

# ¿Baja autoestima?

## ¿Y qué?

**Cómo conciliar la baja autoestima con el éxito**



Lucía Colón



LUCÍA COLÓN

**¿BAJA AUTOESTIMA?  
¿Y QUÉ?**

*Cómo conciliar el éxito  
con la baja autoestima*

## Créditos

Título original:

*¿Baja autoestima? ¿Y qué? - Cómo conciliar el éxito con la baja autoestima*

© Lucía Colón, 2018

e-mail: date1000oportunidades@gmail.com

Diseño de cubierta y maquetación: Pensódromo

Editor: Henry Odell

e-mail: p21@pensodromo.com

ISBN rústica: 978-84-09-00488-1

ISBN e-book: 978-84-09-01219-0

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra.

## Índice

1. Introducción	9
2. ¿Cómo se mide la autoestima?	35
3. ¿Es posible sanar la baja autoestima?	49
4. ¿Qué es positivo y qué es negativo?	57
5. Introversión y timidez	65
6. Personas y personajes	71
7. La valoración de los demás sobre mí mismo	75
8. Mi autovaloración	79
9. ¿Y si no quiero «superarme»?	145
10. Acerca del éxito	149
11. Propuesta de autoestima realista y productiva	155
12. Paso a paso	165
13. Conclusiones y recomendaciones	169
 Acerca de la autora	 195



*Con todo mi amor por Paola y Baltzar*



# 1. Introducción

Te invito a recorrer conmigo este camino y poner a prueba este material que desea ser emancipador y, lo que es más interesante, a sacar partido de mi demostración de que el éxito no está reñido con la *baja autoestima*. Veremos que ni siquiera te conviene tener en cuenta ese factor en tu forma de considerar y diseñar tu vida, pero no nos adelantemos.

Advierto que leer, estudiar y aplicar las sugerencias del presente libro no sustituye la eventual pertinencia de seguir una terapia o procesos de *coaching* que ayuden a sanar viejas heridas. Si en tu vida han ocurrido cosas que te inducen a minusvalorarte, a tener temores, a repetir patrones, te animo a usar técnicas eficaces y reconocidas, y a trabajar con el apoyo de un psicólogo o *coach*.

Si consideras que todo te va bien, que te valoras, que te valoran y que tu autoestima es satisfactoria, puedes regalar este libro. No obstante, si te ha atraído es que, como a casi

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

todo el mundo, te parece interesante y atractivo explorar medios de lograr más éxito, armonía y bienestar sobre todo cuando te encuentras en momentos de desánimo y duda.

Es probable que, al menos una vez en tu vida, sonó para ti esa expresión de mágica negrura, y que te *diagnosticaron* baja autoestima justificando así tu falta de éxito, tu retraimiento, tu timidez, tu déficit de felicidad o de realización personal en uno o varios ámbitos de tu existencia (pareja, colegio, trabajo, vocación, expresión de los talentos, prosperidad, etc.).

Individualmente, cuando nos arrinconan los desafíos de nuestra vida, solemos recurrir a la excusa de pensar o decir «*es que tengo baja autoestima*» para justificar la inferior cantidad o calidad de nuestras prestaciones y el hecho de no amarnos ni apoyarnos a nosotros mismos. En algún momento nos convencimos de que no merecemos lograr ciertos propósitos, a causa de la subyacente convicción de que no somos admirables, de que no cumplimos con las expectativas, las nuestras y las de los demás, de que no tenemos lo que hay que tener para alcanzar el éxito, etc.

¿Tenías o tienes anhelos, pero tu falta de *resultados* llevó a otro y a ti a esta conclusión?

¿Alguien te dijo: *es que no te quieres lo suficiente?* comparándote con lo que se espera de una persona que supuestamente goce de autoestima *normal* o alta.

¿Has integrado y posiblemente aceptado ese *defecto* como una fatalidad, renunciando a tu propio poder innato?

¿Le atribuyes el carácter imborrable de una marca con hierro candente?

## INTRODUCCIÓN

¿Te has resignado y funciona en tu vida como una profecía de fracaso, segregando mil dudas, momentos de rabia o depresión?

¿Funciona como una prohibición de tener éxito? —¿Yo, tener éxito? ¡No sería lógico!

¿Desconoces o has renunciado a la gozosa sensación de percibirte como una persona poderosa en la vida, el amor, los proyectos, y en tu forma de concebirte a ti mismo?

Sea como sea, tu autoconciencia de tener baja autoestima es un pedrusco en tu zapato, es un dolor secreto, es un miedo a que te delate como perpetuo fracasado, como la letra escarlata señalaba a cierta mujer considerada adúltera en una sociedad pasada y puritana.

Supongamos que tu autoestima no sea ni siempre ni todo lo buena que quisieras. A pesar de tus deseos e intentos de reprogramar tu mente y tu vida para el éxito, ya sea en el ámbito económico, amoroso, familiar, laboral, vocacional, o en la expresión de tus talentos —hasta la fecha, poco o nada explotados—, probablemente empaña tu perspectiva el nubarrón de los numerosos prejuicios y las sentencias acerca de la autoestima, de tu propia autoestima y, por consiguiente, acerca de las condiciones previas y necesarias a la posibilidad de tener éxito.

En ti, como en todos nosotros, es probable que se contradigan varios interlocutores porque nos habita un coro de voces. Una dice que sin una buena autoestima no se consigue nada, otra expresa un gran anhelo de felicidad y éxito, y otra afirma que, a pesar de que te quieras bastante

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

y te valores mucho, los demás no te reconocen, no te dan tu sitio, no te dejan sitio o te lo quitan... En lugar de tener presentes tus propósitos, quizá tiendas a concentrarte en los obstáculos, reales o imaginarios que, si caminaras, se irían disipando o resolviendo sobre la marcha.

En diversos ámbitos de nuestra vida en común ronda la sombra de la falta de autoconfianza —hermana siamesa de la baja autoestima— y deseamos disiparla para que no moleste. Resolver dudas nos interesa a todos porque, como mínimo, resulta más placentero y estimulante tener esperanza y lograr propósitos.

La cuestión de la autoestima centra toda conversación con uno mismo en los muchos momentos de comparación, insatisfacción y autoflagelación en los que uno considera que debería hacer más y conseguir más. Está a la orden del día en cualquier relación con los demás y, según nos autoevaluemos, serán más o menos productivas y placenteras las relaciones en el trabajo, en clase, en la pareja, con la familia, etc. y a la hora de emprender lo que sea. En esos momentos en que se activa un volumen más o menos importante de inventario, cuestionamiento y valoración de uno mismo.

En el mejor de los casos esto ocurre porque, a punto de dar cierto paso, hacemos el conveniente y prudente recuento de fuerzas y medios. El inconveniente es que, de paso, activamos la *indeseable*, pues acechando, ahí está, vestida de ansiedad como para una fiesta de Halloween, la duda, la terrible duda sobre nuestra valía, suerte y capacidad. Ahí, bajo la superficie de las apariencias y de la conciencia, agazapadas, se

## INTRODUCCIÓN

impacientan nuestras íntimas fieras. Aunque conscientemente culpemos a otros, nuestra convicción profunda es que el problema somos nosotros, porque «no somos suficientes, no merecemos, no tenemos suerte, tenemos mal karma, la coyuntura no nos es favorable, nuestra vida es difícil, etc.».

¿Podré? ¿Sabré? ¿Me aceptarán? ¿Lo lograré? ¿Lo merezco? ¿Me lo permito?

Para ilustrar esas preguntas existenciales, te propongo uno de mis boletines sobre el merecimiento:

*Llevo días pensando que ya me toca compartir algo contigo. Ayer, dando un paseo, invoqué a las musas y antes de volver a sus danzas y juegos me dijeron: habla del merecimiento.*

*Hasta ahora he dejado el tema en la incubadora, pero ¡ahí va! El tema del merecimiento está muy ligado al del juicio humano. Antes de aceptar algo lo filtramos con consideraciones acerca del merecimiento propio o ajeno, juzgamos y tomamos una postura justiciera. Es «bueno, trabajador, honrado, etc.» entonces se merece tener éxito. Es «malo, vago, tonto, deshonesto» entonces no se merece lo bueno sino un castigo.*

*Por supuesto, lo realmente saboteador en la tesitura de manifestar una vida plena es el autojuicio, creer en lo profundo que «no merezco eso... eso es demasiado para mí... eso me va a corromper», etc. Dicho de otra manera: juzgar, condenar y denegarse de antemano las cosas.*

*Simultáneamente, nuestra limitada panorámica en el despliegue de las vidas propias y ajenas solo nos deja ver*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*algún capítulo del culebrón común en el que se dan muchas incongruencias y se nos plantean dilemas de valores: gente colmada de bienes, ruin, egoísta, ocupada en cosas completamente superfluas... Buenas personas azotadas por la desgracia...*

*No nos educan con el ejemplo sino con palabras teóricas: «se bueno, honrado, trabajador, etc. y todo te irá bien». Cuando buscamos esa verdad no la encontramos, no se cumple esa profecía. Con el tiempo acabamos concluyendo que «la vida no es justa». En el gran culebrón de nuestras vidas juntos, y lo que ocurre en él, ciertamente la vida parece injusta.*

*No tenemos la percepción panorámica para ver la película entera de la vida, con todos nuestros capítulos juntos y, si creemos en esa posibilidad, con nuestras varias encarnaciones. No tenemos la imagen entera pues el conjunto es como una inmensa relojería en la que no nos queda más remedio y consuelo que suponer que las cosas, a fin de cuentas, se «equilibran», «compensan» y que, probablemente, todos acabamos viviendo toda la paleta de las experiencias y sensaciones humanamente posibles.*

*Queda claro que no garantiza nada ser «bueno», ser un «buen hombre» o una «buena mujer», sin embargo, solemos hacer muchas cosas alineándonos teóricamente sobre esos valores, incluso «sacrificándonos» en nombre de ellos y, lo que es peor, esperando ser premiados por ello. Esperando una contrapartida.*

*Quizás no haya premio ni valor consecuente en el hecho de ser o elegir ser ético o virtuoso más allá de tener la capacidad de ejercerlo. Probablemente, tender a ser virtuoso o ético provenga de una reiterada y libre elección, de una decisión.*

## INTRODUCCIÓN

*El «mercedimiento» no parece ser el «ábrete Sésamo» para que lluevan café, bombones y cintas de colores.*

*Las consideraciones sobre ética, bondad, mercedimiento y sobre la relación entre ellos pertenecen al plano humano que se ha dotado de reglas, de ética y leyes para ordenar un poco sus cosas.*

*En cuanto a manifestar conscientemente la vida que uno desea es preciso hacer un concienzudo trabajo de investigación y valoración de lo que le nutre y satisface a uno y estar muy alerta acerca de la trampa más fatal: cierto murmullo subconsciente con uno mismo del estilo: «¡no, yo no tengo suerte, esto es demasiado para mí, no estoy acostumbrado!», etc.*

*¡Tantas barreras, tantos juicios y frenos puestos al amor, a la abundancia, desde nuestras profundidades heridas, furiosas y temerosas, que «prefieren mal conocido que bien por conocer»!*

*A la hora de manifestar realidades nuevas, no funciona tratar de ver quién tiene razón y gana entre mis viejas historias, creencias y proyecciones o mis deseos de vida plena. Funciona **dejar de discutir**, con uno mismo y con los demás. Funciona dejar de esperar a que me **demuestren** y me den pruebas de que «merezo».*

*Como hemos visto, los parámetros del mercedimiento no son determinantes para recibir, crecer, prosperar, transformarse. Sí, es determinante dejar de cerrarse uno mismo la puerta en las narices a todas horas.*

*Nuestra capacidad de manifestación necesita que respiremos hondo, muchas veces a lo largo del día y en cuanto asoma la tertulia interior acerca del mérito o la falta de mérito, elegir voluntariamente rendirse, entregarse, cerrar*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*los ojos un segundo, sentir con el cuerpo y decir: **Confío...**  
**Me abro...** a recibir todo con gozo y gratitud. Y poco más.*

Volviendo a nuestro modo de funcionar por defecto —léase: sin clara conciencia—, la duda se nutre de nosotros y expelle toxinas como un parásito alojado en nuestro cuerpo. Desde la mente y el estómago va produciendo señales químicas inquietantes que nos desconcentran de los objetivos, los sueños, los proyectos y por lo tanto de la alegría de vivir. Aunque la repudiamos o ignoremos, ahí está, instalada como un okupa en nuestro mismo centro de poder, revolviéndose en nuestras carnes en cuanto nuestros deseos de emprender la despiertan. Deseos de emprender lo que sea.

Negar o reprimir algo no hace que desaparezca, sigue existiendo y cuanto más lo acallamos y menos lo escuchamos más se crece como un dragón cabreado acumulando energía y fuego. Tarde o temprano, explota hacia fuera o hacia dentro. Hacia dentro en múltiples problemas de salud. Hacia fuera con reacciones desmesuradas. Al río incandescente de renuncias y frustraciones acumuladas se añade la vergüenza y la culpa por los comportamientos intempestivos; siendo la vergüenza y la culpa las súpertoxinas del ser.

Confrontados con la idea de tener baja autoestima, algunas de las disyuntivas que solemos contemplar son las siguientes:

- 1) ¿Tengo que subir mi autoestima antes de imaginar poder atreverme con eso?
- 2) ¿Lo intento fustigando mi voluntad, poniendo cara

## INTRODUCCIÓN

de vencedor y alimentando mi fuego interior con afirmaciones y frases que inspiran valor?

- 3) ¿Soy capaz de creérmelo lo suficiente como para conseguir lo que me he propuesto?

A estas preguntas, la respuesta siempre es: sí.

Sí, pero...

### **Disyuntiva N°1**

#### **¿Tengo que subir mi autoestima antes de imaginar poder atreverme con eso?**

Esta primera disyuntiva genera cierta parálisis o demora porque, por un lado, me siento justificado de posponer el «proyecto» indefinidamente hasta sentirme más poderoso y, por otro, van emergiendo toda clase de contratiempos, en sintonía vibracional con mis dudas, que demoran el trabajo de desarrollo personal que posibilitaría una subida de energía, enfoque y autoestima.

En el ser humano, las reacciones están encadenadas y las cosas entrelazadas entre sí. El deseo y la inseguridad se disparan y caminan juntos desde hace mucho tiempo, y me parece que se manifiestan en proporción inversa según el caso. A más deseo y ensoñación menos seguridad y concreción para lograr los objetivos.

En lugar de estar centrados y enfocados en utilizar nuestros talentos y nuestras oportunidades al servicio de nuestros propósitos, nos quedamos como una mariposa de colección, atrapados y clavados en el mismo sitio por la aguja de nuestro

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

inapelable juicio de baja autoestima. Dicho juicio paraliza la capacidad de nuestra mente para planificar, programar e idear, hipnotiza nuestra atención como un traumatismo y absorbe nuestra energía, reforzando esa valoración y produciendo división y desorientación internas, cerrando el círculo de la disfunción.

A eso se añade que nos percibimos dolorosamente responsables de *reparar* esa *dichosa* falta de autoestima, siendo a la vez la cosa por reparar y el reparador inseguro. Un difícil escenario. Una parte de nosotros juzga y condena a la otra reforzando así sus dudas y su parálisis, y nos quedamos atados de pies y manos.

Para romper el círculo con ayuda de algunos de los procesos que propongo en este libro y, eventualmente, con la de un terapeuta o un *coach*, es conveniente trabajar los patrones profundos que tienden a lastrarnos. En paralelo, nos aplicamos humildemente en *domesticar* cada proyecto del mismo modo en que el Principito, de Saint-Exupéry es invitado a domesticar al zorro. Lo hace creando los vínculos de una relación significativa con él, acercándose un poco más cada día e introduciendo algo de metodología en ello, en su caso, volviendo a la misma hora cada día.

Aquí es interesante observar que la palabra francesa, traducida por *domesticar* es *apprivoiser* y no tiene equivalente en español. Etimológicamente viene del latín *privus* que significa *privado*. *Apprivoiser* es volver privado, *a-costumbrar*, volver familiar, íntimo, en contraposición con *de dominio común*, público. No tiene ninguna connotación de sometimiento,

## INTRODUCCIÓN

adiestramiento o de que uno prevalezca sobre el otro o a costa del otro. La intención es establecer lazos sin violentar al otro, respetando su sensibilidad y sus tiempos.

No resisto el placer de introducir aquí el extracto correspondiente a la relación del Principito con el Zorro para inspirarte:

*Entonces apareció el zorro:*

*— ¡Buenos días! —dijo el zorro.*

*— ¡Buenos días! —respondió cortésmente el Principito que se dio la vuelta, pero no vio nada.*

*— Estoy aquí, bajo el manzano —dijo la voz.*

*— ¿Quién eres tú? —preguntó el Principito—. ¡Qué bonito eres!*

*— Soy un zorro —dijo el zorro.*

*— Ven a jugar conmigo —le propuso el Principito—, ¡estoy tan triste!*

*— No puedo jugar contigo —dijo el zorro—, no estoy domesticado.*

*— ¡Ah, perdón! —dijo el Principito. Pero después de una breve reflexión, añadió: — ¿Qué significa «domesticar»?*

*— Tú no eres de aquí —dijo el zorro— ¿qué buscas?*

*— Busco a los hombres —le respondió el Principito—. ¿Qué significa «domesticar»?*

*— Los hombres —dijo el zorro— tienen escopetas y cazan. ¡Es muy molesto! Pero también crían gallinas. Eso sí que es interesante. ¿Tú buscas gallinas?*

*— No —dijo el Principito—. Busco amigos. ¿Qué significa «domesticar»? —volvió a preguntar el Principito.*

¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

—Es una cosa demasiado olvidada —dijo el zorro—, significa «crear lazos...»

—¿Crear vínculos?

—Efectivamente, verás —dijo el zorro—. Tú para mí todavía no eres más que un niño igual a otros cien mil niños. Y no te necesito. Tú tampoco me necesitas. No soy para ti más que un zorro entre otros cien mil zorros. Pero si me domesticas, entonces tendremos necesidad el uno del otro. Tú serás para mí único en el mundo, yo seré para ti único en el mundo.

—Comienzo a comprender —dijo el Principito—. Hay una flor... creo que ella me ha domesticado...

—Es posible —dijo el zorro—, en la Tierra se ve todo tipo de cosas.

—¡Oh, no es en la Tierra! —exclamó el Principito.

El zorro pareció intrigado: —¿En otro planeta?

—Sí.

—¿Hay cazadores en ese planeta?

—No.

—¿Qué interesante! ¿Y gallinas?

—No.

—¡Nada es perfecto! —suspiró el zorro. Y añadió: —Mi vida es monótona. Yo cazo gallinas y los hombres me cazan a mí. Todas las gallinas se parecen y todos los hombres se parecen. Así que me aburro un poco. Pero si tú me domesticas, mi vida se llenará de luz. Reconoceré el sonido de tus pasos que serán distintos de todos los demás. Los otros pasos harán que me esconda bajo tierra. Los tuyos, en cambio, me harán salir de mi madriguera como una música ¡Mira! ¿Ves allá los trigales? Yo no como pan, los trigales no significan nada para mí y es una pena. Pero tú

## INTRODUCCIÓN

*tienes los cabellos dorados. Entonces, si me domesticas, será maravilloso, porque el trigo, que es dorado, me hará recordarte. Y amaré el sonido del viento en el trigo... El zorro guardó silencio y miró detenidamente al Principito: —¡Por favor... domesticame! — dijo el zorro.*

*—Me encantaría —respondió el Principito—, pero no tengo mucho tiempo. Tengo que descubrir amigos y conocer muchas otras cosas.*

*—Sólo se conocen las cosas que se domestican —dijo el zorro—. Los hombres ya no se dan tiempo para conocer nada. Compran todo hecho en las tiendas. Pero como en las tiendas no venden amigos, los hombres ya no tienen amigos. ¡Si quieres un amigo, domesticame!*

*—¿Qué debo hacer? —preguntó el Principito.*

*—Debes tener mucha paciencia —respondió el zorro—. Al principio te sentarás un poco lejos de mí, así, de esta manera, sobre la hierba. Te miraré de reojo y tú no dirás nada. Pero cada día te sentarás un poco más cerca...*

*El Principito volvió al día siguiente.*

*—Hubiera sido mejor —dijo el zorro— que volvieras a la misma hora. Si vienes, por ejemplo, a las cuatro de la tarde, desde las tres comenzaré a ser feliz. Y cuanto más avance la hora, más feliz me sentiré. A las cuatro ya estaré inquieto y preocupado; ¡y así, cuando llegues, descubriré el precio de la felicidad! Pero si llegas a cualquier momento, nunca sabré a qué hora vestir mi corazón... Los ritos son necesarios.*

*—¿Qué es un rito? —dijo el Principito.*

*—Es también algo demasiado olvidado —dijo el zorro—. Es lo que hace que un día sea distinto de otros días, una hora, distinta de otras horas. Entre los cazadores, por ejemplo, hay un rito. Los jueves bailan con las muchachas*

¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*del pueblo. Entonces el jueves para mí es un día maravilloso, porque puedo ir de paseo hasta la viña. Si los cazadores bailaran en cualquier momento, todos los días serían iguales y yo no tendría vacaciones.*

*Así fue como el Principito domesticó al zorro. Y cuando se fue acercando la hora de partir, el zorro dijo:*

*—¡Ay... lloraré!*

*—Es culpa tuya —dijo el Principito—. Yo no deseaba hacerte daño, pero tú quisiste que te domesticara.*

*—Por supuesto —dijo el zorro.*

*—¡Pero vas a llorar!*

*—Claro que sí.*

*—¡Entonces no has ganado nada! —dijo el Principito.*

*—Claro que sí —dijo el zorro—Gané el color del trigo. Y agregó: —Ve a ver las rosas otra vez; comprenderás que la tuya es única en el mundo. Luego vuelve para decirme adiós y te regalaré un secreto.*

*El Principito fue a ver las rosas. —Ustedes no se parecen en nada a mi rosa; no son nada aún — les dijo—. Nadie las ha domesticado ni ustedes han domesticado a nadie. Son como era mi zorro: un zorro parecido a miles de zorros. Pero yo le hice mi amigo y ahora él es único en el mundo. Las rosas se sintieron molestas. —Ustedes son muy bellas, pero están vacías —les dijo el Principito—. Nadie daría la vida por ustedes. Por supuesto que cualquiera al pasar podría creer que mi rosa se les parece. Pero ella sola es más importante que todas ustedes juntas, porque fue a ella a quien regué. Fue a ella a quien abrigué con un fanal y a quién protegí detrás de un biombo. Porque por ella eliminé las orugas (salvo dos o tres que se hicieron mariposas), y es a ella a*

## INTRODUCCIÓN

*quién escuché quejarse o vanagloriarse y algunas veces hasta callarse. Porque es mi rosa.*

*Y volvió donde el zorro: —Adiós... —dijo el Principito.*

*—Adiós —dijo el zorro—. He aquí mi secreto. Es muy sencillo: **Sólo se ve bien con el corazón.***

*Lo esencial es invisible para los ojos.*

*—Lo esencial es invisible a los ojos —repitió el Principito.*

*—Es el tiempo que has dedicado a tu rosa lo que la hace **importante.***

*—Es el tiempo que he dedicado a mi rosa... —repitió el Principito.*

*—Los hombres han olvidado esta verdad, pero tú no debes olvidarla —agregó el zorro—. **Eres responsable para siempre de lo que has domesticado. Eres responsable de tu rosa...***

*—Soy responsable de mi rosa... —repitió el Principito, para recordar.*

Del mismo modo, para *domesticar* cualquier anhelo o proyecto debemos acercarnos progresivamente, abordarlo, frecuentarlo, informarnos, planificar, escribir regularmente listas de pasos a dar, tachando cada uno a medida que se concluye o trasladándolo a la lista siguiente sin culpabilidad, incluso infinidad de veces, adaptando la marcha al recorrido y a sus relieves, representados por los medios a nuestro alcance y las vías y velocidades de progresión hacia cada meta.

Es estratégicamente crucial dejar de prestar atención a la eventual lejanía, altura o dificultad del sueño, deseo o proyecto, porque eso alimenta el desánimo. Si nuestra meta es lejana y ambiciosa y nos empeñamos en alcanzarla **ya**, esto implica que nos hemos de convertir en superhéroes, en

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

algo muy alejado de nuestra forma de ser habitual. Actuando así nos preparamos muchas y dolorosas decepciones. Es más acertado y productivo tomar conciencia de que, entre la meta y el yo actual, hay un itinerario y que lo que nos va a funcionar y acercar a ella es concretar y secuenciar dicho itinerario, ver los pasos a dar, la información necesaria a investigar, el asesoramiento pertinente por conseguir, etc. Y esto vale tanto para montar un negocio, como para mejorar la forma física, formar una familia, o cualquier otro tipo de superación en cuanto a la situación presente, sin dejarnos acomplejar ni agobiar por nuestros fluctuantes estados de ánimo.

Para ilustrar el asunto invalidante y muy turbador de los fluctuantes estados de ánimos, propongo uno de mis boletines en clave mítico-humorística:

*Todos pasamos por procesos anímicos que se parecen al mito de Perséfone, hija de Zeus, el dios de dioses de la Grecia antigua, y de Deméter, diosa y reina en la superficie de la tierra y de sus frutos.*

*Hades, dios de los infiernos, de las tinieblas, del submundo, se enamora de Perséfone, la hija de Deméter, y ni corto ni perezoso la rapta. Su madre la busca por todas partes, alguien delata su paradero y tras un tira y afloja entre madre y yerno forzoso y, sin preguntarle a la bella su opinión, suegra y yerno acuerdan que ella pasará la mitad del año sobre tierra y la otra mitad bajo tierra. O sea que se la reparten. Eso da lugar a los ciclos en que la tierra produce por arriba en la luz y donde gesta por debajo en la oscuridad.*

*Podemos así, simplificando para la ocasión, extrapolar ese mito y pensar que Perséfone representa una semilla o el*

## INTRODUCCIÓN

*potencial presente en cada uno de nosotros que cíclicamente pasa temporadas al sol y otras a oscuras. Sin fijarnos en los meses del año sino en las horas del día y los días.*

*En la época del año en que los días se van acortando, como quien no quiere la cosa, tras la fuerza menguante del sol, cuando los días del adormecimiento de la Tierra avanzan sigilosamente, y se aproxima el traslado de Perséfone al submundo donde reina, me parece interesante recordar dos aspectos importantes y bastantes originales que nos proporcionan ciertas herramientas de crecimiento personal.*

*Un aspecto es permitirnos trabajar, sin oleaje, nuestra parte sutil, potencial, donde se gestan nuevas propuestas de vida para nosotros. De paso, nos liberamos de la mentalidad típicamente controladora obcecada por las nociones de esfuerzo, lucha y convencimiento, las cuales desafortunadamente provocan retrocesos y resistencias porque ¡hasta aquí podíamos llegar! según el ego.*

*Al ego no hay que odiarle ni provocarle. Forma parte ineluctable de nuestro equipo. Como a los niños, hay que apuntarlo a actividades y darle cosas para jugar en lo suyo. Como le gusta controlar, hagamos que se encargue de la agenda y de gestionar las listas.*

*Otro aspecto de nuestro trabajo personal es la oportunidad, la invitación y la prioridad dada al contacto con nuestro sentir «sólo se sana lo que se siente», lo que lleva después a elevar las vibraciones y las protecciones que nos liberan de nuestras norias de victimismo habituales.*

*Por otro lado, llama la atención que se considera muy mal y «espiritualmente o racionalmente incorrecto» perder los nervios, sentirse mal, tener recaídas, estar triste, confundido, perdido, a oscuras, tener miedo, etc.*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*Está mal visto porque se supone que somos personas racionales, educadas y eventualmente buscadores de la luz, que nos empleamos a fondo en crecer. Se considera que cada día fluimos más, que guiamos a otros en senderos que ya conocemos, que otros nos guían por los suyos y que por lo tanto hay que, al menos, parecer haberlo conseguido, haber avanzado y estar todo el rato positivo y como una balsa de aceite... ¡Pues no! De haberlo conseguido ya no estaríamos aquí, porque la Tierra es ante todo una vibración de trabajo, sea el que sea, tangible o intangible, una universidad de los sentidos, después de la cual recibimos diploma y pasaporte y pasamos a otro plano para seguir aprendiendo y hacer un máster.*

*Y si todo un pedazo de diosa, además buenísima, se pasa medio año a la luz y medio año en las tinieblas ¿yo que soy mortal voy a pretender hacerlo mejor que ella con mis estados anímicos?*

*Es interesante observar que Perséfone es hija, vale decir, súbdita de su madre en la luz mientras que es soberana en las tinieblas.*

*Como nosotros, que en la luz terrenal de las apariencias parece que competimos con muchos otros para ver quién es el más guapo y eficiente, pero que en nuestras tinieblas interiores estamos destinados a reinar y de ellas resurgir una y otra vez, si aceptamos la corona y el macizo de Hades como pareja. Hades, rey de las sombras, es algo lúgubre, pero ¡menudo poder nos confiere!*

*Dicho sea de paso, me encanta el personaje de Hades retratado en la película de Walt Disney, Hércules.*

*Esto me lleva a pensar que lejos de sentirnos fracasados por caer de vez cuando en nuestras propias oscuridades*

## INTRODUCCIÓN

*(tristeza, depresión, duda, enfado...), debemos alegrarnos, considerarlo como una promoción y alimentar la conciencia de que cada vez que descendemos (normalmente por resbalón) a nuestras «tinieblas» personales, se viene con nosotros cierta porción de luz (nuestra conciencia) que las ilumina y trasmuta. Hoy este rincón, mañana el otro, pasado mañana otro trocito.*

*Por lo tanto, no es decadencia ni pecado espiritual pasar por un «mal momento» o depresión o desánimo, sino que viene a ser como bajar a nuestra mazmorra para dar agua y luz a nuestra parte prisionera, nuestra semilla de luz, o a bajar a la bodega para buscar o dejar un buen vino, o como convertirnos en Lucero del alba de nuestras propias oscuridades.*

*Ser Lucero del alba puede doler a ratos, pero es un privilegio que debemos aprender a saludar, invocando la paciencia, la resiliencia, sin echar a correr, sino simplemente transitando y respirando cada «noche oscura» hasta salir de ella, como los surfistas con la ola: en su momento.*

*Centrarnos cada vez, meditar y respirar dentro de nuestras tinieblas crea una circulación tipo atañor que nos hace llegar muy profundo y muy adentro. Es allí donde se reciclan y aprueban las «semillas» que luego florecen en la luz.*

*Debajo ¡a gestar!*

*Encima ¡a cosechar!*

*Todo en su debido tiempo.*

*Un tiempo que no es el «crono-lógico», o tiempo almidonado de nuestra impaciencia y nuestras agendas, sino que es muy suyo.*

## **Disyuntiva N°2**

### **¿Lo puedo intentar fustigando mi voluntad, poniendo cara de vencedor y alimentando mi fuego interior con afirmaciones y frases que inspiran valor?**

Esta segunda disyuntiva exige hacer acopio de virtudes que, en el presente, no solemos tener ni alimentar, o de las que dudamos. Asimismo, exige invertir un volumen inhabitual e importante de movilización, autodisciplina, automotivación, concentración, así como mantenernos en estado de alerta para intentar convencer a nuestra baja autoestima, triste o sarcástica, de que lo lograremos.

En este caso, todo momento se presenta como un reto intoxicado por el estrés. Afirmamos cosas en las que no creemos demasiado, nos sentimos incómodos por la sensación de estar autoengañándonos, mintiéndonos, traicionándonos, violentándonos. Conseguimos resultados inestables e irregulares a base de lucha y, por el efecto yo-yo, sucumbimos al cansancio, dejamos de animarnos y volvemos a nuestra forma de ser por defecto: a la casilla de salida. Entonces, nos sentimos aún más miserables. Se ensancha el foso interno entre «lo que acostumbro a ser y lograr» y «lo que anhelo ser y lograr». Al final lo que conseguimos alimentar de verdad es la percepción de no ser estimables, de no merecer.

Aquí la opción pragmática y productiva es dejar de fustigar la voluntad con la ilusión de que ella por si sola nos lleve a la cima, sino ponerla a trabajar en el ámbito de la planificación. En lugar de dejar que el proyecto pequeño o grande se arremoline y se convierta en una bola enorme y nostálgica en nuestra

## INTRODUCCIÓN

mente, lo vamos abordando, secuenciando, desmenuzando en pequeños y relevantes pasos y usamos la voluntad para caminar a ras de suelo, con metas cortas y fáciles, y avanzando con la satisfacción de estar en marcha etapa por etapa.

En paralelo y por separado, empleamos el deseo para visualizar el logro. Como sentados en una sala oscura proyectamos la obra acabada. Es preciso que soñemos e imaginemos para animarnos porque esa visión nos carga de energía y certidumbre. Dejamos de darnos órdenes a través de afirmaciones, y «domesticamos», acariciamos el objetivo como logrado y las sensaciones de satisfacción asociadas como nos pasa viendo una buena película.

Formular con precisión el deseo, el proyecto o la mejora por alcanzar, no se consigue de golpe. Como si creáramos una obra de arte, debemos hacer borradores, bocetos e ir afinando y precisando lo que queremos.

