

AUTOESTIMA Y SALUD

Profesor José Antonio García Monge
Universidad de Comillas.

Importancia de la autoestima

La autoestima como una actitud positiva de la persona hacia sí misma es fundamental en el crecimiento armónico de la salud humana. Autoestima , acarreado valoración hacia uno mismo, viene a ser, como ha dicho algún psicólogo, el sistema inmunitario de la vida psíquica. La presencia de la autoestima asegura recursos y los potencia, en la vida personal, para hacer frente a los conflictos, enfermedades, desafíos de la vida. La ausencia de autoestima, o su leve intensidad en la persona, acompañan generalmente a una amplia gama de trastornos psicológicos de origen neurótico que dificultan el desarrollo de la vida personal, individual y social. Los mensajes que percibimos en nuestra sociedad impregnados de nuestra cultura nos dan la sensación de que la autoestima es frecuente, abundante, habitual, en nuestras relaciones intra e interpersonales. Si miramos más de cerca y más dentro en el hombre, constataremos con dolor que la autoestima es la gran ausente de nuestra estructura personal. Mi experiencia de veinticinco años en el ámbito de la psicoterapia, me lleva a constatar con muchos importantes psiquiatras y psicólogos que lo más frecuente en la consulta diaria es evidenciar la falta de autoestima en los pacientes. Es verdad que se da una autoestima aparente, defensiva, sobrevaloradora e incluso agresiva, Detrás de esa fachada no hay más que la ruina personal de una autoestima agonizante, de una ausencia de amor de la persona hacia sí mismo. Disfrazado de compulsión hedonista, parece que existe amor en nuestras decisiones y conductas. En realidad, muchas de esas conductas no son más que la defensividad aparente de un profundo y doloroso desamor hacia uno mismo.

Descripción de la autoestima.

R,B. Burns (1990), en su importante obra El Autoconcepto: Ega, Bilbao, explicita >cómo la autoestima es igual a los éxitos dividido por la pretensiones. Si consideramos esta aproximación a la autoestima, constataremos dos aspectos: primero, que no bastan éxitos importantes en todas las dimensiones de la vida para asegurar la autoestima si el denominador pretensiones es muy alto. Personas que, aparentemente lo tienen todo, para experimentarse de una manera positiva, se vivencias negativa y

agresivamente porque sus muchos "éxitos" se ven disminuidos al aumentar, perfeccionísticamente, las pretensiones. Si esto lo podemos afirmar de personas socialmente exitosas, del hombre joven, la mujer joven o no tan joven, que se ven envueltos en la red de la drogadicción, verificaremos que los escasísimos éxitos, por no hablar del inmenso y doloroso fracaso como harían algunos, se ven casi anulados por las más elementales pretensiones vitales que acarrear un desamor profundo hacia sí mismos. Los logros personales y sociales divididos por las expectativas familiares, comunitarias, culturales, religiosas, etc.. conducen en caso de personas poco "exitosas" a una situación de gran sufrimiento por convivir con sus personas con una ausencia casi total de autoestima. Es verdad que muchas veces las pretensiones y expectativas, alentadas por una dimensión perfeccionista que nos puede llevar a la neurosis, son exageradas, autoritariamente impuestas y con una incidencia desmesurada sobre la valoración de los modestos pero reales éxitos y logros que pueda ir teniendo la persona en su vida.

William James escribía hace un siglo, desde su experiencia de gran psicólogo, cómo es paradójico que una persona se autodesprecie a sí mismo hasta la muerte sólo por ser el segundo boxeador del mundo. El hecho de no haber alcanzado el campeonato mundial le lleva a autodespreciarse, sin bastarle ser vencedor de toda la Humanidad menos de uno. A sus ojos sus triunfos, objetivamente cuantiosos, no le merecen estima. Para él es como si su vida no existiese solamente porque no ha logrado ser el número uno. Sin llegar al límite de este ejemplo que tan profundamente sugiere William James, la verdad es que nuestra sociedad tan competitiva, con todas las tensiones que esto acarrea, nos exige unos logros que vivimos con un profundo sentimiento de inferioridad del cual compulsivamente tratamos de evadirnos y, como consecuencia, una experiencia dolorosa de propia desestima.

Branden (1993, Paidós, Barcelona) define la autoestima "como la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida". Más concretamente para Branden la autoestima es la confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida. Yo añadiría la dimensión afectiva para completar la línea cognitiva subrayada en la definición. También la autoestima se afianza en la percepción auténtica de nuestros derechos a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos. También en esta descripción añadiría, además del derecho a afirmar nuestras necesidades, la habilidad de negociar su ocasional y real frustración y de tolerar la ambigüedad de no tener compulsivamente e inmediatamente todo lo que necesitamos o queremos.

