

Enamórate de ti

*El valor imprescindible
de la autoestima*

WALTER
RISO



WALTER RISO

Enamórate de ti

El valor imprescindible de la autoestima

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Ilustración de la cubierta: © Alberto Ruggieri / Illustration Works / Getty Images

Primera edición: marzo de 2012

Primera edición en esta presentación: junio de 2014

© Walter Riso, 2012

c/o Guillermo Schavelzon & Asoc., Agencia Literaria
info@schavelzon.com

© Editorial Planeta, S. A., 2014

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-13058-1

Fotocomposición: gama, sl

Depósito legal: B-10.858-2014

Impresión y encuadernación: Egedsa

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

ÍNDICE

<i>Introducción</i>	9
ENAMÓRATE DE TI	15
Los cuatro pilares de la autoestima	18
HACIA UN BUEN AUTOCONCEPTO	25
La mala autocrítica	26
La autorrotulación: ¿«Soy» o «me he comportado»?	30
La autoexigencia despiadada	31
Todo o nada	34
Cambio y revisión	35
Salvando el autoconcepto	37
HACIA UNA BUENA AUTOIMAGEN	47
El peso de la comparación	48
La lupa personal	51
Espejo, espejito.... ..	52
Inventar la belleza	53

Mejorando la autoimagen	57
HACIA UN BUEN AUTORREFORZAMIENTO.	67
Filosofía hedonista	70
La conducta de exploración	72
La capacidad de sentir: «Siento, luego existo»	74
Un caso de restricción emocional de la alegría	80
Autoelogio.	82
Tres creencias irracionales que nos impiden felicitarnos a nosotros mismos.	83
Elogios externos que pueden convertirse en autoelogios.	86
¿Qué hacer para autoelogiarse?.	89
Un breve resumen sobre el autoelogio. . .	91
Concederse un gusto y premiarse	92
La cultura del cicatero o cuando el ahorro se vuelve un problema	95
No eres la excepción: necesitas autorrecompensarte	97
No a los cultos represivos.	99
Mejorando el autorreforzamiento	105
HACIA UNA BUENA AUTOEFICACIA.	117
La percepción de que ya nada puede hacerse	121

El punto de control interno	124
Los estilos de atribución	127
El problema de la evitación	129
¿El peligro es real?	133
Venciendo la baja autoeficacia	135
A MANERA DE EPÍLOGO	149
<i>Bibliografía</i>	153

ENAMÓRATE DE TI

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

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

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

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

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

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

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

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

Los cuatro pilares de la autoestima

La imagen que tienes de ti mismo no es heredada o genéticamente determinada, *es aprendida*. El cerebro humano cuenta con un sistema de procesamiento de la información que permite almacenar un número prácticamente infinito de datos. Esa información, que hemos recogido de la experiencia social a lo largo de nuestra vida, se guarda en la memoria a largo plazo en forma de creencias y teorías. De esta manera poseemos modelos internos de objetos, sig-

nificados de palabras, situaciones, tipos de personas, actividades sociales y muchas cosas más. Este conocimiento del mundo, equivocado o no, nos permite predecir, anticipar y prepararnos para afrontar lo que vaya a suceder. El futuro está en el pasado almacenado.

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

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

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

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

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

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

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

Autoconcepto (qué piensas de ti mismo);

Autoimagen (qué opinión tienes de tu aspecto);

Autorrefuerzo (en qué medida te premias y te gratificas);

Autoeficacia (cuánta confianza tienes en ti mismo).

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

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

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

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