A algunas personas les resulta fácil visualizar, desear, ilusionarse, hacerse imágenes nítidas; a otras les resulta más complicado. En este momento, no voy a tratar el logro de cosas materiales: el coche soñado, la casa soñada, sino solo elementos que hacen la vida algo más estimulante y rica. La meta que elegimos puede ser sencilla o grande. Conviene entrenarse a soñar con metas relativamente pequeñas y fáciles de alcanzar. Podemos empezar la proyección de nuestra meta con una frase, por ejemplo: *quiero aprender a tocar un instrumento y tocar en un grupo*.

En el paso siguiente vamos afinando y programando los

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

pasos a dar. Es importante que las formulaciones no incluyan palabras como «Quiero», «No me gusta», «Ojalá», «Sería feliz si»... Aquí la gramática chirría porque lo obvio es que estoy en la situación en que eso no se da en mi vida. Al mismo tiempo, no puedo conjugarlo en futuro porque el futuro no existe y lo anularía. Entonces la formulación correcta con la imagen sería: «Disfruto con mis amigos tocando la música que nos gusta durante horas». Porque es preciso cargarse de emoción y gozo.

A la hora de visualizar, descartamos completamente pensar en el cómo y el cuándo y sobre todo en los supuestos imposibles, para que la mente no empiece a formular objeciones y nos encontremos atrapados discutiendo con las diversas partes de nuestro ser. Nos tenemos que visualizar y sentir felices, sonrientes, tocando con pericia el instrumento de nuestro gusto y mantener las sensaciones agradables de esta situación, recrearnos en ellas, sentirlas físicamente. El subconsciente ni entiende de negaciones ni de pasado o futuro. Todo es presente para él y tiende a fijarse solo en el final de las frases como el fenómeno del eco.

Por ejemplo: si formulo «No quiero estar solo», esa parte creativa de mi ser va a oír y repetir «solo, solo, solo...». Por eso, hay toda una reconversión y todo un aprendizaje a realizar en cuanto a las fórmulas que empleamos para que no nos atrapen. Nos vamos entrenando a corregir nuestro lenguaje y a formular las cosas en «positivo» y en modo presente. No es fácil ni rápido, porque estamos más acostumbrados a hablar del pasado, de un futuro ilusorio, de lo que no queremos y de

lo que no nos gusta. Sin embargo, el papel de la palabra bien dicha es crucial para manifestar lo que deseamos.

Recordemos al respecto que bendición significa bien dicho, bien formulado. Salvando las distancias ¿acaso no está escrito que Dios creó el mundo con el verbo -léase, la palabra- y así comprobó que su pensamiento y su palabra eran buenos y daban buenos resultados? Y en otro lugar se dice: «por sus obras los conoceréis», obras en concordancia con el pensamiento y la formulación.

Insisto en que conviene disociar conscientemente el deseo y la voluntad, ponerlos a trabajar por separado, en momentos distintos, cada uno en su competencia, el deseo para soñar y visualizar, y la voluntad para planificar y gestionar el día a día hacia cada meta, a fin de que mantengan la eficacia de su función y toda su fuerza. La voluntad debe ser mimada y fortalecida centrándola en los pequeños pasos, realistas, concretos, logrables a corto plazo, progresivos, porque así sigue contenta y animada por sus logros.

### **Disyuntiva N°3**

**¿Soy capaz de creérmelo lo suficiente como para conseguir lo que me he propuesto?**

Esta tercera disyuntiva tiende a alimentar nuestra división interna y a inflar dos subseres polarizados. A uno le colocamos la cabeza en la arena, lo anestesiarnos de alguna forma (adicción, distracción), lo inhibimos, le negamos el saludo y la palabra. Al otro le sonreímos, le cantamos himnos y alabanzas, le decimos que todo va a salir bien y que salte al vacío.

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

Una cuestión relevante aquí es preguntarse honestamente si la meta es «realista» o «delirante». Uno puede quedarse sentado, soñar y construir castillos en el aire, y sentirse periódicamente frustrado; o bien, puede soñar y empezar a caminar. Es crucial reflexionar y preguntarse si la meta es realmente nuestra o si se corresponde con los estereotipos de moda, si nuestro objetivo, una vez logrado nos hará crecer y florecer o no. ¿Qué tipo de satisfacciones esperamos de nuestra meta? Visualizar grandes metas definitivas y contar sólo con el factor milagro no es práctico ni realista ni satisfactorio. Cultivar la satisfacción con los pequeños pasos es un súperalimento y un combustible para lograr metas. Es el combustible para que la voluntad siga adelante y es un súperalimento para cargar el deseo y las visualizaciones sensitivas.

El factor milagro, suerte, casualidad, etc. existe, sin embargo, por su naturaleza incontrolable, necesita ser libre de presentarse de forma aleatoria. No es realista ni eficaz contar con que nos lleve a la meta, como volando sobre una alfombra mágica, sin que tengamos que hacer nada al respecto. Hay que aprovechar las puertas que se abren solas a nuestro paso, agradecer las ayudas que aparecen, y, a la par, tomar decisiones y estar en marcha. Resumiendo: A Dios orando y con el mazo dando.

La opinión generalizada parece ser que una autoestima aceptable es una premisa sin la cual no vale la pena levantarse por la mañana. Por eso tenemos que dedicarle un tiempo de análisis al concepto de autoestima y entenderla. En definitiva, procurar conocerla para saber *quién* es, qué tiene que decirnos, y convertirla en amiga en lugar de mirarla

## INTRODUCCIÓN

de reajo. En general, la baja autoestima se esgrime como obstáculo relativamente insuperable o como factor corrosivo. Ante el fracaso o la poca operatividad propia o ajena, salta la conclusión lapidaria: «Es que tengo/tiene baja autoestima».

¿Te conformas con no tenerla, te rindes, te resignas?  
¿Piensas que, mañana, cuando hayas logrado buena autoestima, solo entonces serás digno de amor, respeto y éxito?  
¡Mañana me querré, me apoyaré y cumpliré mis deseos!  
**¡Mañana!**

Cada uno de nosotros tiene la potestad y los medios para elegir entre dejarlo para mañana o caminar en el **ahora**. Es a lo que invita este libro. De momento vamos a poner a la autoestima bajo el microscopio de nuestra conciencia y ver de qué se compone este concepto.



## 2. ¿Cómo se mide la autoestima?

El ser humano ha ido creando códigos para cubrir sus legítimas necesidades de orientación y comunicación. Entre ellos, se encuentran las palabras y las convenciones de medición de cosas tanto tangibles como intangibles. Para acrecentar nuestro potencial de libertad psicológica e intelectual, tengamos en cuenta que tanto nuestra propia capacidad humana de percibir como la de los aparatos de captación y medición que creamos, no abarcan todo pues tienen sus limitaciones. Este hecho nos brinda la oportunidad de permanecer abiertos a descubrimientos.

Desde la noche de los tiempos, vamos explorando y descubriendo la «realidad» con todo tipo de códigos, entre ellos las matemáticas, y comprobando la existencia de más cosas cada día. Siempre hay más, siempre habrá más y vamos cartografiando la realidad visible o demostrable a medida que se amplía nuestra capacidad de percepción, etiquetaje y medición.

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

Para asegurarnos una base aproximada y común de entendimiento y la sensación de estar hablando de lo mismo, tenemos la costumbre de congelar y fijar en el tiempo y el espacio palabras que sostienen conceptos a los que damos crédito y existencia virtual. Intentando delimitar un contexto *objetivo* de captación y medición para los *objetos* de nuestro interés, conocidos o nuevos, heredamos y recreamos entre todos *varas de medir*, referencias, convenciones a las que, pomposamente, llamamos verdad y objetividad.

Por ejemplo: tenemos el metro o el litro, o la pulgada, etc. y acordamos medir ciertas cosas, por ejemplo, distancias o líquidos, en relación con patrones acordados. La disidencia está servida incluso con nuestras reglas para el entendimiento, la comunicación y la colaboración dado que «lo acordado» o «lo objetivo» no es lo único que entra en juego, lo subjetivo o intangible también y mucho, tanto a nivel de grupo como individual. Una distancia será obvia en cuanto a la convención de medida de distancias, pero el tiempo asociado variará. Se hará *más o menos larga* según la recorramos a pie o en vehículo, según tengamos tiempo o prisa. Por lo tanto, la percepción de un kilómetro no siempre es la misma. Experimentamos todos que el tiempo pasa volando o se detiene. Por lo tanto, la percepción de una hora tampoco es la misma.

Con el líquido igual, aparte de la convención de medición, le añadimos un valor según la necesidad, el deseo, su escasez, o su fuerza, etc. Durante una excursión en un paraje algo desértico, no es lo mismo beber un vaso de agua que un vaso de alcohol. Por lo tanto, un vaso según su contenido y el momento no siempre es el mismo. Para cada uno la

## ¿CÓMO SE MIDE LA AUTOESTIMA?

cantidad tiene unas consecuencias diferentes según cómo nos encontremos, con sed o adicción, abundancia o escasez y según lo que pensemos, creamos y sintamos. Todos nuestros conceptos son relativos porque se definen unos en relación con otros. Algo relativo es algo que, siguiendo cierta convención de comunicación, relacionamos y comparamos con otra cosa, utilizando una *vara de medir*, inventada y arbitraria, y de ella deducimos una valoración o referencia mejor o peor, buena o mala.

El concepto de autoestima también es relativo y es importante recalcarlo porque esto significa que no es una verdad absoluta ni fatídica. Ni siquiera es algo que tenga existencia propia. Así como los astrofísicos deducen la existencia de los agujeros negros del espacio, que son invisibles, por el comportamiento de los objetos luminosos a su alrededor, elegimos valorar la autoestima partiendo de la observación y apreciación de resultados, de causas y efectos comparables y medibles, priorizados según su popularidad. En base a ello deducimos que debe existir algo que hemos elegido llamar autoestima no como cosa observable y medible, sino a partir de lo que suponemos son sus formas de manifestarse en la realidad, es decir, comparando resultados estereotipados. En relación a esto, recuerdo el chiste que me contó un venerable científico sueco sobre las deducciones científicas:

*En un laboratorio, un científico estudia las reacciones de una araña. Le quita dos patas y le dice ¡salta! Entonces la araña salta y el científico escribe: cuando le quitas dos patas a una araña y le pides que salte, la araña salta. Le quita dos patas más, pidiéndole que salte y consigna la*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*misma conclusión. Y sigue con el experimento hasta que la araña se queda sin ninguna pata. El científico siguiendo con su observación le dice ¡salta! Pero la araña no salta. Para cerciorarse le pide varias veces que salte. Pero la araña sigue sin saltar. Entonces el científico escribe: cuando le quitas todas las patas a la araña, esta se vuelve sorda.*

La calidad de la autoestima, a la que, entre todos, hemos decidido otorgar existencia y valor, sólo se puede deducir comparando resultados relativos que consideramos mejores o peores según el baremo actual atribuido a los «éxitos», los «logros», las «prestaciones esperadas o aceptables», etc.

«Autoestima baja» suele ser la etiqueta o «explicación» que se da ante un *menor* desarrollo de nuestro presunto potencial. El potencial es sumamente relativo porque como es potencial, no es objetivo ni medible. Se supone. No deja de ser una interpretación o etiqueta tranquilizadora. A los humanos nos tranquiliza y da seguridad etiquetar las cosas. Nos quedamos satisfechos metiendo palabras en cajones.

Que la baja autoestima sea equivalente a fracaso es otro de los lugares comunes y una de las «leyendas» que compartimos los seres humanos. Hay muchas más. Una de ellas por ejemplo es: «si soy buena persona entonces todo me irá bien en la vida». Esto nos hace vivir en una especie de esquizofrénica contradicción. Observando la realidad vemos que muchas de las creencias que alimentamos son leyendas o conceptos para chantajear o exorcizar la buena suerte. Fluctúan según las épocas, las culturas, lo que vale en una no vale en la otra. Por ejemplo, con la valoración del físico

## ¿CÓMO SE MIDE LA AUTOESTIMA?

exitoso y deseable, hoy el ideal en Occidente está cerca de la anorexia, mientras que en otros lugares o tiempos valoran las formas generosas. Cuestión de modas, de apreciaciones, de convenciones, algo totalmente fabricado. Sea como sea, siguen existiendo y con derecho innato a la vida y al amor todo tipo de cuerpos... y de autoestimas.

Existe la dudosa creencia de que a los que tienen buena o alta autoestima les va mejor, o les da igual que les vaya supuestamente bien o mal. También que a los que les va mejor en la vida probablemente es porque tienen buen concepto de sí mismos. Pero, si observamos la realidad y pensamos un poco, vemos que no es cierto.

Es interesante despegar asociaciones de palabras o pensamientos entre sí porque dejan de limitarnos y de actuar con la fuerza del automatismo en nuestras vidas. Nos conviene cultivar la sana costumbre de «mirar a los ojos» a los conceptos, analizarlos, compararlos, comprobar qué validez tienen, si son una mentira o una verdad absoluta, si se pueden modificar, etc. Por eso ahora estamos considerando la autoestima bajo algunos de sus varios ángulos, le estamos preguntando, le pedimos que se explique y cuestionamos algunas costumbres y conclusiones. Podemos adelantar que lo verdaderamente relevante es que nuestro poder personal, nuestra forma de existir y de manifestarnos en el mundo derivan principalmente de **nuestro discurso interior, de las historias que nos contamos. Lo que realmente nos limita es lo que nos decimos, lo que elegimos creer, son las palabras a las que damos crédito.**

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

Supongamos que tu ser consciente considera que padeces lo que hemos acordado en llamar baja autoestima con su bagaje de bloqueos y que te gustaría disolver esta nube, este obstáculo en tus pensamientos y en tu vida. Partimos de la base de que **solo se puede transformar lo que se conciencia y se acepta**. ¡Pero cuidado! Aceptar no es sinónimo de resignarse ni que el hecho nos parezca bien. Aceptar es, centrándose en el ahora, constatar «lo que hay tal como se presenta», sin añadirle coletillas de infravaloración personal, y a continuación elegir qué hacer o no hacer.

Pongamos un ejemplo: supongamos que te enteras de que tu pareja te ha sido infiel o se ha escapado con vuestros ahorros y que vuestro acuerdo era de lealtad y fidelidad. Aceptar «lo que hay tal como se presenta» es formular la cosa tal cual: «Mi pareja ha tenido una relación con otra persona y ese no era el trato» o «mi pareja se ha ido con nuestro dinero común». Añadir una castradora coletilla de infravaloración consiste en empezar a discutir con uno mismo, en base a creencias y patrones profundos y deducir toda una serie de conclusiones hirientes como: «Ya no me quiere. Claro ya no le parezco atractivo. No me respeta. **Me** ha traicionado. **Me** ha hecho daño. ¿Qué he hecho para **merecer** esto? Siempre **me** engañan. No **soy** suficiente, etc.»

Precisamente es esto de lo que hay que abstenerse porque no lleva a ningún sitio, no sirve, es mentira y es un intento de justificación de lo que ha pasado. Es destructivo y hunde más profundo el impacto de la decepción y del dolor. Impide organizarse en modo presente. Es frívolo, es un lujo prescindible, es autosabotaje y añade más carga a la

## ¿CÓMO SE MIDE LA AUTOESTIMA?

situación. El duelo, el dolor, la decepción, son legítimos frente a nuestras expectativas no satisfechas. No deben ser reprimidos ni negados, hay que transitarlos, llorar, dar patadas, correr, gritar, etc. «Dar al César lo que es del César». Simultáneamente, con la mirada puesta en lo único cierto y real: «se ha ido» o «se llevó el dinero», la mente queda libre y disponible para organizarse, planificar, idear pasos, etc.

El caso que acabo de describir no está por supuesto desarrollado, sirve para dar una ligera idea de qué significa: Aceptar lo que hay / Sacar conclusiones erróneas / Sentir las emociones / Mantener la mente en estado operativo. Ahora para seguir con nuestra exploración, veamos algunas definiciones.

### **Definición de autoestima:**

*Aprecio o consideración que uno tiene de sí mismo.*

De nuevo, el aprecio y la consideración son factores de medición muy relativos. El autoamor o la autoestima son subjetivos, susceptibles de modificaciones y fluctuaciones. Siguen siendo evaluaciones cualitativas relacionadas con la percepción que tenemos de nosotros mismos, con la mirada con la que cada uno se mira o cree que le miran los demás. Toda mirada es deforme e incompleta, pero tiene el poder de proyectarse y manifestarse en encuentros y situaciones reales.

Estas consideraciones me llevan a recordar un cuento popular de la India:

*En la Antigüedad, vivían seis hombres ciegos que pasaban las horas compitiendo entre ellos para ver quién era el más*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

sabio. Exponían sus saberes y luego decidían entre todos quién era el más convincente. Un día, discutiendo acerca de la forma exacta de un elefante, no conseguían ponerse de acuerdo. Como ninguno de ellos había tocado nunca uno, decidieron salir al día siguiente en busca de un ejemplar, y así salir de dudas. Puestos en fila, con las manos en los hombros del guía que les precedía, emprendieron la marcha enfilando la senda que se adentraba en la selva. En cierto momento, el guía les indicó que estaban al lado de un gran elefante. Llenos de alegría, los seis sabios ciegos se felicitaron por su suerte. ¡Finalmente podrían resolver el dilema!

El más decidido, se abalanzó sobre el elefante con gran ilusión por tocarlo. Sin embargo, las prisas le hicieron tropezar y caer de bruces contra el costado del animal. «El elefante – exclamó– es como una pared de barro secada al sol».

El segundo avanzó con más precaución. Con las manos extendidas fue a dar con un colmillo. «¡Sin duda la forma de este animal es como la de una lanza!»

Entonces avanzó el tercer ciego justo cuando el elefante se giró hacia él. El ciego agarró la trompa y la palpó de arriba a abajo, notando su forma y movimiento. «Escuchad, este elefante es como una larga serpiente».

Era el turno del cuarto sabio, que se acercó por detrás y recibió un suave golpe de cola del animal, que la movía para espantar a las moscas. El sabio agarró la cola y la palpó con las manos. No tuvo dudas. «Es igual a una vieja cuerda» exclamó.

El quinto de los sabios se encontró con la oreja y dijo: «Ninguno de vosotros ha acertado en su forma. El elefante es más bien como un gran abanico».

El sexto sabio que era el más viejo, se encaminó hacia el animal con lentitud, encorvado, apoyándose en un bastón.

## ¿CÓMO SE MIDE LA AUTOESTIMA?

*De tan doblado que estaba por la edad, pasó por debajo de la barriga del elefante y tropezó con una de sus gruesas patas. «¡Escuchad! Lo estoy tocando ahora mismo y os aseguro que el elefante tiene la misma forma que el tronco de una gran palmera».*

*Satisfecha así su curiosidad, tomaron otra vez la senda que les conducía a su casa. Sentados de nuevo bajo la palmera que les ofrecía sombra retomaron la discusión sobre la verdadera forma del elefante. Todos habían experimentado por ellos mismos una parte del elefante y se habían hecho su idea de la forma verdadera y total, y estaban convencidos de que los demás estaban equivocados.*

¡El hecho es que cada uno tocó sólo una parte de lo que allí había: un elefante en su totalidad!

### **Definición de baja autoestima:**

*Autoevaluación negativa prolongada y sentimientos negativos sobre uno mismo y sobre las propias capacidades.*

No hay que culparse por ser «negativo» sino ejercer la responsabilidad de que, si me juzgo mal, sin querer atraeré en mi vida a las personas y las circunstancias que me darán la razón, confirmando mi perspectiva defectuosa. La vida no juzga, sólo tiende a darnos la razón que elegimos justificar en cada momento. Algunos sentimientos asociados con juzgarse mal son el conflicto, la culpa y la vergüenza.

Inevitablemente, la llamada baja autoestima se nutre de un parloteo de fondo, una letanía medio consciente, una invocación negativa que pide ser satisfecha, un coro interno de

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

susurros peyorativos acerca de uno mismo, de los demás, de la vida, alimentando sentimientos persistentes de vergüenza o de culpa sin auténtico fundamento. A eso se añade la sensación o el convencimiento de no poder con ciertas cosas, lo cual nutre el autorechazo, el autoodio profundo, el retraimiento, la rabia, la frustración, la agresividad e incluso la violencia, la costumbre de delegar la propia responsabilidad en los demás, la convicción de que estos son los que determinan la propia infelicidad o felicidad. Algunos sentimientos asociados con ese parloteo son la frustración, la vergüenza, la exigencia, la rigidez, la inercia, la parálisis, la depresión, la rabia...

### **Definición de autoestima alta:**

*Autoestima alta o autoestima positiva. Valoración positiva y estable de uno mismo, sensación de estar satisfecho en la vida, ser consciente de su valía y de sus capacidades y gestión de los inconvenientes de forma resolutiva.*

Como obviamente no hay nada estable en esta vida, propongo matizar esta definición ideal de la siguiente manera más realista y funcional: *Valoración globalmente positiva de uno mismo la mayor parte del tiempo, sensación de estar más bien satisfecho en la vida, conciencia humilde y realista de ser único en el mundo y por lo tanto de tener un valor intrínseco y permanente, y de disponer de las capacidades correspondientes y suficientes. Gestión de los inconvenientes aceptando que están y que no se pueden deshacer, encontrando soluciones o cultivando la resiliencia y la confianza, siendo receptivo a las oportunidades y preparados para resolver esos inconvenientes.*

Estoy convencida que una autoestima aceptable, y sobre

## ¿CÓMO SE MIDE LA AUTOESTIMA?

todo útil, práctica y aplicable, se encuentra a nuestro alcance. Por el momento vamos a explorar algunos lugares comunes.

En la tabla siguiente, he procurado reunir algunos lugares comunes acerca de comportamientos relacionados con la supuesta baja autoestima y la supuestamente alta, estirando un poco cada polaridad.

Tabla no exhaustiva y simplista de comportamientos comúnmente relacionados con la autoestima baja y la autoestima alta. La persona se manifiesta así (leer en vertical):	
<b>Persona con Baja autoestima =</b> suposición	<b>Persona con Alta autoestima =</b> teoría ideal
Casi sólo lleva el recuento de sus defectos y supuestas limitaciones, así como los de los demás.	Se considera valiosa.
Los demás son un problema, un reto y a menudo una amenaza.	Se expresa y se manifiesta como tal.
Gira en círculo en un sistema de pensamiento y emociones auto-limitantes y condenatorias	Formula lo que quiere y lo persigue.
Lo nuevo le asusta.	Se siente bien consigo misma.
Se queja mucho, o se deprime y retrae.	Es feliz.
Justifica su no-hacer.	Es comunicativa y sociable.
Siente inseguridad, miedos, dudas, dilemas y fobias.	Es curiosa.
El NO está muy presente en su discurso.	Prueba cosas nuevas.
Se desanima fácilmente, renuncia, se resigna.	Es una líder nata.
No confía ni en si misma ni en los demás.	Participa en actividades que se desarrollan en su entorno, centro de estudio, de trabajo...

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

Tabla no exhaustiva y simplista de comportamientos comúnmente relacionados con la autoestima baja y la autoestima alta. La persona se manifiesta así (leer en vertical):	
Persona con Baja autoestima = suposición	Persona con Alta autoestima = teoría ideal
Delega su vida en otros.	Sabe dar y pedir apoyo.
Se deja invadir y abusar.	Es entusiasta, generosa y dinámica.
Tiende al victimismo.	Disfruta de las cosas divertidas de la vida, tanto de la propia como de la de los demás.
Desprecia el optimismo.	Defiende su posición ante los demás de forma asertiva.
Se consuela con esperar milagros o con soñar despierta.	Conoce sus cualidades y trata de sacar partido a sus defectos
Tiende a sacrificarse.	Se siente responsable de sus actos.
Se agota pensando que las cosas no deberían ser como han sido o son y se obsesiona y bloquea con ello...	Sale de su zona de confort.
	Tiene carisma.
	Se cuida.
	Comunica alegría y dinamismo...

**Atención:** Todas estas características son fluctuantes porque tenemos al menos dos rostros, uno oficial y otro íntimo. Depende del punto de vista con el cual contemplemos el tema. Cuando nos miramos unos a otros considerando los resultados aparentes y estereotipados, estamos bastante de acuerdo en que la baja autoestima se revela como en la primera columna, y la alta autoestima como en la segunda columna.

Cuando tenemos en cuenta cómo se siente íntimamente la

## ¿CÓMO SE MIDE LA AUTOESTIMA?

persona y no como se muestra, muchas de las valoraciones de una u otra columna pueden intercambiarse. Por ejemplo, una persona con aparentes malos resultados puede tener un íntimo sentido de autovalía, y otra persona con aparentes buenos resultados puede albergar un íntimo sentido de falta de autovalía.

De nuevo aquí la relatividad de las cosas.

La autoestima comparada se nutre de un abanico de matices y posibilidades. No hay valor absoluto ni garantizado.



### **3. ¿Es posible sanar la baja autoestima?**

Aunque los descubrimientos científicos apuntan cada vez más a que la genética lo es todo, incluso para las tendencias a las enfermedades y a los rasgos de carácter, y que por otro lado se dice que está todo escrito, tenemos un margen no desdeñable de influencia y mejora. En efecto, parece que hay cierta programación genética a la que se añade el impacto más o menos positivo del ambiente de crianza. Sin embargo, cabe tener en cuenta que se puede incidir sobre el potencial básico, como en los ordenadores, con recursos de reprogramación, ampliación, adaptación, proporcionar más funciones, mejores funciones, funciones personalizadas y por consiguiente conseguir otros resultados, mejores resultados, o estar satisfecho con los que se obtienen.

La tan manida y mal entendida Ley de Atracción afirma que «lo que pienso lo manifiesto». Aunque estemos conscientemente atentos y manteniendo una higiene permanente de los pensamientos con buenos resultados,

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

también tenemos una base de datos subconsciente, basada en lo heredado y lo vivido, que funciona en automático, que nos condiciona y tiene un poder de manifestación superior e imparable. Nuestra capacidad de «mejora» puede aplicarse en el presente continuo, al hilo de los acontecimientos. Es cuando podemos acoger y transformar creencias, convicciones profundas y patrones relacionados con el pasado personal, familiar, cultural, etc. Podemos usar técnicas de crecimiento personal y recordar que disfrutamos de libre albedrío o facultad de elegir, la potestad de decir «sí» o «no» a cada propuesta de nuestra mente, de nuestro corazón y de las circunstancias.

En general, se presta poca atención a esa responsabilidad y facultad de decir «sí» o «no». No se le da la importancia progresivamente transformadora que posee. Con ella, podemos modelar nuestra vida día tras día, dejar de vivir por defecto, por automatismo, que solo llevan a proyectar y manifestar en el futuro un pasado decepcionante. Volvemos responsables nos permite trabajar y desarrollar el curso de nuestra vida. Con el «sí» y con el «no».

Hagamos un inciso acerca de la noción de responsabilidad. Si nos fijamos en su etimología, vemos que no se acerca ni de lejos al concepto de culpabilidad. Responsabilidad tiene que ver con responder, «contestar» ante las circunstancias y encrucijadas con un «sí» o con un «no». Estamos en general tan habitados por la noción de culpa que contamina nuestra percepción y nuestro juicio.

Puestos en la tesitura y responsabilidad de decir «sí» o «no», de elegir, te preguntarás nos preguntaremos: ¿Cómo

acertar? Estamos especializados y obsesionados valorando resultados en todos los ámbitos de nuestra vida considerando de antemano que deberían ser de tal o cual manera para ser correctos y señal de éxito.

Aquí las expectativas, para nuestra desgracia, juegan un gran papel. Las expectativas están hechas de anticipación, impaciencia y extrapolación. Esto nos lleva a estresarnos y a pretender confirmar dichas expectativas con exactitud en tiempo y fórmula, lo cual equivale a frenar esquiando en lugar de deslizarnos adaptándonos al relieve y la pendiente o, mejor dicho, a crisparnos con el discurrir de nuestra vida. Las expectativas tienen su función pues nos marcan una dirección hacia la cual caminar o correr. Deben guardar algo de relación con lo practicable y lo posible y adaptarse a un sucesivo desarrollo y necesario ajuste. De lo contrario producen frustración y sensación de fracaso e incluso zozobra. A menudo confundimos expectativas con exigencias unilaterales. Eso se ilustra de forma más evidente y exacerbada en los temas afectivos en que las expectativas llevan añadida una carga hormonal o romántica explosiva. Relato dos casos para ilustrar el tema del vértigo y de la decepción ligados a las expectativas egocéntricas:

*Un hombre joven, en la edad de poseer la vitalidad para cambiar el mundo y a los demás, tenía un amigo de la infancia, al que consideraba débil y dependiente, el cual parecía estar siempre desorientado y como necesitando apoyo y consejo.*

*Este hombre joven tenía una hermana, dos años mayor que él, a la que tampoco lograba dirigir en el sentido que a él*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*le parecía bueno para él y para ella. Sus expectativas eran hacer equipo con su hermana de la que valoraba el talento, montar un negocio conjunto y enriquecerse los dos.*

*Un día, tuvo la dolorosa sorpresa de constatar que su hermana, en lugar de aliarse con él, se alió con su amigo, formando pareja. Ambos siempre se habían atraído y las circunstancias les facilitaron un mayor acercamiento. La frustración del joven frente al fracaso de sus expectativas fue tal que agredió físicamente a su amigo y verbalmente a su hermana, llamándola de todo menos bonita. Se sintió doblemente traicionado. De alguna manera, había basado su previsión de futuro en la inclusión mental de la vida de dos personas y en dos valoraciones, la despectiva hacia su amigo y la posesiva hacia su hermana.*

*Ya es arriesgado tener expectativas solo sobre uno mismo, y no podía ser menos arriesgado incluyendo a dos personas, que como todas las personas son incontrolables.*

*Ni que decir que hermano y hermana, desde entonces, no se dirigen la palabra. Cada uno por su lado sigue con su pareja respectiva y planificando su vida como mejor le parece. Es de esperar que algún día encuentren de nuevo un camino el uno hacia el otro porque se quieren, pero el tiempo y la maduración psicológica de cada uno tendrá que hacer su labor de recapitación y pacificación.*

### Otro caso:

*Una mujer de unos 39 años, con carrera y medios, estaba desesperada por casarse y tener familia, lo cual se entiende por el reloj biológico en la mujer y la presión social en cuanto a los tópicos de realización de una mujer. Hasta*

## ¿ES POSIBLE SANAR LA BAJA AUTOESTIMA?

*la fecha no lo había conseguido y parecía haber invertido en parejas que no le correspondían. Determinó manifestar esta realidad en su vida e iba como escaneando cualquier oportunidad y horizonte en busca del hombre ideal, del candidato destinado a satisfacer sus expectativas. Se había implicado totalmente y formado una imagen nítida de lo que quería: encontrar al hombre perfecto, casarse y tener hijos, la ecuación de la felicidad definitiva y un paquete de expectativas acuciantes.*

*Un día, en la peluquería, una amiga de su madre estuvo hablando de su hijo, de su preocupación por que ya con cuarenta años, no se casaba y no le daba nietos. Este hombre además había vivido una vida internacional, tenía medios económicos y era una persona con inquietudes espirituales y medioambientales como ella. Esto le pareció una señal del destino, algo sumamente interesante y todas sus expectativas se inflaron. Al ver su foto, resolvió que había encontrado al hombre perfecto y no le fue difícil conseguir una cita con él. Todo fluyó, armonizaban completamente sus modos de ver y sentir la vida, la química y física también funcionó con una atracción que, por un lado, él controló pues estaba como en período de descanso y reflexión y ella todo lo contrario. Enfocada como un misil hacia su objetivo, usó toda su seducción para acostarse con él, algo que ella, en su fuero interno, consideraba acercamiento a la meta y un principio de compromiso por parte de él.*

*Al diseñar y proyectar sus expectativas, ella no había contado con que el otro, la otra pieza maestra del puzle podía tener otra opinión, otra voluntad y otras expectativas. De hecho, en gran medida, fueron sus prisas y su ansia de llegar a la meta, las que espantaron al otro. Este se sintió*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*con razón, no dispuesto a encajar en la pintura unilateral que ella había proyectado, no escuchado, no visto, utilizado como un objeto. Ella enloqueció, protestó con razones razonadas y razonables de que estaban hechos el uno por el otro, que todas las señales lo indicaban y lo persiguió. El, al principio, reconoció la buena química entre los dos y se dejó llevar por ella, luego se mostró cariñoso y seductor por WhatsApp, pero acabó sintiendo demasiada presión y con un pretexto, cortó definitivamente con la relación. El castillo que ella había edificado en el aire en base a sus expectativas desapareció, dejando un gran agujero negro, la sensación de no poder confiar ni en ella misma ni en las señales, una frustración descomunal, vergüenza y una depresión a la par. Después de un tiempo, decidió acudir a medicación psiquiátrica, sin éxito y con fijación en las ganas de morir.*

Cuando lo que hay tal como se presenta, vale decir, el fluir de los acontecimientos no nos lleva al resultado preconcebido, concluimos apresuradamente que hemos fracasado y tardamos aún menos en cuestionarnos, autoculparnos y desvalorizarnos. Como deslizándonos por un tobogán enjabonado, equiparamos la decepción frente a la no esperada realidad con fracaso personal.

¿Dónde está el error?

