, la normal y de sentido común es deseable y buena para la vida, se inhibe y huye de muchas situaciones incómodas, el precio que las personas pagan por actuar de ese modo es la debilidad, la falta de capacidad para resistir dificultades, porque han sufrido el espejismo de que es posible vivir sin problemas y con soluciones adecuadas y sencillas en todo instante de sus vidas, espejismo que constituye una de las mayores falacias de nuestro mundo contemporáneo.

¿Poseo fortaleza para afrontar?

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Resiliencia alta:

1. No me pongo nervioso fácilmente.
2. Resisto en situaciones con pocas soluciones.
3. Hago lo que debo hacer aunque me cueste.

4. No huyo de los problemas.
5. Persisto en buscar soluciones.

Resiliencia baja:

1. Todo me altera.
2. Si no veo solución no insisto.
3. Las dificultades me enfadan mucho.
4. Me cuesta encontrar soluciones.
5. Tiendo a no asumir responsabilidades.

El valor de compartir

Compartir, una palabra sencilla, es una actitud compleja muy unida a la generosidad y la convicción de que los problemas de los demás no son solo de ellos sino de todos. Como planteábamos en el asunto de la generosidad, compartir es una cuestión de límites, pues *al que da todo le parece mucho y al que recibe todo le parece poco*. Compartir no es quedarse vacío, ni mucho menos fingir que se da algo y realmente no dar nada o tan poco, pudiendo dar más, que no sirve al que lo recibe.

Porque compartir no es otra cosa que dar y aceptar lo que dan los otros, que a veces no es equitativo, ni ecuánime. Ese dar y recibir tiene sus leyes y la más notoria es la que matiza: *si cooperas coopero, pero si defraudas... defraudo*.

Compartir adecuadamente es el único modo de poder aspirar a una convivencia fructífera, serena y estimulante, de otro modo si uno siente que da más de lo que recibe la convivencia se hace imposible. Existe un compartir cotidiano, individual de pequeña escala, que influye en los pequeños grupos –familia, amigos, compañeros de trabajo– y un compartir social que generalmente la persona descuida mucho más que el compartir cotidiano y familiar (en toda su amplitud). Es más sencillo captar las necesidades de todo tipo –afectivas, de aprendizaje, emocionales– en las personas que están cerca que en las que están lejos y ni siquiera se conocen aunque sean patentes sus necesidades.

A veces compartir es únicamente acompañar y esa tarea es apetecible muchas veces, con amigos, compañeros, familiares y personas con las que podemos explorar el mundo lúdico y divertido, más complejo es acompañar en el dolor, el abatimiento y el fracaso, pero no menos útil y necesario. Una palabra amable, una visita oportuna, un gesto de apoyo y solidaridad, poseer un valor incalculable en una sociedad muy individualista, en la cual muchas personas están solas y aisladas y no saben cómo encontrar solución y apoyo en situaciones de dificultad en las que se ven necesitadas.

Compartir es una actitud que debe ser aprendida desde niños, el sentido de la propiedad de los humanos es tan fuerte que si no se educa en esa dirección, las personas tienden a acumular y acaparar sin que se les ocurra que un pequeño desprendimiento de algo propio puede hacer feliz por un momento a un semejante. Cuando alguien se percata de la satisfacción de acompañar y compartir, comprende que en ese acto de generosidad se encuentra la verdadera alegría y el mayor sentimiento de alegría, lo saben todos los voluntarios del mundo, que aunque parecen pocos son multitud.

¿Le gusta compartir?

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Tendencia a compartir alta:

1. Me encanta estar con mis amigos.
2. Me gusta conocer gente nueva.
3. Me intereso por los problemas de los demás.
4. Si creo que puedo, echo una mano.
5. Los demás son muy importantes.

Tendencia a compartir baja:

1. Tengo escasos amigos.
2. Me tensa conocer nuevas personas.
3. No creo que pueda ayudar mucho a nadie.
4. Soy cómodo para interesarme por problemas ajenos.
5. Tengo bastante con cuidar de mí.

