

1. ¿QUÉ SIGNIFICA ESTIMARSE?



Esta pregunta como veremos encuentra su respuesta adecuada dentro de una visión espiritual de la vida.

La autoestima puede considerarse como una valoración positiva de sí mismo, una sensación de autoaceptación, de "valer" de alguna manera, de constatar en uno mismo una cierta bondad y capacidad de fondo; todo ello unido al conocimiento realista de los propios límites y dificultades, que no desmienten la valoración positiva.

Una característica del ser humano, cada vez más patente con el paso del tiempo, es que se consolida en sus convicciones. Esta consolidación por una parte da cierta consistencia a la persona, pero con el riesgo de desvalorizar todo elemento de novedad; piénsese en el tema del conflicto entre nuevas y viejas generaciones.

Un papiro del 3000 a.C. lamentaba que "los jóvenes de hoy" están ya corrompidos y no podrán vivir más los valores que se les ha transmitido...A pesar del número de generaciones pasadas, diría Qoeleth, nada parece haber cambiado verdaderamente de sentido.

Entre las mentiras básicas se cuenta la tendencia a ocultar las fragilidades y defectos, antiguos y nuevos, empleando como modo de defensa "los valores perdidos", "los tiempos pasados", "el mundo de antaño"...; cuanto se observa a propósito del tiempo transcurrido puede valer para todos los contextos en los que, de hecho, se vive de manera defensiva cualquier novedad.

Si por una parte, este tipo de enfoque puede ponernos al abrigo de la confrontación, al mismo tiempo trata de negarla y esta negación es vista como un sutil atentado contra la autoestima.

Lo que se oculta no se vuelve ciertamente más débil, sino que a lo sumo, adquiere una influencia mayor, condicionando el comportamiento de un modo cada vez más solapado.

Recordemos la brillante fábula de Esopo de la zorra y las uvas, que juzga malo lo que no puede conseguir; es una velada declaración de derrota: "ya no soy lo que era; el tiempo me ha superado...,no estoy en condiciones de afrontar esta situación".

El problema de base radica en los criterios de interpretación y valoración, porque es ahí donde se decide tal dificultad, tal fracaso o tal limitación constituye también un problema para la autoestima.

Pensemos en un atleta que antes de comenzar repitiera constantemente: "Nunca lo conseguiré..., nunca lo conseguiré.." o un ciclista que se dijera una y otra vez: "Voy a caerme.."No es difícil imaginar cómo acabarían las cosas.

La percepción de la propia valía, junto con las capacidades que uno posee, es extremadamente relevante para afrontar problemas y dificultades para comprometerse en ámbitos nuevos.

No son las dificultades superadas las que demuestran la propia valía, sino, al contrario, es la convicción de poseer dicha valía la que permite superarlas. Como observaba Séneca: " No es porque las cosas sean difíciles por lo que no nos arriesgamos, sino que son difíciles porque no nos arriesgamos".

Sin esta confianza de fondo, la novedad y la frescura propias de la vida, con su imprevisibilidad, correrían el riesgo de transformarse en una molestia que habría que evitar a toda costa.

El hecho de que el sentido de la propia valía dependa, más que de una serie de elementos objetivos, de un proceso de valoración, se ve confirmado si se analiza con más atención el catálogo, el verdadero o presunto, de las cosas que no se saben hacer o no se conocen; no todas influyen del mismo modo en la autoestima, sino solamente aquellas que son importantes; lo que marca la diferencia es su valoración afectiva.



A Jonás le importaba más el pequeño arbusto de ricinio, que le daba sombra, que toda la ciudad de Nínive y sus 120.000 habitantes(cf.Jon 4,11). Y esto es lo que nos ocurre a nosotros: son los fracasos en lo que consideramos más importante los que merman la estima de fondo, mientras que tendemos a preocuparnos mucho menos por las otras cosas.

