

La trama íntima de la AUTOESTIMA



La autoestima es el resultado de una relación interior entre el estimador y el estimado. Aquí presentamos a los protagonistas de esa relación, cuáles son sus distorsiones y cómo es el camino que las resuelve.

La autoestima es un concepto que cada vez se está utilizando más para describir el estado desde donde uno siente, piensa y actúa y ha merecido numerosas reflexiones que la describen.

Para decirlo simplemente **la autoestima es el resultado de lo que uno opina sobre uno mismo**. Si opino que no valgo, que no sirvo, que no puedo, tendré una baja autoestima, si en cambio opino que valgo, que sirvo y que merezco respeto, tendré una buena autoestima.

El que opina.

Ese es un punto clave del tema. El que opina es **el evaluador interior** que todos tenemos. Y ese evaluador es el que siente **estima** o no hacia el evaluado. Ampliaremos esto: Todos los seres humanos recorremos una misma secuencia: realizamos algo y luego evaluamos lo realizado. Esto lo reconocemos con más claridad cuando hablamos del balance de fin año, en el que evaluamos nuestra performance, pero dicha evaluación ocurre momento a momento de un modo más o menos consciente. Podemos decir que en cada uno de nosotros existe un **realizador** y un **evaluador** que están continuamente interactuando. Deseo lograr 100 y alcanzo 60. ¿Cómo se relaciona mi deseo de lograr 100 con el que alcanzó 60? Si mi deseo es inmaduro su evaluación será de reproche y descalificación: *¡Sos un inútil, no servís para nada!*

El que alcanzó 60 queda descalificado, desvalorizado y **des-estimado**.

La baja autoestima entonces es el resultado de un evaluador que cuando es frustrado por su realizador reacciona desvalorizándolo.

La resolución de la baja autoestima.

El aprendizaje del evaluador interior es el punto clave de la resolución de la baja autoestima, por lo tanto nos extenderemos en su análisis.

El primer paso es familiarizarse con la relación realizador-evaluador. En general sabemos que conversamos con nosotros mismos, y existen muchas frases que apuntan en esa dirección: *¡Me exijo mucho, me doy con un caño, me felicito por haber tomado esa decisión, etc.*

Sabemos que dialogamos con nosotros pero no tenemos claro aún quienes son los que dialogan entre sí. Y un propósito de este artículo es mostrar con más precisión a los protagonistas interiores de dicho diálogo. Si

Espacio para las reflexiones del lector.

bien tales protagonistas pueden variar, en la inmensa mayoría de los casos son: **un evaluador y un realizador.**

No estamos habituados a poner el foco de nuestra atención sobre dichos roles ni sobre la relación que existe entre ellos. Sin embargo cuando lo hacemos iluminamos un campo de diálogos interiores que es una verdadera fábrica de conflictos cuando funciona mal, y de soluciones, cuando funciona bien. De ahí la enorme importancia de percibir con claridad esta relación interior.

Una manera de acercarnos a esta relación es utilizando una metáfora. La más útil es la del jinete y el caballo.



El jinete es quien desea, programa y evalúa la acción y el caballo es quien la realiza.

Nosotros albergamos las dos funciones, es decir, somos el jinete y el caballo.

Cuando el jinete es inmaduro cree que él es “el amo”, que lo que cuentan son sus deseos y que la función del caballo es estar siempre disponible para cumplirlos. Si los cumple, *¡...es lo que corresponde!* y si no los cumple es porque *¡...este caballo no sirve!*

Desde ya que esta actitud daña progresivamente al caballo hasta que en algún momento colapsa.

Cuando el jinete se da cuenta del estado lamentable en el que se encuentra el caballo y que ese es el único que tiene, comienza a revisar su actitud. Cuando el jinete realiza los aprendizajes necesarios que le permiten tener otra mirada del rol de cada uno y accede a un estado de madurez, es entonces cuando reconoce que él no es el amo sino un socio, que el caballo es el otro socio y que cada uno tiene el 50% de las acciones en la sociedad que ambos constituyen.

También comprende que el caballo tiene vida propia y que él puede querer hacer un largo galope y que el caballo puede no estar en condiciones de hacerlo. Reconoce entonces que **esa creencia que tenía de que querer es poder, es errónea** y que querer es sólo querer, y que es una condición necesaria pero no suficiente para hacer algo.

También revisa esa creencia que afirmaba que “*los “caballos” son vagos por naturaleza y hay que presionarlos continuamente para que rindan*”. En este nivel de madurez comprende que cuando “el caballo” recibe lo que necesita, tiende –como todo ser vivo- hacia su óptimo.

Entonces va cambiando la actitud de dar órdenes a cumplir por la actitud de la interconsulta, igualitaria y respetuosa.

Este cambio de actitud es una verdadera revolución que cambia radicalmente la relación entre ellos y define además cuál es la esencia del vínculo maduro entre jinete y caballo.

Este cambio en el diálogo interior humano.

