

## Este asunto de la autoestima... continuación

Retomando lo dicho por el Dr. **Branden** que señala: “La **autoestima** es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo” y la reflexión basada en las consideraciones del Dr. **Jung** acerca de la importancia de ser auténtico, es fácil darse cuenta que los dos términos o recomendaciones están relacionadas y si es así, entonces, ¿qué significa que una persona se respete a sí misma?, ¿Qué quiere decir que una persona sea auténtica?

Comienzo por decir que los seres humanos venimos a este mundo precisamente con esa misión, esto es, “Ser Humanos” y quien quiera que se considere así sabe con el tiempo que está lleno de cualidades y defectos cuya combinación particular será un aporte para la totalidad del sistema. Un ser humano es un universo en miniatura y por lo tanto es parte de esa naturaleza que simplemente hace lo que tiene que hacer y que busca el equilibrio con la misma fuerza que nuestra mente lo hace. Por eso puedo decir que tanto el universo como la naturaleza son auténticos y se respetan a sí mismos. Ellos ya saben qué hacer y lo llevan a cabo sin tener la necesidad de pensar siquiera en las consecuencias de sus actos. Los dos son un ejemplo de lo instintivo más profundo, de lo que se hace porque esa es la manera adecuada de realizarlo y porque al hacerlo la vida continúa.

Así las cosas, lo que nos hace a los seres humanos diferentes del universo y la naturaleza es que pensamos, valoramos, sentimos e intuimos. ¿Acaso estas funciones psicológicas son la razón de nuestra diferencia? Pienso que sí.

Desde este punto de vista si a los seres humanos se nos permitiera actuar completamente auténtica y respetuosa por completo a quienes somos, dudo mucho que seguiríamos existiendo y el mundo, nuestro mundo, que no el universo ni la naturaleza, habría terminado hace muchos años. Esa es la razón principal de la creación de reglas orales y valores sociales.

Lo paradójico es que para sobrevivir como raza humana tenemos que hacer caso y respetarlos, dejando de ser auténticos y por consecuencia de ser quienes realmente somos. Con ello se desvanece el respeto hacia uno mismo.

Considero que mis comentarios pueden sonar completamente deterministas pero no es el caso. El secreto consiste en adaptar nuestro verdadero ser hasta donde sea posible sin perdernos en lo colectivo, pero esto no lo podemos saber sino hasta que tenemos la posibilidad de pensar, valorar, sentir e intuir. Esto es, hasta que llegamos a ser humanos, lo que sucede varios años después de nuestro nacimiento.

Mientras tanto las dificultades empiezan cuando el instinto de conservación capta señales de amenaza a través de los sentidos y se activan las opciones de huir, enfrentar o hacerse el muertito (quedar paralizado). Si el depredador es mucho más grande y poderoso la primera opción es huir. Si es más o menos de mi tamaño y fuerza la opción es enfrentarlo y si ya no existe forma de escapar, la opción es hacerse el muertito pues hay muchos depredadores que evitan comer cadáveres.

Cuando se es niño las opciones se reducen aunque, sin duda, hay que considerar la personalidad del individuo pues ante las actitudes de los mismos padres, cada hijo puede reaccionar de manera diferente. Lo que cada niño obtenga por sus reacciones ante la amenaza reforzará o no la actitud que haya tomado y cuando se sienta seguro, repetirá una y otra vez esa actitud. Así se establecen patrones de conducta que se activan de manera automática y así permanecerán hasta que se aprendan nuevos caminos para responder ante la misma amenaza. Por eso sí es posible influir en la autoestima.

La receta del Dr. **Jung** para incrementarla positivamente es integrar a la consciencia lo que él llama La Sombra a la que define como: *"Aspectos ocultos o inconscientes de uno mismo, tanto positivos como negativos, que el ego ha reprimido o nunca ha reconocido"...**"En su mayor parte, la sombra se compone de deseos e impulsos incivilizados, motivaciones moralmente inferiores, fantasías y resentimientos infantiles, todas aquellas cosas de las que uno no se siente orgulloso"* <sup>1</sup>, y es precisamente a esas cosas de nosotros mismos que no respetamos y que acorde con nuestro propio juicio son inaceptables a las que tenemos que llevar hasta la consciencia y aceptar como nuestras si es que deseamos gozar de una autoestima positiva para que conforme a la recomendación del Dr. **Branden**, el juicio de nosotros mismos y el respeto hacia todas nuestras partes sea lo más completo posible. Por eso, el respeto es una forma sutil y profunda de aceptación. Así las cosas, tenemos que entrar en los terrenos

de la culpa y la vergüenza pues aunque se traslapan con frecuencia no son lo mismo.

**Mario Jacoby** es autor de numerosos artículos y libros sobre la psicología analítica; su libro **Shame and the origins of self-esteem** inicia así: *"Todos tenemos un lado sombrío del cual se está más o menos avergonzado. Pero cuando veo a alguien que se asemeja a mí, que comparte los mismos síntomas, la misma vergüenza y las mismas batallas internas, entonces me digo a mí mismo: No estoy solo en esto, no soy un monstruo"* <sup>2</sup>.

Para él, los sentimientos de culpa nos hacen sentir como una mala persona porque he hecho algo –o tal vez solamente lo he pensado- que no debía haber hecho, pero también si he dejado de hacer algo que debería haber hecho. Los sentimientos de culpa tienen que ver con los principios éticos y/o morales llamados *"las leyes de lo que debe ser"*... *"Lo que significa estar obligado"* <sup>3</sup>.

Con respecto a la vergüenza vale la pena decir que los etimologistas han ligado esa palabra con *"cubrir"* y se asocia con experiencias de humillación, descrédito y daño.

La diferencia radical entre culpa y vergüenza es que me puedo sentir avergonzado sin haber hecho o dejado de hacer nada. La culpa tiene que ver con hacer y la vergüenza con ser. Por esa razón, la vergüenza surge de la manera en la que mi ser entero es devaluado no tan solo por otros sino por mí mismo. Por ejemplo, puedo sentirme culpable porque acabo de causarle un daño a alguien, esto es, por mi comportamiento. Pero si rechazo el color de mi cabello o la forma de mi nariz o mi peso, entonces puedo sentirme avergonzado aún si los demás no han dicho nada.

De lo anterior se desprende que la vergüenza está relacionada con mis sentimientos de valoración personal, esto es, con mi autoestima.

El Dr. **Jung** dice que la mejor manera de encontrar nuestra sombra es a través de las proyecciones, esto es, anotar todo aquello que hagan los demás y surja en nosotros un gran enojo en consecuencia. Es importante que *"los demás"* sean del mismo sexo que el investigador.

Por otro lado, el Dr. **Branden** ha ideado un sistema de completar frases que de una forma sencilla permite a la persona sacar lo que realmente desea y

lo que verdaderamente es. Cualquiera de las dos maneras tiene un resultado parecido y es que se fortalecerá el ego y como consecuencia la autoestima positiva se incrementará. *“Siempre somos más fuertes cuando no tratamos de combatir la realidad”* <sup>4</sup>.

La serie de artículos relacionados con la **autoestima** continuará... recuerden que pueden comunicarse conmigo a través de mis teléfonos o mi correo electrónico.

#### Referencias

1. Daryl Sharp; Lexicon Junguiano; Ed. Cuatro Vientos; página 187
2. Mario Jacoby, Ed. Routledge; Shame and the origins of self-esteem; Ed. Routledge; p. vii
3. Op. Cit. ; p. 1
4. Nathaniel Branden; Cómo mejorar su autoestima; Ed. Paidós; p. 51