

"Fe y Autoestima" Eddy Cisneros, BA

Un término de la Psicología muy popular en nuestros tiempos es la Autoestima, sobre esta se escucha, habla y escribe por todas partes. Popularmente se entiende por Autoestima el amor que una persona siente por sí misma, el valor que se concede, y que además se refleja en sus comportamientos cotidianos. Dicho concepto no está lejos, a mi juicio, del significado que la Psicología como ciencia le asigna, aún cuando no existe una única definición adoptada por las diferentes escuelas psicológicas, de forma resumida, podríamos decir que la Autoestima hace referencia a la dimensión de nuestra subjetividad que contiene el complejo sistema de creencias, imágenes, percepciones, sentimientos y comportamientos que poseemos y ejercemos sobre nosotros mismos; es por tanto, también, cómo nos relacionamos con nosotros mismos. La formación de la autoestima es un proceso complejo y en el cual diversos factores se reconocen como claves; uno, ciertamente nuclear, es la relación mantenida con nuestros padres (o con quienes desempeñaron ese rol) especialmente en las etapas infantiles de la vida. Cuánto nos sentimos queridos, aceptados, alentados a ser y mostrándonos tal cual éramos, o por el contrario, cuánto falseamos nuestros sentimientos y criterios para sentirnos acogidos y queridos por ellos. Una malsana autoestima es sobre todo el arrastre histórico de creencias y sentimientos hacia nosotros mismos que desdibujan la realidad de quiénes somos, a través de una automirada parcial, rígida y poco cariñosa; generando, a su vez, actitudes malsanas hacia nosotros y los otros que forman parte de nuestro entorno de relaciones. Si bien es cierto que los primeros años de la vida marcan una pauta importante en el desarrollo de formaciones esenciales de la personalidad adulta, como lo es la autoestima, también es cierto que el mejoramiento es posible siempre que se asume como reto consciente y se utilizan los medios adecuados. Un factor que puede ejercer enorme influencia durante nuestra vida adulta sobre nuestra autoestima es la experiencia de Dios que vivimos. Si nuestra experiencia del Misterio Sagrado es fiel a la expresada por Jesús de Nazaret en su recorrido existencial, y realmente conocemos al Dios Verdad, Bondad, Belleza, entonces todas nuestras relaciones cambian, también nuestra relación con nosotros mismos. De este modo, una sana autoestima sería mirarme, sentirme, y tratarme, como me mira, me siente y trata Dios. ¿Cómo me mira? Con objetividad. ¿Cómo me siente? Con ternura. ¿Cómo me trata? Con respeto. Mirarme con objetividad es comprender que no soy perfecto, y más aun, que tampoco tendría que serlo, así como ningún ser humano lo es; lo cual no significa renunciar al deseo de auto mejoramiento. Es también no confundir lo que piensan los demás sobre mí, con lo que yo mismo soy, porque la mirada de los otros es también parcial, y puede estar condicionada por lo que en un momento determinado sientan hacia nosotros (resentimiento, envidia, celos,



cariño, etc.). Significa además aceptar el juicio de los demás sobre nosotros cuando alude a una verdad o aspecto de nuestra persona al que quizás nos habíamos asomado, pero nos cuesta aceptar. Esta mirada pasa necesariamente por profundizar en el autoconocimiento hasta lograr contactar con nuestra miseria personal y descubrir que, muchas veces, nuestra vida se convierte en la búsqueda frenética de la satisfacción de nuestros deseos más primarios, como alcanzar reconocimiento, o vivir para el placer, confort o el dinero, a costa de lo que sea o de quien sea, o tal vez buscando el poder, ya fuere en política, en los cargos en el trabajo, en hacerme respetar en la familia, u ocupando posiciones en la iglesia. Mirarme con objetividad es tener el valor y la madurez para verme como soy, y no como quisiera que me vieran los demás, ser consciente de las mascararas que me pongo, y verme en el proceso mismo de usarlas. Pero es también mirarme no sólo en mis limitaciones, sino en mis posibilidades y potencialidades, dándome cuenta de que soy mucho más que un conjunto de rasgos de personalidad y características: soy un ser abierto al Infinito, con oscuridad, pero capaz de la Luz, con miseria, pero merecedor de la Riqueza, con vacío, pero llamado a la Plenitud. Sentirme con ternura significa no sentirme "horrible" porque estoy gordo o flaco, o "basura" porque no encuentro a alguien que me quiera y valore por lo que soy, y no por lo que tengo o "resuelvo", o "inútil" porque las cosas muchas veces no me salen como quiero, y veo que a otros les va bien. Sentirme con ternura significa experimentar aceptación y paz con todo aquello de mi persona que no puedo cambiar, que, en algunos casos, se me ha sido dado sin haberlo elegido, y en otros, quizás fue el resultado de mis acciones, pero hoy no es cambiabile. Tratarme con respeto es comprender que como ser humano poseo necesidades básicas y elementales para el funcionamiento y equilibrio de mi ser en su totalidad, como son las necesidades de descanso, alimentación, ocio, de relaciones afectivas sanas, etc. Yo y nadie más que yo tiene el derecho y la responsabilidad de cubrir mis necesidades. Aún cuando estas se satisfagan muchas veces en el intercambio con otros, soy yo quien las asume. Tratarme con respeto es animarme a cambiar lo que puedo y necesito cambiar, siendo consciente, a profundidad, de cuánto lo necesito y del bien que tal cambio puede generar a nivel personal y de los otros con los cuales me relaciono. Es ayudarme a cambiar a partir de la auto comprensión, no flagelándome ni presionándome, sino siendo paciente y firme al mismo tiempo. No podemos esperar el alivio o la liberación de tanto sufrimiento personal y colectivo, sin el desarrollo de una sana autoestima. Es una conquista que nos toca emprender con determinación y constancia. Dos factores son esenciales para dicho camino: un profundo autoconocimiento y una honda experiencia de Dios. Autoconocimiento que me ayude a ver, reconocer y aceptar mi propia verdad; y experiencia Divina que sople Vida en mi barro y me ayude a hacer de él Riqueza compartida.