Si aplicamos esta definición de autoestima a la experiencia humana que persiste en nosotros como huella de cualquier drogadicción, veremos fácilmente que la experiencia de ser aptos para la vida se diluye en la incapacidad de afrontar con realismo y dignidad la vida. Creemos tener derecho a la felicidad y si no nos autoengañamos, estamos persuadidos de que el camino emprendido no conduce más que a la autodestrucción. Con realismo y verdad, no podemos tener autoestima en un camino personal que grita nuestra desorientación y "fracaso".

Autoconcepto.

El autoconcepto es la capacidad de responder quién soy yo. Es lo específico del hombre: la consciencia de sí mismo. La posibilidad de identificarse y establecerse como sujeto actuando. protagonista de la vida, y como sujeto consciente que asume, evalúa, siente, lo que hacemos, pensamos, decidimos, experimentamos. No es fácil tener un autoconcepto claro que haya salido iluminado de la gran crisis de la adolescencia. Necesitamos de los otros y la intensa relación social para saber quiénes somos. Necesitamos una confrontación casi diaria con la realidad para que nuestro autoconcepto se estructure de una manera verdadera, operativa, flexible y adecuada. Una vez que podemos responder a la pregunta quién soy yo, para tener y experimentar autoestima necesitamos saber, con verdad, sin autoengaños, que nuestro autoconcepto es bueno y valioso; es decir, que esa persona que somos nos provoca confianza en nosotros mismos, y que nuestra identidad nos invita a sentirnos seguros en nuestra personal valía.

La satisfacción del sujeto consigo mismo y con su funcionamiento conductual, conduce a una autoaprobación que no tiene nada que ver con el narcisismo infantil y que ayuda a energizar nuestras conductas a la luz del autoconcepto hacia lo mejor de nosotros mismos.

Esta disposición personal estable de autoestima, esta actitud hacia nosotros mismos, comporta todo lo contrario al rechazarnos o autodespreciarnos. Para evitar el dolor que produce el autorrechazo, la ausencia de autoestima, levantamos barreras defensivas: inculcando a otros, enfadándonos y dirigiendo nuestra agresividad hacia el entorno, fanfarroneando y alardeando con falsa autoestima, evadiéndonos en todo tipo de huidas que nos confunden, deterioran y destruyen.

La frase evangélica "ama a tu prójimo como a ti mismo" nos está indicando no sólo una dirección para nuestras relaciones humanas interpersonales, sino una actitud para con nosotros mismos: como

a ti mismo. Nos está hablando de un amor fundante y originario hacia nosotros mismos que nos sirve de modelo para el amor operativo y real hacia los demás.

Sin propia autoestima difícilmente nos abrimos a nuestra propia experiencia, es decir, no nos enteramos de quiénes somos. La dificultad de ver en nosotros aspectos que no nos gustan, nos invita a cerrar los ojos a nuestra realidad y a vivir en un mundo personal de autoengaños y de trampas.

En el **Autoconcepto** William James hablaba de un **yo material** que poseo (un vestido, mis signos exteriores, prolongación de mi yo), de un **yo corporal**, de un **yo social** (imagen que de mí tienen los demás), y por último de un **yo espiritual**, mi mundo personal de valores, inteligencia, voluntad, sentimientos, experiencias espirituales. La autoestima pasa por un autoconcepto adecuado y valorado de todos estos yos. Valoramos sin sobrevalorar el yo material como expresión de nuestra presencia en la sociedad; cuidamos sin idolatrar el **yo corporal** como huella personal en la historia; apreciamos un **yo social** que nos pueda reforzar lo mejor de nosotros mismos y, por último, cultivamos un **yo espiritual** que nos da la verdadera talla de nuestra humanidad personal.

Todos estos yos que enumera William James, se van deteriorando cuando la desestima propia los corroe. Cualquier experiencia evasiva de drogadicción destroza el **yo material**, enferma el **yo corporal**, deteriora el **yo social**, y hace inhabitable el **yo espiritual**. Sin amor hacia uno mismo, y es tan difícil amarse cuando se ve uno con el crudo realismo de la negatividad, no se puede construir, regar, cultivar, todas las dimensiones de mi yo que me hacen persona relacionada y auténtica.

DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA

La autoestima conlleva un sentido de eficacia personal y un sentido de mérito personal. Integrada por estas dos dimensiones, la eficacia personal (autoeficacia), como la describen Branden (1993), significa confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad de pensar, en mi capacidad, sobre todo -y esto lo subrayo con mi experiencia psicoterapéutica- de elegir, decidir mi vida, asumir y responsabilizarme de mi vida. Confianza en mi capacidad de hacer un adecuado análisis de la realidad, de percibir sanamente los datos de dentro y de fuera de mi vida. La otra dimensión, la autodignidad, quiere decir seguridad en mi valor personal, una actitud afirmativa hacia mi derecho de vivir y ser feliz aunque la realización de ese derecho en esta sociedad, en esta historia, y en esta familia concreta, pase por

el dolor. Derecho a experimentar necesidades, satisfacerlas en diálogo con la realidad, o tolerar su parcial frustración precisamente por el diálogo con esa misma realidad que nos ofrecerá alternativas a nuestro crecimiento.

La persona que experimenta estas dimensiones de la autoestima se siente, se intuye, fundamentalmente competente para afrontar los desafíos de la vida y se vivencia como capaz de felicidad armónicamente conseguida, equilibrando sus metas, búsquedas, con sus modestos pero reales logros.

EVASIONES Y ENCUENTRO CON LA DESESTIMA PROPIA

El aprendizaje de vivir pasa por el aprendizaje de gozar y de sufrir. La vida madura cristaliza en una actitud adecuada ante la realidad que asume, la transforma amándola y la elige creciendo a través de ella. muchas veces nos encontramos con personas que son incapaces de gozar e incapaces de sufrir. La huida y el temor al fracaso, al dolor, a la frustración, nos invita compulsivamente, a través de una manipulación de la sociedad, a evadirnos hacia paraísos artificiales donde se nos promete una felicidad intensamente efímera. La evasión hacia la drogadicción nos promete evitar el dolor, nos asegura el gozo, pero nos engaña provocándonos a medio y a largo plazo más dolor y menos gozo, y un enfrentamiento más conflictivo con una realidad dura en el entorno para la que estamos menos preparados por dentro por el desgaste sufrido a través de la evasión, acarreadora de desestima propia. La adicción genera una vida paralela que ahuyenta la autestima y por lo tanto los recursos para enfrentarnos, no ya con la vida difícil, estructurada por la enfermedad psicosocial, sino incluso con la vida real menos conflictiva, la del trabajo, el amor y el diálogo cotidiano.

Las dos grandes dimensiones, entre las muchas que podrían tratarse, que conlleva a desestima, son: la ausencia de amor hacia uno mismo por la vivencia de errores cometidos en nuestra existencia y la desestima propia que genera el sentimiento, o los sentimientos, de culpabilidad aunque los neguemos, reprimamos u olvidemos.

MANEJO DE LOS ERRORES.

Una de las fuentes más habituales de baja autoestima es la conciencia, autoagresiva, de los errores cometidos en nuestra vida. La autoinculpación de conductas que resultaron equivocadas para los fines que pretendíamos, para la felicidad auténtica que buscábamos. De la consideración del error como malo pasamos, frecuentemente por la educación infantil, a creer que nuestra persona es mala; que la fuente de esos errores que somos

nosotros, es mala. La autoestima no tiene en realidad nada que ver con la perfección de las obras realizadas, de los éxitos obtenidos, sino con la aceptación incondicional de uno mismo como ser innatamente valioso, independientemente de los errores.

Como suelen aconsejar los psicólogos, el tratamiento adecuado del error consiste, primero, en saber qué es, y después en reenmarcarlo aumentando el conocimiento consciente y trabajando el error pronto. Brevemente describiremos estos procesos.

El error es algo que **después de hecho** desearía haber hecho de forma diferente o no haber realizado. Como vemos, es la interpretación posterior la que convierte una acción realizada con la luz del momento en un error, juicio con el que nosotros valoramos la acción.

la primera tarea para manejar los errores de manera que no sean puentes desgastantes de autoestima, es **REENMARCARLOS**: cambiar su interpretación.

Esto supone considerar:

- Que los errores son prerrequisito de cualquier proceso de aprendizaje. Es decir, que el aprender a vivir, como aprender cualquier técnica o arte, conlleva aproximarse cada vez más a la realidad de una manera satisfactoria mediante el feedback que proporcionan los errores.

- Consideramos entonces los errores, no como palos para autogolpearnos sino como información sobre lo válido, valioso y deseable en mí. los errores son avisos útiles.

- Los errores son también prerrequisito de la espontaneidad. Ser espontáneo, aprender a vivir, a veces conlleva errores que si sabemos escuchar a tiempo nos reconducirán a una vida sana y auténtica.

- El error, finalmente, es un dato de la vida; todos los humanos tenemos nuestra cuota de errores.