En un proyecto fruto del deseo o de la necesidad, ¿cómo combinar la implicación necesaria para darle impulso y fuerza con no cuestionar la autovalía cuando el itinerario se aparta de lo previsto, cuando las cosas no salen exactamente como las expectativas imponían? La vida no es lineal y como dice el

estribillo de la canción *Pedro Navaja*, «La vida te da sorpresas, sorpresas te da la vida, ay Dios...» con la coletilla añadida de «si naciste para martillo, del cielo te caen los clavos». Quizás podemos empezar por renunciar firmemente a posicionarnos en el **todo** o **nada**, en el *si lo consigo soy un crac* y *si no lo consigo soy una m...*, por dejar de aferrarse al *yo tengo razón, las cosas deben ser como yo quiero* y *digo*, sino más bien ponerse metas e itinerarios fluidos, comprometerse con ellos, tener ilusión, alimentar entusiasmo y visión, y a la vez integrar las fluctuaciones, como quien navega con *snowboard* sobre los accidentes de la pendiente.

Volviendo a la pregunta: ¿Cómo acertar o qué es *acertar*? Quizá consiste en renunciar al automatismo de deducir fracaso personal a partir de *malos* resultados. Quizá consiste en alimentar la idea de que acertamos siempre por el mero hecho de hacer camino al andar o descansar. Una parte no desdeñable de los factores que juegan un papel en los resultados que obtenemos se nos escapa. Aquí de nuevo podemos mencionar un sinfín de factores: la genética, la economía familiar, los encuentros, el país, la ciudad, la situación económica del país, el tipo de gobierno, las oportunidades del mercado laboral, la suerte, la casualidad... Sería presuntuoso atribuirnos todo el acierto o el error en relación con los resultados. Es preciso pues que desvinculemos la valoración que hacemos constantemente de nosotros mismos de dichos resultados.

¿Dónde podemos ubicar nuestro eventual mérito o, mejor dicho, la parte que nos toca? En el hecho de elegir, de decidir, momento a momento. En el ejercicio de nuestra voluntad. Entonces, estrictamente, **acertar** se vuelve sinónimo de

**elegir.** Acertar consiste tan sólo en elegir. Acertar es elegir. Elegir es acertar.

Los resultados van aparte, nos gusten o no, respondan o no a las expectativas. Como en un laboratorio de ensayos, nos sirven para adquirir discernimiento, experiencia y para afinar las rutinas. Así, la noción de acierto enlaza únicamente con el ejercicio de nuestra potestad de elegir. Por su lado, la noción de fracaso personal queda desvinculada de los resultados y de su eventual valoración. Recordemos de paso que dichos resultados llevan a más resultados hasta el infinito.

Nos interesa a nivel práctico y operativo reservar la noción de fracaso sólo para el hecho de no elegir, de quedarnos dando vueltas en la noria de los pensamientos dudosos, balanceándonos como un camaleón en un vaivén hacia adelante y hacia atrás. Incluso el acierto puede consistir en elegir esperar o no hacer nada. Dejarnos llevar por el río de la vida también es acertar y no es tan fácil ni despreciable como se cree. Requiere un elevado nivel de desarrollo personal, de entrega, de elegir la confianza sin motivos y de renunciar al control y a la resistencia. Algunas personas han ejercido, ejercen o ejercerán esta elección y existen corrientes filosóficas y espirituales documentadas al respecto.

Entonces, en lugar de obsesionarnos con los resultados, concentremos el foco y nuestras delicias en nuestro margen de elección y dejemos de compararnos.

## 4. ¿Qué es positivo y qué es negativo?

Otros términos que empleamos a menudo son los de positivo y negativo. Entendemos que lo positivo es dinámico, entusiasta, agradable, *justo*, lo que cabía esperar de cierta transacción a través del esfuerzo o la suerte, etc. Lo negativo se nos aparece como sombrío, desagradable, doloroso, reprobable, gratuitamente inconveniente, decepcionante, limitante, etc. A *grosso modo*, también en el sentido moral, las cosas van de dos en dos: cada par incluye lo bueno y lo malo, lo positivo y lo negativo.

Bueno/malo  
Agradable/desagradable  
Santo/monstruoso  
Justo/injusto  
Luminoso/oscuro...

Asociamos apresuradamente lo inmediato agradable con

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

positivo y bueno a largo plazo, y lo inmediato negativo con malo a largo plazo.

Esas polaridades también se dan con la electricidad que usa dos polos, uno *negativo* y otro *positivo*. Está la noche y el día, la Luna y el Sol, lo masculino y lo femenino, los círculos polares, las dos caras de las monedas, incluso la informática es, de momento, mayormente binaria. En este sistema concebido y percibido como binario y contrapuesto, resulta que un polo no existe sin el otro. Van juntos y cada uno existe gracias al otro, por contraposición y equilibrio. Esto indica que sin lo bueno no hay malo, sin lo positivo no hay negativo.

Queda por determinar qué es bueno y qué es malo, más allá de primeras sensaciones y valoraciones. Aplicamos este sistema bipolar para, entre dos polos, valorar toda clase de cosas, comportamientos, lo que ocurre, lo que pensamos, lo que sentimos. Siempre latente y según las circunstancias, el ser humano ha demostrado ser capaz de lo peor y de lo mejor, por activa o por pasiva, por acción u omisión, por conveniencia, por obedecer órdenes, ideas, ideales, situaciones límites... Para justificar lo malo, matanzas y guerras, se suele esgrimir lo bueno, un bien superior y general. Como el clima y como la historia nos relata, el ser humano tiene en sí mismo la capacidad de moverse entre la más densa oscuridad y la luz más brillante y, en un sentido absoluto, si ambas polaridades están presentes, alguna utilidad tendrá eso, puesto que todo sirve para nuestra educación planetaria y cósmica.

No estoy diciendo de dejar de poner nombre a las cosas. Lo necesitamos para orientarnos. A lo que invito es a dejar

## ¿QUÉ ES POSITIVO Y QUÉ ES NEGATIVO?

una ventana abierta, a que quizás los calificativos sean sólo orientativos y prácticos y que hay más, que puede haber otra perspectiva.

Conviene resolver esa dualidad gracias al tercer factor «quizá». Porque atender solamente a la dualidad nos hace rebotar entre dos paredes o dar bandazos. ¿Cómo somos capaces de definir una buena persona o un monstruo? Porque ambos existen se definen entre sí. De cerca, llamamos monstruos a los que sirven la muerte y buenas personas a los que sirven la vida. Mencionemos de paso que, siendo nuestra perspectiva limitada, no nos es posible definir de manera definitiva y a largo plazo qué es positivo o negativo, qué es bueno y malo.

En el plano humano, desde la noche de los tiempos y para contener excesos, limitar a los depredadores humanos e intentar proteger a las víctimas, la humanidad se ha dotado de reglas, leyes, pensamientos filosóficos y éticos. Según esas convenciones humanas, ciertos actos son punibles y somos responsables de las consecuencias de lo que elegimos y hacemos. La justicia humana lo llama culpabilidad o inocencia según se demuestre y de acuerdo con la Ley. Cabe mencionar aquí que las leyes no son universales, que las reglas no son las mismas en todas partes ni se aplican de la misma manera ni con la misma intensidad. Se trata del marco que cada sociedad se da para *poner orden*, sin el cual, en la mejor de las interpretaciones, habría más caos y sufrimiento. Necesitamos ciertas reglas como marco de referencia para orientarnos y convivir, pero tampoco tienen valor absoluto

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

puesto que no son universales. Lo que se considera verdad o justo aquí no lo es allá.

Parte de la humanidad desea y tiende hoy en día a extender la aplicación de los Derechos Humanos fundamentales a todo el planeta, pero cuesta. Con la era informativa que vivimos, y aunque la información no sea siempre ni desinteresada ni exacta, lo podemos comprobar todos. No obstante, si pudiéramos elevarnos a la altura de las estrellas y mirar nuestro mundo desde la distancia durante al menos un millón de años, quizás nos costaría más concluir sobre lo intrínsecamente negativo/malo y positivo/bueno de las cosas.

Encontramos esa dificultad, por ejemplo, en la educación de los hijos. La mayoría de los padres procuran hacerlo mejor que los suyos. Valoran que lo malo fue eso y aquello, y procuran hacer lo opuesto y presuntamente bueno con sus hijos, con resultados a largo plazo a veces bastante desconcertantes. También encontramos atenuantes frente a ciertos crímenes o comportamientos con el argumento de que la persona sufrió mucho en su infancia. En paralelo, otra persona que también sufrió mucho se porta maravillosamente con los demás. Misterio. En prácticamente nada tenemos la perspectiva suficiente para zanjar su «bondad» o «maldad» hasta lograr un valor absoluto.

Cuanto más tiempo vivimos más oportunidad tenemos de ver las consecuencias de un acto o una idea. Y lo que parecía bueno, ahora y de cerca, con el tiempo y la distancia vemos que ha desencadenado horribles escenarios. De la misma manera, algo que parecía malo, se revela con el

## ¿QUÉ ES POSITIVO Y QUÉ ES NEGATIVO?

tiempo generador de vida. No tenemos ni la perspectiva ni la sabiduría suficiente para conocer el valor real de las cosas. Esto me recuerda otro cuento. Advierto que, en parte, resulta brutal, pero me sirve para ilustrar mi razonamiento acerca de nuestra falta de visión, perspectiva y sabiduría:

*Érase una vez un sabio y un aprendiz que caminaban juntos. El joven aprendiz deseaba alcanzar la categoría de discípulo y asediaba al maestro con demandas en este sentido. Un día, el sabio le dijo: de acuerdo, voy a darte una oportunidad, si consigues estar callado y no protestar a lo largo de nuestro viaje te aceptaré como discípulo. Llegaron a una granja donde les dieron hospedaje. Allí vivía un matrimonio que estaba en adoración con su bebé recién nacido. El maestro y el joven fueron espléndidamente acogidos y agasajados. Al alba, el maestro se levantó, despertó al joven, mató al bebé y emprendieron su camino. El joven escandalizado, indignado, horrorizado no pudo refrenarse de protestar con vehemencia. Al no recibir respuestas ni reacción por parte del maestro acabo callándose y siguió caminando cabizbajo. Al cabo de unas horas llegaron a una choza dónde la familia tenía una sola vaca para subsistir y de nuevo fueron acogidos y hospedados con toda la generosidad que se podía permitir aquella familia. Al alba se pusieron en camino, no sin que el maestro se llevara la única vaca y el joven se escandalizará explícitamente de nuevo.*

*El maestro siguió sin explicarse.*

*Llegaron al cabo de dos días a una gran ciudad y fueron hospedados por un rico mercader en cuya casa se estaba derrumbando una pared. El maestro insistió en pagar*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*la reparación inmediata del muro con la consiguiente perplejidad y reacción del joven.*

*Emprendido de nuevo el camino, al cabo de una larga distancia y varias preguntas del joven el maestro le dijo: no te acepto como discípulo, pero te voy a dar unas primeras explicaciones por las que he actuado como lo he hecho. En la primera casa, maté al bebé para salvar sus almas pues se estaban extraviando en la adoración de una criatura. En la segunda casa, me llevé a la vaca para obligar a esta familia a emigrar pues en aquel lugar estaban expuestos a quedar arrastrados y aniquilados por una gran riada. Y en la tercera casa me apresuré a reparar el muro porque allí está escondido un tesoro que dentro de dos generaciones van a necesitar y encontrarán los que entonces vivan en la casa.*

Incluso las explicaciones de este maestro no proporcionaron al discípulo ni a nosotros las finalidades auténticas y lejanas de aquellas situaciones y de las decisiones que él podía tomar a sabiendas. Nuestra vista es corta y sensiblera y no podemos percibir el valor y propósito último de las cosas. Elijamos o nos dejemos llevar, tampoco podemos comparar lo que pasa con lo que hubiera pasado si no se hubiera producido, o si se hubiese producido de otra manera. Se hace camino al andar, al elegir una dirección que automáticamente descarta otras potenciales.

¿Qué excitante y grandioso papel nos queda? Como en la ruleta, decidimos jugar, vivir, elegir entre el rojo o el negro. Decir «sí» o «no», elegir en cada momento, comprobar y asumir las consecuencias. Descubrimos en qué desemboca, mejoramos con la experiencia. Exploramos, comprobamos,

## ¿QUÉ ES POSITIVO Y QUÉ ES NEGATIVO?

hacemos experiencias y experimentos en este nuestro laboratorio, el planeta y la vida humana.

Charlie Chaplin dijo: «Contemplada de cerca, la vida parece una tragedia y contemplada de lejos, una comedia». A nivel del universo, nada es fatal ni irremediable. Al mismo tiempo y de cerca, como humanos, palpamos y calibramos todo lo que nos pasa desde conceptos, necesarios a nuestro nivel vibratorio de experiencia, entre lo bueno y lo malo, lo doloroso y lo placentero, lo aparentemente útil o inútil, lo ético y no ético, lo justo y lo injusto, que nos sirven de brújula o correctivo para nuestra vida en sociedad.



## 5. Introversión y timidez

Tendemos a suponer que las personas sociables, abiertas y extrovertidas seguramente tienen alta autoestima y manifiestan seguridad, mientras que las adustas, cerradas e introvertidas son inseguras. Pero también podemos concluir que cierto tipo de extrovertidos son expansivos para enmascarar su inseguridad y que cierto tipo de introvertidos están a gusto consigo mismo y son ricos interiormente. ¡El baile de las apariencias, de las perspectivas, de los prejuicios que difícilmente alcanzan la realidad y el estilo de cada persona!

¿Qué opinas tú? ¿Qué has constatado por tu lado?

La introversión y la extroversión tienen mucho de innato. Son formas de manifestarse en el mundo. Son características y, como tales, no deberían valorarse como mejores ni peores. La característica de la noche es ser oscura y la del día es ser luminoso. También son características, y esa oscuridad o luminosidad no es ni mejor ni peor. Es. La confusión viene de

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

que una persona con baja autoestima tenderá a manifestarse menos porque no cree en ella misma, no se considera interesante, cree que tiene poco que aportar a los demás, que su palabra no tiene valor, que de todas formas la van a rechazar, etc.

En esto volvemos a ver la importancia del discurso interior. Una cosa es ser introvertido y otra condenarse por ello. Esa persona se está valorando negativamente y limitando. Es preciso renunciar a este discurso interior y cambiarlo por otro más positivo y animado. Vale la pena escribirlo, tenerlo a la vista, y copiarlo cien veces por semana. Por ejemplo: «Existo, tengo opiniones y experiencias tan interesantes y valiosas como las de los demás. Tengo derecho a expresarme y aprovecho las oportunidades para hacerlo cada vez más. Así enriquezco mi vida y la de los demás».

Es cierto que frente a los bocazas más vale reservarse las opiniones para no ser arrastrados al conflicto, a las discusiones entre egos. Ahí sí que uno pierde tiempo y energía. En paralelo, y aprovechando entornos favorables y amigables, conviene reeducarse pacientemente a abrir la boca y expresarse. Podemos empezar el entrenamiento y ensayar como los actores, escribiendo en un papel lo que opinamos o queremos expresar sobre diversos temas y lo vamos leyendo en voz cada vez más alta, clara y firme dando dinámicas zancadas por el salón o el pasillo de casa. Así, llegado el momento en sociedad, las palabras saldrán de nuestra boca con soltura y coherencia. Podemos preparar así todos los temas que nos gustan o interesan y tenerlos bien documentados, memorizados y entrenados.

Yo misma, soy una persona introvertida y tímida. Con veinte años me paralizaba hablar por teléfono. En cuanto oía la voz del otro me quedaba en blanco y con la garganta seca. Entonces antes de hacer las llamadas, empecé a escribir pequeños guiones de principio de conversación, que correspondían con lo que quería comunicar o preguntar. Al descolgar me servían de recordatorio y apoyo. Más que guiones eran auténticos principios de diálogos. Todavía vivía en Francia dónde los preámbulos telefónicos llevan código de cortesía del tipo:

*Bonjour/ bonsoir – Madame/Monsieur – Pourrais-je parler  
à ..., s'il vous plaît ?  
– C'est de la part de qui ?*

Sigo prefiriendo escribir que hablar porque soy más de escritura que de discurso, y sigo anticipando lo que quiero decir o preguntar y las posibles alternativas, pero ya no me quedo paralizada y consigo «operatividad» en la comunicación con los demás. Sigo siendo la que soy, tímida y sensible, pero desde los veinte años he mejorado las prestaciones hasta el punto de dar conferencias, responder preguntas en público, hacer buenas entrevistas de radio y televisión, y expresar mi opinión en todas las ocasiones requeridas y oportunas. Pero si me dan a elegir, a mucha honra, prefiero estar en *mi cueva*, escribiendo. Me acepto, me quiero, me cuido, respeto las características que no quiero forzar ni cambiar y me sigo entrenando para mejorar las que se me tercién. Te invito a hacer lo mismo.

Lo que llamamos defectos o cualidades no son más que

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

juicios acerca de características, que, como tales, deberían quedar libres de valoración negativa o positiva. Una de las características del cactus es que pincha; deducir de ello que el cactus es agresivo o antipático es transformar una característica en «defecto». El cactus también almacena agua, algo muy interesante en el desierto. Deducir de ello que el cactus es bueno y simpático, lleva a la misma extrapolación «sentimentaloide».

Ahora veamos el asunto de la timidez de la que encontramos esta definición general: *Sensación de inseguridad o vergüenza en uno mismo que una persona siente ante situaciones sociales nuevas y que le impide o dificulta entablar conversaciones y relacionarse con los demás.* Por propia experiencia y acompañamiento de otras personas solicitantes de apoyo, diría que esta definición sólo describe la superficie, lo aparente, y lo que es peor la fustiga.

Los tímidos se nos presentan como personas vergonzosas, a las que les cuesta expresarse, que se atascan fácilmente en público, etc. No obstante, en su interior, los tímidos son ante todo personas con una sensibilidad multidireccional y una potente antena. Cuando se encuentran en sociedad, captan y abarcan tantos matices y estímulos de la situación y de las personas que su receptividad queda saturada. Su sistema se especializa más en recibir que en emitir. Como los guardametas en el fútbol. Son «egocéntricos» entendiéndolo como intensa conciencia de sí mismos, autoexigencia y gran receptividad con los demás. Resumiendo, su capacidad comunicativa se reparte al 90% en ser súper receptores y 10% emisores. Al procesar tanta información, no les queda

tiempo ni espacio para expresarse a la misma velocidad que los demás presentes. De manera obvia y por comparación con otros más volubles, no se «promocionan», son infravalorados y se infravaloran. Renunciar a la propia timidez, combatirla, avergonzarla, es mutilarse, es pretender ser otro y eso, como poco, es doloroso, debilita y es contraproducente.

Aquí una invocación de poder y trabajo de amor transformador, a leer en voz alta para integrarla físicamente:

*Acepto lo que hay, acepto lo que soy, me reconcilio ahora mismo con lo que soy, me amo siendo tímido, amo mi timidez, comprendo que es un plus en mi vida, y que me otorga profundidad, discernimiento, capacidad de empatía y lucidez. Me instalo en mi timidez, mimo a mi timidez, le tengo cariño, la abrazo y voy a todas partes con ella de la mano. Encuentro mi forma de expresión libre y liberadora. Cultivo la satisfacción a través de mi creatividad.*

Puedes usar esa invocación para abrazar cualquier otro supuesto defecto, cambiando la palabra *timidez* por la que corresponda. Sentirás un vuelco en tu cuerpo, cada cosa será tratada automáticamente en una alquimia interior de amor que, en lugar de «eliminar» o juzgar, transmutará la energía dándole su mejor y más potente función y dándote más poder y serenidad.



## 6. Personas y personajes

Es frecuente confundir orgullo, chulería, soberbia, poder y medios económicos o culturales con autoestima aparente.

### *Ejercicio sobre autoestima y resultados*

Para ver lo engañoso de estas asociaciones de ideas, te invito a este ejercicio: a lo largo de los próximos días ve confeccionando una lista de personas o personajes que, en base a sus resultados y su apariencia, consideras dotados de alta autoestima. No la hagas muy larga; luego selecciona dos o tres e investiga, a base de biografías, si la relación entre lo que consideras éxito y autoestima es cierta en cada caso. Fíjate en sus relaciones amorosas, si cuidan de su salud, si tienen adicciones, etc. Resumiendo, comprueba si se tratan bien y si se quieren a sí mismos. No es difícil llegar a la conclusión de que personajes admirados hoy en día han sido personas bastante atormentadas en sus vidas. Han convivido con baja autoestima y cierta obsesión creativa.

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

Para tu lista, descarta personas carismáticas a nivel planetario, del tipo Nelson Mandela, Gandhi, etc. porque el carisma planetario viene de factores que se nos escapan, y porque es vano y agotador compararse con gigantes, aunque, como también son humanos, nos demuestran que todo es posible. Puedes elegir artistas, escritores, músicos, científicos, busca también entre tus conocidos la relación entre alta autoestima y logros. ¿Es cierta o no? Para estimularte y reforzarte es preciso que compruebes si esta asociación es relevante para el éxito o no. Para tu éxito.

Basándote en tu conclusión de no ser estimable, puede que te autolimites y alimentes la creencia que las personas realizadas en cierto ámbito lo han logrado porque se autovaloran positivamente o que primero hay que lograr buenos resultados para subir la autoestima. Con dicha creencia, no estás comparando autoestimas, estás confundiendo autoestima con creatividad, obsesión, talento y vocación.

En mi juventud, en Francia, uno de mis cantantes favoritos era Michel Polnareff. Revolucionó la escena y las mentes con su nada convencional forma de ser y de vestir. Busca los vídeos de sus principios en YouTube, aproximadamente en 1966, y sabrás de qué hablo. Su padre había compuesto canciones para Edith Piaf y fue muy duro con su hijo único. Durísimo y sin una sola muestra de valorarlo ni quererlo. Le obligaba a practicar el piano ocho horas al día desde muy pequeño sin tolerar equivocaciones. Michel, cuando pudo, se distanció de su padre con la sensación de alejarse de un ser que ni le quería ni le valoraba. Después de que Michel alcanzará mucha fama, su padre murió y Michel tuvo que ir

a su apartamento para vaciarlo. En un armario, anonadado, encontró unos archivadores en los cuales el padre había coleccionado todos los recortes de periódico y revista que hablaban de su hijo. Michel lloró varios días y de paso le perdonó. Precisamente, el talento, la vocación, la creatividad no tienen nada que ver con la autoestima. Están desarrollados o no, practicados o no, pero están. En lo que sí puede influir la autoestima es en llevarnos a descartarlos, a no sacarles partido, en renunciar a desarrollarlos o ejercerlos. Ya sea como actividad u ocio.

Hay un gran placer encerrado en tus talentos. Practícalos y, si puedes, mejóralos. No esperes ser perfecto para abordarlos. Sencillamente date permiso para disfrutar a través de ellos. Dales espacio y tiempo en tu vida. Si eres hábil con tus manos ponlas a hacer manualidades, bricolaje, lo que sea. Si te gusta el dibujo, la pintura, la música, la poesía, escribir, ponte manos a la obra y no juzgues, sólo disfruta. Por pequeño, insignificante y torpe que te consideres, eres una mina. Explótala. Y para ilustrar la relación entre auténtico poder y logros aparentes, te propongo otro cuento:

*Un candidato a discípulo atosigaba a su maestro pidiéndole que le comunicara la palabra todopoderosa, la Palabra. El maestro, cansado de oírle, le ordenó que fuera a las puertas de la ciudad, que se sentara, observara y que a la noche viniera y le contara lo que había visto. Así hizo el candidato pues sentía un ansia irrefrenable de poseer la palabra que tenía el poder de hacer y deshacer los mundos. Ahí, sentado cerca de la puerta fue testigo del trasiego de habitantes y mercaderes, así como de los movimientos y*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*comportamientos de los centinelas. Hacia el anochecer y a punto de cerrarse las puertas, vio llegar caminando penosamente a un anciano encorvado por la edad y cargando sobre su espalda un enorme fajo de leña que traía para calentarse y cocinar. Los guardias empezaron a burlarse del anciano, incluso lo zarandearon, le dieron una patada y lo molestaron tanto que el viejo acabó cayéndose al suelo y la leña se esparció. Mientras los guardias se retorcían de la risa, el anciano, sin decir palabra, se levantó con dificultad, volvió a reunir la leña, a duras penas la cargó y siguió su camino. El candidato a discípulo volvió fuera de sí a contar lo sucedido, diciendo lo injusto y cruel que había sido el comportamiento de los guardias y no decaía su ira. Entonces el maestro le preguntó: ¿Qué habrías hecho tú de haber poseído la palabra todopoderosa?*

*El candidato contestó con aplomo y convicción justiciera: Habría reducido a cenizas a los centinelas.*

*El maestro se quedó pensativo, meneando la cabeza, y, al cabo de un buen rato le dijo: Pues has de saber que el viejo que viste tan frágil e injustamente tratado, él, posee la Palabra.*

## **7. La valoración de los demás sobre mí mismo**

¡Ay, el ojo ajeno! ¡Cuánto tememos su juicio y cuánto anhelamos su aprobación! Tengamos en cuenta que el ojo ajeno no sólo se encuentra en el exterior, sino que lo hemos integrado a nuestro propio ser interior. Aquí podemos aportar unas cuantas consideraciones para matizar el tema y darle su justa dimensión.

Por un lado, el ser humano y sus herramientas de percepción y medición sólo pueden percibir, concebir y reconocer lo que ya conoce en cierta medida gracias a la programación o codificación innata y cultural de sus sentidos. Esto quiere decir que solo vemos lo que somos, al menos en parte, y así llegamos fácilmente a la conclusión que quien nos juzga mal sólo está proyectando en nosotros su propio autojuicio y su propia autocondena subconscientes. Si percibimos y condenamos, por ejemplo, el gran egoísmo de otra persona, cabe preguntarnos: ¿En qué área de nuestra vida nos

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

avergonzamos y nos ocultamos que somos un poco egoístas? ¿Quizá estamos demasiado obsesionados por nuestro trabajo y desatendemos a nuestra familia? ¿Quizá el otro sea un egoísta en cuanto a las cosas materiales y nosotros lo seamos en relación con los afectos?

Cuando tenemos integrado o concebimos el pensamiento de que el otro nos juzga, *para bien o para mal*, estamos creando un holograma imaginario, nos estamos condicionando y entregamos gratuitamente parte de nuestro poder personal a una imagen, supuestamente a alguien que ni siquiera se ha enterado de ello. Estamos todos tan ocupados con nuestros propios juicios, miedos, deseos, sentidos que rara vez estamos escuchando o hablando de verdad con el otro. Más bien nos dirigimos a proyecciones mutuas. Dicho de otra manera, estamos hablando con un reflejo, y este espejo en realidad es una persona que cree estar hablando con nosotros, pero que está también hablando con un reflejo. ¡Qué locura! ¡Cuánta energía desperdiciada en complacer o temer un reflejo!

En los raros instantes en los que, de verdad, escuchamos y miramos al otro, en los que nos abrimos mutuamente el uno al otro, no hay juicio, sólo comunicación, compasión, empatía, enriquecimiento gracias a las diferencias. A la hora de concebir proyectos o actividades dentro de un grupo familiar, laboral o social ¿qué es lo que realmente importa, funciona y aporta valor? ¿Las valoraciones o elucubraciones acerca de la autoestima de los involucrados o la dedicación y los recursos individuales y conjuntos a favor del proyecto? ¿Vale más cuestionarse o arremangarse? ¿Qué es más práctico, concreto, eficaz, placentero?

Otra opción que nos tienta es elegir ídolos, admirarlos y delegar nuestra capacidad de éxito y felicidad en ellos. De alguna manera, nos representan. Es cómodo, delegamos en otros nuestra vida, basta con comprar camisetas, adoptar costumbres, rituales, etc. Los seguimos, los compramos y los aupamos hacia alturas increíbles de éxito financiero y de popularidad, todo porque decidimos que ellos lo alcanzan en nuestro nombre. Y está bien, es una elección. Muchos seres humanos tienden a unirse en grupos con los que sienten pertenencia y seguridad. Pueden ser grupos de acuerdo con el estatus social, la religión, el deporte, la política, la criminalidad, clubs de fans, redes sociales, toda clase de grupos... Otros prefieren ir por libre.

Un sabio dijo: *los que van en barco (grupos) que no desprecien a los que avanzan nadando (solos)*. Añado: y viceversa.



## 8. Mi autovaloración

La autovaloración depende de un sistema de creencias y convicciones profundamente enraizadas en cada ser y apoyadas por el entorno en que crece. Curiosamente en el firmamento de la intimidad personal, para todos cruzan casi los mismos cometas o pájaros de malos augurios. Son las convicciones profundas, vergonzosas y saboteadoras del tipo: «No soy suficiente. / Aunque me esfuerce mucho no sirve para nada. / Nunca lo conseguiré. / Siempre me pasa lo mismo. / Tenía que haber nacido chico/chica. / Ser uno mismo es arriesgado...» Y otra vez nos tientan las comparaciones y emergen de nuestras profundidades otras convicciones como: «Otros son más importantes que yo, más valiosos y más vistosos que yo. / Nadie está disponible para mí...»

La regla es que, como hemos dicho, las creencias profundamente enraizadas tienen más poder de manifestación que la voluntad consciente. Por eso se repiten algunas cosas indeseables en nuestras vidas. Sea como sea, para cada uno de

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

nosotros es crucial partir de la base y aceptar de una vez por todas que todos somos igualmente valiosos e imprescindibles. Y punto. Quiero ilustrar este tema con un cuento:

*Érase una vez una villa en la que vivían un hombre poderoso, labradores, pastores, artesanos, lavanderas, y más gente humilde y laboriosa. La leyenda hablaba de un pájaro muy especial y que rara vez aparecía. Se decía que, quién consiguiera arrancarle una de sus plumas doradas, tendría abundancia y salud por siempre. El hombre poderoso ansiaba conseguir una por todos los medios. Es más, consideraba que, por sus solos méritos, le tenía que tocar a él.*

*Un día resonaron en el poblado los trinos del pájaro dorado y todos se apresuraron a acudir al lugar. El pájaro se había posado sobre la copa del árbol más alto y su luz traspasaba el follaje con brillantes rayos. El hombre poderoso iba de un lado al otro desesperado por no poder alcanzarle y acabo por ir a su casa en busca de una escopeta para derribarlo. Mientras tanto, los aldeanos, embelesados por su canto y maravillados por su luz, resolvieron entre todos alcanzarlo. Colocándose los más robustos en el suelo y los demás subiéndose a hombros unos de otros, fueron alcanzando la altura suficiente para que una niña, la más ligera y valiente de todos estirase la mano y delicadamente recogiera una pluma de oro, garantizando así la prosperidad y la salud para todos. Cuando el hombre rico volvió con su escopeta, el pájaro ya había volado.*

Con este cuento, lo que me interesa recalcar para nuestro tema de la autoestima, es que todos querían la pluma y que quién logró alcanzarla no era ni mejor ni peor que los demás,

ni más ni menos valioso. Los que sostuvieron a los demás, en la posición más baja, en el suelo, no eran inferiores a los que llegaron más alto. En realidad, todo el edificio quedó justificado y logró el objetivo con la participación de todos y todos valían lo mismo, pues sin cada uno de los de abajo hasta la última en la cima, no lo habrían conseguido. Esto lo saben bien, o deberían saberlo, las estrellas, los ídolos, los banqueros y los políticos del mundo actual que, sin sus fans, clientes o partidarios, no alcanzarían tanta fama, gloria, poder ni riqueza.

Desconocemos la relevancia de nuestra existencia en el mundo. Creemos que, porque no nos ven, somos prescindibles, que no tenemos importancia para el conjunto. Sin embargo, en la inmensa orquesta que es la Tierra y el cosmos, el instrumento que cada uno de nosotros somos, es importante y, si no estuviéramos, la obra total no sería completa ni perfecta. Vale la pena recordar que en la música los silencios tienen tanto valor como las notas que suenan. Esto me recuerda una frase del Dalai Lama: «Si crees que eres insignificante y que no puedes marcar una diferencia en el mundo, ¿qué te parece intentar dormir con un mosquito en la habitación?»

