

¿Cómo anda tu autoestima positiva?

Recapitulando un poco mis dos colaboraciones anteriores referentes a la autoestima, diré que según el Dr. **Nathaniel Branden** consiste en: “*La suma de la confianza y el respeto por uno mismo*”. Por otro lado el Dr. **Carl Jung** plantea que en la medida que sea mayor el número de aspectos de la personalidad de un individuo que estén ocultos o inutilizados, la **autoestima positiva** estará debilitada. Así que integrando las dos posiciones mencionadas es posible plantear que si se logra conocer, aceptar e integrar en la consciencia la mayor parte de los aspectos que permanecen en la sombra, aumentará la confianza y el respeto por uno mismo y consecuentemente la autoestima positiva se incrementará. Así que hoy plantearé cómo actúa una persona con un nivel bajo de **autoestima**.

¿Cómo anda tu autoestima positiva? Una de las posibilidades es ocultarse tras el silencio. Esto significa que la persona se calla para que los demás no se enteren de lo que siente o de lo que piensa y aunque a primera vista no lo parezca, el silencio es uno de los escondites que cuestan más caros.

Otra posibilidad es que la persona se calle a sí misma y escoja no enterarse de lo que siente o de lo que piensa. El precio de esta alternativa es un tanto mayor que el de la anterior pues en aquélla, la persona todavía tiene consciencia de quién es mientras que en ésta terminará por olvidar su propia esencia.

Aún otra posibilidad es disfrazarse para que los demás estén felices y complacidos de que esa persona es tal y como ellos quieren que sea. Con esta opción el peligro reside en que el disfraz se adhiera a la piel como resultado de utilizarlo constantemente.

Ahora bien, es importante señalar que todas las personas tienen no solamente la oportunidad sino el derecho de callarse si así conviene, pero la decisión tiene que ser tomada por la consciencia y no por la aparición de fuerzas represivas que surgen desde el inconsciente y ante las que poco o nada puede hacer el ego, por ejemplo la culpa y la vergüenza.

Al respecto **Jane Middelton-Moz**, Maestra en Ciencias y en Psicología Clínica, reconocida terapeuta y autora de varios libros especializados en personas que vivieron una niñez traumática, en SHAME & GUILT

(VERGÜENZA Y CULPA) propone una lista de las características de los adultos que fueron avergonzados cuando eran niños ¹.

Las actitudes ahí descritas, se relacionan profundamente con las personas con una autoestima positiva baja.

- Tienen miedo a ser vulnerables y a ser expuestos.
- Son muy penosos y tienen sentimientos de ser inferiores a otros.
- Tienen miedo a la intimidad y tienen a evitar comprometerse en una relación seria.
- Pueden aparecer como egocéntricos y grandiosos o sentirse muy poca cosa.
- Sienten que no se merecen nada y que nadie los puede querer realmente.
- A menudo se defienden ante cualquier crítica por mínima que sea pues la perciben como una humillación.
- Generalmente culpan a otros antes de que ellos sean culpados.
- Se disculpan constantemente y se sienten responsables por la conducta de quienes los rodean.
- Se sienten como si fueran extraños y tienen un sentimiento persistente de soledad, aun cuando están rodeados de personas a las que cuidan y quieren.
- Proyectan sus creencias acerca de ellos en otros y se sienten consistentemente juzgados por los demás.
- Se sienten feos e imperfectos.
- Son muy poco espontáneos.
- Sienten que deben hacer todo perfecto o no hacen nada, lo que los conduce a la **ansiedad** y a la **procastinación** (dejar lo que se tiene que hacer hasta el último momento).
- Experimentan **depresión**
- Se mienten a sí mismos y a otros.
- Bloquean sus sentimientos a través de conductas compulsivas (Trabajan en exceso, comen en exceso, compran en exceso, beben en exceso, hacen muchas listas o van a jugar a los casinos en exceso).
- Generalmente son muy **dependientes** y **co-dependientes**.
- Tienen muy poco sentido de los límites emocionales.

Deseo que mi artículo sea de utilidad y que facilite la identificación de lo que está sucediendo si alguna persona palomea o reconoce algunos de los comportamientos, pensamientos y sentimientos expuestos.