Cuando elegimos una acción, hacemos la decisión que más probabilidades tiene de satisfacer nuestras necesidades o de realizar un gran deseo. La educación ante el enorme peligro de la droga no empieza en el momento de la primera decisión errónea sino años antes en el seno de la familia, cuando educamos relación con necesidades y elaboración de deseos, cuando asumimos valores del entorno que nos producir'n satisfacción y nos identificarán en nuestro proyecto vital.

Cuando elegimos hacer algo, los beneficios potenciales parecen compensar las desventajas previsibles. Es decir, el conocimiento

consciente del que disponemos para iluminar nuestra decisión es, frecuentemente, limitado y pequeño, alumbra el paso que vamos a dar pero no el camino que podemos recorrer después de ese paso.

La CONSCIENCIA genera responsabilidad; es decir, a la aceptación de las consecuencias de nuestros actos. Cuanto más aumentemos la consciencia, más responsabilidad lúcida asumiremos y más dificultad tendremos de cometer errores. Es cierto que no basta conocer mejor para obrar mejor. Todos tenemos información suficiente sobre el dolor, enfermedad, y destroz de la drogadicción, pero esa información no la hemos transformado en sentimientos que impulsan nuestras conductas hacia la salud en experiencias que nos hacen intuir por dónde están nuestros verdaderos y satisfactorios valores. Es importante, para evitar los errores, no solamente informar racionalmente sino formar emocionalmente. Que nuestra afectividad no desbarate nuestro sistema cognitivo adecuado a la realidad de fuera y de dentro.

Más y mejor que decidir no cometer errores después de la información obtenida de los primeros pasos en un camino erróneo, nos ayudará poner el acento en ampliar el conocimiento consciente. Vivir despiertos para iluminar el camino.

Es verdad que el conocimiento consciente tiene límites: la ignorancia (nunca me he enfrentado algo parecido), la falta de alternativas, si se diese en la realidad, los hábitos como disminución de la consciencia de la libertad, el olvido (no recuerdo las consecuencias de decisiones anteriores), etc.

Mejorar la consciencia es comprometernos con todo nuestro ser a predecir las consecuencias probables, tanto a corto como a largo plazo, de un acto o decisión significativa.

Las preguntas que nos ayudarán a mejorar la consciencia podrían ser:

1. ¿He experimentado antes esta situación?.
2. ¿Qué consecuencias negativas se produjeron o pueden esperarse a resultad de la decisión que quiero tomar (a corto plazo, a largo plazo)?.
3. ¿Valen la pena las consecuencias, dado lo que espero sacar?
4. ¿Conozco alguna alternativa con consecuencias menos negativas?

En los **errores crónicos**, solemos aconsejar escribir detalladamente las consecuencias negativas del error. A continuación, determinar prioridades: ¿qué fue lo principal que

traté de obtener en la decisión errónea?: placer a corto plazo, evasión, seguridad, pertenencia a un grupo que me era significativo, agradar, evitar la soledad, quitar la frustración, sentirme admirado Preguntarme si esa "prioridad" buscada a través de la decisión errónea es un tema básico en mi vida. Es decir, si es la base de otras malas decisiones. la terapia empezará, en este sentido, re-organizando prioridades tanto a nivel cognitivo, como conativo y afectivo.

SENTIMIENTO DE CULPABILIDAD GENERADO POR LA DROGADICCION

COMO DISMINUCION ALARMANTE DE AUTOESTIMA

Necesitamos un autoconcepto claro, resistente, positivo, bueno y valioso. La culpabilidad suele atacar no sólo la conducta evaluada sino la autoestima a través de un sentimiento de minusvalía, de una compulsión defensiva, de dolorosos recuerdos derivados de nuestra conducta. Tratar el sentimiento de culpabilidad profundamente excedería los límites de este breve trabajo. El psicoanálisis lo hace desde Freud con profundidad explorando el inconsciente, sabiendo que se trata de una experiencia fundante de nuestros trastornos neuróticos.

Es verdad que hay un sentimiento de culpabilidad sano que pone en cuestión la conducta evaluada respetando el potencial positivo, de bondad, de la persona. Este sentimiento de culpabilidad procede de la experiencia de una libertad responsable y genera deseos de edificar conductas sanas sin autoagredirse y amándose uno a sí mismo como fuente de recursos para evitar la culpabilidad y hacer llegar al otro nuestra persona íntegra, libre y bien relacionada.