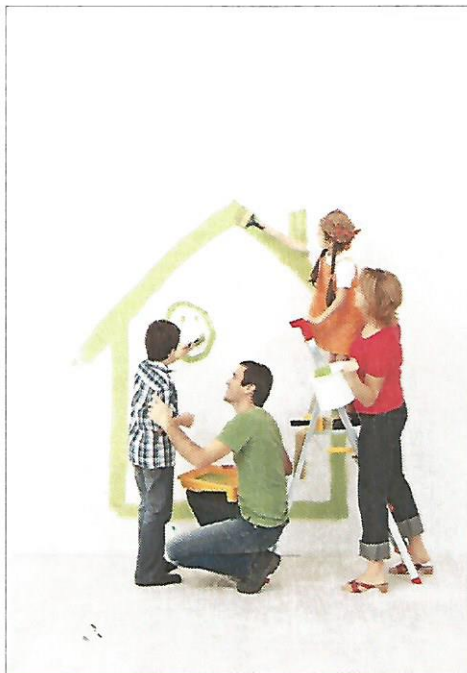
De ahí se sigue el valor simbólico de tener éxito en lo que cuenta; a esto se le confiere un significado añadido, afectivo, sobre la propia valía, que no se encuentra en absoluto en la actividad, en la relación o en la experiencia que se está viviendo.

Ya decía Hugo de San Víctor: " Apréndelo todo y verás que nada es superfluo. El conocimiento limitado no proporciona alegría"

2. ¿DE DONDE NACE LA AUTOESTIMA O LA FALTA DE AUTOESTIMA?

El hombre no puede vivir solo, sino que necesita el afecto y la comunicación con el otro como el aire que respira. La comunicación forma parte esencial de la persona que nace y vive de ella. No es casual que la definición griega del hombre, traducida literalmente, signifique "animal dotado de palabra".

Federico II en el siglo XVIII con objeto de descubrir cuál era la lengua originaria del hombre, hizo criar a un cierto grupo de recién nacidos por nodrizas a las que ordenó asistir en todo a los pequeños, pero evitando absolutamente dirigirles la palabra: así, pensaba Federico, al final se descubriría qué lengua habrían hablado espontáneamente los recién nacidos. Pero el experimento terminó trágicamente, porque murieron todos los niños.



El modo en que los padres viven un suceso lo cambia todo para un niño, porque este se crea su propia interpretación del mundo a partir de la vivencia de aquellos.

Quien ha heredado de sus padres y en el círculo familiar la confianza originaria, ve el mundo de su entorno con los ojos de la confianza; no teme arriesgar su vida, desea poner a prueba sus capacidades. Su sentimiento de fondo está dominado por una profunda confianza en poder contar con los hombres, poder fiarse con toda sencillez del ser humana. Finalmente esta confianza originaria tiene también un componente religioso: en la seguridad del hombre resplandece algo de la fidelidad de Dios, que nos sostiene y con quien podemos contar.

3. AUTOESTIMA Y RELACIONES INTERPERSONALES

En *Los cuatro amores*, C.S. Lewis supo concretar de manera brillante una forma de sumisión afectiva describiendo la actividad familiar de la señora Fidget (Atareada), tan preocupada por ser útil a sus seres queridos que ya no es capaz de darse cuenta de que todo cuanto hace, no lo hace en realidad para ellos, sino para sí misma, para ser objeto de constante reconocimiento y, de ese modo, sentirse estimada. Pero así es como el afecto se convierte en una cadena que impide al otro expresarse, manifestar sus deseos y llevar una vida autónoma:

