

Autoestima es una palabra de moda en los últimos años en los manuales de autoayuda. Pero es mucho más que una palabra, es el concepto del cual, al fin y al cabo, dependen ni más ni menos que nuestra propia felicidad y unas relaciones sanas con los demás

# EL LABERINTO DE LA AUTOESTIMA

**Texto** Irene Orce, coach



El amor es la mayor adicción del ser humano. Lo necesitamos casi tanto como el aire que respiramos, y marca las decisiones y acciones más relevantes de nuestra vida. No en vano, sentirnos amados nos lleva a sentirnos aceptados, valorados y respetados por lo que somos. El amor nos genera bienestar emocional y aporta significado a nuestra existencia. Y tal como nos han (mal) enseñado, solemos buscarlo incansablemente fuera de nosotros mismos, en nuestras interacciones con los demás.

Sin embargo, no siempre recibimos aquello que esperamos. Cuando no se cumplen nuestras expectativas, nos invade la frustración y aflora nuestro malestar. Un simple comentario puede estropearnos el día. Y es que vivimos tan pendientes de nuestra realidad externa que hemos terminado por depender de ella emocional y psicológicamente. En vez de permitirnos descubrir quiénes somos, esperamos a que nos lo digan los demás. Así, en demasiadas ocasiones *somos* en función de cómo los demás *creen que somos*.

De este modo, guiados por nuestras carencias e inseguridades, podemos llegar a pervertir nuestra forma de ser, nuestras necesidades y nuestras inquietudes para cumplir con lo que se espera de nosotros. Y comenzamos a desarrollar una máscara que nos lleva a emprender metas para lograr el reconocimiento, el respeto y la valoración de nuestro entorno. Lamentablemente, en este proceso acostumbra a ocurrir que nos perdemos a nosotros mismos. Y es que a menudo olvidamos que es precisamente en nuestro interior donde habita el amor que tanto anhelamos, camuflado bajo el nombre de autoestima.

**Construir de dentro a afuera** La autoestima se define como la manera en la que nos valoramos a nosotros mismos y la consideración que mantenemos hacia nuestros valores, sentimientos y proyectos. Es una necesidad básica para todo ser humano. Sin embargo, en demasiadas ocasiones es malinterpretada.

“Hasta hace unos años, tenía un concepto muy erróneo de la autoestima. Creía que quererme a mí mismo era algo egoísta, vanidoso y que era mucho más importante el cuidado de los demás que el de uno mismo”, afirma Carlos Ocho, de 29 años, product manager de la escuela de negocios EADA. “Me costó tiempo y mucho sufrimiento darme cuenta de que en realidad era todo lo contrario. ¿Cómo podemos querer y cuidar a alguien si no nos queremos y cuidamos a nosotros mismos primero?”, explica.

“Durante muchos años he sido mi peor enemigo. Cada día, inconscientemente, me autosaboteaba. Había creado una imagen de mí mismo en base a lo que creía que las personas de mi entorno esperaban de mí. Anhelaba que me aceptaran tal como era, pero no mostraba mi verdadero rostro por miedo al rechazo”, confiesa. Tal como cuenta Carlos, solemos ir por la vida creyendo que nos falta algo para estar bien y ser felices. Vivimos en permanente estado de insatisfacción, y esperamos que los demás llenen nuestro vacío y nuestras carencias. Pero la realidad es que tan sólo nosotros podemos llenarlas.

“El primer paso para lograrlo es vivir más conscientemente, es decir, darnos cuenta de qué tipo ▶



¿CÓMO  
PODEMOS  
QUERER A  
ALGUIEN  
SI NO NOS  
QUEREMOS A  
NOSOTROS?