En relación con esto, les comparto un cuento que escribí después de unos talleres en Centroamérica donde, hospedada en una casa acomodada, tuve la ocasión de presenciar el trasiego de dos sirvientas. Ambas eran claramente indígenas como lo son todos los pobres de aquel lugar. Los días que estuve sola en la casa con ellas tuve el privilegio de recoger sus confidencias, dudas y esperanzas, de conmovirme ante su inteligencia, esencia y resiliencia en sus claras situaciones de supervivencia, y de ayudarlas dentro de lo posible y

aplicable para ellas. Esta fuente de inspiración se enlazó con el recuerdo de un viejo cuento hebreo acerca de los ocultos pilares del mundo:

*Érase una vez una muchacha modesta. Durante la semana servía en una casa cuidando de la limpieza, la cocina y los niños pequeños. Apenas sabía leer y escribir. Cada dos semanas su único día de descanso lo pasaba en su aldea, limpiando la casa de sus padres muy ancianos y algo impedidos. Creía en los planos espirituales, pero no le quedaban ni tiempo ni fuerza para ir al templo regularmente. Cuando podía entraba, se sentaba en un rincón, cerraba los ojos y se ofrecía entera y tal cual al mundo espiritual. Cada vez que cruzaba su reflejo en un espejo no se gustaba, se encontraba todo tipo de defectos y se comparaba con un ideal artificial y alejado de toda humanidad verdadera. Se tenía por poca cosa. Desde pequeña no había podido hacer otra cosa que trabajar duro. Acariciaba pocos sueños porque hacerlo le dolía al considerarlos inalcanzables.*

*La sensación de soledad y poco valor le fue abatiendo y pensó que la vida no valía la pena y que era mejor morir para terminar con esa vida sin sentido y penosa. Cerca de la ciudad donde trabajaba se encontraba un lago y pensó que ahogarse en él sería una muerte dulce. La noche de su día libre fue hasta el lago en autobús, caminó por su orilla hasta encontrar una playita que le permitiera entrar progresivamente. Y así lo hizo. Lago adentro, donde era más profundo se hundió respirando agua y perdió el conocimiento. Entonces radiante y vestida con una larga túnica de luz se vio llegar ante el Dios de su corazón que le miraba amorosamente y le sonreía dulcemente. Ella se*

## NUESTRA AUTOVALORACIÓN

*sentía maravillada y feliz. Dios Padre y Madre la abrazó y luego le dijo:*

*—¿Te crees insignificante, ¿verdad?*

*—Sí.*

*—Sin embargo, te revelo que he dado a ciertas personas la misión de sostener el mundo mientras en él migran y se perfeccionan las almas. Si falta un solo pilar, el mundo se derrumba cayendo en la nada. Tú eres uno de esos pilares. Si desapareces antes de tu tiempo, antes de que llegue tu hora y te sustituya otro ser que yo elija, el mundo se tambalea y puede hundirse. Las personas que son pilares del mundo pueden, a ojos del mundo, ser buenas o malas, ricas o pobres, adoradas o despreciadas por todos. Lo que parecen en el mundo no tiene importancia para mí porque conozco sus almas. Pueden ser muy inteligentes o sencillas, eruditas o analfabetas, mujer u hombre, niño o niña, incluso hay árboles, piedras y animales que sostienen el mundo...*

*Mientras están en la Tierra, los que como tú son pilares no tienen medios de conocer la misión que cumplen. Se enteran más allá del velo de la muerte. No es tu hora. Volverás a vivir. No recordarás esta conversación, pero te quedará una certidumbre y una dulce brasa en el corazón que te inspirará y guiará en todo momento. Hagas lo que hagas, vayas a donde vayas, cada día sentirás con mayor intensidad lo importante que eres para mí y cuánto te amo. Esa dulce certidumbre en tu corazón soy yo, siempre contigo, siempre amándote sin juzgarte, amándote incondicionalmente. ¡Eres bella alma mía, amor mío! Sigue siendo uno de los pilares del mundo. Estoy siempre contigo. El Amor soy yo y cada partícula del universo está en mí, inmersa en ese amor sin*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*límites. Tú, recuerda no poner límites o condiciones entre nosotros y sentirás mi presencia en ti cada día más.*

*La muchacha se despertó en su cama con la sensación de haber soñado algo extraordinario.*

*En ningún momento se ha vuelto a sentir insignificante. Se gusta cada día un poco más, sigue encontrándose malhumorada a veces, incluso se enfada y ha roto más de un plato. No es «perfecta» es perfectamente humana, siente, ríe y llora. Es uno de los pilares que sostienen el mundo sin saber que Dios se alegra de contar con ella para eso. El mundo está a salvo. Ella, desde dentro, irradia luz y sabiduría que contagia a los demás sin darse cuenta y convierte este mundo en un lugar mejor.*

Ocurre lo mismo, con tu propia valía esencial. No depende de lo alto que hayas llegado, no depende de tus logros, tu valía es un valor intrínseco, absoluto, no condicionado por resultados ni opiniones. Tu autovalía es un hecho irrefutable, lo creas o no, lo aceptes o no. Te conviene aceptarlo. No la determinan las comparaciones, ni tu grado de visibilidad en el mundo. Formas parte del mundo, existes y tu existencia tiene valor por el solo hecho de existir. Lo de hacer o lograr es secundario y optativo. Seas humilde o brillante, tu autovalía y tu autoestima deben ser, en primer lugar para ti, absolutas, incuestionadas e incuestionables.

Como ayuda, te indico aquí una ley espiritual que nos cuesta creer y asimilar pero que es un antídoto definitivo y poderoso frente a los susurros negativos de la mente subconsciente y los argumentos saboteadores de la mente consciente. No hace falta que lo entiendas del todo ni que estés de acuerdo.

Evita argumentar. Te recomiendo copiarlo, dejarlo a la vista y «tomar» ese antídoto a menudo. Mejorará tu ánimo y la calidad de lo que se va manifestando en tu vida. Con el tiempo y la repetición, tu ser lo integrará como algo suyo:

*Nunca he cometido ni cometeré un solo error. Todo está siempre en orden. Siempre he estado, estoy y estaré cómo, cuándo y dónde conviene que esté. Nunca he perdido ni estoy perdiendo ni perderé el tiempo. Aunque como humano no me es dado concebirlo ni contemplarlo, todo tiene sentido, todo contiene perfección. Me acepto, me amo y me apoyo incondicionalmente.*

¡Anótalo en un papel y pégalo en un lugar visible para verlo y leerlo a menudo en voz alta! ¡Transformará al instante tu ánimo, tu sentido de propósito y aumentará tu poder personal! Tu voz produce unas vibraciones que tu cuerpo oye, escucha e integra. Si no, todo queda en la mente y se vuelve difícil de manifestar.

Ahora, como ejercicio relevante en relación con tu autovaloración, es preciso que hagas inventario. Es útil hacer listas; ayudan a hacer emerger y concienciar las cosas y, a posteriori, para cada punto, las listas permiten concretar los pasos a seguir y planificar la marcha. Estas listas deben ser fluidas, elásticas, abiertas, y aceptar modificaciones o matizaciones a medida que exploras, detectas y conciencias cada punto. Recuerda que solo al concienciar las cosas las puedes transformar y luego elegir qué hacer.

*Ejercicio lista de méritos*

Empieza ahora y ve desarrollando a lo largo de los días una lista de los «méritos» que te reconoces y que incluyen tus cualidades, en qué eres bueno y lo que te gusta hacer. Pregunta a los demás y añade a tu lista. Por ejemplo: comprendo rápido, soy ordenado, paciente, soy hábil con las manos, canto bien, me gusta no hacer nada, me gusta cultivar hortalizas en mi balcón...

*Ejercicio lista de fallos*

En paralelo, inicia y ve desarrollando una lista de los «fallos» o defectos que crees tener, así como lo que no te sale bien según tu opinión y la de los demás. Marca los puntos que te gustaría mejorar, luego entre ellos, selecciona sólo dos o tres fáciles. Y empieza a imaginar y planificar como ir mejorándolos progresivamente, sin prisas, sin impaciencia. No cabe desear cambiarlo todo ni ansiar cambios repentinos. Ejercítate a ser tolerante, paciente y amable contigo mismo, eres humano. No se trata de volverse perfecto sino de volverse más funcional y de acercarse a logros satisfactorios. La baja autoestima produce disfunciones precisas que, a su vez la alimentan. Por ejemplo: «Nunca me pagan justamente. / Todo cuesta. / No tengo mérito o suerte»; y, aunque cambies de trabajo, te persigue la misma aparente fatalidad. O «No me gusta mi físico», te menosprecias por eso, te retraes, te descuidas y te obsesionas con ello y lo conviertes en una autocondena a la infelicidad.

Vuelve regularmente a estas dos listas y conviértelas en

herramientas de trabajo y propósito. Hazlo con sentido del humor, jugando contigo mismo, como acudiendo a citas contigo mismo. Revísalas a menudo, añade, modifica, matiza, desarrolla y descubrirás, poco a poco, la raíz común de temas aparentemente no vinculados y obtendrás una idea precisa de lo que se puede, de lo que te apetece o lo que merece la pena trabajar. Esto debería convertirse en una actividad regular y de por vida. Puede llegar a ser muy divertida porque te proporciona autoconciencia, lucidez y concreción. Con la regularidad, concienciar las cosas con cariño y aplicarte en imaginar y planificar hojas de ruta se convierte en gozo. Las áreas por explorar y «diagnosticar», que a continuación trato a modo de ejemplo, a las que puedes añadir más, y en las que quizás anheles avanzar, pueden ser entre otras:

### **El aspecto físico**

*Ejercicio: estudio de situación*

¿Te gustas o no? ¿Qué es lo que no te gusta de ti? ¿Crees que hay que tener cierto físico para ser amado, para ser feliz? Estudia a fondo este tema según tu visión actual. La pareja más feliz que vi una noche en la ciudad: ella tenía formas generosas, unos cincuenta años e iba en silla de ruedas de la mano de un hombre atractivo. Avanzaban lentamente, mirándose con confianza y amor, con rostros serenos, seguros y llenos de complicidad.

El aspecto físico tiene tanto elementos objetivos (tangibles) como elementos subjetivos (intangibles, como los complejos y las modas). Los aspectos objetivos son tus características

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

de nacimiento: el color y la calidad del pelo, el color y la forma de los ojos, del rostro, más o menos pilosidad, el tipo físico delgado o redondo, la tendencia a la actividad o al sedentarismo... Más o menos vitalidad, la habilidad o la torpeza manual o motriz... A esto se pueden añadir malformaciones congénitas, al nacer o resultantes de enfermedades o accidentes graves. Son aspectos que están ahí, que puedes mejorar con cosmética, seguimiento, ejercicio, tratamiento médico, cirugía, equipamiento, terapia, etc. Constituyen un reto, no suelen eliminarse totalmente y se tienen que sobrellevar e incluso conviene hacerse amigo de ellos usando la invocación «Acepto lo que hay». No deben ser vistos como enemigos sino ser integrados como partes y características de uno mismo, y a partir de un análisis de situación, proyectar lo que se puede hacer para lograr más. Hay personas en silla de rueda o con síndrome de Down, por ejemplo, que, con formación, equipamiento y ayuda, consiguen sentirse y ser valiosas para ellas mismas y la sociedad y alcanzar metas insospechadas. Lo menciono para señalar que los peores obstáculos se pueden sortear con ganas y método. Otras personas lo tienen todo y se sienten y se ven fatal. Ahí vemos la importancia de responsabilizarse y decidir.

En cuanto a los aspectos físicos, de impacto subjetivo, conocidos por acomplejar, por la interpretación peyorativa que les añadimos, como: tener poco o demasiado pecho, abdomen y nalgas poco o muy abundantes, nariz insatisfactoria, sexo inadecuado, etc., para el que quiera y pueda económicamente queda la cirugía. La transformación del cuerpo a través de la cirugía se ha convertido en un fenómeno social y médico y por supuesto en un próspero negocio.

Por mi parte, he elegido explorar y sentir lo de adaptarse y aceptar lo que hay, incluso lo que produce el paso de los años. Es mi área de investigación. Y me la justifico, porque también soy humana, con que hay más poder personal rescatable en la aceptación de uno mismo que en la carrera estresante y onerosa hacia una supuesta perfección que, como un espejismo, se aleja a medida que nos acercamos. Que cada cual elija lo que tiene sentido para él. Esto es lo relevante. Recordemos sin embargo que mucho depende de cómo miramos las cosas y de lo que nos contamos al respecto.

### **La forma física y la salud**

*Ejercicio: estudio de situación*

¿Te consideras en forma de acuerdo con tu edad? ¿Cómo valoras estos dos temas? Haz recuento sin juzgar. Anota también qué deseas al respecto. Hoy en día existe un mercado, una moda y una tendencia médica que impulsa a mucha gente hacia el ejercicio físico saludable. Aquí también me parece que hay que conocerse primero. Si uno quiere mejorar su aspecto y su salud debe emprender la actividad física que piensa poder mantener en el tiempo con satisfacción, y ponerse metas progresivas y alcanzable a corto plazo. Si eliges una actividad intensa que te va a perjudicar cuando la dejes porque sabes muy bien que no te apasiona el deporte, es de buen juicio elegir una actividad más acorde con tu temperamento.

Es cierto que tanto actividad física regular como buena dieta son elementos por cuidar porque redundan en bienestar

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

y salud. No obstante, aquí también, la práctica y las metas deben guardar relación con el temperamento y el punto de partida de uno porque es crucial e imperativo asegurarse cierto grado de satisfacción y autosatisfacción a cada paso. Si el mayor gozo es estar tirado en el sofá viendo películas o jugando con la consola, puede funcionar, o puede ser descabellado plantearse entrenar para un Iron Man. Quizás sea más coherente y productivo comprarse una cinta de andar, incluso las hay muy asequibles, y caminar cada día un poquito más tiempo y más rápido escuchando música adecuada o al gusto, viendo películas o vídeos y apuntarse a un grupo local de senderismo. En todos los casos, se recomienda ambición sincronizada con realismo y sentido común y proporcional al punto de partida. Las metas no deben ser heroicas sino progresivas, alcanzables y satisfactorias a cada paso.

### **El estrés**

*Ejercicio: estudio de situación*

¿Te consideras relajado o tenso? ¿No paras en todo el día? Investiga cómo te percibes por fuera y por dentro. Hay gente que muestra el estrés que padece y gente que lo padece por dentro, no lo muestra, y acaba teniendo problemas de salud. Para valorarlo, durante una semana, apunta todo lo que haces y el tiempo invertido en ello. Apunta incluso las pequeñas acciones, del tipo: ventilar la casa, sacar la basura, las visitas al cuarto de baño, tu actividad mental. Todo. Luego, al revisar lo que has anotado, quizás detectes cosas que se pueden eliminar y pausas que se pueden introducir.

Por si sola, la opinión de falta de autoestima produce estrés. Se tiene la sensación de no poder, no llegar, no ser suficiente, en relación con actividades, obligaciones y supuestas mejoras de prestaciones. Aquí también se da un bucle. «Creo que no puedo o no sé y me estreso para alcanzar unas prestaciones por el momento fuera de mi alcance y, como imagino prestaciones difíciles, no llego, me estreso y esto me confirma mi baja autoestima».

Aquí, conviene hablar de la respiración y sus efectos. Hay un tipo de respiración que se llama «del pánico» porque es la que se da en caso de pánico localizada en la parte superior del pecho. Aporta poco oxígeno al cuerpo y al cerebro. Se da un bucle de ahogamiento, menor agilidad mental, etc. Hoy en día, salvo los que hacen ejercicio físico intenso, o meditan, hacen yoga, ejercicios conscientes de respiración, etc., respiramos bastante mal a lo largo del día. La hormona del estrés, el cortisol, fluye constantemente por nuestras venas debido a la vida moderna y sus infinitos estímulos, la concentración de personas en ciudades, los ritmos de trabajo, las cargas familiares, las hipotecas, el mercado del trabajo, las ambiciones, las expectativas, etc. La naturaleza ha previsto el cortisol para apagar ciertas actividades físicas como la digestión y llevar la energía a los músculos para huir, defenderse o atacar en caso de peligro real e inminente. Gracias a él, alguna madre ha levantado un coche bajo cuyas ruedas había quedado atrapado su hijo. O a punto de ser atropellado, vi a un hombre saltar tres metros hacia adelante y sin impulso en el último segundo al percatarse del peligro.

En nuestro día a día, raramente enfrentamos peligros

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

vitales. La vida actual no amenaza claramente, sin embargo, la sobreabundancia de estímulos nos mantiene en un estado de alerta, ansiedad y preocupación, segregando cortisol a todas horas, cuando de hecho su función es liberarse de forma puntual y frente a emergencias reales. Además el cortisol de cada persona impacta a las demás como si fuera un virus contagioso y apaga el sistema inmunológico. Inhibe la oxitocina, una de las hormonas de la satisfacción y felicidad, y nos vuelve más individualistas, menos empáticos y menos generosos. Resumiendo, no solo las personas supuestamente aquejadas de baja autoestima segregan cortisol, es decir, estrés, sino todo el mundo y, junto con ese estrés, la llamada baja autoestima se vuelve endémica. La carrera del estrés no tiene fin ni límite en sí misma ni por sí misma. «¡Mañana descanso!», no sirve.

### ¿Qué se puede hacer?

Como mínimo y según las circunstancias, hacer ejercicios conscientes de respiración varias veces al día como la respiración de coherencia cardiaca u otras. Dichos ejercicios conscientes permiten entrenar el cuerpo a recordar respirar bien, a concienciar la respiración, prestarle atención y tomar un sinfín de pausas saludables a lo largo del día respirando bien. De paso, remite el cortisol, se invierte la corriente y respirar bien varias veces al día permite recuperar terreno y automatismos de salud y serenidad. Para ilustrar estas últimas consideraciones acerca del estrés, y en particular, el estrés espiritual, te propongo unos de mis boletines:

## NUESTRA AUTOVALORACIÓN

*Me llama la atención la fiebre que noto en general. Los tiempos son inquietantes. Las profecías de economistas y esotéricos nos apremian, por lo visto hay prisa, tenemos poco tiempo, tenemos que despertar, tenemos que hacer algo por el mundo y por nosotros. Tenemos que, tenemos que... La fiebre es un indicador de enfermedad, la del autoodio, la del juicio hacia uno mismo por exigirse siempre más, por decirse que «hay que hacer esto o aquello». Que no estoy bien, que «debería» estar bien. Que no rindo de acuerdo con mis altas expectativas, etc.*

*Esa fiebre me lleva a agitarme en el exterior empujada por la ilusión centrífuga de «me estoy perdiendo algo». Lo que es seguro es que «me pierdo a mí misma» corriendo de un lado para el otro. Buscando verdades y luego intentando convencer de ellas a los demás me siento menos sola.*

*Todos se agitan para solucionarse la vida material y es legítimo. Además, cada vez más gente se agita en busca del «Mesías», del «Maestro», de la técnica o del seminario definitivo, de la píldora mágica que resolverá todas nuestras angustias de una vez por todas.*

*Frente a todo eso, recuerda a menudo que tu propia tierra interior contiene todo lo que necesitas, cultívala y te dará tesoros. Para ilustrar tu tierra intangible con el ejemplo de una tierra tangible, aquí traduzco libremente la fábula de La Fontaine: El Rico Labrador y sus hijos.*

Trabajad diligentemente.

En el fondo se encuentra la abundancia.

Un rico labrador, presintiendo su muerte, llamó a sus hijos y les habló sin testigos:

—Sobre todo no vendáis la herencia que nos ha dejado

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

nuestra familia. Un tesoro está escondido en su interior. Desconozco el lugar, pero con algo de ánimo, al final lo encontraréis. Removed vuestra tierra en cuanto agosto termine. Cavad, removed, pasad la azada. No dejéis lugar alguno sin que la mano pase y vuelva a pasar.

Tras la muerte del padre, los hijos le dan la vuelta al campo. Por aquí, por allá, en todas partes. Tan bien que al final del año el campo produce mucho más.

De dinero, nada había escondido. Pero el padre fue sabio al mostrarles antes de morir que el trabajo es un tesoro.

*He vivido lo suficiente como para haber presenciado otras olas y fiebres de cambio, el despliegue de consignas e ideales que en la práctica fueron aún más opresoras y dañinas. Por eso desconfío de las prisas, y de las promesas de paraíso terrenal definitivo y para hoy. Las prisas son malas consejeras, hacen oscilar el péndulo de un exceso al otro. Cuando los tiempos tienden a intimidarme con el final de los tiempos, con «amenazas» trascendentales, que cual virus me tientan a pensar que hay prisa, que hay que correr de un lado para el otro, de que hay que hacer algo, etc. tiendo a meter mano al freno, a parar toda mi maquinaria mental y a recordar que las consignas y los ideales solo benefician a unos pocos. «A río revuelto, ganancia de pescadores». La prisa y la violencia son lo peor.*

*Entonces me recuerdo a mí misma que dentro de mí está el maestro, la maestra, el sabio, la sabia, sentados en el silencio y el espanto de mis oscuridades. Mis oscuridades lo son porque doy la espalda a esa parte de mí, no enfoco hacia ella la luz de mi amor y de mi aceptación. La luz de mi conciencia, la luz de mi escucha hacia lo que tienen*

*que decirme y que nadie me dirá en el exterior porque el mensaje es personal.*

*Recuerdo que no hay errores, que nunca estoy sola por dentro, que en mi corazón anida la Luz, la Verdad y el Amor. Por lo tanto, siempre recibiré lo que necesito, a tiempo y a mi medida si no precipito las cosas. Mi vida se despliega como debe y mi ser metaboliza los despertares en sabiduría creciente. Y cada vez que uno «renace» todo renace.*

## **Trabajo o estudios**

*Ejercicio: estudio de situación*

¿Estás satisfecho con tu trabajo? ¿Te sientes bien pagado? ¿Estás en paro? ¿Te falta formación? Investiga y haz balance nombrando las cosas.

Aquí la baja autoestima puede manifestarse en dos sentidos divergentes. O bien la persona no alcanza sus metas por inseguridad y confirma así su baja autoestima, o bien en su rinconcito y como una hormiguita va haciendo, se concentra en sus metas y las consigue, pero no da el paso de honrarse debidamente ni de nutrir su autoestima. Sea como sea, el trabajo y los estudios no tienen mucho misterio, si se atienden, dan resultado. La inseguridad se puede solucionar investigando mejores métodos de estudio o cómo mejorar las prestaciones en cierta tarea. También aprendiendo a priorizar, respirar y hacer. Incluso en las peores circunstancias medioambientales de trabajo o estudio, respirar hondo para despejar el cerebro, investigar y aplicar estrategias en lugar de ahogarse pueden modificar mucho y para mejor las cosas.

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

Lamentablemente, en la enseñanza se habla mucho de datos y poco de método. Y en el ámbito laboral, no todos los jefes de grupo son pedagogos. En todos los ambientes puede encontrarse uno dependiendo de una persona algo perversa porque en el fondo se siente de algún modo insegura o amenazada.

*Recuerdo, hace muchos años, haber entrado a trabajar con el director de una escuela municipal de música que tenía una banda de música gestionada por un presidente y una junta directiva muy comodones. Lo supe después de conseguir navegar en aquellas aguas; el director era una persona sumamente hábil para manipular, convencer, redactar memorias y conseguir fondos, así como para mantener a todos bajo su particular y caprichoso control, haciéndoles sentir a todos culpables y deficientes. Eso sí, la banda funcionaba, la gente aprendía y tocaba bien y él podía presumir de ello. Lo llevaba todo como un líder que sólo se preocupa de su propio interés y prestigio, que descuida a su gente y pide gestas heroicas.*

*Cuando entré a trabajar nadie me explicó nada. Había que utilizar un programa informático que no había visto nunca. Mis tareas eran recibir a los padres de los alumnos, incorporar las inscripciones en el programa, informar sobre horarios y tipos de clase, contestar el teléfono, recibir al personal en general, cobrar, sacar y guardar el instrumental y preparar las partituras para los ensayos de la banda.*

*No llevaba allí ni una semana que mi estrés era estratosférico porque todo era un caos y nadie me daba instrucciones ni formación. El director pedía y hacía las cosas a salto de*

*mata, me trataba como a una enemiga y se reservaba la información que yo necesitaba para realizar mi trabajo.*

*No recuerdo en detalle cómo me las arreglé para conseguirlo, pero sí me acuerdo de haber analizado la situación, ideado estrategias para cumplir con mis tareas y priorizado. Entre la Junta y él se daba una danza de egos bastante solapada y contraproducente. Por mi parte no buscaba tener razón ante él ni que me comprendieran. Una de mis prioridades objetivas era llegar a conocer el programa, y poder gestionar la gran cantidad de inscripciones ya que era tiempo de vuelta al colegio y de actividades extraescolares. Así que, de forma terca, me concentré en las prioridades; aproveché todas las oportunidades que pude —con cara de no darme cuenta de su resistencia— para que me explicara aspectos del programa o pregunté a los antiguos alumnos que venían a menudo a pasar un rato. En paralelo, llevaba un diario de a bordo anotando llamadas, visitas, mensajes, tareas hechas y por hacer, quien me pedía hacer qué, el contenido de las llamadas telefónicas... lo anotaba todo. Y esto no me hacía perder tiempo, sino que me centraba y daba serenidad.*

*El diario me servía para acordarme de todo porque los días estaban llenos de actividades dispares y todas «urgentes», para no dejar pasar nada y justificar mi puesto porque cualquiera podía verificar en qué ocupaba las horas. En lugar de quedarme en lo subjetivo, las opiniones y las manipulaciones, lograba convertirlo todo en objetivo, alejando las alteraciones emocionales y las discusiones para «tener razón». Sobre todo, con el mal ambiente creado por el director, me ayudaba a mí, frente a las tentaciones de subestimarme, a comprobar todo lo que abarcaba y que cumplía con el trabajo.*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*Todo iba bastante bien, hasta que el director dejó de prepararme, con antelación, las partituras que quería usar para cada instrumento en el ensayo con la indicación del número de fotocopias que tenía que hacer. Ya desde el miércoles se lo recordaba. Llegaba el viernes y a la hora del ensayo no había partituras. Todos me miraban a mí. Tuve momentos de sofoco, pero recapacité. Sin conocimientos de música ni del programa de las piezas que él quería ensayar, no podía inventar las partituras correspondientes y así lo expresé a todos: a él, al presidente y a los músicos. Al final se encargaron del tema. No es fácil salir adelante con un jefe algo psicópata. Fue una experiencia en la que aprendí mucho acerca de mí, y de psicología, estrategias, previsión, anticipación y organización. Sólo se logra hacer el trabajo si uno se atiene a lo concreto, si uno prioriza y saca de donde pueda la formación necesaria para realizar su tarea, si utiliza las herramientas y justifica sus negaciones a dejarse distraer o interrumpir alegando las tareas de las cuales tiene la responsabilidad. Aquí no se trataba de gustar o que me quisieran, se trataba de sobrevivir laboralmente defendiendo mi puesto, mi tiempo, mi atención, mis prioridades, mi eficiencia y mi salud mental y física. Y salí de esta experiencia con una deliciosa sensación de triunfo. ¡Cuando pienso en aquellas circunstancias me recuerda los combates de sumo japonés!*

Esta anécdota me sirve para ilustrar que la persona con baja autoestima necesita más que otra utilizar su cerebro en lugar de su emotividad. Su emotividad alterada le lleva a explotar o a hundirse y a funcionar y sentirse peor. Si, a la vista de todos, se le alteran los nervios, tiene todas las de

perder. Es lo que buscan por instinto los manipuladores, los maltratadores, los abusadores y los psicópatas, porque el estado alterado de su víctima justifica sus manipulaciones y desacredita dicha víctima.

En un entorno de trabajo hostil, del que a menudo uno no se puede alejar inmediatamente porque necesita el salario, la buena vía de supervivencia, según mi experiencia, no es competir abiertamente en manipulaciones, quejas, complots, negatividad, estados emocionales alterados, reacciones, etc. En el fondo, la situación se «controla» desde dentro. Antes de salir para el trabajo por la mañana podemos «crear» una cúpula transparente e indestructible que nos va a proteger todo el día y procuramos, en todos los casos, usar la respiración para centrarnos y oxigenar el cerebro, nos centramos en el trabajo objetivo, dejamos a los manipuladores seguir con lo suyo, y recomiendo llevar un diario de a bordo que nos llevamos a casa al final de la jornada.

La respiración nos ayudará a concienciar e identificar emociones, sentimientos, sensaciones, y en lugar de bloquearlas, dejaremos que recorran nuestro cuerpo como una corriente eléctrica que luego seguirá su camino hacia afuera. Este es un recurso sumamente valioso, eficaz y a la vez muy sencillo. Cuando volvamos a casa, nos tomaremos un rato para contar por escrito o en voz alta solos (no con la familia) lo que nos ha alterado y lo que hemos sentido al respecto. Si nos vienen ganas de llorar lo haremos, si es rabia lo que sentimos, saldremos a caminar de forma dinámica o a correr, o le pegaremos a un saco de boxeo o a unos cojines, gritaremos con la cara metida en un cojín (para no alarmar a

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

los vecinos) y así permitiremos que toda esa energía fluya y se mueva en lugar de hacer piedras en la vesícula o el riñón. O algo peor.

Es preciso renunciar a tratar lo emocional con la mente. La mente siempre es represora con lo emocional. La mente es controladora y le fastidia lo subversivo que es lo emocional. Lo emocional está hecho para ser sentido y respirado, se manifiesta en el cuerpo, para bien y para mal, y debe ser tratado físicamente, con movimientos, ejercicio, respiración, etc.

Habrás constatado ya que, a menudo, las circunstancias se muerden la cola y cerca de una persona con baja autoestima se encuentra una o varias personas que tienden a incentivarla. Es un círculo vicioso y es difícil determinar si fue primero el huevo o la gallina, si tenemos baja autoestima porque nos la provocan o si nos machacan porque la tenemos.

Cierto tipo de persona tiende a crecerse a costa de los retraídos e inseguros. Seguramente, el fenómeno se da por reflejo: el maltratador o acosador se siente inconscientemente deficiente y avergonzado en algún área de su vida y lo manifiesta machacando al inseguro, que probablemente no lo es en la misma área, pero cuya obvia inseguridad le refleja la suya reprimida. ¡Dime qué odias en el otro y te diré que repudias en ti! En tales situaciones, delicadas y que precisan de ayuda solidaria, docente, psicológica, familiar, sindical y de los compañeros, las soluciones empiezan por respirar bien y a menudo para oxigenar el cerebro, controlar el estrés, y por consiguiente, volverse capaz de analizar la situación,

de investigar medios, de aplicarse, y al mismo tiempo de evitar reaccionar de forma aleatoria. Se trata de resistir, tomar posición, mantenerla, sin retirarse ni un palmo. Los demás no se van a autocontener voluntariamente, los límites los tiene que poner cada interesado con estrategias progresivas, análisis y respiraciones que alimentan el valor. Ni las situaciones, ni las relaciones ni la autoestima mejoran corriendo como un ratón despavorido o deprimido en un laberinto. Más adelante añadiré estrategias efectivas.

## **Familia**

*Ejercicio: estudio de situación*

¿Tienes familia? ¿Qué representa el concepto de familia para ti? ¿Cuáles son tus posiciones en la familia? ¿Padre, madre, hijo, sobrino...? Tienes más de una posición, puedes ser hijo y padre. ¿Te consideras bien tratado? ¿Te sientes seguro o inseguro? Vuelca todo en una hoja o dos de papel. Ayuda a clarificarse y desahogarse. Ayuda a contemplar pasos a seguir para mejorar las cosas.

La baja autoestima en familia tiene muchas formas sutiles y a menudo difíciles de detectar y nombrar a causa de la costumbre y los estereotipos que nos ciegan. No ayudan los comentarios ni las etiquetas. Las familias tienden a tener como expectativas que sus retoños sean y logren más y mejor que sus antecesores y pronto se hacen un mapa de la posición de cada miembro nuevo: «Es un trasto. / Es tímido. / Es torpe. / Va a la suya. / Siempre consigue lo que quiere. / Es muy sociable. / Es muy inteligente, / Es tonto.» etc., marcando

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

y especializando así al miembro, creando una reputación, determinando si de ese miembro se espera mucho, poco o si se deja por imposible. Es deseable que las familias aprendan a no marcar tanto a los niños y les dejen revelar lo que de verdad son o quieren ser. Para ello, al igual que nuestro discurso interior, el discurso en el seno de las familias precisa de higiene y no darse a la facilidad. Evitar comentarios del tipo: «¡Qué tonto eres, hijo mío! / ¡Este llegará a presidente! / ¡Baja de ahí te vas a caer! / ¡Otra vez te has puesto como un Cristo! / ¡Ya sabía yo que lo ibas a romper! / ¡Cállate, cuando los adultos hablan, obedece, serás... como tu padre.», etc.

Ya sé que no es fácil y que la crianza es todo un reto de paciencia y confianza. Creo que es posible encontrar un término medio entre las etiquetas peyorativas o pesadamente positivas y el caos total de una crianza que lo permite todo para supuestamente «no traumatizar a los niños». Al menos se puede mejorar la conciencia de ello e intentarlo.

En las familias no solo hay niños, también puede haber algún adulto con falta de autoestima y se le hará todo un mundo cumplir con sus funciones familiares. Sobre todo, si le comparan con la suegra, el suegro, el padre, la madre, el cuñado, la cuñada, el vecino o su primo que gana más, cocina mejor, etc. Esa víctima del entorno tendrá que aplicar los consejos de este libro y empezar por respirar hondo y regularmente como hemos dicho y con los beneficios que hemos mencionado. También en las familias siempre hay alguno «raro» o «perverso» y hay que mantener la lucidez y el discernimiento. La familia, aunque sea para nosotros un santuario, un refugio, etc., también incluye personas

«problemáticas». Por comodidad, podemos estar tentados de dejar a los niños con personas a las que otorgamos nuestra confianza por ser «familia» o vecinos «encantadores». Lo hacemos por comodidad, pero soy partidaria de no perder de vista a los niños hasta que puedan hablar, de darles potestad para decir «no» a los adultos y enseñarles qué partes del cuerpo son solo suyas y no pueden ser tocadas por otros.

Esto me valió ser convocada en el colegio de mi hija porque le había apartado y pegado la mano a un profesor, que luego se reveló ser pederasta. También sirvió para que mis hijos supieran hacerse respetar con uno de mis tíos algo libidinoso con los niños. Ser padres, hermanos mayores, etc. también significa prescindir de la comodidad y priorizar la seguridad e integridad de los más desvalidos e indefensos.