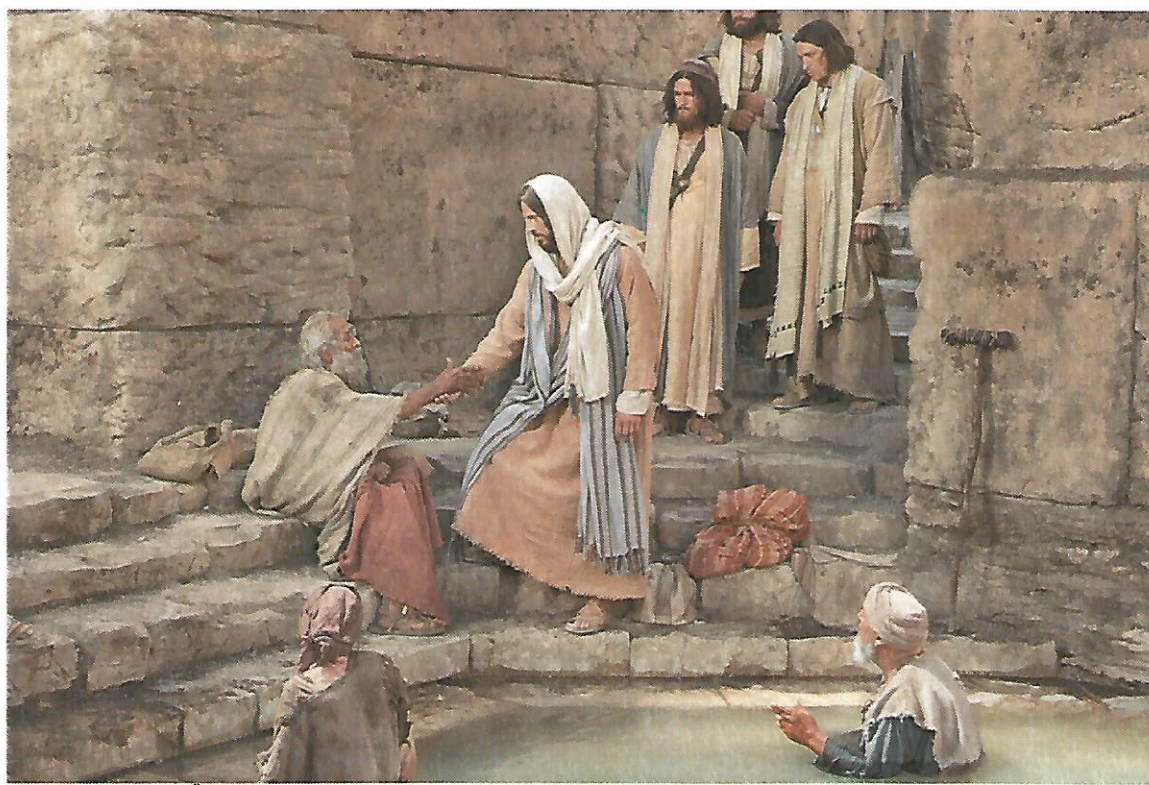


"La señora Atareada decía siempre que ella vivía para su familia y no era falso. Todos en el vecindario lo sabían. "Ella vive para su familia" —decían— "¡Qué esposa, que madre!". Ella hacía todo el lavado; lo hacía mal, eso es cierto, y estaban en situación de poder mandar toda la ropa a la lavandería, y con frecuencia le decían que lo hiciera; pero ella se mantenía en sus trece. Siempre había algo caliente a la hora de comer para quien estuviera en la casa; y por la noche siempre, incluso en pleno verano le suplicaban que no les preparara nada, protestaban y hasta casi lloraban porque, sinceramente, en verano preferían la cena fría. Daba igual: ella vivía para su familia [...]. La señora Atareada, como ella misma decía a menudo, "Se consumía toda entera por su familia". No podían detenerla. Y ellos tampoco podían —siendo personas decentes como eran— sentarse tranquilos a contemplar lo que hacía; tenían que ayudar: realmente, siempre tenían que estar ayudando, es decir, tenían que ayudarla a hacer cosas para ellos, cosas que ellos no querían. Dice el párroco que la señora Atareada está ahora descansando. Esperemos que así sea. Lo que es seguro es que su familia si lo está."

4. ALGUNAS CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE AUTOESTIMA

Para que se produzca un cambio, no basta simplemente con sentirse mal o estar exasperado; se requiere, sobre todo, el deseo inquebrantable de introducir una novedad en la propia vida.