A MENUDO,  
NOS  
VALORAMOS  
POR CÓMO  
NOS  
VALORAN  
LOS DEMÁS



## ‘ME QUIERO, NO ME QUIERO...’

La base de nuestras palabras, actitudes y acciones está en el pensamiento. A través del pensamiento generamos una serie de emociones que fisiológicamente crean una experiencia en nuestro interior. Por lo tanto, aquello que pensamos y, sobre todo, cómo pensamos, determina aquello que vivimos. Por ejemplo, cuando nos repetimos “soy un desastre” o “no voy a conseguirlo” nos estamos limitando a nosotros mismos y nos generamos sufrimiento, mientras que pensamientos como “me acepto tal como soy” o “voy a dar lo mejor de mí mismo” nos potencian y nos construyen. Así, liderar conscientemente nuestro diálogo interno puede nutrir o destruir nuestra autoestima. Y lo queramos o no ver, es una decisión que tomamos cada día.

► de pensamientos suelen rondar por nuestra mente”, asegura Carlos. Y es que “nos pasamos media vida maltratándonos mentalmente, lo que nos convierte en personas extremadamente vulnerables e influenciables por la sociedad de la que formamos parte”, afirma. Trabajar nuestra autoestima implica “dejar de criticarnos y empezar a apoyarnos y valorarnos por la persona que somos, no por la que creemos que deberíamos ser”, añade.

**Aprender a aceptar(nos)** Este trabajo interior también pasa por conocernos a nosotros mismos y aceptar lo que vamos descubriendo acerca de quiénes y cómo somos. En el proceso, hacemos conscientes nuestras capacidades y potencialidades y asumimos nuestras limitaciones, sin negarlas pero sin recrearnos en ellas. Y entramos en contacto con una visión más objetiva de nosotros mismos, que nos permite cuestionarnos –de forma sana– y evolucionar, comprometiéndonos con nuestro desarrollo como personas.

De ahí que construir una autoestima sólida sea fundamental para establecer relaciones saludables con las personas de nuestro entorno, basadas en el respeto mutuo. Para lograrlo, tenemos que conquistar nuestra propia confianza, el mejor antídoto contra ese miedo que no nos permite avanzar. Si creemos en nosotros mismos y en nuestras posibilidades, dejaremos de vernos arrastrados por las opiniones ajenas y seremos capaces de tomar las riendas de nuestra vida. Si nos atrevemos a confiar en lo que somos, podremos responsabilizarnos de nuestras decisiones y acciones.

“Durante mi adolescencia y primera juventud, el amor era sinónimo de sufrimiento”, reconoce Manuel Valls, de 35 años, ejecutivo de cuentas de una agencia de comunicación. “Con todas mis parejas repetía un mismo patrón, basado en la creencia de que mi felicidad dependía de mi relación con ellas”, comenta. “De ahí que fuera una persona celosa y posesiva por miedo a perderlas. Y lo curioso es que me engañaba a mí mismo, diciéndome que me comportaba de aquella manera por amor”, explica. “Cada vez que se terminaba una relación entraba en una espiral victimista, en la que el sufrimiento me llevaba a vivir un auténtico infierno. Mis relaciones de pareja eran limitantes y paradójicas: no podía vivir con ellas ni sin ellas”, asegura. “Finalmente, tras la enésima ruptura, tomé consciencia de que algo fallaba en mi interior”, prosigue. “No me quería a mí mismo. Y esa gran carencia me llevaba a ser una persona dependiente, adicta al amor de mis parejas”, añade.

“Este descubrimiento me llevó a interesarme por el autoconocimiento y el desarrollo personal”, explica Valls. “Entonces decidí no comenzar ninguna relación hasta aprender a ser autónomo emocionalmente, es decir, hasta asumir que mi felicidad tan sólo dependía de mí mismo”, expone. “Desde hace cuatro años comparto mi vida con una persona maravillosa... y soy feliz. Pero también

