

AUTOESTIMA - BAJA AUTOESTIMA

(Artículo para la Vanguardia)

Carmen Ferrer Román

Para poder hablar de baja autoestima, primero habría que concretar que es la autoestima. Se trata del aprecio y la valoración que se tiene hacia sí mismo.

Este aprecio y valoración se basa en el concepto que tenemos de nosotros mismos. Si ese concepto es bueno la autoestima será alta, por el contrario si tenemos una pobre opinión sobre nosotros, la autoestima será baja.

El concepto de uno mismo está formado por múltiples elementos como, la manera de ser, quienes somos, los rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. También influye el ambiente familiar, social y educativo en el que se está insertado y los estímulos que este le brinde.

Cuando un recién nacido llega al mundo no tiene ninguna imagen de sí mismo, esta se irá construyendo poco a poco en relación con las personas que le rodean, esencialmente los padres. La forma en que viven los padres al niño y los sentimientos que tienen hacia él conforman una imagen en la que el niño se ve reflejado y esa imagen es la que le guiará el resto de su vida y con la que irá formando el concepto que tendrá de sí mismo.

Como podemos suponer, todo esto comienza con la propia vida e irá avanzando junto con el crecimiento y el paso del tiempo. Pero no es hasta los 5 ó 6 años que el niño percibe como le ven los demás: padres, maestros, compañeros, amigos, etc. y entonces comienza a formarse una idea clara sobre sí mismo: su autoconcepto.

Cuando nos vamos formando como sujetos, los demás tienen un papel importantísimo en la imagen que nos hacemos de nosotros, nos referimos a la familia la cual además es la que establece una forma de comunicación, según se comuniquen ellos con el niño se creará un estilo comunicativo que determinará su conducta, la manera de relacionarse con los otros y el juicio que establecerá de sí mismo.

El autoconcepto, también depende de un sistema de ideales culturales que puede cambiar según el momento histórico, por consiguiente la autoestima de un sujeto de nuestro tiempo puede diferir mucho de la que tuvo alguien que vivió siglos atrás o de la que tendría otro que viva en un futuro lejano. Pero no se debe confundir esta consideración con la aceptación a ultranza de los ideales sociales de cada momento que ordenan ser de una determinada manera o poseer ciertas cosas para ser aceptado o, más bien, admirado por nuestros semejantes, porque eso es, más bien, un sometimiento a los dictados del grupo en que se vive, lo cual indica precisamente, baja autoestima y dificultad para sostener el propio criterio.

Así mismo, en cada uno se puede desarrollar una imagen diferente, aunque las circunstancias sean parecidas, porque esa imagen es subjetiva. Esa

subjetividad la vemos plasmada en imágenes que podemos encontrar por doquier; por ejemplo hay una que se prodiga en Internet en la que aparece un gatito mirándose en un espejo y este le devuelve la imagen de un león; ya nos podemos imaginar cuan inflado está la autoimagen del gatito.

Tener una buena autoestima no significa estar siempre en lo alto de la ola, todos tenemos altibajos emocionales, según las experiencias que nos toque vivir; pero si tenemos una buena autoestima podremos reaccionar más positiva y constructivamente ante las dificultades. Nos podemos enfrentar a la vida con más optimismo y confianza y, por consiguiente, tener mayores posibilidades de autorrealización. Nos permite sentir que podemos ser felices en la medida de nuestras posibilidades.

Como el buen autoconcepto implica respetarse y cuidarse a uno mismo, ello nos convence de que merecemos el respeto y la consideración de los demás a la vez que nos volvemos más respetuosos y benevolentes con ellos al poder considerarlos auténticos semejantes.

Un autor llamado Luis Hornstein propone considerar la autoestima como una necesidad básica, lo que implica reconocer que actúa como un sistema inmunológico del psiquismo, proporcionándonos resistencia, fortaleza y capacidad de recuperación. También que no existe una buena autoestima sin los otros, pero tampoco contra los otros o a costa de los otros, no hay autoestima pensable por fuera de la intersubjetividad, o sea de la relación y el respeto.

Este autor plantea cuatro modalidades de autoestima:

1. Autoestima alta y estable que no necesita ser defendida, ya que se defiende sola.
2. Alta pero inestable, el sujeto percibe como amenazas las críticas y fracasos.
3. Baja e inestable, está siempre a la espera de acontecimientos que la puedan elevar.
4. Establemente baja, el sujeto se dedica a cuidar ese poco que le queda en lugar de poder buscar cosas que la eleven.

Un factor importante en la autoestima es la capacidad de autoaceptación, que está en las antípodas de la tendencia a autofustigarse observada en algunas personas extremadamente exigentes. La autoaceptación se manifiesta por:

1. Admitir con naturalidad los aspectos de nosotros mismos que no nos favorecen o nos limitan, igual que los actos poco apropiados o erróneos que realizamos.
2. Ser conscientes de que aunque llevemos a cabo actuaciones poco responsables, injustas o penosas, seguimos siendo seres humanos dignos de consideración ya que esas conductas indican que somos falibles.

Cuando hay alteraciones de la autoestima, los riesgos pueden ir desde la depresión, tanto si es manifiesta como si está enmascarada, -esta última se evidencia habitualmente mediante trastornos físicos- hasta los estados de desinterés o indolencia que tienen que ver con un déficit del deseo

imprescindible para avanzar en la vida y atreverse a luchar en pos de las cosas deseadas.

Lo que eleva la autoestima es el éxito en la persecución de lo que deseamos. Cuando conseguimos algo por lo que hemos luchado se nos confirme el ideal de nosotros mismos que construimos en tiempos muy tempranos, por que potencia el sentimiento del propio valor, del coraje y de nuestra capacidad de acción, lo cual naturalmente alimenta la autoestima.