Un colega me llamó por teléfono para invitarme a dar un taller y el panorama que presentaba resultaba muy agradable. Yo le respondí: *Lo consulto con mi socio y luego te llamo*. Sorprendido, él me dijo: *¡Cómo tu socio, si yo te estoy invitando a vos sólo!* Y yo le aclaré: *¡Mi socio es quien lo tiene que hacer!*

Como dijimos antes, ésta es la esencia del cambio: reconocer que **yo soy una sociedad, que soy un nosotros**, y que en esa sociedad que soy, el realizador es mi socio a quien le corresponde ser consultado y escuchado para co-diseñar con él la decisión a tomar.

Resulta sencillo leer las palabras pero es **un cambio radical en la auto percepción**.

Deseaba acercarme a una muchacha que me atraía, dudé un poco y luego fui hacia ella. Antes de llegar veo a otro hombre que se ha acercado y que comienzan a bailar. Si soy un evaluador inmaduro que sólo ve los resultados, la reacción es: *¡Fracasaste! ¡tardás mucho en actuar, sos muy torpe!*

Si soy un evaluador maduro, además de los resultados, **tengo en cuenta, en primer plano, el estado del “obrero” realizador**. Me doy cuenta que estaba nervioso y que necesitó ese tiempo para acercarse. Me doy cuenta que él también está frustrado y mi prioridad es ayudar a mi socio a que supere esa situación. **Desde ese sentimiento** le digo: *Sé que hiciste lo mejor que pudiste, en este caso no resultó, pero, bueno... veremos si se presenta otra oportunidad con esta mujer, y mientras veamos qué otra mujer te atrae... y sigamos adelante, tratando de pasarla bien...*

La acción y el actor.

Es importante y esclarecedor distinguir “el actor” de “la acción”.

El evaluador inmaduro evalúa resultados, es decir la acción.

El evaluador maduro reconoce que el actor es su socio esencial y ha aprendido que su función es utilizar las acciones, tanto sean aciertos o errores, para colaborar con el aprendizaje y el bienestar de su socio, el actor.

Esta solidaridad incondicional entre el evaluador y el realizador es la esencia misma de una legítima autoestima.



Y es también el punto de partida para poder sentir la tan anhelada sensación de confianza ante lo incierto de cada nueva experiencia.

Un niño juega a la pelota en la cubierta de un barco. Los marineros corren apurados porque hay amenaza de naufragio y uno de ellos le dice: *¡Cómo estás jugando a la pelota, no ves que nos podemos hundir!* Y el niño le responde: *¡Y a mí qué me importa, si yo estoy con mi papá...!*

La seguridad de este niño, al saberse acompañado por su papá, es la misma que uno siente cuando sabe que cuenta con un evaluador interior solidariamente asistencial.

Preguntas más frecuentes.

¿Hay diferentes tipos de autoestima?

Puedo tener una baja autoestima en el área deportiva, artística, estética, social, etc. o puedo sentirla como algo que me abarca globalmente como persona. Eso dependerá de la intensidad de la desvalorización y del área particular sobre la que recaiga.

¿Cómo influye la autoestima en la vida personal?

Es muy determinante pues si el evaluador que soy ha desvalorizado al realizador que también soy, cuando como persona me relacione con otra, tendré una sensación básica de minusvalía. Y de hecho no podré tener con otra persona una relación de mejor calidad que la que existe entre los miembros de la sociedad realizador-evaluador que soy.

¿Cómo influyen nuestros padres en la autoestima?

Nuestros padres son nuestros primeros evaluadores. Si ellos han tenido actitudes de desvalorización hacia nosotros cuando frustramos sus expectativas, esa matriz es la que luego internalizamos y **ya tenemos una voz interior desvalorizadora** que sigue actuando aunque esos padres ya no estén. Y esa voz interior es también la puerta de entrada que nos hace más vulnerables a los gestos de desvalorización de los otros en nuestra vida adulta, es decir **la descalificación del otro nos daña más cuando hay una voz interna que nos está diciendo lo mismo.**

¿Hasta dónde una autoestima alta no se convierte en soberbia?

Una persona es soberbia cuando tiene una percepción parcial de sí mismo: cuando sólo registra lo que puede y tiene y no registra lo que no puede o no tiene. Si una alta autoestima está apoyada en esa percepción parcial de sí mismo entonces sí queda entrelazada con la soberbia.

¿Cómo desarrollar la autoestima en los niños?

El rol de evaluador es muy poderoso, para bien y para mal.

Soy profesor de pintura y un alumno me trae su trabajo para que lo vea. Yo puedo evaluar lo que hizo, con sus aciertos y errores, de un modo tal que al niño no le queden más ganas de tomar un pincel por el resto de su vida o puedo hacerlo, señalándole los mismos aciertos y errores, de un modo tal que lo estimule a seguir ensayando y experimentando en esa actividad. De modo que es muy importante que cuando evaluemos, especialmente si es a un niño, recordemos que estamos en esa posición.

¿Cómo desarrollar la autoestima en nuestros hijos?

Valorando sus logros y señalándoles los errores con respeto, favoreciendo el aprendizaje a partir de ellos, sin enjuiciar, reprochar ni descalificar. Los niños aprenden más de los ejemplos que de las palabras, de modo que, para enseñarla a los hijos, lo más eficaz y poderoso es vivirla en uno mismo y compartirla con los miembros del entorno.