Con respecto a la disfunción familiar, recuerdo el comentario humorístico y cierto de una amiga mexicana: «Todas las familias son disfuncionales hasta que llegan los invitados». Es cierto que cada núcleo familiar tiene su punto y estilo de disfuncionalidad, que se traduce entre otras cosas por la repetición de patrones de sufrimiento, fracaso, temperamento... El amor por la familia no debe cegarnos ni anestesiarnos, no significa que debamos ser leales con la disfunción de turno. Para ilustrarlo, te propongo este boletín:

***De amor y lealtad***

*Esta vez no son las Musas, sino visitar a la fuerza una de mis oscuras mazmorras, lo que me ha desvelado algo ¡genial! También ha salido en uno de los participantes de mis talleres en París. Se trata del amor a la familia o a uno*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*de sus miembros y de la lealtad que tendemos a demostrar hacia el patrón de sufrimiento o disfunción que mantiene. Aparte de la familia también vale esta reflexión para la pareja. La familia y la pareja son probablemente los temas más sensibles y relevantes de nuestra vida, los maestros de nuestro continuo camino iniciático.*

*He escrito ¡genial! porque estar entregado al crecimiento propio y ajeno predispone a las revelaciones y así la vida se llena de magia. La magia es todo lo que ocurre fuera de nuestro control y previsión pero que se encuentra en armonía suprema, aunque incomprendible, con todo y todos.*

*Así es como vamos encontrando pepitas de oro de conciencia en nuestras minas. Y lo del amor y la lealtad es una pepita muy gorda.*

*Con una persona de mi pasado tormentoso, cuando aún no conocía ni ejercía cierta técnica de crecimiento personal, experimenté que cuando queremos alejarnos de alguien que, a la vez, amamos y nos resulta «tóxico» e inviable, solemos echar mano de la ira, el odio, las críticas, etc. como energía necesaria para salir lo antes posible de su órbita. Una vez tomado ese rumbo es difícil seguir amando conscientemente porque nos quitaría potencia de despegue. A veces nos excedemos, yo me excedí. Cuando amamos mucho, sentimos la necesidad de «matar» este sentimiento que nos ata al otro, pero de paso nos hacemos un daño increíble (congelando el corazón) y nos quedamos en «victim-y rabiosa-land» mucho tiempo. Y por muchos kilómetros y años que haya entre los dos, cada vez que esta persona te habla, aunque sea una vez al año, se te revuelven las tripas, y el sonido de su voz basta para erizarte. En esa tesitura, y después de haber pasado por la formación y*

## NUESTRA AUTOVALORACIÓN

*años de práctica personal y de acompañamiento de otros, me sorprendí gratamente un día sintiendo una ola de amor incondicional por aquella persona. Entendí que lo que se ha amado nunca se deja de amar, la razón es que el amor en sí es una energía indestructible, es inmortal. Sin embargo, como la frecuencia en la que nos movemos se caracteriza por el «amor condicionado», es decir, el «amor con condiciones», si estas no se cumplen, somos infelices y empezamos a «pensar», a «hacer cuentas» y a sufrir. Solo yo había puesto límites, había intentado controlar, etc.*

*En aquel momento de gracia conecté, a todos los niveles de mi ser, incluso el físico, con que es posible amar sin frecuentar ni fundirse con el otro. Amar mucho más y mejor, y dejar al otro y a uno mismo libre.*

*Son momentos de gracia que no impiden volver a las andadas y enervarse un poco cuando hablas con esa persona que parece estar especializada en ejercer inconscientemente de «ángel de sanación» con cualquiera que se le acerque.*

*Esos momentos de gracia en que fugazmente experimentamos un amor incondicional son como una señal, una muestra, un aperitivo de lo que podemos llegar a experimentar de forma más recurrente en el futuro e incluso permanente algún día.*

*Con respecto a la lealtad familiar, amalgamamos en una pelota inextricable amor y lealtad. Aunque nos rebelemos y luchemos contra eso, a fin de cuentas, parece que todo nos lleva a cumplir un juramento del que no nos acordamos, y que sigamos las huellas de nuestros padres y antepasados.*

*Si bien el amor, incluso condicionado, es una energía que no controlamos y a la que sólo nos queda ir purificando en nosotros y dejar libre, la lealtad es algo que podemos*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*decidir, elegir y a la cual tenemos el derecho e incluso el deber de renunciar. Concienciar los patrones de sufrimiento y decidir transmutarlos en libertad y felicidad, no es una traición al amor hacia, por ejemplo, nuestros padres. En cuanto tomamos conciencia de que asociamos el amor dado y recibido con cierta lealtad y que manifestamos en nuestra vida sentimientos y circunstancias parecidos a los suyos, se nos ofrece la oportunidad de constatar que son elegibles, modificables, y que ha llegado el momento de soltarlos usando todo tipo de herramientas de crecimiento.*

*Para los que saben un poco de mecánica, es como pisar el embrague interior para que un disco deje de hacer girar el otro. Entonces sentimos la potencia y la pureza del motor (del amor) sin acoplarlo con la dirección que hemos decidido abandonar. La lealtad primordial es con uno mismo, con nuestro ser profundo y auténtico por despejar y revelar.*

*Nuestros predecesores no han soportado y superado innumerables peligros y calamidades para que recojamos ciertos testigos y les demostremos cuánto los queremos repitiendo lo mismo. En el fondo del alma de nuestros antepasados y nuestros amados está la apuesta, la esperanza y la energía para que, si queremos, podamos ser los alquimistas de nuestro linaje, nuestro pasado y nuestro presente, y transmutemos sin cesar nuestras sombras en oro. Y eso solo es factible ahora, mientras vivimos. Las herramientas de crecimiento parecen mágicas si se usan de tanto en cuanto. Pero, si nos acompañan regularmente, son el casco, el pico y la linterna para seguir encontrando pepitas de oro en nuestras minas. Y por cada una que encontramos, ríen y aplauden muchas almas de nuestro*

*linaje y del universo. Parece un trabajo oscuro, sucio y poco reconocido, pero es el más brillante, eficaz y relevante.*

## **Pareja**

*Ejercicio: estudio de situación*

¿Estás en pareja? ¿Buscas pareja? ¿Estás bien con o sin pareja? ¿Puedes estar con o sin pareja? Estudia y toma conciencia de tu situación, tus pensamientos y sentimientos al respecto. Es sano y efectivo tener una imagen clara de tu situación respecto al tema de la pareja.

Un amigo me dijo hace muchos años: «Con cada persona en tu vida hay un límite de tiempo en que puedes estar sin que se estropee la relación».

Todos conocemos a personas o parejas muy amigas que se llevan estupendamente mientras quedan para cenar o ir al cine. Como se llevan tan bien deciden entusiasmadas irse de viaje juntos, circunstancia en la que aumentará su convivencia. No es raro que vuelvan hartos unos de otros o peleados.

Somos humanos. No somos perfectos, ni siquiera cumplimos con los estereotipos y menos todavía con los ideales. Los estereotipos y los ideales son orientativos, como lo es el norte dentro de una brújula. En pareja, cualquiera sea la edad que tengamos, la falta de autoestima se puede traducir en celos excesivos, sometimiento, autoritarismo, incluso maltrato, abuso y hasta crimen, como lo vemos con frecuencia en las noticias. Este amigo también añadió: «Tu pareja es

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

probablemente la persona con la que puedes pasar más tiempo sin que se estropee la relación». La cuestión es acertar el límite, no pasarse, pero eso es difícil porque ese límite solo se ve cuando es demasiado tarde, cuando ya se ha superado.

El riesgo es alto en la pareja ya que el roce diario favorece que emerjan los monstruitos asustadizos de cada uno. Y un monstruito importante es la baja autoestima. Así, no es raro agotar la relación con una necesidad excesiva de compensación por parte del otro: «¿Me quieres? ¿A dónde vas? ¿A quién has visto? ¡Dame la razón, dime que no hay otro/otra! ¡Admírame! ¡Enséñame tu WhatsApp!», etc.

Otro tema es la corresponsabilidad e implicación en el hogar. Si compartes vivienda con otras personas, incluida la pareja, hay que negociar acuerdos después de comprobar objetivamente como es cada cual. Algunas personas tienen un alto grado de autoexigencia y exigencia en cuanto a orden, limpieza y estética. Son sus características. En el otro extremo, están las que tienen un bajo grado de conciencia o exigencia en relación con lo que genera un hogar compartido. Hay que acercar posturas. Los que menos hacen o no hacen nada tienen que ser llevados a través de conversaciones sosegadas a la conciencia de que el respeto y el cariño también se muestran a través de la solidaridad con las tareas comunes. No es necesario ser equitativo, muchas veces no es posible por la exigencia o la dejadez de unos y otros.

He estado hablando con una pareja en la que ambos trabajan fuera de casa, con sueldos similares. La mujer es una auténtica geisha que mima de todas las maneras

a su compañero, incluso le recorta la barba y el pelo. Lo cubre de atenciones y él lo traduce, con razón, por sentirse muy querido. Esta mujer, periódicamente, se enfada por acumulación porque él no tiene ningún gesto espontáneo para con ella. Aquí también, cuando uno ha agotado la ineficacia de «hablar», hay que usar estrategias. Las estrategias son mejores que las discusiones sobre todo con interlocutores cerrados, comodones, muy inteligentes o manipuladores. En este caso, para evitar sentirse una esclava y hacer comprender al otro que ciertos actos representan retornos y muestras de cariño, le ha informado y ha optado por tres estrategias basadas en tareas que para ella ya rebosan el volumen de lo que asume y le suponen demasiada carga. Estamos hablando de la basura, la ropa y la compra. Como ella se encarga eficazmente de todo, está de acuerdo en hacer la lista de la compra que van a hacer juntos cada semana y así no tener que cargar sola con todas las bolsas. Para la ropa, le ha anunciado que lo que no esté en la cesta de la ropa sucia no irá a la lavadora y lo mantiene. Y para la basura, ha ideado un sistema para que no gotee la bolsa en el suelo mientras espera delante de la puerta de salida a que él la lleve al contenedor. Las bolsas a veces se acumulan, hay no solo una sino dos o tres, y la mujer debe aguantar, respirar, mantenerse. Si cede, ¡mejor para el vago de turno! Claramente su pareja tiene que tomar conciencia progresivamente de que las relaciones son un intercambio de buenos procedimientos. No sabe, pero le conviene aprender no sólo a ser servido sino a «servir» a los demás, a ser solidario y dejar de considerar las tareas con una mentalidad adolescente.

Aquí también hay que buscar grados de satisfacción mutua.

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

Las cosas no funcionan por milagro. Alguien se encarga de que funcionen y esa persona, aunque acepte la mayor carga, necesita reciprocidad. Es una típica situación en que quien hace demasiado tiene que aprovechar la situación como oportunidad para entrenarse a poner límites, a lograr mejorar personalmente en este aspecto.

Un día vi un tambor que pulía piedras mediante el roce que se producía entre ellas y pensé que así son las relaciones humanas. Con el roce se pulen las aristas, y eso a menudo duele. Las expectativas o ciertas disfunciones sociales son aristas por pulir. Lo celos constituyen otra arista que no sobrevive al roce. La persona que no resuelve su falta de confianza acaba sola o manteniéndose en una relación disfuncional, insatisfactoria y dolorosa para ambas partes.

Hoy en día, las redes sociales y el ansia de no privarse de nada pueden llevar al desastre no solo emocional sino también económico. Aprovecho el tema de la pareja para ofrecer un testimonio, hacer una advertencia y recordar que es prudente acariciar expectativas realistas, alcanzables y no poner bajo el mismo yugo los sueños delirantes y las acciones de la voluntad. Por cierto, el ansia de no privarse de nada está cuidadosamente alimentada por la sociedad de consumo.

Quiero comentar un caso real, que no es anodino pues mueve millones de euros a través de Internet. Se llama en inglés Romance Scam, que significa engaño amoroso o estafa del amor. Los estafadores suelen actuar a través de las redes sociales, las páginas de citas y el correo electrónico. En

Francia, ya han dedicado a este tema varios programas de televisión que están disponibles en YouTube.

En un principio, los estafadores se muestran muy interesados por la vida y los sentimientos de su próxima víctima. Hacen muchas preguntas para mejor manipularla después. Con esa información se presentan como la pareja perfecta y le dicen a la víctima todo lo que esta desea escuchar. Cuando la relación se ha establecido y la víctima se siente en la gloria de haber, por fin, encontrado a la pareja ideal, se inicia la estafa monetaria. Siempre encontrarán una razón para pedir dinero o favores con todo tipo de guiones extremadamente creativos y que nos mueven a la compasión y la solidaridad con la «persona amada». En realidad, la víctima no siempre está tratando con la misma persona porque los estafadores trabajan en grupos de hasta seis personas a tiempo completo y cuando un turno ha terminado, otro grupo de seis personas toma su lugar. Es por lo que hay veces que parecen no recordar lo que les has dicho y también es la razón por la cual siempre contestan a los mensajes de forma casi inmediata. Los estafadores pueden ser mujeres u hombres de trece años en adelante, lo que significa que puedes estar hablando con un niño de 13 mientras crees que hablas con una mujer de 30 años. Esta estafa alcanza tanto a hombres como a mujeres.

### *Relato un caso*

*Una mujer de unos 45 años, con la que había trabajado un tema de la infancia, me volvió a contactar al cabo de cierto tiempo para ayudarla a ver claro con una relación que estaba teniendo por Internet y de la que empezaba a dudar.*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*Me dijo que estaba enamorada y que por fin su vida estaba llena de ilusión y proyectos, que él era maravilloso, que la entendía y respetaba su gran sensibilidad y sus dudas. En una página de citas conoció a un hombre que decía llamarse Howard y se definió como inglés (= europeo), divorciado abusado (= herido como ella y disponible) y comerciante de piedras preciosas (= potencialmente rico y viajado) entre China e Inglaterra. Por su pasado, dicha mujer era muy suspicaz pero su interlocutor supo hacerla sentirse segura al empatizar con sus desventuras de pareja pasadas. ¡Por fin había encontrado al hombre que la comprendía! Se comunicaban a todas horas por Skype, ella lo podía ver con fondo de oficina. El escenario siempre está en relación con las intenciones de la estafa. Ella vivía en una nube. También tomaron cita para encontrarse y pasar una semana juntos en un hotel, pero, antes él tenía que atender un supuesto negocio, hacer un viaje a China para comprar piedras preciosas y revenderlas en Inglaterra.*

*Yo, por precaución tenía algunas dudas, pero ella era una mujer adulta y por fin parecía que le iban bien las cosas. Unos quince días después de nuestra conversación me volvió a contactar a causa de la gran ansiedad que padecía. Howard le había llamado desde China diciendo que estaba retenido en la aduana y debía pagar un arancel para que lo dejaran tomar su avión de vuelta a Inglaterra, pero que, «a causa del Brexit», no podía acceder a su cuenta bancaria. Le suplicó ayudarle con una transferencia, afirmando que en cuanto pusiera un pie en casa se la devolvería. Ella con las neuronas remojadas en amor, se lo creyó, aunque se quedó incómoda.*

*Aquí se me encendieron todas las alarmas. Para empezar el Brexit no había entrado en vigor todavía y Londres y*

*sus bancos constituyen un mercado fluido que actúa en el mundo entero y lo seguirá haciendo en el futuro. Además, con una tarjeta bancaria puedes funcionar en cualquier parte del mundo o sacar de los cajeros.*

*Empecé a razonar el asunto con ella: «Si este hombre te quiere de verdad, conociendo tu situación económica que no es boyante, va a querer protegerte y evitarte cualquier susto. No te va a pedir esto. Que se lo pida a un amigo». Respuesta ya prevista en el guion: «Con el divorcio, la zorra de su ex se lo había llevado todo, incluso a casi todos los amigos».*

*Le dije: «Da igual, es un adulto, no es un niño, tiene que saber qué hacer y resolver su situación sin ser una carga para ti. Se supone que ya ha hecho este viaje muchas veces puesto que vive de ello. Sobre todo, no mandes dinero. Si te quiere de verdad, que no le puedas ni le quieras ayudar en eso, no afectará la relación».*

*Entonces es cuando me dijo: «Me siento muy avergonzada, ¡ya le hice la transferencia!»*

*Le había enviado una interesante herencia que acababa de cobrar y que junto con la parte de sus hermanos estaba destinada a hacer reformas en la casa de su difunta madre para después ponerla a la venta.*

*Para comprobar el domicilio del banco, le pedí que me escaneara la transferencia. Era un banco sueco cuyo titular parecía un nombre de empresa incluyendo la palabra Skandia, que siempre da imagen de seriedad.*

*Nunca se recupera el dinero, incluso si se pone una denuncia porque esos estafadores son muy difíciles de rastrear, localizar y apresar.*

*Mi ayuda como coach sirvió para limitar los daños puesto que estaba a punto de pedir un préstamo al banco, como*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*él sugería, para enviarle más dinero. En paralelo evité que se hundiera en la vergüenza, la decepción, la sensación de traición, expolio y abuso. Se quería morir. Pude ofrecerle herramientas, revelarle sentidos no obvios de lo que le estaba pasando, y darle la vuelta a su estado anímico. Ahora está abierta a relaciones, pero cerca de casa y con personas de carne y hueso. Se siente más consciente de sí misma, de lo que quiere y no quiere, y capaz de tomar decisiones acertadas y personales. Ha sido capaz últimamente de probar una relación, de concluir que no era adecuada y de ponerle fin. Tomar esta decisión es todo un hito y una feliz novedad en su vida de mujer que ha aguantado y callado muchos años. Mientras concibo este libro, me ha vuelto a mandar un WhatsApp. Está en una relación satisfactoria con una persona afín a ella. Le he transmitido todas mis bendiciones.*

En general, Europa es el lugar del mundo con la mayor tasa de bienestar. En paralelo, crece el número de personas solas. Cuando por el milagro de la red aparece un interlocutor o una interlocutora que parece cumplir nuestros requisitos y además nos adora, es muy difícil no emocionarse e incluso sucumbir. Hay interlocutores que tienen el único propósito de estafarnos económicamente. También los hay que se lo pasan bien exhibiendo un físico y una personalidad que no tienen y dejándose amar sin mostrarse de verdad. Por eso, es muy importante, evitar pensar que las soluciones vienen de fuera y dedicarse más a la reconciliación con uno mismo, al amor y al apoyo de uno mismo. Esto permite en todo momento y circunstancias, testar cada relación potencial, cultivarla con discernimiento, sin prisa, y comprobar paso a paso si es real,

si es una estafa, si nos conviene, si nos corresponde. Más vale estar solo que mal acompañado. Si uno se cuida y se quiere, más difícil es que se deje abusar o engañar o arruinar tanto económicamente como emocionalmente.

## **El maltrato**

Aquí tampoco pretendo agotar el tema ni darle solución, sólo ayudar proponiendo comentarios y sugerencias basadas en mi experiencia como persona y como coach. En prácticamente todos los casos de maltrato, la víctima se encuentra encerrada en un círculo de baja autoestima, aumentada y alimentada por la situación. Aun cambiando de pareja, de familia, o de trabajo, las situaciones de maltrato a menudo se repiten debido a un patrón adquirido en la infancia por una vivencia o por mimetismo con un familiar.

Esa tendencia a la repetición quizás se deba a que una situación traumática se convierte en un enigma que inconscientemente intentamos dilucidar reviviéndola y procesándola una y otra vez. En medio de tal laberinto emocional, la víctima a duras penas alcanza la conciencia clara de ser maltratada porque se cree deficiente y merecedora de castigo. Al mismo tiempo, siente vergüenza por dar a conocer su situación a los demás y pedir ayuda. El maltrato puede ser tanto físico, con golpes y violaciones, como psicológico, con insultos, desprecio, desatención, rechazo, etc. y puede desembocar en agresiones graves e incluso en asesinato.

El maltrato se da en todos los niveles de la sociedad,

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

contra hombres y mujeres, aunque con predominio de víctimas femeninas y tanto en víctimas dependientes como independientes económicamente. Quien esté en tal situación y haya tomado conciencia de ella, debe buscar toda la ayuda posible, hablar con los servicios sociales, con la policía, así como pedir apoyo psicológico o ver un coach. Me consta que a veces no se recibe la atención esperada y necesaria ni siquiera de los familiares, pero es importante crear antecedentes en forma de partes médicos, policiales, de servicios sociales para que vaya quedando constancia de la situación. Es la forma de volver objetivo algo que no todo el mundo percibe o entiende.

En paralelo, conviene analizar la situación en todas sus facetas. A veces uno se queda por los hijos, porque no tiene dinero, porque la familia no lo entendería, etc., toda clase de motivos. Es preciso considerarlos no como excusas sino como parte del análisis de situación. La dificultad psicológica para primero concienciar y luego salir de tales situaciones es igual para todos, tengan medios o no. Se agrava por la falta de medios, y cuando hay niños por el medio, colegios, comida y vestimenta por asegurar.

Como ya he mencionado y, con razón de más en los casos de maltrato, la víctima debe priorizar el raciocinio en lugar de su emotividad. Frente a manipuladores y maltratadores, las discusiones, los argumentos, los gritos, los reproches, los insultos, el poner las cartas sobre la mesa, el jugar limpio no hacen más que aportar combustible y empeorar la situación. Nunca le cambiarás, nunca le convencerás, nunca ganarás una discusión con ese tipo de personas. Un perfil bajo y

una mente empleada en pensar las estrategias para salir resulta más eficaz y segura. Y quien además sea creyente, que rece interiormente a menudo y en medio de las crisis y pida desesperadamente ayuda, apertura, oportunidades para salir. Pueden tardar a veces meses en manifestarse, pero llegan y son perfectas y fluidas. Sea como sea y con todas las ayudas a su alcance espero que ese tipo de víctima encuentre inspiración, consuelo y esperanza en este libro. Conozco sus retos y su dolor por experiencia propia y profesional. Y paso a paso, se sale.

### **El acoso escolar**

Tampoco quiero dejar en este libro de tratar ese tipo de situación, con la esperanza de poder ayudar a niños y adolescentes en situación de acoso y violencia escolar. Con todo el cariño y el respeto, me dirijo a ellos. La situación de acoso viene dada del lado de los acosadores por alumnos con problemas de personalidad y que suelen tener problemas en casa. Por el lado de la víctima también puede ocurrir algo semejante. Unos compensan sus problemas con chulería y desahogándose. Otros se retraen e intentan pasar desapercibidos.

La víctima suele tener características que le exponen más que otros. Puede ser despistada, introvertida, vergonzosa, tímida, buena alumna, tener algo que la distinga de los demás, mejor o peor ropa, otro color de piel, algún rasgo predominante o raro, ser torpe físicamente, algo obesa, más pequeña o mucho más alta que la media, resumiendo, algo donde los demás fácilmente se podrán agarrar para desahogar

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

su agresividad, su frustración metiéndose con ella. Se suele dar cuenta y sorprenderse un día con la agresividad o las burlas del grupo que la ha tomado con ella. Esto le choca y paraliza porque no lo entiende. O peor, cree que lo merece. Y pronto llega el miedo, la ansiedad, la perplejidad y la dificultad en reaccionar para solucionar por su parte la situación.

Como para los adultos maltratados, aunque cueste e incluso produzca indiferencia o represalias, debe imperativamente informar a sus padres, a sus tutores, a la dirección, a la asistente social, a quien proceda para que lo sepan, ponerlos frente a sus responsabilidades y que no puedan decir que no lo sabían, que no les constaba. En estas situaciones, lo peor es quedarse solo, callarse, guardarlo para sí. Ser abusado no es un defecto, es una situación que se ha de tratar. Nunca se debe acudir a las citas de los acosadores, aunque lo expresen de forma conciliadora y amigable porque suelen ser encerronas arriesgadas o peligrosas. Hay que entrenarse a decir no a la vez con diplomacia, firmeza y astucia.

Como medida preventiva, aquí también conviene usar la cabeza y aliarse con otras personas del grupo, formar parte de un grupo afín, eventualmente arrimarse a alguien más fuerte físicamente, más carismático y ganarse su amistad o al menos su tolerancia a que estés a su lado. Al mismo tiempo mirar y saludar a todos, incluso a los acosadores, con mirada despreocupada, rápida y amable, sin entretenerse como si uno no se hubiera dado cuenta. No encerrarse en el «me tienen manía ni los miro». Hay que procurar existir, manifestarse para todos. La escuela, el colegio, son para los adultos lugares seguros, inofensivos, a la medida de los niños.

Sin embargo, son espacios donde uno se encuentra con todo tipo de niños y jóvenes que son muestras de todo lo que existe en la sociedad adulta.

El impacto de ser víctima de acoso se puede amortiguar en cierta medida con la toma de conciencia por parte de la víctima de que esa circunstancia es también una oportunidad de crecimiento y de entrenamiento para aprender a existir con los demás. Es preciso estudiar el entorno, mirar a los demás, percibir lo que representan, si son amenazas potenciales, compañeros neutros y pasivos, aliados potenciales, etc. En lugar de replegarse sobre la propia sensación de peligro e insuficiencia, conviene dar pequeños pasos al encuentro de los demás. Sin pasarse. No hace falta humillarse, rebajarse ni seducirlos, sólo basta —y supone una gran diferencia—, saludar, mirar, preguntar algo con voz neutra, aunque sólo sea la hora, romper el hielo, acortar distancias, hacer algún pequeño favor del tipo «toma se te ha caído la goma» que uno acaba de recoger del suelo, con la actitud fingida más natural y desinteresada del mundo. Esto puede ayudar a desactivar la situación de acoso y maltrato. Habrá momentos de riesgo, sí, se reirán de ti, quizás, pero siguiendo esos pequeños trucos, saldrás adelante y fortalecido. Y lo más probable es que los acosadores dejen de interesarse por su víctima.

### **Maternidad o paternidad**

*Ejercicio: estudio de situación*

¿Querías tener hijos, pero no ha sido posible? ¿Tienes hijos? ¿Biológicos, adoptados? ¿Cómo es tu relación con

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

cada uno? ¿Cómo es cada uno? ¿Qué te refleja? ¿En qué te supone un reto? ¿Tienes algún hijo no nacido por aborto espontáneo o provocado? Describe en hojas de papel todo lo que significa este tema para ti, cómo funciona para ti, qué funciona y qué no funciona, etc. Qué pensamientos y sentimientos te sugiere. Todo.

Hoy en día ser padre o madre está cada vez más alcance de todos. Los pobres no tienen otra distracción gratuita que obedecer a los impulsos naturales y los niños van apareciendo. Los que tienen mejores condiciones e información gestionan la llegada de su prole. Algunos, por infertilidad o por no disponer de los órganos adecuados, recurren a la fecundación artificial, a la subrogación o adopción. Unos opinan que el mundo está mal y que sería egoísta traer más criaturas a sufrir en él. Otros prefieren priorizar la carrera y la consecución de cierta comodidad material antes de multiplicarse. Unos cuantos se sienten tan responsables, quizás inseguros, y con altas expectativas en cuanto al papel de padres, con su ambición de ser un buen ejemplo y de dar buenas condiciones, que posponen de manera indefinida este paso.

Por otra parte, podemos tener oportunidades de ejercer como padre o madre de niños y jóvenes en nuestra familia, en nuestro trabajo, en nuestros pasatiempos, etc. Dar consejos, apoyo, inspiración, orientación o información a quien nos los pide también es ejercer de padre o madre.

Un venerable amigo me dijo un día: la buena gente tenemos que traer al mundo hijos para que haya más buena gente en el mundo. Interesante observación. Da que pensar.

El argumento de que el mundo está fatal para decidir no tener hijos puede obedecer a otras razones ocultas, como priorizar la comodidad. Aquí me ocuparé de los motivos que giran en torno a la falta de autoconfianza o baja autoestima. Podemos estar en la situación de no tener hijos o en la de tenerlos ya y, en ambas situaciones, tener la sensación de no estar a la altura. ¿Dónde se venden padres y madres perfectos? ¿Cuándo el mundo ha estado ideal para criar hijos?

Por cierto, son preguntas que no nos podríamos hacer si la larguísima cadena de nuestros antepasados no hubiese sobrevivido a guerras, hambrunas, cataclismos, enfermedades y muerte, transmitiendo vida y esperanza. Probablemente, alguna de nuestras antepasadas murió al dar a luz a la siguiente generación y aquí estamos vivitos y coleando. De todas formas, el tema de la paternidad o maternidad se presenta tan variopinto como personas hay en el mundo y es un estado deseado o no que cada uno enfrenta como puede y sabe.

No obstante, para añadir perspectiva, aquí ofrezco otro de mis boletines porque me parece que viene a cuento, aunque parezca hablar de lo contrario de tener hijos.

### ***El día de los difuntos o día de los muertos***

*Hace poco leí una frase que me impactó: «Piensa en el viaje de tus genes a través de los tiempos y de tus antepasados hasta llegar a crear la persona que eres».*

*Por primera vez en mi vida tomé conciencia de que soy, en la actualidad, en esta vida, en este planeta Tierra, «la heredera» de un patrimonio genético, cultural y*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*espiritual, de una larga cadena de transmisión de penurias y oportunidades.*

*Sin mucho esfuerzo puedo, por pura probabilidad, estar segura de que mis antepasados sufrieron y de alguna manera me transmitieron el testigo de unos traumas indescriptibles (guerras, pestes, hambrunas, violaciones, torturas, ver morir a sus hijos, robar, matar, mentir, vivir un abanico de vidas desde la de los príncipes hasta la de los mendigos, etc.).*

*Probablemente también me transmitieron sabiduría hoy olvidada, que hoy llamamos chamánica: el conocimiento de las propiedades terapéuticas del mundo vegetal, el de las predicciones por el movimiento de los astros, las conversaciones con Dios, ángeles, elementos, árboles, piedras, etc., quizás el encuentro con pseudodioses como entes de otras galaxias, y más cosas que no puedo concebir ni recordar.*

*El fabuloso viaje de los genes, de la memoria hoy inconsciente, de la sangre.*

*Y la ventana que se me ha abierto es que no soy tan importante, no debo tomarme las cosas tan a pecho, soy como una gota de agua en el océano de las generaciones. Por otro lado, soy muy importante para mi cadena genética que como la tuya se remonta probablemente a la primera familia humana y hace que seamos hermanos. Y si remontamos un poquito más, seamos Uno.*

*¿En qué soy importante? Quizás en que soy el proyecto de la Vida, la esperanza de mis genes, con la misión atávica de transformar tanto dolor acumulado más allá del que he conocido personalmente. Transformar en una vuelta a casa consciente y madura el destierro voluntario en esta ilusión de separación que es el mundo.*

## NUESTRA AUTOVALORACIÓN

*Cuando me abruma el dolor, sin motivo aparente, recuerdo que esa cruz es el dolor acumulado y no resuelto por mis ancestros y me siento honrada y responsable de transmutarlo por mí y por ellos. Haciendo eso siento que toda mi cadena se redime y respira de otra manera.*

*Hoy víspera del día de los muertos, agradezco que me hayan recordado que soy la apuesta de mis antepasados y la de mis descendientes que desde otros planos me apoyan, me inspiran, me protegen, me aman y me entienden como nadie. Me inclino ante ellos, les honro, les saludo. Les agradezco haber vivido y haber transmitido vida. Procuero enviar a través de la cadena del corazón y a contrapelo del tiempo: gratitud, amor, alegría balsámica, esperanza, confianza en que todo está en orden.*

*Cual peregrina apoyada en su bastón me he parado en mi camino un segundo para inclinarme ante mis ancestros. Ahora retomo mi camino sabiéndome insignificante y a la vez crucial. Con la misión de caminar en su nombre y el mío hacia la paz, la integración, el amor y la alegría en los que se bañan todos los planos de la existencia ahora y siempre.*

*Una vela encendida, un corazón que envía gratitud, reconocimiento y saludos, puede ser ofrenda más que suficiente y grata en el día de los antepasados. Un fuerte abrazo.*

### **Los talentos innatos**

*Ejercicio: estudio de situación*

¿Sabes qué talentos tienes, aunque no los hayas practicado? Cuando eras muy pequeño o pequeña ¿qué te encantaba hacer? La vida no siempre nos ayuda en eso ¿verdad? Nos

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

lleva a silenciar muchas cosas. Nunca es tarde para recordar, hacer balance de las cosas que nos gustaban, para las que éramos buenos, y reanimarlas, rescatarlas. Empieza a hacer una lista que irá creciendo a lo largo de los días, las semanas, los meses... Te ayudará a recordar, desempolvar y hacer emerger tus talentos olvidados o desdeñados.

A modo de ejemplo esto es lo que yo empezaría a escribir para más tarde reordenarlo:

*A mí me gustaba lavar las piedras del patio con mi pañuelo y agua de la fuente para que brillaran al sol, saltar a la comba, subirme a los árboles, hacerme arcos y flechas y entrenar la puntería, cantaba, pero sobre todo me gustaba leer, dejar mi mente discurrir sola y revelarme conexiones entre las cosas, y escribir poemas y reflexiones. Soy hábil con mis manos y disfruto con el bricolaje, soy contemplativa y, por encima de cualquier rumor, capto cosas que me encantan como el canto de los mirlos al anochecer...*

Sigo cantando, he seguido disfrutando de la lectura y escritura toda mi vida, a ratos solo en forma de diario porque no tenía tiempo para más. He dejado de disparar flechas después de cierto incidente en que, a los diez años, apuntara a un coche-bisonte-de-la-pradera, le pasara la flecha bajo las narices al conductor y me tuviera que esconder en el granero de mi abuela, cuando le oí dar marcha atrás después de la curva. Todavía espero pacientemente la oportunidad de disfrutar con arco y flecha en un lugar acotado. Aunque últimamente, la serie Los juegos del hambre me sugiere que

debería, por si acaso, entrenar en los bosques. Resumiendo, no renuncio.

