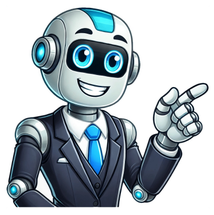
I'm not a robot



TUS ZONAS ERRÓNEASW. DyerCAPÍTULO II. EL PRIMER AMORLa propia estima no puede ser verificada por los demás. Tú vales porque tú dices que es así. Si dependes de los demás para valorarte, esta valorización estará hecha por los demás. Puede ser que tengas una enfermedad social, una enfermedad que no se pueda curar con una simple inyección. Es muy probable que te haya infestado el virus del desprecio a ti mismo; y el único remedio conocido para esto es una buena dosis masiva de amor propio, o amor a ti mismo. Pero quizá, como mucha gente en nuestra sociedad, tú has crecido con la idea de que está mal amarse a sí mismo. Piensa en los demás, nos dice la sociedad. Ama a tu prójimo, nos predica la Iglesia. Lo que nadie parece recordar es lo de ámate a ti mismo, y sin embargo es eso precisamente lo que vas a tener que aprender para lograr tu felicidad en el momento-presente.De niño aprendiste que amarte a ti mismo, algo natural en aquel entonces, era lo mismo que ser egoísta y consentido. Aprendiste a pensar en los demás antes que en ti mismo, a darles mayor importancia porque de esa manera demostrabas que eras una "buena" persona. Aprendiste a anularte y te alimentaron con conceptos como el de "debes compartir tus cosas con tus primos". No importaba que fueran las cosas que más querías, tus tesoros personales, o que ni papá ni mamá pudieran no estar compartiendo sus juguetes de adultos con los demás. Incluso puede que te hayan dicho a menudo que "los niños callan cuando hablan los adultos" y que "debes saber cuál es tu lugar".Los niños se consideran hermosos e importantes por naturaleza, pero al llegar a la adolescencia los mensajes de la sociedad ya han echado raíces. La desconfianza en sí mismos está en pleno apogeo. Y con el pasar de los años esta sensación recibe constantemente refuerzos. Después de todo no debes andar por el mundo amándote a ti mismo. ¡Qué pensarán de ti los demás!Las indirectas son sutiles y la intención que las alienta no es mala, pero logran mantener a raya al individuo. Empezando con los padres y la familia y siguiendo con el colegio y los amigos, el niño aprende estos encantadores modales sociales que son como la marca de ley del mundo de los adultos. Los niños nunca actúan así entre ellos a menos que sea para darles gusto a los mayores. Que digan siempre por favor y gracias, que hagan una venia, que se levanten cuando entra un adulto en la habitación, que pidan permiso para levantarse de la mesa, que aguanten las eternas caricias en las mejillas y las sobadas de cabeza de los adultos. El mensaje es muy claro: los adultos son importantes; los niños no cuentan. Los demás tienen importancia; tú eres insignificante. No te fíes de tu propia opinión era el corolario número uno, y había un enorme paquete de refuerzos que venían bajo el título de "buena educación". Estas reglas encubiertas por la palabra "modales" te ayudaban a internalizar los juicios de los demás a expensas de tus propios valores. No es sorprendente pues que estas mismas preguntas y dudas, estas mismas definiciones que te niegan como persona persistan en la madurez. ¿Y cómo logran introducirse estas dudas de uno mismo? Quizá tengas problemas en el importante tema de amar al prójimo.Pero el amor a los demás está relacionado directamente con el amor que te tienes a ti mismo.EL AMOR: SUGERENCIAS PARA UNA DEFINICIÓNEl amor es una palabra que tiene tantas definiciones como personas hay para definirlo. Prueba ésta a ver cómo te va. La capacidad y la buena disposición para permitir que los seres queridos sean lo que ellos elijan para sí mismos, sin insistir en que hagan lo que a ti te satisficiera o te gustase. Puede que ésta sea una definición practicable pero el hecho es que muy pocas personas son capaces de adoptarla para sí mismos. ¿Cómo puede llegarse al punto de poder dejar que los demás sean como quieren y eligen ser sin insistir para que se pongan a la altura de lo que esperas de ellos?Muy sencillo. Amándote a ti mismo. Sintiendo que eres importante, hermoso y que vales mucho. Cuando hayas reconocido lo que vales y lo bueno que eres no tendrás necesidad de que los demás apoyen y refuercen tu valor y tus valores ajustando su conducta a tus instrucciones. Si estás seguro de ti mismo y tienes confianza en lo que piensas, no querrás ni necesitarás que los demás sean como tú. En primer lugar, tú eres un ser único. Por otro lado eso los privaría de su individualidad, y lo que te gusta en ellos son precisamente esos rasgos que los diferencian y hacen que sean lo que son.La cosa empieza a armarse. Logras amarte a ti mismo y de pronto eres capaz de amar a los demás, y eres capaz de hacer cosas por los demás al poder dar y hacer cosas para ti mismo primero que nada. Así no tendrás necesidad de artimañas para amar y dar. No lo harás porque esperas retribución o gratitud sino por el auténtico placer que sientes al ser generoso y amante.Si tu ser no vale nada, o no es amado por ti, entonces es imposible dar.