Conclusiones

Desde el principio del texto hemos querido señalar al potencial lector que nuestra concepción de la autoestima es muy amplia, la hemos contemplado como una importante capacidad del sujeto para una vida plena. Capacidad que integra cualidades del sujeto dependientes de su amplitud de conciencia y de otras diversas variables, en la que inciden aspectos diversos como buen apoyo familiar, asertividad, capacidad para aplazar refuerzos, respeto, ser consciente de la propia vulnerabilidad, voluntad, tolerancia, empatía, escucha atenta, solidaridad, capacidad para afrontar fracasos, etc. Resulta sencillo inferir de todo lo anterior que una persona con autoestima sana, necesariamente, ha de ser una persona que emane armonía y ecuanimidad cualidades en las que se integren otras muchas. Así resulta que la autoestima es un meta-valor, o lo que es lo mismo, el resultado de la integración de un conjunto de valores del sujeto. Este enfoque de la autoestima no coincide con el que le atribuye y relaciona, de modo casi exclusivo, con el éxito y el reconocimiento social. En todo caso esos aspectos pueden ser consecuencias parciales de una autoestima adecuada, que no siempre implican que esta sea auténtica. Existen demasiadas autoestimas que se sustentan en el logro y la consecución de objetivos que son únicamente pseudoautoestimas.

Sabemos que existen sentimientos que engloban otros muchos, como por ejemplo ocurre con la vergüenza que integra en sí otros muchos: timidez, precaución excesiva, temor, etc., y a los cuales se denomina metasentimientos. Del mismo modo, existen meta-valores que integran otros muchos, la autoestima es uno de ellos.

Resulta importante señalar esta característica de la autoestima, puesto que en nuestro ámbito cultural suele considerarse que el poseedor de una buena autoestima es aquel que exhibe cualidades de superioridad y liderazgo sobre los demás y cimienta su autovalía personal, en la comparación con las autovalías ajenas percibidas. Un líder puede serlo y sin embargo no poseer una buena autoestima. Ello sucederá siempre que no rezume armonía, equilibrio y

ecuanimidad. Nuestros líderes se han caracterizado, demasiadas veces, por representar un poder formal que les había sido confiado y sin embargo no poseer cualidades meritorias que les confirieran verdadera autoridad, la que emana del respeto, la admiración y el saber hacer, en este caso dirigir de modo adecuado, justo, ecuanime. El hecho concreto es que una autoestima sana, auténtica y valiosa, para el sujeto y para el grupo, no debe emerger de ser más, sino de ser mejor.

BIBLIOGRAFÍA

- Alemany C. *14 Aprendizajes Vitales*. 4ª edición. Bilbao. Editorial Descleé de Brouwer. 1998.
- Blay A. *La realidad*. Barcelona. Editorial Índigo. 1994.
- Branden N. *El respeto hacia uno mismo*. Barcelona. Ed. Paidós. 1990.
- Balmes J. *El criterio*. 12ª ed. México. Ed. Porrúa. 2005.
- Calle RA. *El libro del bienestar*. Madrid. Ediciones Jaguar. 2002.
- Castello Blanco J. *La superación de la dependencia emocional*. Málaga. Ediciones Corona borealis. 2012.
- Gurdjieff GI. *Relatos de Belcebú a sus nietos*. Madrid. Editorial Sirio. 2004.
- Hesse H. *Pequeñas alegrías*. Madrid. Alianza editorial. 2007.
- Kübler-Ros. *La muerte un amanecer*. Barcelona. Ed. Luciérnaga. 1989.
- May D. *Codependencia*. Bilbao. Descleé de Brouwer. 1993.
- Mruk C. *Auto-Estima, Investigación, teoría y práctica*. Bilbao. Descleé de Brouwer. 1998
- Millon T. *Trastornos de la personalidad*. Barcelona. Editorial Masson. 1998.
- Ramírez Villafañez A. *Fluir en la adversidad*. Bilbao. Descleé de Brouwer. 2004.
- Ramírez Villafañez A. *Un método científico para enfrentar el miedo y la tristeza*. 3ª edición. Salamanca. Ed. Amarú. 2004.
- Ramírez Villafañez A. *Regreso a la conciencia*. Bilbao. Descleé de Brouwer. 2007.
- Ramírez Villafañez A. *Psicología del crecimiento interior*. Madrid. Díaz de Santos. 2012.