Los sentimientos de culpabilidad derivados de la drogadicción, aunque se enmascaren y disfracen, suelen ser un castigo, autoagresivo que se alimenta progresivamente, en círculo vicioso, de sí mismo con un autodesprecio, a veces proyectivamente puesto fuera, que se generaliza y contamina toda la persona. La evasión, del tipo que sea, disminuye la autoestima y la culpabilidad por evitar de una manera insana la realidad, el dolor, la vida y el amor, genera culpabilidad que lejos de curarnos nos aumenta las probabilidades de caer en las conductas culpables en un futuro próximo. La culpabilidad insana es una profecía que precipita conductas aumentando esa misma culpabilidad. Su retroflexión, su vuelta intensa contra el propio sujeto, rompe en mil pedazos la autoestima y compulsivamente, para evitar el espectáculo del autodestrucción, nos lleva a conductas evasivas que no harán más que aumentar la culpabilidad y el dolor.

Muchas veces la culpabilidad insana nos lleva a declararnos

"zona catastrófica" con lo cual evitamos la responsabilidad de asumírnos a nosotros mismos y de elegir conductas constructivas. Declarándonos impotentes e incapaces no nos exigimos los mínimos de convivencia social y de salud personal. La culpabilidad insana nos centra en nuestro propio ego y, al verlo tan desprovisto de autoestima, tan poco digno de ser amado, nos aumenta el malestar culpable y nos precipita hacia desórdenes más profundos para olvidarnos del dolor de ser nosotros mismos.

Cuando la culpabilidad es sana porque he roto libre y conscientemente un sistema de creencias, convicciones, normas válidas, valores y conductas, la secuencia sana sería: reconocer el mal realista y responsablemente, reparar las heridas adecuadamente y minimizar el daño con verdaderos gestos compensatorios. Además acoger el perdón y perdonarse uno a sí mismo y concienciar los propios recursos para vivir coherentemente y acoger gozosamente el bienestar global que esto proporciona, sintiéndose merecedor de felicidad.

Cuando la culpabilidad es insana, tendré que preguntarme cómo se ha generado en mí, de acuerdo a qué normas, y sobre todo si esas normas sociales las tenía yo asumidas, eran realmente válidas y valiosas para orientar mi vida. Tratar de comprender por qué actué así: circunstancias, contexto, alternativas, etc. y aconsejarme como si fuera un buen amigo o amiga mío, con una actitud exigente a la vez que amorosa y benévola hacia mí mismo. Sabiendo que las conductas culpables dejan intacto, si sabemos cuidarlo, el potencial de autoestima de nuestra persona. Soy una mujer o un hombre culpable, equivocado, pero valioso y capaz de ejercitar esa valía en forma de recursos que reestructure mi proyecto vital, mis conductas personales.

**INDICIOS NEGATIVOS QUE INDICAN UNA
AUTOESTIMA DEFICIENTE**

La persona que se desestima suele manifestar alguno de los síntomas siguientes:

- **Autocrítica rigorista** y desmesurada que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo misma.
- **Hipersensibilidad a la crítica**, por la que se siente exageradamente atacada, herida; echa la culpa de sus fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos pertinaces contra sus críticos.
- **Indecisión crónica**, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- **Deseo excesivo de complacer**, por el que no se atreve a decir NO por miedo a desagradar y perder la benevolencia o buena opinión del peticionario.
- **Perfeccionismo**, autoexigencia esclavizadora de hacer "perfectamente" todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- **Culpabilidad neurótica**, por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
- **Hostilidad flotante**, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aun por cosas de poca monta, propia del **supercrítico** a quien todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.

- **Tendencias depresivas**, un negativismo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

INDICIOS POSITIVOS QUE INDICAN UNA AUTOESTIMA SUFICIENTE

La persona que se autoestima positivamente

- Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesta a defenderlos, aun cuando encuentre oposición, y se siente lo suficientemente segura como para modificarlos si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.

- Es capaz de obrar según cree más acertado, confiando en su propio juicio, sin sentirse culpable cuando a otros les parece mal lo que ha hecho

- No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que le haya ocurrido en el pasado ni por lo que le pueda ocurrir en el futuro.

- Tiene confianza básica en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por fracasos y dificultades.

- Se considera y se siente igual, como persona, a cualquier otra persona; ni inferior ni superior, sencillamente igual; y reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.

- Da por supuesto que es interesante y valiosa para otros, por lo menos aquellos con quienes se asocia.

- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.

- Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos y pulsiones, tanto positivas como negativas, y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.

- Es capaz de disfrutar diversas actividades , como trabajar,

leer, jugar, holgazanear, caminar, charlar, etc

- Es sensible a las necesidades de los demás, respeta las normas de convivencias generalmente aceptadas y sabe que no tiene derecho a medrar o divertirse a costa de los demás.