¿Cómo puedes dar amor si no vales nada? ¿Qué valor tendría tu amor?Y si no puedes dar amor, tampoco puedes recibirlo. Después de todo, ¿qué valor puede tener el amor que se le da a una persona que no vale nada? El estar enamorado, el poder dar y recibir, todas esas cosas empiezan con un ser que es capaz de amarse totalmente a sí mismo.Toma por ejemplo el caso de Noah, un hombre maduro que pretendía amar tiernamente a su mujer y a sus hijos. Para demostrarles su cariño les compraba regalos caros, les costeaba vacaciones lujosas y tenía buen cuidado, cuando se ausentaba en viajes de negocios, de firmar siempre sus cartas con la palabra "amor". Sin embargo Noah nunca lograba decir a su mujer y a sus hijos que los amaba. Y tenía el mismo problema con sus padres a quienes quería mucho también. Noah quería pronunciar las palabras que a menudo le pasaban por la cabeza y sin embargo se atoraba cada vez que trataba de decir "Te amo".En la mente de Noah las palabras "Yo te amo" lo dejaban al descubierto. Si él decía "Yo te amo" alguien tenía que contestar "Yo también te amo, Noah". Su declaración de amor tiene que encontrarse con una afirmación de su propio valor personal. El decir esas palabras implicaba un riesgo demasiado grande para Noah, porque podrían quedar sin respuesta y entonces todo su valor se ponía en duda. Si, por otro lado, Noah pudiese empezar con la premisa de que él era amable o querido, no tendría ninguna dificultad en decir "Yo te amo, o "Yo te quiero". Y si no le respondían con el deseado "Yo también te amo, Noah", él vería que eso nada tiene que ver con su propia autovaloración puesto que ésta estaba intacta desde antes de que siquiera empezara a hablar. Si su amor era correspondido, era problema de su esposa, o de quien sea que Noah amara en ese momento. Podría ser que él deseara el amor de la otra persona, pero éste no sería indispensable para su autovaloración.Puedes desafiar todos tus sentimientos de acuerdo a tu habilidad de amarte a ti mismo. Recuerda siempre que en ningún momento y en ninguna circunstancia es más sano odiarse a sí mismo que amarse a sí mismo. Incluso si te has portado de alguna manera que te desagrada, odiarte a ti mismo sólo te llevará a inmovilizarte y a perjudicarte. Y en vez de odiarte a ti mismo, trata de tener sentimientos positivos. Que la equivocación o el error te sirvan de lección; haz el propósito de no repetirlos pero no los asocies con tu autoestima o autovaloración.He aquí el meollo tanto del amor a uno mismo como a los demás. No confundas nunca tu propio valor (que es un valor dado) con tu comportamiento o con el comportamiento de los demás hacia tu persona. Y, lo repito, no es fácil. Los mensajes que nos manda la sociedad son abrumadores. "Eres un niño malo", en vez de "Te portaste mal". "Mamá no te quiere cuando te comportas de esta manera", en vez de "A mamá no le gusta cómo te portas". Las conclusiones que sacas de este tipo de mensajes son:"Ella no me quiere, debo ser un desastre" en vez de "no le gusto a mamá.Ésa es su decisión; y aunque no me gusta que así sea, sigo creyendo que soy importante. En su libro "Knots" (Nudos) el doctor R. D. Laing resume el proceso de internalización de los pensamientos de los demás para equipararlo con la propia autoestima.Mi madre me ama. Yo me siento bien.Yo me siento bien porque ella me ama.Mi madre no me ama. Yo me siento mal.Yo me siento mal porque ella no me ama.Yo soy malo porque me siento mal. Yo me siento mal porque soy malo. Yo soy malo porque ella no me ama. Ella no me ama porque yo soy malo.No es fácil deshacerse de los hábitos de la niñez. Es muy posible que la imagen de ti mismo se base todavía en las opiniones de los demás. Si bien es cierto que tus primeras ideas respecto a ti mismo las aprendistes de la opinión de los adultos, no es cierto que tengas que cargar con ellas para siempre. Sí, es difícil desligarse de las viejas cadenas y limpiar las heridas abiertas, pero es aún más difícil aferrarse a ellas si uno considera las consecuencias que esto implica. Con un poco de práctica y entrenamiento mental, podrás hacer unas elecciones de amor a ti mismo que te sorprenderán.