Todos hemos pasado por la criba de la educación escolar y su retorcido concepto de la creatividad. Seguro que como yo te han hecho dibujar palitos, círculos, cuadrados y copiar personajes de Walt Disney. Has olvidado lo que puede salir de tu lápiz de color, tu carbón o tu pincel si lo dejas libre. Lo mismo para el baile o las carreras por placer.

Estamos acomplejados frente a los «artistas», los «profesionales» y en general las personas especializadas y reconocidas en el ámbito en que destacan. Nos conviene recordar que esas personas no son mejores que nosotros en general. Son el resultado de su obsesión o de un talento muy marcado, cosas que no todos tenemos. Nosotros nos movemos en un área más variada, distribuyendo nuestra atención y dedicación en una multitud de actividades y obligaciones. Sin embargo, todos tenemos capacidad para ejercer y disfrutar con una actividad en la que no vamos a ser excelentes ni vamos a llegar a la fama, pero a la que no tenemos por qué renunciar. Es parte de nuestro tesoro personal y nos puede dar muchas alegrías.

Lo tuyo ¿qué es? ¿Renovar viejos muebles? ¿Moldear arcilla? ¿La jardinería? ¿Iniciar un huerto en el balcón? ¿Copiar humildemente y por placer obras maestras con lápiz o pinceles? ¿El bricolaje? ¿Buscar y cocinar platos exóticos o hacer pasteles? ¿Coleccionar sellos, piedras semipreciosas, figuritas, cajitas...? ¿La mecánica con tu coche? ¿La escalada en un rocódromo? ¿Investigar cosas de ovnis? ¿Leer biografías,

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

libros de historia, novelas...? ¿Andar en bicicleta los fines de semana? ¿Mejorar tu tenis o tu natación? ¿En qué no pasa el tiempo para ti? ¿Qué tiene la virtud de absorberte y qué te cuesta dejar de hacer una vez estás en ello? ¿Con qué disfrutas y te sientes bien? Internet nos brinda la oportunidad de encontrar personas, grupos y clubes para practicar de forma sociable nuestras aficiones e intereses. Solo nos queda dar un paso, después otro y así sucesivamente.

Recuerda, explora, anota. ¿Qué puedes hacer revivir? ¿Qué te gustaría ejercer para ti solo y, si cabe, para o con otras personas? Nacemos con mucho potencial. ¿Qué se te quedó en el camino? Revívelo por puro placer. Y si ves oportunidades de desarrollarlo aún más, busca los medios. ¿Tenías una vocación, pero las circunstancias no ayudaron? Dale algo de margen en tu vida actual. Dedícale atención y tiempo y prosperará.

## **Las finanzas**

A quien hace balance y recuento de todos sus bienes y haberes, le esperan muchas sorpresas de todo tipo. Normalmente para bien, porque uno descubre que tiene más de lo que creía. Como miraba con envidia el césped del vecino que parecía más verde que el suyo, no se percataba de que gozaba de suficiente superficie, flores o tomates.

Haz balance. ¿Tienes un techo encima de tu cabeza? ¿Un plato de comida en la mesa cada día? ¿Agua para beber y lavar? ¿Ropa para vestirte? ¿Dinero para el bus o la gasolina?

Entonces ya formas parte del 10% más rico del planeta. ¿Quieres más? Pregúntate: ¿Por qué? ¿Para qué? ¿De verdad es lo que quiero? ¿Cuál es el coste en sudor, lágrimas y tiempo? ¿Qué espero de ello? Son preguntas sinceras y útiles que merece la pena hacerse a menudo para elegir con sentido, sensatez y obtener auténtica y profunda satisfacción.

Sea como sea, nades en la abundancia o la escasez, la conciencia de tu situación financiera es la base para mantenerla si es buena, o aumentarla si no te parece adecuada. Solo puedes programar mejoras si sabes dónde estás y a dónde quieres llegar, con los pies y los ojos pegados al suelo, a lo concreto, no a las expectativas estratosféricas.

¿Tienes deudas? Míralas a los ojos y negocia con ellas un plan, por modesto y progresivo que sea, para solucionarlas. Un pasito tras otro y se llega muy lejos con el tiempo. Un buen día compruebas que ya te has liberado. Es interesante también hacer el recuento de gastos superfluos. Ya sé, no es fácil porque no hay forma de ponernos todos de acuerdo sobre qué es superfluo.

Unos ejemplos: En proporción con tus medios y la vida que eliges llevar, el último modelo de móvil, de coche, de ropa ¿es necesario o es superfluo? ¿Es necesario o superfluo ir a la otra punta del mundo en vez de hacer turismo local? En paralelo con la tendencia actual consumista y en constante escalada, existe hoy en día una corriente de personas que eligen una vida minimalista y sobria que les da mucho placer y libertad. Trabajan menos, gozan de más tiempo libre. Soltar el ansia

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

de tener más tiene un impacto positivo sobre las finanzas personales y la capacidad de satisfacción.

Para prosperar parece prudente y acertado mantener los gastos por debajo de los ingresos y ahorrar parte de ellos. Y si no hay forma de ahorrar, al menos definir qué es superfluo en la vida de uno y renunciar a ello, aligerar la carga, liberarse. Gestionar la economía del hogar se beneficia de hacer menús para la semana o el mes, hacer la lista correspondiente de todos los ingredientes y productos, comprar para una o dos semanas basándose en dicha lista para no olvidarse de lo necesario y evitar las compras aleatorias. Este no es ni más ni menos que un proceso continuo de despertar y toma de conciencia ejerciendo nuestra capacidad de elección consciente y aumentando nuestra sensación de poderío personal. Redunda en gastar menos y mejor, en ordenar nuestra vida doméstica y en comer más sano. ¿Agua o refrescos? ¿Cocinar o platos precocinados? ¿Legumbres o carne? ¿Fruta o postres industriales?

Los préstamos: Hoy en día nos ponen demasiado fácil tomar dinero prestado. No porque nos quieren, no porque nos interesa. Es porque a ellos les interesa ganar dinero a costa de nuestras fantasías y nuestra ansiedad. El problema es que hay que devolverlo y con intereses a menudo excesivos. Nos embriagan y atrapan con una ilusoria sensación de poder económico y nos apartan de la higiene de los deseos.

Las tarjetas de crédito: más de lo mismo, ilusión de disponer de más dinero.

La frustración y la compensación: Una persona no contenta consigo misma va a tender a ahogar y compensar sus frustraciones con compras compulsivas, ya sean comestibles, ropa, utensilios, dispositivos, psicotrópicos, etc. En lugar de tomar conciencia, mira para otro lado y se desentiende. Mejor pues trabajar la frustración, mirarla a los ojos, hablar con ella y negociar, que alimentarla al infinito con compras de compensación consiguiendo satisfacción incómoda y fugaz y problemas de salud o económicos a medio plazo.

Las apuestas y los juegos con dinero: Como entretenimiento pueden valer, pero a menudo actúan como un tobogán enjabonado y nos llevan a la ruina o al menos a angustiosos quebraderos de cabeza e incluso hasta la adicción destructiva. Si te gusta jugar y te sientes capaz de autolimitarte, una solución puede ser reservar una suma por mes y detenerte sin discusión ni excusas cuando se ha consumido.

El spam o correo basura y las tentaciones acechan también en nuestro buzón de correo electrónico. Nos felicitan por ser ganadores de cierta lotería y a cambio del premio nos solicitan una «pequeña» participación para cubrir gastos de una supuesta gestión, nos piden nuestros datos bancarios, etc. y en el peor de los casos nos estafan.

Todos estos medios previamente enunciados excitan esa parte nuestra que espera milagros, que está abierta al **todo ahora**. Es interesante hablar con esa parte nuestra, famélica por falta de atención y cariño, que de hecho no está loca. Es nuestro niño o niña interior que aún percibe la magia de la vida. Es nuestra parte entusiasta, confiada, inocente

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

que precisamente más hieren las estafas, los engaños, las traiciones. Es una parte muy profunda en nosotros muy próxima al instinto de supervivencia, ligado a la pervivencia física de la encarnación. También es la vía siempre abierta por donde llegan lo que llamamos bendiciones, suerte, casualidad y todos los encuentros y las realizaciones que se dan desde más allá de nuestro control y de nuestra perspectiva. Para mantener su salud necesita de nuestro amor, nuestro mimo y a su lado es preciso asociar la parte nuestra maternal, paternal, adulta, protectora y lúcida, que conoce los engaños y las trampas de manera objetiva, sin emociones ni complejos.

Sería un grave error vestir de amargura a esa parte niña, o que nuestra parte adulta, no cumpliendo con su función, buscara hacerla «madurar» a marchas forzadas. La estaría esterilizando, torturando y matando.

En la película magistral *La vida es bella*, una de las lecciones más importantes es lo crucial de contarnos historias que sirven a la vida. Es lo que hace el padre con su hijo pequeño contándole que concursan para ganar un tanque de verdad. Mantiene inviolada la inocencia y la confianza vital del niño, algo más importante que contarle «la verdad», aunque como adulto lúcido esté preparado para sacrificarse.

Cada uno a lo suyo. La función de nuestro niño o niña es explorar, reír, jugar, crear, cantar, vivir confiado y entusiasta. La función de nuestro adulto es proteger, nutrir, ser conscientemente responsable, administrar los recursos, las funciones propias de cada miembro del equipo interior, incluido el ego.

Las partes nuestras que no rinden es porque no están en su puesto ni cumpliendo con su función. Por eso, llegar a conocerlas, reconocerlas y ponerlas a trabajar en lo suyo nos hace más funcionales, satisfechos y felices.

También en cuestión de finanzas, remplazar la diversión o dispersión con la dedicación a la reconciliación con uno mismo, con el autocariño, la autoaceptación y el automimo, son unos potentes antídotos para la imprudencia en la gestión del dinero y los recursos. Recordemos que el dinero es sinónimo de amor. Cuando lo gestionamos sin mirarle a los ojos, equivale a practicar el odio y la destrucción hacia nosotros mismos y, eventualmente, poner en peligro a las personas que dependen de nosotros.

## **El ocio**

*Ejercicio: estudio de situación*

¿Cuál es tu propia definición de ocio? ¿El ocio tiene cabida en tu vida? ¿En qué ocupas tu ocio? ¿No sabes lo que es porque siempre hay algo que hacer? Vierte todo en un papel.

Definición de ocio:

*Tiempo libre o descanso de las ocupaciones habituales. Actividad a la que uno se dedica como distracción en los momentos de tiempo libre... Hay diversos tipos de ocio, ocio alienante, ocio consumista, ocio creativo y ocio enriquecedor.*

Ahondemos en algunas palabras de esta definición.

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

«Tiempo libre»: podemos estar de acuerdo en que es un tiempo exento de obligaciones laborales, familiares, hogareñas. Un tiempo personal, para mí, para hacer algo que me hace sentir bien, que me descansa del ajetreo diario, que recarga mis baterías, en el que no hay estrés.

Las «ocupaciones habituales» son ocupaciones necesarias al buen funcionamiento del día a día: la función laboral remunerada, ordenar y limpiar el hogar, la compra, la cocina, lavar los platos, lavar y planchar la ropa, los trámites, el papeleo familiar, ocuparse de los niños, velar por que sus tareas estén hechas, cuidarlos cuando enferman, cuidarse cuando uno enferma, cuidar a los ancianos, hacer o encargar reparaciones, tareas de mantenimiento, etc.

La «distracción» es apartarse físicamente y mentalmente de las «ocupaciones habituales y necesarias». Es tener la oportunidad de detener la mente, de dejar de rumiar preocupaciones. Es extraerse de lo cotidiano y repetitivo. En sí, esta palabra no revela nada agradable ni desagradable. Es sinónimo de evasión, queda por determinar en qué consiste dicha evasión para saber si es beneficiosa o no. Uno puede distraerse, extraerse e incluso anesthesiarse con los juegos como hacer o ver partidos de fútbol, hacer la partida de dominó o cartas con los amigos, jugando por Internet, tomando psicotrópicos. Un psicotrópico es una sustancia que tiene un efecto sobre la actividad cerebral a nivel del sistema nervioso central. El alcohol, el tabaco, la cafeína o el cannabis son ejemplos de algunos famosos psicotrópicos «naturales».

La diferente bondad de esas soluciones depende de si las tomamos para escapar o conscientemente como ritual personal. La diferencia no siempre es fácil de detectar ni explicar. Otra forma de distraerse es dormir la siesta, tocar un instrumento, escuchar música sin hacer otra cosa al mismo tiempo, visitar alguna exposición o museo, caminar por la naturaleza, hacer deporte, manualidades, jardinería, inventar cosas, etc. Cualquier actividad elegida siempre que sirva para nuestro placer, no añada estrés y nos extraiga de forma relajante y placentera de lo cotidiano.

La guía para detectar si una actividad es ocio o no, es la libertad y el gozo que sentimos al hacerla. Incluso las tareas habituales y obligaciones se convierten en ocio cuando las realizamos con placer, sensación de elección, liberación y libertad. Por ejemplo: dentro del ocio y con mentalidad de gozo y liberación, cabe integrar dos veces al año, al cambio de estaciones, el repaso lúcido y tranquilo, a lo largo de distintos días, de la ropa, los papeles, los libros, las herramientas, etc. determinando cuáles se usan, cuáles están en buen estado, cuáles no se usaron el año anterior, libros ya superfluos que ocupan lugar y nunca más leeremos, y hacer paquetes con esas cosas para regalar, vender, tirar o colocar al lado o dentro de los contenedores de basura a disposición de quien le interesen. Resulta de ello una placentera sensación de liberación, de descarga, pues la revisión de estos elementos nos trae recuerdos, constataciones de avance personal, nos da la oportunidad de ejercitarnos a soltar cargas. El orden y la limpieza exterior no obsesivos redundan en orden y limpieza de la mente.

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

Incluso, con la misma mentalidad exploradora y gozosa propia del ocio, revisar la orientación de las finanzas personales, el estudio de opciones, la conclusión de vender o comprar algo puede refrescar enormemente el panorama vital. Como ves, podríamos decir que el ocio en definitiva es todo lo que soy susceptible de hacer conscientemente con una mentalidad gozosa y de progreso, de despeje, de prioridad, de calidad, etc.

Acerca del ocio «alienante» nos remitimos a la siguiente definición de alienación:

*Pérdida o alteración de la razón o los sentidos. Pérdida de la personalidad o de la identidad de una persona o de un colectivo.*

Entonces el ocio alienante vendría a ser una actividad en la que actúo de forma más bien inconsciente, en la que no soy yo, en la que no me gestiono, con la que puedo no estar de acuerdo pasado el momento de alienación relativa.

El ocio «consumista» es obvio. Consiste en «evadirse» dedicando el tiempo libre a comprar cosas ya sea por Internet o en tiendas. Los fines de semana, los grandes almacenes y las galerías se llenan de individuos y familias en una actividad que ocupa y «satisface» a todos sus miembros. Los adultos compran ropa o dispositivos, los niños corren y reciben chucherías y todos comen también en los restaurantes del lugar. Esto libera de las tareas del hogar y mantiene a los niños ocupados. Es cómodo, hay satisfacción inmediata, incluso hay excitación, tenemos vida social puesto que nos encontramos con vecinos y charlamos con ellos. Nos da una engañosa sensación de poderío y nos lleva a fundir la tarjeta

de crédito sin previsión. Esta distracción está a la orden del día y ha sido bien recuperada y canalizada en las políticas de las empresas de consumo. Tiene un inconveniente añadido, no hay descanso, pues como en las salidas de días festivos nos encontramos metidos en la multitud y solicitados por estímulos visuales y auditivos. En todas partes, incluso en supuestos momentos de ocio, nos desplazamos en rebaño con todo el agobio, el estrés y el cansancio asociados.

Para intentar entender qué es el ocio creativo, nos remitimos a una definición de creatividad:

*Capacidad o facilidad para inventar o crear.*

Quizá podemos estar de acuerdo en que algo creativo no es rutinario ni alienante ni consumista. Una actividad creativa supone inspiración, talento, ganas, originalidad, libre expresión y procura excitación y satisfacción. ¿Es creativo para los niños copiar en la clase de dibujo una imagen de Piolín, colorear formas preimpresas, darle a un botón para que un juguete camine, despliegue luces intermitentes o hable? Los mantiene ocupados y quietos, pero ¿es creativo. ¿Es creativo jugar en el móvil con aplicaciones? Ocupa y mantiene quieto a quien lo hace, pero no es creativo. ¿Es creativo pintar o dibujar libremente sobre un papel sin ser dirigido ni comparado y sin idea preconcebida propia o ajena? ¿Es creativo organizar un picnic, acampar, jugar a un nuevo juego de mesa o al aire libre cuando hace cierto tiempo que no se ha hecho? ¿Es creativo explorar un museo de las ciencias a unas edades que permiten apasionarse? ¿Es creativo y prudente enseñar o dar clases de natación a los niños, o, como adulto, tomar clases para mejorar la técnica o aprender otra? ¿Es creativo

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

soñar y programar metas? ¿Escribir a mano cartas a los amigos o familiares? ¿Aprender caligrafía, o pasar un rato cada día, escribiendo, formando bien las letras para sosegar la mente y mejorar la escritura y el cerebro? ¿Es creativo organizar una fiesta de cumpleaños organizando juegos no histéricos, consumiendo productos de calidad, ensayando una pequeña obra de teatro o marionetas, aunque sólo sean de papel, jugar a juegos tan antiguos o divertidos como las carreras de saco u otros cuya descripción se puede encontrar en Internet si uno no se acuerda? ¿Es creativo organizar una tarde de manualidades, de leer cuentos, de cantar solo o en familia...? ¿Es creativo ir a los pueblos y compartir un rato la vida de los agricultores, hortelanos y ganaderos? Así prevenimos lo que pasó en una escuela urbana japonesa: se pidió a los niños que dibujaran una vaca. Para hacerse una idea, los niños preguntaron ¿qué hace una vaca? Se les contestó que daba leche. Entonces dibujaron un envase de tetrabrik.

Llegamos al ocio *enriquecedor*. Podemos concluir que el ocio creativo también es enriquecedor porque promueve competencias, la expresión de talentos individuales y descubrimientos. Todos entendemos que enriquecedor significa que algo nos aporta más de lo que ya tenemos o algo que aún no tenemos. Entonces el concepto ocio junto con el concepto enriquecedor llevará a añadir de manera distendida y placentera conocimientos o habilidades, a ser posible, útiles y apasionantes. Así podemos incluir en este apartado de ocio enriquecedor todo lo que hemos mencionado en el apartado del ocio creativo.

Pienso que una gran parte de la programación de televisión,

hoy en día, no es creativa ni enriquecedora; anestesia, adormece, distrae, emociona, altera. No enriquece con excepción de los documentales sobre la naturaleza, el espacio, las ciencias, la literatura, las manualidades, las tertulias literarias, las óperas, las zarzuelas, los conciertos, algunas películas, en definitiva, los programas enriquecedores que enseñan y transmiten algo.

De nuevo, al acabar este apartado recordemos la huella que conviene seguir: sentir autoamor y expansión haciéndolo. La estrella polar de nuestra navegación por la vida debe ser amarnos a nosotros mismos de forma cada vez más natural, obvia, centrada y placentera.

### **Gestión de tu vida**

Veamos una definición de gestión:

*Acción o trámite que se lleva a cabo para conseguir o resolver una cosa. Conjunto de operaciones que se realizan para dirigir y administrar un negocio o una empresa.*

Aplicado a la vida personal, gestión supone periódica constatación y análisis de situación, elección de medidas y de las metas que se persiguen, redacción y desarrollo de planes, recursos a movilizar o buscar y vuelta a empezar. Estaremos de acuerdo en que la propia vida individual y familiar se beneficia del espíritu de gestión. Creo que aquí, para lo que nos interesa, para nuestra adecuada autoestima, importa tener la sensación de «controlar» en cierta manera los impactos, las decisiones y las consecuencias de nuestra

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

vida. En el fondo, más que controlar, reprimir o frenar se trata de tener conciencia de las cosas, poderlas contemplar y tomar decisiones al respecto. De nuevo aparece aquí nuestro margen de elección.

Entonces, gestionar nuestra vida tiene que ver con tener conciencia de nuestro nivel de estrés, de nuestras finanzas, de nuestro ocio, de nuestras relaciones, de nuestras metas, de nuestra alimentación, etc., tomando las decisiones que nos parezcan oportunas, interesantes, saludables y sanamente sobrias y lúcidas. Para aportar a la «tormenta de ideas» al respecto, te propongo otro de mis boletines:

### **Menos, es más.**

*Últimamente me resulta notable, el significativo incremento de los estímulos sombríos que recibimos en nuestro día a día y a través de diferentes medios como la televisión, las redes sociales y las conversaciones con gente conocida. Atentados, guerras, refugiados, delincuencia, enfermedades, etc. Esto nos genera un fondo constante de inquietud. En paralelo, recibimos un auténtico bombardeo de ofertas, promociones, publicidad que del lado de los pueblos «prósperos» pero hipotecados intentan convencernos de que nuestros deseos pueden aumentar hasta el infinito y que podemos pedir más, más barato e incluso gratis. Esto genera expectativas superfluas y carreras para ver quién consigue más. Una ilusoria imagen del éxito. El lema es sobreabundancia. Sobreabundancia de ansiedad por perder y por conseguir. Estamos asediados. No veo solución consciente más eficaz que elegir la sobriedad, el silencio*

*mental y la soledad periódica como territorio en el que por fin somos dueños y señores.*

*En muchas partes del mundo, los poderes políticos y judiciales persiguen el fraude oficial, el mal uso del poder, la desviación de fondos públicos hacia ciertos bolsillos, etc. No veo solución general a corto ni medio plazo porque de arriba abajo de las sociedades y de abajo arriba, impera el sálvese quien pueda, la picaresca, y el conseguir el máximo posible al menor precio posible.*

*Casi nadie quiere pagar el justo precio. En ningún ámbito, ni el económico ni el afectivo.*

*Se generan beneficios sin solidaridad con poblaciones deprimidas, se explotan los recursos de la tierra sin miramientos. Nadie asume responsabilidades. Todo son justificaciones. Empezando por cómo discurre la propia vida de cada uno. La culpa o la responsabilidad la tiene siempre el otro.*

*Esto es la superficie, lo oficial. Sin embargo, hay muchísima gente que en su parcela hace cosas buenas, interesantes y beneficiosas para todos. Los noticieros no hablan de ello.*

*Individualmente, ¿dónde está la puerta de salida sin volverse cínico o indiferente? Creo que, en dar un paso hacia atrás, hacer balance de lo que uno ya tiene y cumple una función razonable, hacer inventario de cosas y costumbres superfluas, soltar, dar vender, regalar lo que a uno le sobra, le carga y genera inquietud por perder o conseguir. Todos los grandes modelos espirituales del mundo optaron por la simplicidad, la sencillez, la sobriedad, cierta dosis de «pobreza» elegida, espacios de silencio interno y externo. Algo bueno debe haber en esa postura. Sopesar bien si lo que deseo me libera o esclaviza.*

*¡No quiero más! Es lo que digo hoy en día a todas las*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*ofertas y tentaciones. ¡No quiero más! Porque ese más y más nos esclaviza excitando un deseo infinito con la ilusión de ser libres.*

### **Relaciones con los demás**

De nuevo conviene pararse y explorar ese tema, lo que representa y cómo se manifiesta individualmente. Toma papel y bolígrafo y escribe tal como va saliendo «lo que hay» en tu vida con respecto a este tema.

¿Cómo son tus relaciones con los demás? ¿Cómo son las relaciones de los demás contigo? ¿En qué tipo de relaciones no te sientes tranquilo? ¡Los ámbitos son tan variados! ¿Con los colegas de trabajo? ¿Comprando en el supermercado? ¿En la cola del cine? ¿Con las mujeres? ¿Con los hombres? ¿Con las personas que representan algún tipo de autoridad? ¿Con los padres? ¿Con los hijos? ¿Con los vecinos? ¿Con todos y más? ¿Qué tipo de relaciones deseas?

Explóralo, escríbelo, fórmúlalo para ti, para tener una clara imagen de dónde estás. Procura no emitir juicios ni valoraciones. Solamente describe lo que hay, lo que se da, algunas situaciones típicas, etc. Es bueno en todos los casos hacer balance, comprobar cómo están las cosas, describir lo que hay. Solo así se puede diseñar un itinerario, sabiendo de dónde se parte y a dónde se quiere llegar.

¿Te apetece tener más vida social o no? Puedes elegir ampliarla, desarrollarla o mantenerla como está. No estás

obligado a cambiar. Lo que de verdad interesa es ser consciente de lo que hay y mejorar tu forma de valorarlo. ¿Lo quieres o aceptas o te gustaría modificarlo poco a poco, sin violentarte? Puedes elegir seguir siendo reservado. Hay de todo en el mundo. Por eso es tan variado. Si todos fuéramos iguales, no habría contraste y los contrastes se revalorizan entre sí.

La sensación o creencia de falta de autoestima, al ir acompañada de un juicio y una autocondena, de manera automática trae autocastigo... Probablemente, la persona arrastra sus grilletes psicológicos, los tiene siempre en mente como una tara vergonzosa y considera que no es válida para estar con gente. Seguramente participa menos en el guirigay general. O, para compensar su autovaloración y ocultarla, se intenta imponer, es muy susceptible, teme que la descubran, ataca como primera defensa.

Sea como sea, la cura es la reconciliación con uno mismo, la aceptación de lo que uno es de momento y, si se quiere, explorar medios y fórmulas para atreverse, mostrarse más, expresarse más de manera colaborativa con el conjunto, y no desanimarse en los intentos. Las cosas no se transforman de un día para otro. El mundo no está esperando a que cambiemos, cambia con nosotros. Para ayudarte, hay infinidad de libros y medios por Internet para domesticar cierta dificultad a expresarse, a relacionarse. De entrada, conviene dar pequeños pasos con la mente y el corazón concienzudamente anestesiados en una nube de despreocupación elegida, de gratuidad, sin esperar ningún resultado en cuanto a aceptación por parte de los demás. Es mejor mantenerse sin expectativas. No estamos entrenando para concursar. Nos

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

estamos entrenando con nosotros mismos. El progreso no es con los demás es con nosotros mismos. Si me entreno a participar en debates, reuniones, conversaciones con la idea de todo o nada y ahora, las cosas no van a ir bien. Significa que para mí tener éxito, lograrlo estará asociado con unas expectativas sobredimensionadas que exigen que, en cuanto abra la boca, todos se callen, me escuchen, tengan en cuenta lo que he dicho y, ya que estamos, que me aplaudan. Si no estoy acostumbrado a saltar por encima de un matorral, mejor no intentar saltar al mar desde el acantilado.

Hay que entrenarse a uno mismo, pasito a pasito, a expresarse y manifestarse con los demás. Y a los demás, acostumbrados a no verme porque voy siempre pegado a la pared, en la sombra, hay que irlos acostumbrando a que en aquel rincón dónde estoy yo, hay un ser vivo que tiene cosas que decir o hacer. Recordemos que los demás son como yo, en versión más o menos expresiva. También tienen su corazoncito, sus traumas, sus heridas, sus esperanzas más o menos delirantes, sus miedos, etc. Sonreír y ser cortés o amable es como poner aceite en los mecanismos. Es como un pasaporte, un salvo conducto que predispone a los demás favorablemente y marca el tono de los intercambios.

Si esperamos enfurruñados, mirando cómo se columpian las arañas en el techo, a que vengan a rescatarnos y ponérselo fácil, esto entra en el apartado de las expectativas inverosímiles. Tenemos que acercarnos, entrar en el círculo, con cara de quien no quiere la cosa ni espera nada y empezar a soltar alguna palabra medianamente cuerda y oportuna. Y no hacerlo solo una vez y volver corriendo a la madriguera.

Hacerlo muchas veces, como los actores, los cantantes o los cómicos, que, antes de salir adelante en su oficio, se han hartado de expresarse frente a públicos que apenas les hacían caso. ¿Se pasa mal? Sí. Pero, da tablas, experiencia y templa la sensibilidad. Al comprobar una y otra vez que hay vida después de este tipo de experiencias, uno pierde el miedo a renovarla porque tiene el propósito personal de lograr existir y expresarse. Lograr participar en la medida de lo posible en cada momento y oportunidad.

Es interesante recalcar que la mayoría de esos actores, cantantes o cómicos no dejan de ser grandes tímidos. Así que no hay excusa.

Si existe alguna tropa de teatro amateur en tu ciudad o una coral puedes apuntarte e incluir esa actividad en tu apartado de ocio creativo y enriquecedor. Si no, hazte con obras de teatro con mucho diálogo o con letras de canciones y caminando por el pasillo o el salón de tu casa, exprésalas en voz alta, procurando modular tu voz con los tonos y la intensidad que corresponden con el texto en cada momento. Así desatascarás tu cuerpo, tu garganta y tu boca. Así, correrá la sangre y la vida en tus órganos a través de la expresión y aumentarán tu capacidad de ejercerla con aplomo.



## 9. ¿Y si no quiero «superarme»?

No estoy abogando por la mediocridad, el conformismo o la resignación sino por una urgencia y prioridad para todo aquel que quiera tener una vida propia y por lo tanto satisfactoria. Dicha prioridad es la reconciliación de uno consigo mismo. Hay una sutil pero abismal diferencia entre el conformismo y la reconciliación. En el conformismo hay aburrimiento, dimisión y pasividad, en la reconciliación hay amor, implicación y cierto dinamismo.

Todos tenemos el derecho e incluso la sana obligación de preguntarnos, como antídoto frente a los estereotipos y los famosos «- ¿Y si no me apetece ser admirable? ¿Y si no siento vergüenza en preferir mi zona de confort? ¿Y si soy el rey o la reina de la procrastinación?» Pues no pasa nada, estás en tu derecho, está muy bien así. Mientras no sea una dimisión y sea una elección consciente y renovada, participa del orden general.

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

En todos los ámbitos, se nos intenta «motivar» ensalzando lo excepcional, el heroísmo, el sacrificio y no se menciona la nobleza de lo personal y de lo sencillo. Todas las personas del mundo que lidian con sus circunstancias cotidianas para sacar adelante sus negocios y sus familias son infinitamente más heroicas y admirables que un solo individuo o grupo haciendo algo «excepcional» en un corto período de tiempo.

En la misma línea, resulta curiosa la costumbre de encumbrar y convertir en «santos» mediáticos o familiares a los que se mueren antes que nosotros. Como si el hecho de morir fuera una promoción y que de golpe volviera importante, perfecto o sagrado al de turno. Como si no estuviéramos también en la lista. Como si fuéramos inmortales y se nos hubiera caído alguien del planeta. De momento, los vivos, estamos aquí y ahora, que es dónde y cuándo podemos elegir o hacer algo. Se nos propone como modelo emular personajes incomparables con un destino que se suele atribuir únicamente a su buen hacer y mérito y se nos induce a creer que con cierto esfuerzo podríamos lograr semejante nivel. Parece que sólo estos o quien los emula merezca aprecio y buena valoración.

Creo que es determinante renunciar a la presión y la cuasi obligación de emular seres excepcionales, especiales, importantes, conocidos, reconocidos, vivos o muertos y volverse a reconciliar y encontrar con uno mismo. Hay un gran placer y un gran poder en haber hecho las paces con uno mismo y disfrutar de la propia compañía, de los propios ritmos.

Al principio de la vida, solemos soñarnos a nosotros mismos, imaginarnos lo que queremos, deseamos y somos. Con la

## ¿Y SI NO QUIERO «SUPERARME»?

experiencia, van cayendo leyendas y va emergiendo la verdad de lo que somos. Ese conocimiento, ese autoconocimiento es el tesoro que podemos hacer fructificar, tanto si nos espera un destino especial como si nos espera un destino sencillo. La buena autoestima viene de aceptar y saber que uno vale tal cual es y tiene. Viene de ir al encuentro de uno mismo, sin compararse ni azuzarse y tampoco resignarse.

Es cierto que nos estimula admirar e imitar a personas exitosas o famosas, pero que esto sea orientativo, sin desanimarnos por la grandeza de la tarea, sin renunciar a nuestra especificidad, sin renunciar a manifestarnos en el mundo como el ser único e irremplazable que somos. Esa es la madurez del ser.



## 10. Acerca del éxito

¡Gran tema! No pretendo agotarlo, sólo aportar material de reflexión que pueda servir de ayuda. Para empezar y antes de seguir leyendo, toma una hoja de papel y escribe lo primero que te viene a la mente con la palabra éxito. ¿Qué logros consideras son señal inequívoca de éxito para ti? Hazlo enseguida, aunque sólo sea mentalmente, es un paso interesante y productivo para seguir con nuestra exploración. No lo pases de largo. Aquí te espero...

¿Ya? ¿Qué tal? Es probable que hayas tenido tendencia a escribir y describir lo que crees que te falta, lo que no tienes y parece inalcanzable.

Veamos: quizá podemos estar de acuerdo en que el estereotipo del éxito social definitivo es fama y dinero. La mayoría de la gente en el mundo lo entiende así y se esfuerza por alcanzarlo a toda costa. Sobre todo, el dinero porque, si bien como se dice, no da la felicidad, permite pagar facturas y

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

tener más poder de elección en la vida. También más poder de dispersión y de deseo sin rumbo ni descanso. Más si tenemos en cuenta que vivimos una época súper consumista, donde la publicidad no deja de acomplejarnos y estimularnos a comprar tal o cual cosa prometiendo satisfacción, hermosura y sentido vital.

