

El mito de la autoestima

Alberto Zamuner

El mito de la autoestima

Alberto Zamuner

Capítulo 1

De un tiempo a esta parte se reitera que para vivir mejor hace falta *autoestima*.

No se puede decir que no sea cierto. Esto no es de ninguna manera un intento de desmentirlo.

Sin embargo, se rinde culto a la autoestima como una especie de gracia concedida por los dioses.

Pareciera que, por enigmáticas razones, unos la tienen y otros no. Unos poseen el ingrediente para la felicidad y otros no.

Se considera el "no tener autoestima" como una especie de desgracia que puede tocarnos en la lotería de la vida. Se sufre por desconocer por qué rumbo y en qué lugar podría uno adquirir "eso" que no le fue dado.

Incluso hablamos de recurrir a profesionales que, mediante mágicos secretos o recursos, "nos levanten la autoestima".

Lo realmente discutible no es la importancia de la autoestima, sino ese permanente énfasis en que tenerla o no tenerla es producto de incomprensibles designios.

Una vez más actúa el viejo truco psicológico de atribuir todo lo que ocurre en nuestra vida a factores externos, como la sociedad, los intereses que la mueven, los padres que nos tocaron, la cultura imperante, la voluntad de Dios, los designios de astros o espíritus, o todo lo que quepa imaginar a excepción de la propia responsabilidad.

Todas esas suposiciones coinciden en afirmar que la autoestima, como el resto de los fenómenos, no depende de la voluntad propia.

Así, uno se concede permiso para vivir sin hacer nada, alternativa que lleva a una vida posiblemente más vacía pero indudablemente más fácil. Este parece la gran causa de que se tome la *autoestima* como una gracia recibida por azar.

Quien quiera emerger de ese recurso cómodo pero desastroso, quien quiera tomar la vida en sus propias manos y hacerla mejor con el propio esfuerzo, habrá dado el primer y decisivo gran paso.

Así y todo, es posible que la autoestima siga presentándosele como un enigma difícil de desentrañar, como un tesoro del que oyó hablar pero nunca vio una pista de por dónde buscar.

Y aquí llegamos al segundo gran tema: como el primero es dejar de culpar al mundo externo, el segundo es considerar que *tal vez estemos pensando al revés*.

Tal vez la autoestima no sea un tesoro escondido, una entidad que haya que buscar por vaya a saber dónde, sino, como la paz, como el silencio, como la tranquilidad, una *ausencia* de elementos indeseables.

Los elementos indeseables son aquí los pensamientos y sentimientos *contrarios a la propia estima*. No ya los que nos dicen otros (nada extraño en un mundo con abundantes competidores y despreciadores) sino *los pensamientos generados por uno mismo*.

Tal vez no haga falta encontrar ese tesoro escondido: tal vez la gran fórmula, tremendamente fácil de pensar, sea *eliminar el autodesprecio*.

Como anulando el ruido se consigue el silencio, como eliminando la enfermedad se consigue la salud, *eliminando el autodesprecio se consigue la autoestima*.

Es fácil de pensar.

Parece difícil de hacer, pero no lo es tanto.

Basta con *no decir* las múltiples expresiones que uno suele pronunciar o pensar contra sí mismo.

Tanto al hablar con los demás como al planificar a solas, abundan los que dicen "no soy capaz", "no voy a poder", "no nací para eso", "no soy tan inteligente", etc.

Simplemente hay que eliminar esas agresiones a la propia capacidad.

Puede haber sentido en el "no nací para eso" cuando nos proponen algo que no nos interesa; nunca lo hay en decírnoslo ante *lo que deseamos* pero nos asusta por ser difícil. Puede haber sentido en el "yo no sé", si en vez de juzgar el propio valor se refiere a que nos faltan conocimientos. En tal caso, el camino no es desistir sino instruirse.

En fin, si en todas las ocasiones en que uno decía algo negativo sobre sí mismo *deja de decirlo*, y si es fiel al primer principio de actuar en vez de esperar, el problema está casi resuelto.

La más de las veces, el "carezco de autoestima" es un argumento más para quedarse en el bando de los que no hacen nada.

Si queremos una vida mejor, empecemos por *pagar el precio*, que consiste en dejar de esconderse y empezar a moverse.

Para alcanzar metas importantes no hace falta creerse genio, superdotado ni especial.

Lo único realmente necesario es *quererlas* y ponerse en marcha hacia ellas.

Basta con echarse a andar.

Si uno pasa un tiempo desactivando esas expresiones antes de pronunciarlas, empezará a darse cuenta de que siente más disposición a ir adelante y menos sensaciones de imposibilidad.

Como no nos dijimos nada contra nuestra capacidad, no habrá motivos para dudar de ella.

Los únicos obstáculos serán los que nos ponga la realidad externa, que no suelen faltar; pero cargaremos contra ellos con una fuerza que siempre estuvo en nosotros, y podrá desplegarse a pleno por el simple hecho de que *no la dañamos con nuestro propio pensamiento*.

Se puede empezar ahora mismo.

Feliz vida sin *autodesprecio*. Feliz vida con *autoestima*.