## ¿DÓNDE SE ESCONDE LA AUTOESTIMA?

Cuenta una historia que Nasrudín se encontraba una noche dando vueltas sin parar alrededor de una farola, con los ojos enfocados hacia el suelo, cuando un vecino que pasaba por la zona le preguntó si estaba buscando algo. Y éste contestó: “Sí, estoy buscando mi llave”. Así que el vecino se puso a buscarla con él. Después de un rato apareció otra vecina, que les preguntó intrigada qué estaban haciendo. “Estamos buscando la llave de Nasrudín”. Y ella también se animó a ayudarles. Más tarde, otro vecino se unió a ellos y juntos rastrearon la calle en busca de la pequeña llave. Cansado y con ganas de regresar a su casa, finalmente uno de los vecinos le preguntó: “Nasrudín, llevamos buscando tu llave durante varias horas... ¿Estás seguro de haberla perdido aquí?” Y éste negó con la cabeza. “Entonces, ¿dónde crees puede estar?” Sin dudarlo, respondió: “La he perdido dentro de mi casa”. Sorprendido, otro vecino intervino en la conversación: “¿Pero por qué la estamos buscando aquí?” Nasrudín los miró muy seriamente y les dijo: “Pues porque mi casa está muy oscura y aquí hay más luz”. Del mismo modo que Nasrudín, los seres humanos solemos buscar nuestra autoestima en el lugar equivocado...

## LA AUTOESTIMA PERMITE LA RELACIÓN SALUDABLE CON EL ENTORNO

soy consciente de que mi felicidad no depende de ella”, asegura. “Y es precisamente esta autonomía emocional la que me permite relacionarme con mi pareja desde la libertad, y en consecuencia, desde el verdadero amor”, concluye.

**Cuando la autoestima vive en el trabajo** Aprender a aceptarnos y amarnos a nosotros mismos es indispensable para lograr una vida emocional verdaderamente sana, independiente y sostenible, tal como sostiene Manuel Valls. Y no sólo hemos de cultivar la autoestima en nuestro mundo afectivo, sino también en nuestro ámbito laboral. No en vano, en demasiadas ocasiones delegamos nuestra autoestima en la valoración de nuestros jefes y el respeto de nuestros compañeros. “Durante muchos años sólo me apreciaba a mí misma cuando los demás admiraban mi fuerza, mi energía, la capacidad de absorber trabajo y de hacer muchas cosas a la vez”, explica Gloria Solé, de 46 años, responsable de unidad de una multinacional.

“Mi autoestima dependía de cómo me veían las personas que tenían algún tipo de influencia sobre mí. El resto no importaba”, recuerda. “Mi lema era ‘puedo con todo y más’, pero terminó por pasarme factura”, asegura. “La insatisfacción, el vacío y la tristeza me corroían por dentro. Y para no desmoronarme forjé una coraza que no me quitaba ni para dormir. ¿Cómo iba a hacerlo si a lo mejor no me gustaba lo que había dentro?”, explica.

Sin embargo, “llegó un día en que no pude mirar hacia otro lado. El malestar me había saturado. Y la coraza se resquebrajó. Debajo encontré una mujer frágil, sensible, llena de ternura, agotada y con todos los sueños intactos enterrados debajo del corazón”, explica, sonriendo. “Reconstruir mi vida no fue fácil. Tuve que reconocer mi dependencia, superar la vergüenza al qué dirán... Y asumir la responsabilidad de no ser tan exigente conmigo misma”, recuerda. “Dejé de vivir centrada en mi trabajo y empecé a escucharme. Así es como reencontré el significado del amor”, afirma. “Hoy puedo decir que me quiero, con mis imperfecciones y mis carencias. No se puede tener todo y ser modélica, me basta con ser yo misma y poder volcar ternura en mi interior. Me quiero sin tener que luchar ni competir”, asegura.

Como afirma Gloria, “la autoestima es una puerta abierta a la libertad”. No en vano, amarnos a nosotros mismos es el primer paso para amar a otros de forma sostenible, abandonando las relaciones de dependencia. Está en nuestras manos observarnos con una perspectiva distinta, tratar de aceptar y apreciar cómo somos y valorar en su medida nuestras cualidades y capacidades. Ahí radica, en realidad, la verdadera fuente del amor, en conocernos y aceptarnos, lo que nos permite dar lo mejor de nosotros mismos en cada situación. Más allá de ocultarnos tras una máscara del agrado de los demás, la autoestima nos permite ser los auténticos protagonistas de nuestra propia vida. ■