Como sucedáneo de reconocerse y honrarse a uno mismo, la fama y el dinero significan ser reconocido por muchos y tener el poder de cumplir todo tipo de deseos, en contraste con la intensa frustración que quizás acumulamos y alimentamos. La fama y la gloria son perfectos sucedáneos del amor incondicional, y el poder y el dinero son sucedáneos del poder personal. En la realidad, como podemos constatar, no aseguran ni el poder personal ni el amor de verdad. Se puede objetar ¿y para qué los quiero si lo que me gusta es tener una gran vida social y comprarme todo lo que quiero? Es otra elección igualmente válida y como todas aporta vivencias y experiencia. Si, por otro lado, deseamos despegarnos de esos tópicos, existe cierto grado de dificultad, porque estamos inmersos en ellos y empapados por ellos. No es imposible despegarse de ellos, pero demanda vigilancia, conciencia y determinación.

Frente al vértigo y las frustraciones, la tentación es buscar atajos porque nadie se ha hecho rico solamente trabajando duro. Jugamos a la lotería, apostamos, emprendemos negocios prometedores empujados por esa ansia de llegar pronto y alto, de ver materializado el prototipo general del éxito: dinero, coches, mansiones, vacaciones eternas en lugares exóticos, poco esfuerzo o trabajo, etc.

Entre los presuntos atajos actuales que se nos presentan desde algún tiempo están los negocios de tipo piramidal. Por un lado, te prometen el sueño típico con imágenes apetitosas, minimizan la forma de llegar e introducen la noción de estar haciendo un bien. Sólo tienes que apuntarte, invertir un poco de dinero y luego convencer a otros de hacer lo mismo, que luego deberán convencer a otros de hacer lo mismo, etc. para que vayas subiendo en la pirámide hacia la cima dónde resplandecen todos los artículos y estados que ansias tener. Parece fácil, no obstante, acabas agotando tu cantera de contactos y familiares. Muchos de ellos no te siguen o no acaban de hacer lo que deben, léase, embarcar a otros. Y aunque funcione, no deja de consistir en un juego de seducción en que estiras la mano para alcanzar el inasequible objeto de tu deseo, haciendo subir en la pirámide a quien te convenció, y teniendo que convencer a otros para que te aúpen.

La publicidad, por su lado, acompleja infinitamente para que compres el sueño. En los asuntos del hogar, las amas de casa reciben adiestramiento de «especialistas» trajeados. Otros anuncios te incitan a demostrar amor a tus hijos mediante chocolatinas, papillas, patatas fritas, refrescos, etc. que propician la obesidad o la hiperactividad. Contemplamos rostros y cuerpo retocados y posturas felices, radiantes y sexy publicitando tal o cual cosa. Nos quedamos fascinados por la imagen y el mensaje que prometen convertirnos en maravillas. Hipnotizados no podemos reflexionar ni recordar que ese rostro o ese cuerpo pertenece a una persona que cobra por actuar. Que vive de ello más o menos bien. No es lo mismo hacer publicidad de un detergente o un yogur que tener el físico y los contactos para ser modelo. No se gana lo mismo,

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

pero el asunto es que se nos vende supuesta realización, felicidad, belleza o salud actuando, no viviéndola de verdad. Se nos venden ilusiones a cambio de nuestra adhesión (amor) y de nuestro dinero (poder), y a costa de nuestros complejos, nuestra vergüenza, nuestra culpa y nuestro autodesamor. Hace tiempo que le quito el sonido a los anuncios y esto me permite prestar atención a la actuación de sus intérpretes.

Tuve la suerte a los 16 años de que me tocara un profesor de dibujo y pintura que nos inició a escrutar los anuncios profundizando más allá del mensaje tentador que proponen, con mirada lúcida. No para odiarlos sino para desentrañar qué instinto básico están activando (envidia, soberbia, onanismo soterrado, culpabilidad, etc.). En definitiva, procuró dotarnos de discernimiento, capacidad para elegir conscientemente y mirada serena en cuanto a nuestra forma de utilizar los sentidos y de filtrar lo que perciben. Lo recuerdo y le estoy agradecida por siempre.

Si durante un momento, por higiene mental y psicológica, apartamos la vista del éxito típico y nos preguntamos «¿Qué es el éxito para mí? ¿Dónde cosecho de verdad satisfacción, sensación de logro, ilusión, ganas de vivir y una sosegada gestión de mis recursos?», dejamos de mirar espejismos y lejanas cimas y nos fijamos por donde van nuestros pasos diarios. Entonces el éxito se convierte en algo real, palpable, inmediato, a nuestra medida, en una sensación próxima y placentera, cada vez que elegimos lo que, hemos comprobado, realmente queremos, cada vez que logramos dar el pequeño paso que planificamos. Así tomamos conciencia de que la palabra éxito es un contenedor y que cada persona tiene el

deber, el privilegio y la libertad de elegir con qué llenarlo. Nos interesa llegar, cada uno de nosotros, a un contenido, una definición renovable de nuestro éxito individual que tenga sentido, un sentido personal, único y profundo. Hace falta valor, pero vale la pena. No es oro todo lo que reluce. El dinero, las mansiones, los coches, etc. pueden no hacernos felices. Quizá creamos a ratos que dan la felicidad y el orgullo de ser. Investigando un poco comprobamos que no.

Esto me recuerda una maldición que me contaron y que me dio mucho que pensar: «¡Ojalá tengas deseos y se cumplan!»

Nos conviene hacer introspección exploradora y balance regular para pulir nuestros deseos gracias a la experiencia a fin de que nos mantengan alejados de la frustración y acompañados por una buena dosis diaria de satisfacción por la cercanía en que se van cumpliendo.

Un aforismo muy antiguo dice: «Conócete a ti mismo», o incluso «Conócete a ti mismo y conocerás a los dioses y al universo». Las interpretaciones y glosas al respecto son profusas, pero para nuestro tema me quedo con que significa ser sincero y lúcido con uno mismo. Consiste en explorar y conocer nuestra propia personalidad y realidad, en aceptarnos, en sondear nuestra propia alma, ir al encuentro de nuestra propia naturaleza, con sus tendencias y sus gustos, en determinar, al hilo de la experiencia, nuestros deseos profundos y verdaderos. Proporciona los medios para que podamos orientar nuestra propia vida y nuestras acciones de acuerdo con nuestros propósitos e intereses.

Si buscamos nuestra misión en el mundo, creo que esta es la primordial, básica y auténtica misión de cada ser humano. Llegar a conocerse, aceptarse y amarse. Y aquí se posa el concepto de éxito, como se posó en la copa del árbol el pájaro con las plumas de oro para que recojas las tuyas.

## 11. Propuesta de autoestima realista y productiva

Después de estudiar y contrastar algunos estereotipos, ideas, convicciones, etc., quiero proponer una alternativa de definición de autoestima, mejor dicho, una referencia de autoestima con la cual todos podamos reconocernos, respetarnos, apoyarnos y amarnos a nosotros mismos.

*Sé qué cosas puedo hacer bien y estoy dispuesto a aprender.*

*Me ayudo, apoyo y animo de forma amorosa, tolerante y realista.*

*Estoy alerta y me doy cuenta cuando entro en una rueda de pensamientos limitadores, de prejuicios y condenas propias o ajenas y elijo orientar mi mente hacia pensamientos constructivos, tolerantes y creativos. Así, practico la higiene de los pensamientos y de los sentimientos.*

*Soy paciente con mis momentos bajos en que me siento*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*cansado, triste, desanimado porque sé que los estados anímicos, como el clima, pasan por días grises, lluviosos, soleados, fríos, cálidos, agradables, etc. Sé también que, como en la pintura, los colores sombríos realzan los luminosos y viceversa, que ambos son necesarios y útiles y que se revalorizan mutuamente. Sé que puedo identificar y sentir felicidad porque, a ratos, he estado ausente de ella.*

*Me gusta soñar mi futuro porque estimula mi creatividad, pero al mismo tiempo concibo y diseño metas realistas y alcanzables a corto, medio y largo plazo. A corto plazo porque al conseguirlas me estimula a creer en mí mismo y a sentir entusiasmo. A medio plazo para dar horizonte a las metas de corto plazo. Y a largo plazo para dar sentido a mi vida, ilusión, sentido de propósito, sensación de tener algo que ver en el despliegue de mi vida.*

*Doy pasos de hormiga. Camino paso a paso hacia mis metas o deseos ajustándolos en el proceso. Convierto en una misión diaria el hecho de poner mis límites conmigo mismo y los demás. Empiezo y me entreno al principio con temas anodinos para adquirir seguridad y atreverme luego con los grandes temas. Me doy cuenta de que no pasa nada, que me quiero y me respeto cada vez más y que los demás me quieren y me respetan cada vez más.*

*Me adapto a los cambios y a los obstáculos que van surgiendo. Dedico tiempo a lo que me es fácil realizar y me complazco en ello, cargándome así de autovaloración positiva...*

La autoestima realista precisa de ciertos ajustes importantes como es el «poner límites», entrenarnos a decir Si o No a los demás, recuperando territorio personal y gestionándolo. El territorio personal se compone de tiempo y espacio.

El tiempo que eliges entregar y el que eliges reservarte. El espacio que eliges ceder y el que te reservas. Tu tiempo y tu espacio, o sea tu territorio, definen el ámbito en el que debes tener o debes recuperar la primera y última palabra. En muchos casos, nos toca hacer un trabajo de recuperación progresiva del territorio, de expansión en relación con cierto punto de retraimiento. Dicho trabajo de recuperación puede ser relativo a la privacidad de tu habitación o tu casa si resulta que con el tiempo has dejado entrar y salir a ciertas personas y sientes que esos espacios no te pertenecen, no te permiten relajarte, descansar, sino que las iniciativas de otros se imponen y te invaden. Puede ser con tu tiempo porque te has dejado invadir con los amigos en persona y en las redes, porque eres un pañuelo de lágrimas y ciertos amigos te tienen como terapeuta barato o gratis con sus crónicos problemas, o familiares que te encargan tareas en exceso, etc.

Para disfrutar de los beneficios de centrarse y volverse a centrar es preciso tener dónde y cuándo hacerlo. Una suerte de espacio y tiempo sagrados. Un templo personal, un entorno protegido, una «reserva natural» individual que, como el espacio y tiempo exterior, permite existir y desarrollarse por dentro.

Aquí es interesante que, una vez más, te detengas, pienses un poco, escribas y analices en qué y a quién entregas tu tiempo y tu espacio, y valores si conviene empezar a poner límites y recuperar territorio. Al principio hay que hacerlo poco a poco porque los demás están acostumbrados a cierto volumen de disponibilidad tuya que les resulta cómoda, beneficiosa o agradable. Quitarles el hábito de golpe crearía reacciones, conflictos, explicaciones, discusiones, etc. Recuperar territorio

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

debe ser una intención y una meta no anunciadas a los cuatro vientos. Hay que hacerlo, no decirlo. No sirve quejarse, «¡No puedo más, estoy harto, a partir de ahora no quiero ir a tal sitio, no ver a tal persona... quiero que me dejen en paz, etc.!» Lo menos malo que te puede pasar es que te miren como si te hubieras vuelto loco y no hagan ni caso.

Poner o recuperar límites es un trabajo que parte de nuestro interior, de una convicción, una determinación, una elección con proyección a corto, medio y largo plazo. Se traduce en estrategias. Sí, de nuevo estrategias. Pasos pequeños pero definitivos y más pasos siendo coherentes, sin cambiar de sistema y manteniendo una línea de avance. Tu tiempo es oro, es correcto que lo administres y lo repartas en actividades que te parezcan agradables o valiosas. No obstante, una ruptura brutal provocaría preguntas, reacciones, presiones que hay que reducir al mínimo. Hay que desacostumbrar a los demás progresivamente. Si eres una persona sensible y que desea la paz, te va a resultar imposible decir simplemente «No».

La defensa de la integridad psicológica e incluso física precisa de pasos estratégicos. Algunos lo llamarán mentiras, pero son mentiras piadosas. Yo prefiero llamarlas estrategias diplomáticas por la paz, la mía y la de los demás. Parecer raro de golpe y tratar a los demás a contrapelo produce oleaje indeseable.

Un ejemplo sencillo de poner límites: supongamos que se haya instalado hace tiempo la costumbre de cierta comida familiar que no te aporta nada, que te altera, que te resulta cada vez más insufrible. Supongamos que dicha comida

familiar se repite cada fin de semana. La idea es, en primer lugar, intervenir sobre la frecuencia. Una primera victoria será dejar de ir cuatro veces por mes sino sólo tres veces el primer mes en que comienzas la retirada progresiva. Tienes que encontrar un motivo blindado para el fin de semana, porque si renuncias al sábado igual desplazan la cita al domingo para que no «te la pierdas». Si trabajas y son plausibles los viajes a ferias o simposios, esa va a ser la excusa. Procura que no sea comprobable. Que no haya conexión entre tus colegas o jefes y la familia. Si eres estudiante, va a ser pasar un intensivo fin de semana en casa de un compañero para poner a punto y redactar un trabajo importante. Además, puede ser verdad e influirá favorablemente sobre tus calificaciones. La cuestión es encontrar una manera legítima y sana de no estar disponible. No perderse en justificaciones ni excusas. Blindar los pretextos. Hablamos demasiado buscando la aprobación o el permiso de los demás. Hacernos responsables de nuestro tiempo y espacio, es una condición relevante para nuestro bienestar.

La defensa y protección de tus límites tiene prioridad sobre la ética. Es un tema ligado con la supervivencia, la salud, el equilibrio y no admite medias tintas. Así que mentir en estos casos está justificado y es inevitable para no herir a nadie. Por primera vez, tu familia se va a reunir sin ti, lo comentaran un poco, pero sin alarma ni movilización. Hay que quitarles el hábito progresivamente. Es preciso que anotes en el calendario el fin de semana que te has liberado, para dosificar el aumento en la frecuencia de tu ausencia.

En nuestro ejemplo, la frecuencia es cuatro veces al mes, primero lograrás tres veces al mes, luego dos, y luego sólo

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

irás una vez cada dos meses. Y así sucesivamente. Tú decides cuándo, cuánto y hasta cuándo.

Otra situación podría ser que hasta ahora has permitido que un amigo abuse de ti. Quizá se te mete en casa demasiado a menudo, o quizás te agobia por WhatsApp, etc. Aquí también hay que ir desapareciendo poco a poco de su horizonte, que se desacostumbre de ti y se busque a otros para saciar su dependencia. Empezarás por no contestar inmediatamente a sus mensajes, como solías hacerlo hasta ahora. Dejarás pasar, por ejemplo, dos horas antes de contestar sin excusarte y, si pregunta porque no has respondido antes, sólo dirás «No podía.» Sin dar explicaciones. Y si te presiona no crearás más discurso sólo repetirás «No podía», hasta que no pregunte más.

La cuestión en todos los casos es seguir un plan para no estar, no responder, no estar disponible como siempre sino cada vez menos. Y eso sin provocar síndromes de abstinencia en tu entorno. Y tú, ganando terreno, tiempo, libertad, paz y autosatisfacción. Antes hablábamos de creatividad, pues aquí tienes marco para aplicarla y desarrollarla.

Ahora propongo un ejercicio, mejor dicho, una forma de entrenamiento para quererte. Porque es fácil decir «te tienes que querer», pero desde la posición de autoestima fluctuante, no es evidente encontrar el camino. En realidad, es muy sencillo.

*Ponte delante de un espejo en el que quepa sólo tu rostro. Mírate a los ojos y espera un segundo. Lo más probable es que no soportes mucho tiempo mirarte a los ojos o que desvíes la mirada hacia esa arruga, esa parte de tu rostro que*

*no te suele gustar, aquel grano... Esto no es mirarse a los ojos es pasar revista con prejuicios y juicios.*

*Volvemos a empezar, procura mirarte a los ojos sin apartar la vista. Puedes parpadear para mantener la humedad de tus ojos.*

*Mírate a los ojos, esboza una ligera sonrisa que, al mover los músculos de tu rostro, lo volverá más amable, integra en tu cuerpo esa nota de amabilidad y mantenla.*

*Añade ahora una nota de ternura, sin apartar la vista de tus ojos. Llegado a ese punto, di «te quiero, te amo». Es probable que te sientas ridículo, pero aguanta.*

*Al cabo de poco tiempo, te encontrarás con tu alma. Dicen que los ojos son la ventana del alma. O si prefieres de tu ser interior. Puede que percibas notas fugaces de dolor, de duda, de vergüenza, etc. y esto te dará la oportunidad de apiadarte de la parte de ti que no sueles cuidar ni amar, de sonreírle de forma reconfortante y amorosa con la parte de ti capaz de dar amor y apoyo. Sonríete, manda rayos de amor de un par de ojos a otro par de ojos, desde tu corazón. Repite en voz alta, «te amo, te quiero», no pienses, mantente en un estado flotante, meditativo.*

Repite ese ejercicio cada día. Esto creará en tus neuronas y en tu corazón una autopista de amor sin peaje para ir de ti mismo consciente a ti mismo subconsciente, creando una circulación amorosa que te reconciliará profundamente contigo mismo y te enseñará cómo ser un apoyo para ti mismo, un apoyo incondicional.

Y para seguir barajando este tema te propongo otro de

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

mis boletines, un especial San Valentín, para que lo festejes contigo mismo cada día de tu vida:

*Hoy es San Valentín y medio mundo va a correr a comprar flores, libros o alguna otra cosa para regalar al ser especial o rutinario que le acompaña. Para muchos es una expectativa de obligado cumplimiento o una formalidad, algo obligado porque es la fecha. Muchos esperarán a que se acuerden de ellos y muchos otros pasarán previamente unos días malos intentando acertar.*

*Todos tienen en común que esperan o buscan fuera de sí el peso y la medida del amor.*

*Y me pregunto, ¿dónde está el autoamor en todo esto?, que es la auténtica medida del acierto.*

*Al acompañar personas individualmente, compruebo muy a menudo que lo relevante, lo nuclear en las dificultades de las personas, gira en torno del autoamor. Sencillamente es una planta débil que no se riega ni se cuida.*

*Acerca de la autoestima se encuentran miles de comentarios sesudos, inteligentes, profundos, etc. que nos explican primero cómo y por qué tenemos la autoestima por los suelos, segundo que es un pecado de crecimiento dejarla así y tercero que ¡a ver qué hacemos para estar bien!*

*¡Buhuuuuuuu!*

*Y entonces cual hámster, la persona sigue en su rueda infernal tipo ¡Dioses del Crecimiento Personal, confieso que tengo baja autoestima! ¡Mea culpa, mea culpa, mea grandísima culpa!*

*Es como si mirando en un microscopio nos quedásemos hipnotizados de por vida por una fascinante bacteria sin dar un paso más.*

*Es obvio que a quien peor tratamos en el universo es a nosotros mismos, a quien más insultamos, a quien más hacemos callar y de quien más abusamos. Será porque es a quien tenemos más a mano todo el tiempo.*

*Las técnicas de crecimiento personales tienen la virtud de transformar toda rueda de hámster en un refrescante tobogán de parque acuático veraniego. Tienen en común que proponen un recorrido al cual nos entregamos renunciando al juicio y al control.*

*Y así vamos despejando nuestra vida y nos familiarizamos con el perdón y el autoperdón, los cuales nos vuelven más tolerantes con los demás y con nosotros mismos. Nos acerca, entre otras cosas, a ese núcleo doliente que se pregunta: ¿Qué puedo hacer por mi autoestima y mi autoamor?*

*Sanar no se logra con un juicio ni con resignación ni con obsesión mental, consiste también en una práctica. Dando pasitos de hormiga al principio. Es entrenarse primero a poner nuestros límites en pequeñas cosas para cuando llegue una grande resulte más familiar poder decir sí o no con serenidad y firmeza, es cuidar de la salud, mimar el cuerpo, hacer cosas que nos elevan el ánimo.*

*Cualquier momento es bueno para recordarlo, hacer listas y aplicarse a cumplirlas sin autoflagelarse si ayer nos dejamos dos sin hacer.*

*Actuar a conciencia, incluso sin ganas. ¡Prueba, tienes mucho que ganar!*

*La autoestima nace de practicar el autoamor que al principio «fingimos hasta conseguirlo». Integramos suavemente en nuestra vida diaria nuevas costumbres de automimo. Hacemos las cosas como si nos quisiéramos y así acabamos queriéndonos de verdad por el simple hecho de invertir*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*tiempo y cuidados en nosotros mismos, en lugar de correr de un lado para otro o de una persona a la otra exigiendo, inconscientemente, que nos demuestren que valemos y que somos dignos de amor.*

*Con esta perspectiva te deseo un ¡Feliz auto-San Valentín! como vivencia para el resto de tu vida.*

*Y que quien tenga a su lado una persona con la que reflejarse mutuamente ese autoamor no se olvide de dar gracias a la Vida, a Dios o como quiera llamarlo. No importa el nombre, el sentimiento es una llama que no consume y un rocío que siempre hace florecer.*

## 12. Paso a paso

Supongamos que, a ratos, sentimos algo de baja autoestima y que este concepto designa una realidad. Ha llegado el momento de insistir en lo concreto. No queremos quedarnos tal cual macerando en una especie de fatalidad.

Espero que a estas alturas nos sintamos todos algo más relajados frente a nuestro tema y la forma de manejarlo, y hayamos integrado que nuestro ser posee valor absoluto e incomparable.

¿Cómo podemos seguir avanzando desde aquí?

Por un lado, con los «prismáticos» de nuestras intenciones, que ven muy lejos, nos interesa y mucho entrenarnos a soñar despiertos, describiendo y gozando la visión de los grandes logros que deseamos alcanzar. Para cada uno de ellos, nos ayuda dibujar, pintar, describir en detalle. Incluso podemos crear carpetas individuales para reunir información

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

e imágenes y revisarlas a menudo para inspirarnos. Aquí toca visualizar y gozar, borrando, a medida que aparezca, cualquier pensamiento sobre el cómo y el cuándo. Este es un ejercicio que sería bueno convertir en pasatiempo, en cita regular con uno mismo, con el entusiasmo, el bienestar, la ilusión, el optimismo y el horizonte amplio de nuestras vidas.

En paralelo y con una «lupa» imaginaria, que permite ver los detalles, nos toca planificar los «qué, cómo y cuándo» de los pequeños pasos hacia los grandes proyectos y los que conciernen la vida diaria, el eventual complemento de formación o educación que deseemos, la reunión de información y el desarrollo progresivo del ocio deseado, constructivo y a nuestro alcance, etc.

Para nuestro propósito, necesitamos esos prismáticos y esa lupa. Como ya lo hemos mencionado, lo más importante es priorizar la autosatisfacción y el gozo a base de lograr, de entrada, diminutos logros y no flagelarse ni desanimarse frente a los eventuales retrocesos.

El asunto consiste en no esperar logros para estar satisfecho, sino rastrear el gozo y la satisfacción en el hecho de dar los pequeños pasos. Debe convertirse en nuestro hilo conductor. Cierta dosis diaria de satisfacción nos hará sentir bien, activará las hormonas de la felicidad y nos animará a seguir. Esta es la prioridad.

Ahora, toca practicar y el ejercicio que corresponde es elegir un avance deseado y hacer una lista de los pasos fáciles y de consecución relativamente rápida que podemos dar para

promover dicho avance. Y esto lo aplicaremos a otros deseos, poco a poco, a conciencia, con paciencia y determinación.

A estas alturas ya te habrás dado cuenta de que me gustan las listas. ¿Por qué? Pues porque, como los poetas toman apuntes de las inspiraciones en cualquier lado que estén, yo tomo nota de las cosas que tengo que hacer en cuanto se me ocurren. Así no me estreso al olvidar citas o asuntos y voy cumpliendo mis programas. Lo escrito sirve de guía, da concreción a los pensamientos que pasan como nubes, los fija como el cordel fija el globo e impide que desaparezcan volando.

Como ocurre con las listas de la compra, si no anotamos enseguida lo que nos falta cuando nos damos cuenta, por ejemplo, baterías, el día que salimos al supermercado a comprar víveres, puede que no nos acordemos de las baterías porque no tienen nada que ver. Lo mismo con los pequeños pasos que queremos dar. Pueden ser tan distintos que quedan como en un limbo, los olvidamos, se van haciendo una pelota cada vez más gorda en un rincón y nos desanimamos cuando tomamos conciencia de ello.

Siento verdadero placer cuando marco una cosa cumplida. Tengo mi código: sobre lo hecho dibujo un bucle, y tacho con una línea lo no hecho y lo traslado a otro día en la agenda, y otro, y otro, hasta que lo logro hacer, y así sucesivamente. Algunas cosas, las he ido trasladando años hasta que el viento se ha puesto a mi favor. Otras son trasladadas en días sucesivos de la semana y del mes hasta concluir las. Y no pasa nada, tenerlas escritas me ahorra el estrés de recordarlas a destiempo, de olvidarlas, etc.

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

No hay que preocuparse si no cumplimos en la fecha que dijimos. Hay tareas que se resisten o no vemos el momento de llevarlas a cabo. Paciencia y confianza. Hay tareas que se inflan y toman más tiempo. Una tarea que nos parecía una montaña se resuelve en una mañana, porque es el momento. Hay tareas que se cumplen rápido. Todas revelan otras escondidas o consecutivas. Esto nunca se acaba, mejor acostumbrarse y tomárselo bien.

Aquí es preciso tener en cuenta el carácter del tiempo. En él juega un gran papel el trabajo inconsciente del cerebro. Conscientemente podemos no saber cómo resolver cierto tema. El cerebro sigue trabajando en retaguardia, y unos días después, de pronto, lo vemos todo claro. Por eso no hay que empecinarse cuando las cosas se resisten sino darle tiempo a nuestro cerebro para procesarlas y resolverlas, y abrirse a la vida con sus oportunidades.

## 13. Conclusiones y recomendaciones

Resumiendo, los conceptos de baja o alta autoestima provienen de un juicio, una percepción, una valoración, diría una condena, ya sea «positiva» o «negativa» y como poco constituyen un ingrediente perturbador del cual conviene prescindir. Decidas lo que decidas hacer, no hacer o volver a hacer, hoy en día más que nunca existen medios e información para ayudarte a pulir tus talentos, desarrollarlos y para limar tus supuestos defectos.

El éxito no es todo o nada ahora mismo. El éxito no es una meta final tras la cual puedas descansar para siempre, sólo los muertos descansan, dicen. El éxito es tu sentido de poder y responsabilidad, tus elecciones en tu camino hacia metas que te propones, mano a mano contigo mismo y con otros. El éxito ya está presente en tu vida, está en el mero hecho de existir y de avanzar. Tu fórmula personal para perfeccionar dicho éxito, para que sea aún más concreto y auténtico, consiste en dedicarte a asociarle siempre pequeñas dosis de

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

satisfacción, serenidad, autoamistad, autoamor, tolerancia, paciencia con tus distintos estados. Autoamor incondicional.

Tu éxito es levantarte por la mañana y sentir que te quieres a ti mismo o volverte a comprometer con eso hasta que te resulte natural y evidente. Se tarda un tiempo en modificar costumbres. Tu éxito consiste en llegar a quererte tal cual eres, todo el paquete, incluso lo que antes de leer este libro considerabas defectos inaceptables, limitantes.

El éxito no es aceptarse y amarse por haber conseguido cosas difíciles, el éxito es entrenar para llegar al estado casi permanente de amarse primero y sobre esa base ir haciendo. El éxito no es un destino, consiste en alimentar día a día la actitud consciente de elegir legítimamente decir «sí» o «no». Es también asumir y practicar cada día el papel amoroso de padre y madre perfectos de uno mismo.

Aquí propongo una meditación que he creado para favorecer el éxito de amarse y, espero, sanar heridas. Nadie o casi nadie ha tenido un padre y una madre perfectos. No existe la perfección, pero nos envenenamos el presente pensando que sí, suspirando por ideales y teorías inalcanzables. Somos humanos, con heridas y limitaciones. Sin embargo, los arquetipos nos pueden proporcionar una cura a nuestras heridas cuando son fuente de inspiración. Inspiración significa, aspirar hacia dentro, integrar, metabolizar una visión y sentimientos. Vuelve a menudo a hacer esta meditación, incluso grábala con tu voz y escúchala a menudo, verás qué bien te sienta. Pone miel en tus heridas y te levanta el ánimo.

***Meditación del padre, de la madre y de la hija o del hijo***

*Ponte muy cómodo, sentado en un sillón o tumbado en la cama. Cierra los ojos y comprueba si alguna parte de tu cuerpo está tensa o incómoda.*

*Lo sabrás tensando y destensando cada parte.*

*Haz que se relaje. Empiezas por los dedos de los pies y vas subiendo hasta tratar todo el cuerpo.*

*Encuentra la postura ideal ahora.*

*Respira varias veces profundamente y pausadamente sacando el estómago hacia fuera, reteniendo ahí el aire un instante y soltándolo poco a poco.*

*Siente como todas las partes de tu cuerpo se relajan y seguirán relajándose aún más a lo largo de esta meditación.*

*Eres de nuevo el niño o la niña que fuiste y que sigue existiendo en ti.*

*Busca en tu memoria una foto de ti en que se te ve sonriendo o riendo. Si no la recuerdas, créala.*

*Crea una imagen de ti como niño o niña muy feliz, activo, sonriente, confiado, inocente y a salvo.*

*Sonríe a tu niño o niña con amor, confianza y complicidad.*

*Ahora con la punta de los dedos cepilla tus ojos y luego tus hombros para quitar el polvo de las pérdidas y los recuerdos. Luego sigue cepillando tus brazos y terminas sacudiendo las manos hacia el suelo, hacia la tierra que transforma todo en fertilidad y abundancia.*

*Respira profundamente y pausadamente. Relaja todo tu cuerpo.*

*Continúa con los ojos cerrados, sonríe, sí, sonríe con los labios y con el cuerpo.*

*Tu cuerpo se sigue relajando con cada palabra.*

*Eres tú niño o tu niña, resplandeces de inocencia y hermosura y te maravillas y entusiasmas por todo.*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*Es un don que recibiste al nacer y es tu derecho. Visualízate sonriente y radiante.*

*Ahora imagina un lugar de esos que les gusta a los niños y que describen en los cuentos.*

*Por ejemplo, estás en plena naturaleza, jugando en un prado lleno de flores o en un bosque cubierto de musgo con manantiales, cascadas y arboles fáciles de escalar...*

*Si este lugar no te gusta, busca en tus recuerdos el lugar donde te gustaba escaparte, mejóralo o créalo ahora mismo como lugar mágico.*

*Toma el tiempo de visualizarlo y sentirlo, de sentir los aromas, el viento, la caricia del sol...*

*Este lugar es seguro y lo sabes. Aquí haces todo lo que te gusta, juegas con el barro, saltas en los charcos, trepas a los árboles, construyes cabañas y entrenas la puntería con tu arco y tus flechas, trenzas coronas de flores para los cervatillos. Todo lo que desees e imagines.*

*Como niño o niña corres y saltas descalzo en la hierba detrás de las mariposas. Las liebres te invitan a hacer carreras. Por la tarde te bañas en las cascadas y juegas con las nutrias, después te secas al sol bajo el cielo azul imaginando formas en las pequeñas nubes que pasan a lo lejos.*

*De vez en cuando viene tu amiga la loba y te lleva sobre su lomo hasta arriba de la colina a ver el alba o a jugar con sus hijos. Te gusta cantarles para que se duerman.*

*Sonríes, cierras los ojos y suspiras de bienestar.*

*Ahora te levantas y corres hacia el bosque cercano. Recoges frutos silvestres y llamas a tu amigo el oso para compartirlos. Ayudas a las ardillas a almacenar bellotas y avellanas y vives muchas aventuras con tus hermanos los animales en la naturaleza.*

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

*Estás solo o sola pero nunca estás realmente solo o sola, los espíritus de la naturaleza te acompañan, despejan y abren tus caminos y te protegen.*

*Con la sabiduría de los niños, conoces el lenguaje de los árboles, de las piedras y de las aves y tienes con ellos grandes conversaciones e intercambios de secretos.*

*El sol descende y se oculta detrás del bosque al despedirse del día y entonces percibes el eco de dos voces que te llaman por tu autentico nombre para que vuelvas a casa.*

*Tienes la impresión de no haber oído nunca esas voces o quizá solamente en el viento, las cascadas y en el estremecer de los árboles.*

*Esas voces no pertenecen a nadie conocido pero tu corazón las reconoce inmediatamente y se alegra. Gritas al viento «¡Ya voy!»*

*Ahora mira por dónde te llevan tus pasos, tomate el tiempo de construir imágenes agradables e importantes para ti.*

*¿Hacia dónde te diriges? ¿Hacia una casa, el borde de un río, de un bosque, de un lago, del océano...?*

*¿Desde qué lugar agradable para ti te llaman esas voces? Toma el tiempo de imaginarlo, verlo y sentirlo.*

*Has llegado, los ves, ahí están, él y ella, juntos, te esperan y te sonrían con alegría y confianza.*

*Ella y él son hermosos, sus rostros resplandecen de amor, sus vestiduras radiantes ondulan con la suave brisa.*

*Les sonrías, corres hacia ellos y te lanzas a sus brazos. Por turno te levantan y te hacen girar en el aire riendo. Sus abrazos, sus besos y su amor son intensos y dulces, y llenan tu corazón y tu cuerpo de felicidad.*

*Sientes como su amor refresca y sana todo tu cuerpo y tu corazón. Todo tu ser se siente mimado y nutrido y*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*esa sensación de frescura y plenitud permanece en ti y te seguirá en tu día a día. El amor de tu Padre y de tu Madre se transforma automáticamente en amor incondicional por ti mismo, por el niño o la niña de mirada radiante que está en ti y que te acompaña en tu camino por la vida dándote su entusiasmo, su creatividad, su confianza en ti, su entrega y la magia de su amor.*

### **Tú eres el gran amor de tu vida.**

Es desde esta posición central, de poder, de amor incondicional por ti mismo, por tu timidez, por tu introspección, por los pequeños pasos que das, por tus retrocesos, por tus vueltas a empezar, que puedes eficazmente caminar, decidir. Esa posición central es inestable por naturaleza, porque sufre el embiste constante de estímulos, prejuicios y «posjuicios». Por lo tanto, la tienes que decidir, reajustar, mantener y repetir cada vez que te pillas in fraganti de desvalorizarte, compararte y deprimirte.

