

Este asunto de la autoestima

Mi colaboración de hoy comienza con una frase del conocido escritor, poeta y dramaturgo irlandés **Oscar Wilde** que dice: "Amarse a sí mismo es el inicio de un romance que dura toda la vida".

Aunque parezca que es algo sencillo contestar en qué consiste amarse a uno mismo, resulta un cuestionamiento más difícil de lo que se puede suponer y es que existen infinidad de definiciones acerca de lo que eso significa, desde la que se acerca al extremo de la posición egoísta que dice "me basto a mí mismo y no necesito de nadie" hasta la que se dirige al otro extremo diciendo "solo no puedo, no soy nadie sin los demás".

Así las cosas, para entender un poco mejor lo que significa amarse a uno mismo me internaré por un lado en la autoestima desde la visión del Dr. **Nathaniel Branden** una de las personas más enteradas y que se ha dedicado por muchos años al tema. Para él, "De todos los juicios de que somos objeto, ninguno es tan importante como nuestro propio juicio"... "La **autoestima** es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo" ¹.

Por otro lado, expondré brevemente la teoría de los tipos psicológicos del Dr. **Carl Jung** y su influencia en la manera de relacionarse entre el mundo interno de una persona y el mundo exterior, particularmente las dos actitudes conocidas como introversión y extraversión.

Es indudable que las experiencias vividas en la niñez cuando somos seres que tenemos como principal fuente de información las sensaciones corporales y todavía no contamos con la capacidad de procesar y discernir, los eventos que ocurren nos marcan de una manera casi indeleble pero la huella no es igual en todos, depende de la manera en que la energía vital se dirija principalmente hacia nuestro interior o hacia el exterior. ¿Esto qué significa?

Para el Dr. **Jung**, existen dos actitudes de la personalidad que son modos de adaptación. En la introversión, el movimiento de la energía es hacia el mundo interno y por lo tanto el sujeto es lo más importante. En la extraversión, el objeto, las cosas y otras personas son lo que más importa.

Una personalidad introvertida "se caracteriza por una naturaleza vacilante, reflexiva y retraída que se aparta, evade los objetos, siempre está levemente a la defensiva y prefiere esconderse detrás de un escrutinio

receloso". Una persona extravertida "se caracteriza por una naturaleza expansiva, cándida y acomodaticia que se adapta fácilmente a una situación dada, crea lazos con rapidez y, desechando cualquier recelo, a menudo sale a lo desconocido"³ ¿Cómo se relaciona lo anterior con la **autoestima**?

Para la persona introvertida la opinión de los demás no es tan importante, le interesa y se apoya más en la opinión que tiene de sí misma y en sus intereses propios. Esto no significa que sea egoísta sino que las relaciones sociales no forman parte muy importante de su interés. Por ejemplo, puede estar en una fiesta y permanecer callada, escuchando, analizando de manera entretenida todo lo que observa. Las personas a su alrededor pueden pensar que está aburrida pero la mayoría de las veces no es así. Disfruta mucho de las pláticas de temas profundos y, por así decirlo, filosóficos.

¿Qué sucede entonces cuando un niño es callado, solitario, juega solo y tiene amigos imaginarios?. Por lo general los padres comenzarán a inquietarse pues no es normal ese comportamiento y presionarán para que haga justo lo que no le agrada y no va de acuerdo con su naturaleza introvertida. Tal vez lo quieran corregir y alentar proponiéndole que juegue con los hijos de sus vecinos o que les enseñe a sus invitados lo bien que dibuja, canta, baila, recita, etc., y lo único que lograrán será que se sienta obligado por complacer a sus padres y comenzará la duda de por qué quieren que actúe de esa forma y, más aún, se preguntará si no está bien ser como es, lo que puede ser el origen de la vergüenza.

La persona extravertida, por el contrario, toma mucho en cuenta la opinión de los demás y de ésta surge la valoración personal que hace de sí misma. Le encantan las relaciones sociales y ser el centro de atención. En una fiesta va de un lado a otro pues conoce a casi todos y si ese no es el caso, pues se encargará de sacarles plática. La persona extravertida se interesa por los demás y le encanta ocuparse o atender a otros, justo lo contrario de las personas introvertidas que lo harán de ser necesario y por gusto solamente con los que considera sus amigos o gente interesante.

En este caso, el niño tenderá a ser platicador y tendrá muchos amiguitos. En la escuela será líder y recibirá uno que otro regaño de sus maestros por distraer a los demás. Tratará de no ensuciarse y disfrutará mucho de que sus padres lo ayuden a llevar la maqueta más bonita del salón. Será el

orgullo de sus padres siempre y cuando siga así pero el riesgo viene si exagera, lo que es normal para un extravertido y entonces es posible que sus progenitores o cuidadores traten de que cambie su comportamiento y, al igual que el niño introvertido, comenzará la duda de por qué quieren que actúe de una forma que no disfruta y también se preguntará si no está bien ser como es.

Para los dos niños el resultado es el mismo pues su **autoestima** positiva lejos de ser alimentada será puesta en duda y como sucede generalmente, comenzarán a actuar de una manera tal en que se aseguren de tener el “amor” de sus padres y poco a poco se conviertan en una persona que se siente sola, enojada, deprimida, que dude de sus propias capacidades y el mundo se reduzca ante sus ojos. En su afán de complacer se olvidará de sí mismo y como consecuencia su autoestima irá desapareciendo paulatinamente.

Este es un tema muy amplio y seguiré con él por algunas semanas. Si tienen alguna pregunta o duda, pueden comunicarse a mi correo o a mi teléfono.

1. Nathaniel Branden; CÓMO MEJORAR SU AUTOESTIMA; Editorial PAIDÓS; 1989, pág. 10 y 11; ISBN: 9789688530924

Daryl Sharp; LEXICON JUNGUIANO; Editorial CUATRO VIENTOS; 1994, p. 197; ISBN: 9562420175