La pregunta decisiva que Jesús hace al enfermo, “¿Quieres curarte?” (cf. Jn 5,6), es, ante todo, una invitación a arrojar luz sobre el corazón, porque dicha pregunta no es en absoluto obvia ni banal, y el enfermo, de hecho, no responde, sino que sigue hablando de los problemas que le son familiares (“Señor, no tengo a nadie que me acerque a la piscina cuando se agita el agua. Mientras yo voy, otro baja antes que yo: Jn 5,7, los problemas de la jornada típica de un parálítico).



En los evangelios muchas veces no parece que los que son curados lleven una vida mejor y más fácil que antes; pensemos en el ciego de nacimiento(cf Jn 9), a quien sus padres no reconocen y a quien las autoridades religiosas amenazan y expulsan de la sinagoga; o pensemos en Lázaro resucitado, que precisamente por ello ve cómo es objeto de la misma condena a muerte que el Sanedrín decreta para Jesús (cf. Jn 12, 10-11); o pensemos también en el tullido de Hch 3, que, al curarse, no puede ya disfrutar de las limosnas para vivir, perdiendo su lugar en la Puerta Hermosa del templo que le correspondía por derecho.

“Curarse” conlleva ciertamente la pérdida de algunas ventajas seguras, para comenzar una vida nueva, más sana, pero también más insegura y difícil; y de este modo algunos cambios, por más que se deseen en teoría, no se producen nunca.

5. UN PROBLEMA ABIERTO

La pregunta fundamental es ¿en qué se funda la autoestima? Es cierto, por otra parte, que el hombre "vale" algo, ¿o se trata de una cómoda mentira, para afrontar la dureza de una vida que no deja escapatoria? Ni los títulos conseguidos, ni el alto número de amigos, ni los bienes, las mas altas distinciones o el elevado status profesional pueden colmar el vacío interior; la pregunta que hacemos atraviesa indistintamente todos los estratos sociales, los posibles niveles de formación, las diversidades de pueblo, edad, cultura y pertenencia, por más impresionante que resulte la evidente consideración de que goza quien posee muchos bienes y da la imagen de ser un ganador. (Ecl 13,21-23).

6. PARA UN CAMINO ESPIRITUAL

La Biblia recuerda a menudo que los problemas en relación con la autoestima surgen cuando se empiezan a hacer comparaciones, porque estas nacen de la no aceptación de lo que uno es, es decir, de la propia e irreductible unicidad de ser criatura.



A este respecto hay en la Escritura páginas altamente instructivas: el episodio de Caín y Abel muestra cómo la raíz del homicidio se encuentra en la no aceptación de la diversidad y la predilección manifestada por Dios; la misma problemática conllevará, a nivel histórico, al rechazo de la predilección de Israel por parte de los demás pueblos, con las trágicas consecuencias que conocemos.

Quien hace comparaciones termina convirtiéndose en juez de Dios, no aceptando la diversidad y la puntualidad con la que él se hace cargo de sus criaturas e interpretándola, más bien, como una discriminación afectiva. El veneno que corroe al ser humano es precisamente el pensamiento que no deja de hacer comparaciones y que al hacerlo, juzga y pierde el sentido de la propia dignidad, una dignidad que le ha sido dada gratuitamente.

La autoestima reside en el reconocimiento de la propia condición de criatura. La verdad fundamental que nos constituye como seres humanos. La comparación olvida esta dignidad fundamental para fundarla en algo exterior: las desdichas que a uno y los demás acaecen en la vida comienzan cuando ya no se juzga suficiente considerarse como simplemente hombres.

En contraposición a este modelo, se puede destacar el comportamiento de Bernabé descrito en los Hechos de los Apóstoles, que fue enviado por la iglesia de Jerusalén para comprobar lo que estaba ocurriendo en Antioquía: "Cuando llegó y vio la gracia del Señor, se alegró y, como era un hombre bueno y lleno de Espíritu Santo y de fe, exhortaba a todos a permanecer unidos al Señor con firme propósito" (Hch 11,23-24). Bernabé se alegra de aquello que otros han hecho en la comunidad sin él y de manera distinta que él, y se alegra de ello por el simple hecho de que se trata de la "gracia del Señor". Reconocer y apreciar el bien que hacen los demás, en los modos y las situaciones más impensables, es el camino que el Señor indica para desinflar preocupaciones inútiles y acceder a la alegría de su bondad sobreabundante.