Pon las manos en tu corazón, asíéntate en tu corazón, conecta con el amor incondicional innato que hay en él, acomódate y mira tu entorno y el mundo desde ahí. Hazlo ahora, siéntelo. No discutas con tu mente. ¿A qué te sientes bien y en paz, poderoso y tranquilo? Esas son la posición y la postura por cultivar.

Si necesitamos inspiración y ejemplos vivos de amor incondicional, los tenemos muy cerca y son los perros. Les da igual que uno sea guapo, feo, rico, pobre, inteligente, tonto, empático o egoísta, aman con entrega total. Están

especializados en el amor incondicional, lo encarnan y nos lo hacen sentir hacia ellos. Nos entrenan. Son nuestros maestros en amor incondicional.

Esto me hace recordar el testimonio de un veterinario canadiense:

***¿Por qué los perros no viven tanto como nosotros?***

*Fui llamado para examinar a un sabueso irlandés de 10 años de edad llamado Belker. Los dueños del perro, Ronald, su esposa Lisa y su pequeño Shane querían mucho a Belker y estaban deseando un milagro. Examiné a Belker y descubrí que se estaba muriendo de cáncer. Dije a su familia que no podíamos hacer nada por él y me ofrecí para llevar a cabo el procedimiento de eutanasia en su casa. Hicimos los preparativos necesarios y Ron y Lisa dijeron que sería una buena idea que el niño de seis años observara el suceso. Ellos sintieron que Shane podía aprender algo de la experiencia.*

*Al día siguiente, sentí esa ya conocida y molesta sensación en mi garganta cuando Belker fue rodeado por su familia. Shane se veía tranquilo mientras acariciaba a su perro por última vez, y yo me preguntaba si comprendía lo que estaba pasando. Unos minutos después Belker se quedó dormido pacíficamente para ya no despertar.*

*El niño pareció aceptar la transición de Belker sin ninguna dificultad ni confusión. Nos sentamos todos juntos un momento para hablar y surgió el lamentable hecho de que la vida de las mascotas es más corta que la de sus dueños.*

*Shane, que había estado escuchando atentamente dijo: «Yo sé por qué».*

*Todos nos volvimos hacia él. Lo que dijo me maravilló.*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*Nunca he escuchado una explicación mejor. Cambió mi forma de ver la vida. Shane dijo: «La gente viene al mundo para aprender a querer todo el tiempo y ser buenas personas, ¿no?» El niño de seis años continuó: «Bueno, como los perros ya saben cómo hacer esto, no tienen que quedarse tanto tiempo como nosotros».*

Propongo este testimonio para ayudarnos a tener una referencia con la cual sea fácil de conectar, y sea un buen ejemplo de la forma en la que nos conviene amarnos a nosotros mismos. Ámate como un perro lo haría. Con esa misma devoción. No discutas. Visualiza esa expresión de amor total y practícala hacia ti. ¿Ves y sientes esos ojos tiernos y leales, esa compañía fiel y cálida? Así te tienes que mirar de ahora en adelante. Si no te sale, busca fotos y videos en Internet. Mírate en ese espejo.

¿Qué tal si aprovechamos bien el tiempo y empezamos ya a imitar y practicar ese amor incondicional? En primer lugar, hacia nosotros mismos. No discutamos con nuestra mente. Hagámoslo. ¿Quién es el prójimo más próximo de uno mismo? Nuestro uno mismo interior, despreciado, descuidado, desamado. Esa chispa de luz encarcelada y olvidada en nosotros mismos. Dicen que esa chispa, a nuestra muerte, según le hayamos alimentado con amor o tratado con negligencia, se nos presentará como amor infinito o como fiera iracunda. Insisto en eso del amor hacia uno mismo porque es crucial llegar a comprenderlo justamente y practicarlo activamente.

Si no decido, de una vez por todas, mirarme y tratarme con

amor, estoy fallando en lo primordial. Nunca voy a lograr ser mínimamente feliz ni voy a querer a los demás de forma correcta, respetando mis límites. Y no tengo que esperar a tener pruebas, lo tengo que hacer ya, minuto a minuto. Olvidarse de uno mismo es una excusa para olvidarse de lo esencial en la vida. Amarse pone todo en orden y proporciona vitalidad y capacidad de amor y gratitud por todo.

No obstante, en cuanto percibe la noción de amor por uno mismo, la mente la confunde y asocia severamente con egoísmo, se levanta en armas y blande reservas frente al concepto de autoamor sumándose a la censura moral general contra el egoísmo y a favor del sacrificio en nombre del amor al prójimo. El egoísmo tiene mala prensa y en nombre de su mala prensa a menudo nos dejamos avasallar y abusar, nos pasamos de buenismo. Intentemos diferenciarlos o, mejor dicho, distinguir entre egoísmo sano y egoísmo insano.

El egoísmo insano viene de la mente teórica que va pasando lista y llevando la contabilidad de carencias reales o imaginarias convirtiendo al ser en un pozo sin fondo imposible de satisfacer ni saciar.

El egoísmo sano también lleva cierta contabilidad, sin embargo, esta es sinónimo de buena gestión de las energías, responsables de la propia supervivencia física, psicológica y espiritual. Entre otras cosas nos garantiza estar centrados la mayor parte del tiempo, ser nosotros mismos los que decidimos acerca de recuperar, ceder o marcar nuestros límites y de ejercer la compasión sin vendernos ni rebajarnos ni dejarnos abusar. El egoísmo sano presta sabia atención a las

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

señales y sensaciones del cuerpo donde se acumulan nuestras memorias y nuestras necesidades vitales. Nos previene de agotarnos, nos hace valorar en todo momento si lo que decimos o hacemos supone una hemorragia energética para nosotros, nos alerta de no dejarnos vampirizar por cierto tipo de persona. El cuerpo con su química es quien nos da las mejores señales. La angustia, aunque venga de una situación, o de la elección o costumbre de ciertos pensamientos, deriva siempre en sensaciones físicas que nos alertan acerca de estar angustiado. Y entonces podemos decidir y actuar. Por ejemplo, seguir aprendiendo a respirar bien.

El egoísmo sano también incluye renunciar a dar lecciones, renunciar a discutir con uno mismo y los demás para demostrar que tenemos razón, buscando prevalecer. Un ejercicio indefinido e infinito que nos descentra y agota. Nos ayuda a relativizar nuestro sentimiento de culpa incrustado, nuestro ego y nuestra ansia de control.

Y en esta línea te propongo este boletín:

### ***El servicio inconsciente a los demás***

*Quiero comentarte hoy mi última meditación para ilustrar mejor el tema que las Musas me han sugerido. Me vino hace poco algo de inquietud por hacer algo más por los demás y el planeta. Por otro lado, mis días están llenos de correos contestando preguntas o aclarando dudas de personas que acaban de descubrir la técnica que empleo. También están todas las personas que acompaño como coach, así como mis legítimas necesidades de relación, descanso y ocio creativo.*

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

*Y recapacité que, si empiezo a correr de un lado para otro, haciendo voluntariado, por ejemplo, todo lo demás se cae. Me quedó un poco de resquemor y hasta me empecé a hablar mal y exigir más. Menos mal que los músculos adquiridos con la práctica me pusieron de nuevo en la buena órbita recordándome su propio «ábrete Sésamo» que es «entrégate a lo que hay».*

*Y poco después la Musas me susurraron una inspiración.*

*(Dejo de lado todo el tema del servicio a los demás como acto voluntario y valioso, que alabo y práctico en cuanto se me presenta la ocasión, para centrarme en ese sutil asunto del **servicio inconsciente a los demás.**)*

*Las técnicas de crecimiento actuales acarician la teoría de que nuestra vida es la manifestación de nuestro sistema de creencias y convicciones profundas basadas en registros subconscientes derivados de nuestro entorno, nuestra cultura y de experiencias tempranas en nuestra vida. Que la vida nos va presentando situaciones, secuelas del pasado, para darnos la ocasión de transmutar emociones sepultadas en nuestro interior.*

*No hace falta creerse esta idea ni aceptarla para que nos beneficie. Al fin y al cabo, los seres humanos sólo barajamos ideas, no verdades absolutas, y sus consecuencias. Podemos limitarnos a un quizás y observar lo que pasa. Pensar que quizá hay más planos y dimensiones que el meramente humano, material y medible nos proporciona una libertad enorme y una perspectiva pragmática que nos saca del victimismo y de la irresponsabilidad vital.*

*Si alimento la convicción de que soy infeliz por culpa de otros, sobrevivo con mentalidad de víctima, de paso dimito de mi vida y traspaso mi responsabilidad a otros. Esta, como*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*mínimo, no es una posición de poder personal. Junto con la responsabilidad traspaso el poder.*

*Creas o no en ello, inténtalo, imagina: **soy responsable de mi vida y participo en la creación de todo lo que ocurre en ella.** Dilo varias veces en voz alta, siente como las palabras penetran en tu cuerpo, siéntelas con todo tu cuerpo. No lo asocies a ningún sentimiento triste sino a una declaración de poder. Deberías sentir en ti un aumento significativo de esa sensación de poder y de capacidad de influir positivamente en las cosas.*

*Junto con esa idea podemos quizá considerar la que la acompaña: siendo aún seres espirituales no encarnados, elegimos las sensaciones, emociones y los sentimientos que deseamos experimentar en nuestra próxima encarnación para el crecimiento de nuestra alma. Como seres preexistentes en la frecuencia de la luz, bebés de luz, necesitamos la experiencia física y sensorial de serlo y no serlo, que nos lleva a convertirnos en adultos de luz. Para experimentar que somos luz, primero adquirimos densidad en un cuerpo limitado, entre la luz y la ausencia de luz y palpamos lo que no somos. Para cumplir con esta transcendental empresa hacemos acuerdos prenatales con otras almas que, encarnadas nos ayudarán durante nuestro paso por la tierra.*

*Visto desde la perspectiva del mundo espiritual todo parece súper excitante y divertido. Visto desde la frecuencia humana, limitada y sensible, muchas cosas nos parecen legítimamente horribles o al menos difíciles.*

*La elección prenatal que hacemos de las vivencias es como consultar el catálogo de Dios, los prospectos de cruceros, eligiendo fórmulas y vivencias, intentando ganar puntos como en la película *La vida es bella*.*

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

*Cada uno de nosotros escribe, desde su anterior frecuencia, «el guion de su obra maestra» en el que somos protagonistas (en doloroso y en gozoso) de nuestro itinerario vital en la Tierra. Los demás nos dan las réplicas preconsensuadas, como actores que actúan inconscientemente, para bien y para mal, colaborando para que se cumpla el programa que elegimos y los papeles de cada cual se acordaron antes de encarnarnos. Nosotros también somos actores secundarios inconscientes en la obra de los demás.*

*Dicho sea de paso: ¿Qué habría ganado el padre de La vida es bella, «diciendo y mostrando la verdad» a su hijo pequeño? Matar a su alma. Matar su presente. Quitarle el pasaporte para la vida. Ya que nos contamos historias todo el tiempo, me parece enormemente relevante que renunciemos a historias supuestamente «verdaderas» y nos contemos historias que soportan la vida, el amor, la ilusión, la autosatisfacción, la esperanza, etc. Por cierto, no tienen por qué resultar menos «verdaderas» puesto que la manifestación de las cosas es la que demuestra su certeza y realidad, ya que manifestamos en base a lo que creemos y pensamos. ¡Ahí queda eso!*

*Y ahí es donde se aplica el concepto de **servir inconscientemente a los demás**.*

*Como el acuerdo fue prenatal, hemos olvidado que es un acuerdo y que, en la vida de ciertas personas o a ratos, nos tocará ser muy lindos o como mínimo desagradables.*

*Desde el plano y el punto de vista humanos intentamos ordenar el caos con las leyes, la ética, la solidaridad, la compasión que procuramos respetar y hacer respetar. Somos responsables en ese plano y hemos de rendir cuentas ante la ley, los demás y asumir consecuencias. Por ejemplo, si llevo*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*mal mis cuentas, me arruino, si maltrato a la gente se alejarán de mí... Y se supone que necesito esas experiencias para experimentar físicamente las sensaciones, los sentimientos y las emociones asociadas con cada situación.*

*No obstante, nuestra parte espiritual y la de los demás nos llevan a veces a situaciones en las que no nos gustamos tanto humanamente haciendo o diciendo ciertas cosas. Sin embargo, desde la Gran Pantalla espiritual todo está en orden y es perfecto porque sirve el propósito de servir a alguien proporcionándole la experiencia que eligió antes de nacer y acordó con nosotros. Por supuesto todo es inconsciente y debe seguir siéndolo para no caer en la arrogancia o la psicopatía.*

*No puedo ser duro o permisivo con otra persona con la idea de que es por su bien. Simplemente vivo, me revuelvo, reacciono, se me escapan palabras, etc.*

*Integrar y practicar técnicas de crecimiento personal lleva a la buena convivencia entre nuestras partes claras, grises y oscuras. Las vamos identificando, las aceptamos y las amamos por puro sentido de la eficacia puesto que solo ese amor es capaz de transformar sin violencia sobre todo lo que no nos gusta tanto de nosotros mismos. Aceptamos entonces humildemente que «cometemos errores» vistos desde el punto de vista humano y nos entregamos al Espíritu para que lleve todo a buen puerto.*

*Un ejemplo típico que produce incomodidad en personas racionales y/o espirituales ante un comportamiento propio puede ser: perder los estribos con alguien, perder la calma, que se escapen palabras duras, hirientes y a continuación hacerse autoreproches. Uno siente que la sangre se altera, que tiene ganas de salir a correr o de aporrear una*

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

*almohada. Entonces se suele disparar el autojuicio, la autorepresión, la autoflagelación junto con un rosario de justificaciones por ese comportamiento. Esto nos lleva de cabeza a Victimlandia.*

*Lo sano es volcarse sobre un papel contando la historia y sentir los sentimientos, respirar hondo varias veces sintiendo que se mueven esas energías, que estaban bloqueadas por un tema similar antiguo, y eventualmente desahogarse gritando e insultando, con la cara pegada a una almohada para no espantar al vecindario, o salir a correr o caminar una hora y justo después seguir trabajando las energías movidas por el incidente con respiraciones y técnicas. Y entonces emergen unas revelaciones fascinantes.*

*A la hora del mea culpa y de los remordimientos por sentirse tan indigno hablando o actuando de aquella manera en que perdimos el control, el trabajo personal nos ayuda a recordar con humildad que **estamos continuamente de servicio**. Nos entregamos a esa aceptación y elegimos conscientemente confiar en nuestra inteligencia espiritual y la del otro (mandándole amor al final del proceso) pues ellas saben para qué sirvió esto y saben cómo aprovecharlo para el bien supremo de los involucrados en las situaciones.*

*Procuremos ser los mejores humanos posibles, de forma voluntaria o forzados por nuestra compasión y solidaridad, por nuestras reglas y leyes humanas de convivencia. Compungidos, aceptemos nuestros «resbalones» con humildad, con sentido de servicio a ciegas y con gratitud y amor. Así se transmutarán solos, se volverán menos frecuentes, probablemente más intensos, para antes y mejor despejarse. Una vez sentida y procesada la experiencia, las veces que haga falta para su movilización y disolución, ni el*

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

*otro ni nosotros mismos necesitaremos ya ese servicio mutuo relacionado con cierto tema de crecimiento (agresividad, necesidad de control, miedo, etc.). Sólo se puede sanar lo que se siente a través de sentirlo y dejarlo fluir.*

¡No estamos solos!

Sabemos y constatamos que no todo depende de nosotros. Como ya hemos comentado, «la vida te da sorpresas». A lo que podemos prever y hacer se añaden imponderables, casualidades, golpes de suertes, imprevistos, obstáculos, ayudas improbables, etc. Si sólo cuentas con tus fuerzas y tu voluntad dentro del plano material y humano, te cargas con exceso de responsabilidad y cierras la puerta a un universo de potencialidades. La física cuántica, aplicada al crecimiento personal, dice que existe para cada persona un potencial ilimitado en un plano implícito (no manifestado) y que es nuestra consciencia la que lo precipita en el plano explícito, o sea la realidad, lo manifestado.

Usar la palabra con responsabilidad y coherencia para dirigirse a ese plano implícito, lo llames como lo llames, suerte, casualidad, mecanismos, dios, potencial... y estar abierto a comunicarte con él, a pedirle ayuda e inspiración, a dejar que te sorprenda, es un factor práctico, prudente, pragmático y eficaz. Te conviene, te interesa dejar una ventana abierta en tu mente y tu corazón, un canal abierto, para pedir y acoger esa suerte de influjos. Inspíralos, respíralos, asimílalos como activos en la gestión de tus recursos. A ti solo te toca decidir en qué invertirlos, si en tumbarte o en levantarte y expandirte.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Para ayudarte en tu día a día te propongo un proceso con unos pasos a memorizar y aplicar cada vez que algo te altera o antes de abordar una visita o situación que puede alterarte. Es un proceso silencioso al que puedes recurrir en cualquier momento y en medio de cualquier circunstancia o vorágine. Puedes grabarlo con tu propia voz en tu móvil y usarlo a destajo. Aumentará tu serenidad, tu liberación y tu discernimiento.

Palabras de marinero: El éxito y la salvación no consisten en vencer a la tormenta sino en mantener la calma en medio de la tormenta.

- 1) **Aparece una sensación o emoción incómoda** por una situación real o un recuerdo.
- 2) **Me vuelvo presente (consciente) a lo que siento en mi cuerpo** (rabia, tristeza, frustración etc.), lo acojo todo y me felicito por sentirlo y tener conciencia de ello.
- 3) **Respiro hondo varias veces desde el estómago**. Si el lugar lo permite, incluso resoplo, suspiro, hago muecas de asco, hartazgo, etc., camino sacudiendo brazos y piernas.
- 4) **Dejo que las sensaciones recorran libremente mi cuerpo sin retenerlas**. Así se despejan espontáneamente mientras sigo respirando en ellas.
- 5) **Invoco apoyo, inspiración y ayuda** mientras sigo respirando profundamente.
- 6) Cierro los ojos un segundo y, respirando, digo por dentro: «**Elijo la paz, el amor y la gratitud**» y entrego la situación a mi Inteligencia Espiritual que está siempre conectada con la Inteligencia Universal.
- 7) **Declaro interiormente que confío** en que todo se irá desplegando

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

por el bien supremo de todos los involucrados en la situación.  
Sea cual sea su evolución.

- 8) Sigo respirando hondo.
- 9) Repito el proceso tantas veces como quiera.
- 10) Cuando me siento mejor, dejo el tema y sigo con mi día.

Volviendo a las historias que nos contamos y al discurso interior y exterior, es preciso que tomemos conciencia y tengamos muy presente que las palabras tienen poder de creación y manifestación en sí mismas y que se lo otorgamos nosotros, según el discurso que elijamos alimentar, cultivar, repetir por dentro o hacia fuera. No se trata de prohibirse toda palabra o pensamiento negativo. Son necesarios, oportunos para reconocer abiertamente ciertas cosas. Prohibirlos equivale a jugar a ser un ángel. Al tomar conciencia de ellos, uno tiene la posibilidad de archivarlos dentro del ámbito del análisis de situación y no quedarse allí.

Si mantengo que «la vida es dura y no se puede confiar en nadie», la vida me dará la razón y me dará pruebas de ello atrayendo a mi vida dificultades y personas no confiables. Mi vida nunca me contradice. Cuando, gracias a mi observador interior, me sorprendo pensando así y reoriento mi pensar o decir hacia otro tipo de discurso, por ejemplo: «Me abro al gozo y al fluir de la vida. Entran en mi vida personas confiables». Mi vida colaborará, tenderá a darme la razón y pruebas de ello.

**Las palabras tienen el poder de manifestar lo que significan, producen efectos, insuflan vida.**

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Cuando oigas, pienses o digas algo limitador acerca de ti mismo, no lo odies ni te odies por eso, hazlo consciente, acógelo y ámate por pensarlo y sentirlo, porque sólo tu aceptación y tu amor tienen el poder de transmutarlo. Juzgarlo o condenarlo lo fija. El juicio actúa como un fijador. El amor diluye, hace circular y transforma. Sólo reajusta tu enfoque, reorienta tu pensamiento hacia tus proyectos y alimenta el gozo de vivir. Si no lo sientes aún, invócalo una y otra vez, hasta que se vuelva real y más estable en ti.

Vuelve a leer mi propuesta de autoestima realista y productiva, tenla a la vista. Si quieres toma nota de las afirmaciones presentes en este libro que te resultan inspiradoras y vuelve a leerlas y decirlas en voz alta muchas veces, sintiendo cómo tu cuerpo las escucha, las oye y las hace retumbar en tu interior.

Ejemplos de discurso limitador y su antídoto:

<b>Convicciones profundas</b>	<b>Antídoto voluntario</b>
Tengo miedo	Siempre estoy seguro y protegido
Estoy solo	Estoy siempre a salvo y protegido
Nadie me quiere	Me quiero y me apoyo
Nadie me escucha	Me entreno a formular y a expresarme
Las cosas siempre me salen mal	Me reorganizo y voy paso a paso
Siempre abusan de mí	Me entreno a decir «no» primero en asuntos sin importancia
Nunca lo lograré	Estoy en camino

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

<b>Convicciones profundas</b>	<b>Antídoto voluntario</b>
Otros son más importantes que yo	Soy importante para mí mismo y para la humanidad.
No tengo suerte	Me abro al fluir de mi vida

No contradigas los argumentos de tu mente, no discutas con ella, es muy poderosa y no ganarás. Ella es miedosa y tiende a sobreprotegerte. Entrarías en el juego estéril de la argumentación paralizante, de a ver quién tiene razón y la última palabra. Simplemente, cariñosamente, quírela, dale las gracias y reorienta suavemente tu pensamiento y tu sentir. Enfócalos sobre lo que has elegido pensar y sentir y sobre los próximos pasos concretos hacia tus metas.

Es preciso recordar, como ya hemos dicho, que ponerse metas es imprescindible para orientar y volver a orientar nuestro itinerario y nuestros pasos. Supongamos que elijo mejorar mi expresión, que deseo expresarme más, callarme menos y participar más en las conversaciones. Esta será la meta por lograr y desarrollar. El camino será trabajar en privado, redactar mis ideas y propuestas, aprender buenos chistes, tener una reserva de frases interesantes sacadas de libros o de listas que se pueden encontrar en Internet. Luego hacer o aceptar invitaciones y, las primeras veces, al sentir el miedo de hablar, tomar conciencia plena de ese miedo, acogerlo con cariño como a un hijo asustado, respirar hondo varias veces, y mientras la sensación recorre mi cuerpo, reunir mis ideas y decir: «Por cierto, os quería decir que...», «Os quería contar un buen chiste, a ver, silencio, ahí va...» No te desanimes si no lo logras las primeras veces, vuelve a lanzarte una y otra vez hasta conseguirlo. La más mínima porción

de escucha por parte de los demás añadirá satisfacción y combustible para seguir progresando en este sentido.

Ahora supongamos que la meta sea cambiar de trabajo y tenga una idea preconcebida del tipo de puesto que deseo. Mejoro y pongo a punto mi currículum. Eventualmente, emprendo un complemento de formación, me inscribo en plataformas de búsqueda de empleo, distribuyo mi currículum entre amigos, conocidos, familiares, y enfoco mi intención así: «Me abro a conseguir el trabajo que me gusta, en el que gano más, el que me corresponde...» Hay que pensarlo y decirlo en voz alta muchas veces, sintiendo cada palabra con el cuerpo.

La vida necesita nuestras intenciones y nuestro entusiasmo, incluso fingido o invocado al principio. Son el combustible de despegue y navegación de nuestros cohetes-metas. Entonces, puede ocurrir que la vida intervenga pilotando esa energía y dando un empujón lateral a nuestra trayectoria para llevarnos a lo que mejor nos corresponde. No siempre va a ser ideal. Puede que de entrada nos parezca interesante cierto puesto de trabajo y, una vez conseguido, descubramos que nos confronta con nuestro mal discurso interior y nuestros miedos, y nos da la oportunidad de domesticarlos y superarlos, paso a paso. De hecho, ese puesto será provisional en su fórmula, su primera fase o su continuidad porque, en el fondo, la meta oculta, secreta, perfecta era tomar conciencia de nuestro discurso y transmutar nuestros miedos. Una vez logrado esto, los retos desaparecerán espontáneamente porque habrán cumplido su propósito y ya no serán necesarios. O bien el empujón lateral nos llevará hacia algo más acorde con los

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

retos de nuestro crecimiento personal, con nuestro talento, nuestra vocación, nuestra misión o nuestras aspiraciones.

Sea como sea, metas sí. Son cruciales para darnos dirección, enfoque e impulso. Sin embargo, no nos desanimemos cuando las cosas no salen cómo y cuándo queremos, o que nos demos cuenta de que queremos o necesitamos definir las mejor, más acorde con nuestro ser o las circunstancias. Acojamos los redireccionamientos y los impulsos que ajustan nuestra trayectoria con buen talante. Es un ejercicio delicado porque puede encubrir un exceso de autocomplacencia. A diferencia del autoamor que puede llevar a renuncias conscientes y activas, la autocomplacencia es una renuncia pasiva con la necesidad de encontrar justificaciones. Una no es ni mejor ni peor que la otra. Lo único es que la autocomplacencia tiende a llevarnos a mentirnos a nosotros mismos, lo cual nos divide interiormente. Con la práctica y el trabajo de desarrollo personal, aprendemos a notar la diferencia y a detectar cual nos sienta bien.

Hemos mencionado anteriormente nuestras múltiples voces interiores y entre ellas se encuentra el Observador interior. Es la parte de nosotros completamente neutral, que no juzga ni condena, que sólo toma nota de nuestros pensamientos y sensaciones, y los trae al frente, a nuestra conciencia. Se va desarrollando y la oímos mejor por encima del coro de voces, simplemente gracias a nuestra creciente conciencia de ella. Se manifiesta después de precipitarnos a valorar o condenar algo, alguien o nosotros mismos. Esa parte nos avisa de que se ha disparado nuestro discurso negativo interior (no puedo, no sé, no es posible...) y entonces nos pone en bandeja la

oportunidad de agarrar el mando a distancia de nuestros viejos registros y de reorientar el foco de nuestra atención (puedo, aprendo, es posible...). Nos permite tomar conciencia de lo que nos hunde y limita, y de decidir y agradecer nuestra capacidad de elegir y decir Si, una y otra vez, a lo que nos ayuda a florecer, respirar, crear, avanzar, disfrutar.

Una última recomendación en relación con este libro: para notar sus efectos, no basta con leerlo una vez; contiene elementos y ejercicios sobre los que conviene volver una y otra vez para trabajarlos, desarrollarlos, integrarlos y sacarles provecho estable. Su comprensión mental no basta. La mente tiene función de administradora, no de sanadora.

Antes de despedirnos, imagina que eres arquitecto y proyectas una casa. Discutir internamente o con otros sobre tu falta de autoestima es un lujo, una frivolidad, una adicción tóxica y un desperdicio de energía. Es sano que renuncies conscientemente a ello. No te conviene, no sirve, no es práctico ni beneficioso. Lo que sí es práctico, beneficioso y estimulante, como para un arquitecto cuya meta es proyectar una casa, es usar tus conocimientos y talentos para proyectar la forma, los materiales, los plazos, las colaboraciones, etc. para acabar concretando el proyecto de la casa.

El arquitecto trabaja en un contexto relevante de arte, conocimientos, inspiración, materiales, profesionales necesarios. Nuestro contexto relevante es nuestra genética, nuestra crianza, nuestros medios y, sobre todo, y de ahora en adelante, nuestro presente perpetuo y nuestras elecciones. Elecciones conscientes de pensamientos y acciones junto con

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

la aceptación amorosa de cualquier sentimiento y emoción, respirando en ellos y permitiendo que recorran nuestro cuerpo y se vayan. Así cumplimos nuestra misión de ser canales transmutadores de sombras en luz, de insatisfacción en felicidad y bienestar.

Estamos constantemente puestos a prueba y tentados por quedarnos hipnotizados, como una cobra frente a una flauta, por excusas, palabras y valoraciones. A conciencia y con amor, incluso fingido e invocado al principio, permitamos que las valoraciones crucen por nuestra mente o nuestro oído y no las retengamos. Respiremos, fluyamos.

Hacia el logro de tu infinidad de pequeños y grandes éxitos, la parte que realmente te toca es elegir, incluso si te pones crítico luego y te parece que te has equivocado. En realidad, no existen las equivocaciones. Aunque no sea obvio todo tiene sentido, **todo está siempre en orden**. El Gran Plan o el gran árbol de la vida crece, se ramifica infinitamente y se enriquece con cada una de tus elecciones.

En la trilogía de *El Señor de los Anillos*, o cualquier otra saga donde se expresan las tribulaciones de los protagonistas, se reflejan sucesivos y aparentes errores, obstáculos, catástrofes y una gran variedad de protagonistas de diverso orden y de diverso carácter. Unos nos gustan más que otros. Hasta el último momento, actúan fuerzas y actores que, a menudo, parecen colaborar entre sí para el fracaso pero que participan a pesar suyo en el desenlace y éxito final. Y lo que parecían «errores» en ciertos momentos, al final se demuestra que eran «perfectos», que encajaban oportunamente en el desarrollo

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

de toda la historia. Igualmente, nuestros «errores» o «fallos» lo pueden parecer si miramos el detalle puntual, sin embargo, son perfectos y oportunos para la gran historia en la que participamos individualmente y todos juntos. Y es lo que nos interesa tener en cuenta a menudo.

Te invito a trabajar paso a paso y con confianza en concretar tus sueños, deseos y proyectos, los pequeños, los medianos y los grandes, en cosechar a diario y con gratitud cada brizna de satisfacción y en aplicarte en sentir amor tierno e incondicional por ti mismo. Esta es la fórmula que disuelve las barreras y hace que todo fluya y prospere en tu interior y en la vida que compartes con los demás, enriqueciéndote y enriqueciendo el mundo con tu presencia.

Con afecto y fe en ti.



## Acerca de la autora



Lucía Colón nace en 1952 en París, de madre y padre españoles refugiados en Francia en febrero 1939 a la edad de 9 y 14 años respectivamente. Desde muy pequeña, los libros son sus mejores amigos. Más tarde estudia Letras Modernas en la Sorbona donde le interesará particularmente la asignatura de Literatura Comparada, trasladando después el mismo método de estudio a las grandes corrientes religiosas y espirituales de la historia de la humanidad.

Para independizarse decide pasar al mundo laboral. En 1977, se traslada a vivir a España. Trabaja desde entonces mayormente como profesora de francés y de español para extranjeros. Como traductora ha traducido del inglés o el francés al español una veintena de libros para Ediciones Obelisco.

## ¿BAJA AUTOESTIMA? ¿Y QUÉ?

En 1988 se casa con un ciudadano sueco y se traslada a vivir a Suecia. Tienes dos hijos (1990 y 1992). Sigue como profesora de idiomas y traductora.

Se separa en 1994 y vuelve a España con sus dos hijos pequeños y sigue con las mismas actividades. En 2006 se forma en EE. UU. como coach de Perdón Radical. Atiende consultas presenciales o a través de Skype y anima talleres en España, Francia, Suecia, México, Guatemala y El Salvador. Produce hasta 80 boletines mensuales.

En 2017 se jubila y se entrega de lleno a su vocación: la escritura de libros y la creación de vídeos con la idea de seguir ayudando a las personas mediante la expresión a su creatividad.

Con el recorrido de situaciones y sentimientos de su vida y su formación como coach ([www.perdonradical.es](http://www.perdonradical.es)) que sugiere su biografía es fácil adivinar que la autora de esta obra acumula experiencia frente a la gran variedad de retos a los que se enfrentan las personas. En este sentido agradece la confianza y el testimonio de las que le han solicitado ayuda. Se define a la vez como inquieta y reflexiva en la búsqueda de sentido a través de sus vivencias en diversas épocas de su vida y en diversos países y culturas. De sus observaciones saca conclusiones acerca del poder que tienen las palabras para aprisionar o liberar.

En este libro, invita a los lectores a desactivar tópicos, a salir de la confusión y la parálisis, y a tener éxito en lo que se propongan.



# ¿Baja autoestima?

## ¿Y qué?

### Cómo conciliar la baja autoestima con el éxito

Te sientas como te sientas al hilo de los días, puedes convertir tus sueños en realidad. Este libro práctico y liberador abre puertas que, para ti, parecían selladas y activa caminos de intensa satisfacción y logros.

Lucía Colón



9 788409 004881