7. AUTOESTIMA Y GRATUIDAD

Es fundamental de llevar a cabo una reestructuración cognitiva para conseguir un cambio eficaz y profundo. A este propósito podría decirse de la autoestima lo que santo Tomás decía del placer: que es paradójica, ilógica, porque se logra cuando no se busca de manera semejante a lo que nos muestra en el episodio bíblico de la toma de Jericó (Jos 6,1-22). Extrañamente, el Señor pide a su pueblo que no ataque directamente la ciudad, que no se angustie por las altas y poderosas murallas, sino que se ocupe tranquilamente de otras cosas que no tienen relación alguna con el problema en cuestión; y, sin embargo, en un determinado momento, de repente, se derrumban por sí solas las murallas.



De este episodio se puede extraer una valiosa enseñanza para los problemas que a menudo nos agobian y nos quitan la paz: si se toman "a pecho", como si fueran cuestiones de vida o muerte, se obtiene el efecto contrario: se corre el riesgo de estrellarse contra ellas, haciéndolas cada vez más agobiantes y enmarañadas.

Todo defecto o herida puede ser cauce de la gracia de Dios; pensemos, por ejemplo, en la timidez: si se pretende negarla, se obtiene el efecto contrario, se convierte en una obsesión; en cambio, si se acoge como parte del propio mundo, puede revelarse como una ayuda. En efecto el tímido puede llegar a ser capaz de escuchar porque sabe lo difícil que resulta ser digno de atención; es capaz de ser discreto y de no entrometerse, elementos de indudable ayuda para establecer unas relaciones profundas.

Sin embargo, podríamos preguntarnos cómo se puede vivir bajo la gratuidad cuando la vida esta marcada por heridas profundas que condicionan su impulso, bloquean el entusiasmo y la capacidad de arriesgarse; cuando la autoestima resulta fuertemente comprometida, y el camino se hace cojeando con dificultad. ¿No se trata, tal vez, de un círculo vicioso? De hecho, para estimarse tendría uno que arriesgarse gratuitamente; pero solo puede hacer esto quien se estima a sí mismo y no teme el fracaso...

Mirando los donativos echados en el templo, Jesús enseña a los suyos que la única persona capaz de un don gratuito, es una pobre viuda que ha dado todo cuanto tenía para vivir; literalmente, "ha dado su vida (Mc 12,44), a diferencia de quienes la rodean. Esta figura expresa perfectamente la paradoja del evangelio e invita a cada uno de nosotros a esta conversión, ante todo de criterios de valoración a propósito de lo que importa de veras en la vida:

La pobre viuda no parece hallarse precisamente en las mejores condiciones para dar, pero es señalada como el ejemplo del don total. Parece extraño que la mujer lo dé todo precisamente a partir de su miseria, de ese límite que podría, en cambio, ser invocado como excusa, como una deuda injusta, para ahorrarse la donación. La enseñanza evangélica se mueve en dirección contraria: solo quien no posee, quien es pobre, puede dar verdaderamente. Tal vez es este el sentido de la bienaventuranza evangélica de los pobres en espíritu [...]. Solo quien es pobre, quien no pretende poseer y reconoce con gratitud lo que recibe, puede dar verdaderamente, más aún, se convierte en don.

El sentido del valor propio, por lo tanto, solo puede ser acogido y recibido por un Otro en la experiencia de la gratuidad. Quien no tiene nada, quien no se siente capaz, quien ha quedado marcado por fracasos y errores graves, parece encontrarse en las condiciones idóneas para vivir una experiencia de donación y de gratuidad y, por consiguiente, acoger la sal que da sabor a la vida. La estima se encuentra cuando no se la busca, cuando uno vive lo gratuito y se arriesga por ello.