¿Quiénes son las personas que aman con facilidad? Son acaso las personas que tienen un comportamiento autodestructivo? No, jamás. ¿Son las que se humillan y se esconden en un rincón? No, por cierto. El volverse eficiente, el lograr dar y recibir amor eficazmente empieza en casa por uno mismo, con el propósito de terminar con los comportamientos emanados de la baja valoración de sí mismo que se han convertido en una costumbre y en una manera de vivir.SINTONIZANDO LA ONDA DE LA AUTOACEPTACIÓNLo primero que tienes que hacer es destruir el mito de que se tiene un solo concepto de sí mismo y que éste es positivo o negativo permanentemente. Se tienen muchas imágenes de sí mismo y éstas varían de un momento a otro. Si te preguntaran "¿Te gustas a ti mismo?", podría ser que contestaras con un "No" colectivo después de amontonar todos tus pensamientos negativos sobre ti mismo. El romper las áreas de lo que no te gusta para catalogarlas en zonas específicas, logrará dirigir tus esfuerzos hacia unas metas definitivas. Tienes diversas opiniones respecto a ti mismo, desde un punto de vista físico, intelectual, social o emocional.Tienes tu propia opinión respecto a tu talento para la música, el deporte, el arte, las tareas mecánicas, la literatura y demás. Tus autorretratos son tan numerosos como lo son tus actividades, y a través de todos estos comportamientos siempre estás TU, la persona que aceptas o rechazas. Tu autoestima, esa sombra amable siempre presente, tu consejera para tu felicidad personal y para el dominio de ti mismo no debe estar en relación directa con tu autovaloración. Tú existes. Tú eres un ser humano. Eso es todo lo que necesitas.Tú eres quien determina lo que vales sin necesidad de dar explicaciones a nadie. Y tu propio valor que es un hecho en sí no tiene nada que ver con tu comportamiento ni con tus sentimientos. Puede ser que no te guste como te has portado en un momento dado, pero eso nada tiene que ver con tu autovaloración. Tú puedes escoger el ser valioso para contigo mismo para siempre, y de ahí emprender la tarea de elaborar tus imágenes de ti mismo.EL AMOR AL CUERPOTodo empieza con tu yo físico. ¿Te gusta tu cuerpo? Si has contestado que no, trata de dividir esta respuesta en diferentes partes. Haz una lista de las cosas que no te gustan. Empezando por arriba: tu cabello, tu frente, tus ojos, párpados, mejillas. ¿Te gustan tus ojos, tu nariz, dientes y cuello? Y ¿qué pasa con tus brazos, dedos, pecho y estómago? Haz una lista larga. Incluye también tus órganos interiores. Tus riñones, el bazo, las arterias y el fémur. Ahora piensa en los oscuros ingredientes que te componen. ¿Qué piensas de tu Cisura de Merlando, de tu zona coclear, de tu úvula, de tus glándulas adrenales y de tu pabellón auditivo externo? Tienes que hacer una lista larga y completa. No es que tengas buen cuerpo; tú eres tu cuerpo; y el que no te guste significa que no te aceptas a ti mismo como ser humano.Puede que tengas algunos rasgos físicos que te desagraden. Si son partes de tu cuerpo que pueden ser modificadas, haz que cambiarlas sea una de tus metas. Si tu barriga es demasiado grande o tu pelo de un color que no te sienta bien, puedes considerarlos como elecciones hechas en anteriores momentos-presentes, y puedes hacer nuevas decisiones apropiadas a este momento-presente. Esas partes que desapruebas y que no pueden ser modificadas (piernas demasiado largas, ojos demasiado estrechos, pechos demasiado pequeños o demasiado grandes) pueden ser vistos bajo una óptica diferente. Nada es demasiado nada y las piernas largas no son ni mejor ni peor que pelo o no pelo. Lo que tú has hecho es aceptar la definición de la sociedad contemporánea respecto a la belleza. No dejes que los demás te dicten lo que te resulta atractivo a ti. Decide que te agrada tu yo físico y que es valioso y atractivo para tu modo de ver, para ti, rechazando las comparaciones y las opiniones de los demás. Tú puedes decidir lo que es agradable y de tu gusto; y hacer que la falta de aceptación de ti mismo sea una cosa del pasado.Eres un ser humano. Los seres humanos tienen ciertos olores, hacen ciertos ruidos y tienen pelos en ciertas partes. Pero la sociedad y la industria nos envían mensajes constantemente respecto a la condición física del ser humano. Avergüéncese de estas características, nos dicen. Aprenda a disfrazar el comportamiento, especialmente si disimula su verdadero yo con nuestro producto. ¡No se acepte a sí mismo tal como es y esconda su verdadero yo!No se puede estar ante la televisión ni una hora sin recibir este tipo de mensajes. Los anuncios que te bombardean a diario te informan sobre lo mal que huelen tu boca, tus axilas, tus pies, tu piel e incluso tus órganos genitales. "Use nuestro producto y siéntase nuevamente como un ser real y natural. Así desodorizas todos los orificios de tu cuerpo con el producto perfumado apropiado, porque no aceptas esa parte de ti mismo que existe en todos los seres humanos.Yo sé de un hombre de treinta y dos años, llamado Frank, que ha aprendido a rechazar todas sus funciones corporales y a considerarlas como innombrables y asquerosas. Frank es compulsivamente limpio en todo lo que respecta a su cuerpo hasta tal punto que se siente ' incómodo cuando suda, y espera que su mujer y sus hijos se comporten de la misma manera. Corre a la ducha para librarse de cualquier olor que pueda resultar ofensivo, después de haber cortado la hierba o jugado una partida de tenis. Y además él y su mujer no pueden tener relaciones sexuales si no se han duchado antes y después de hacer el amor. No puede tolerar sus propios olores corporales ni tampoco vivir con alguien que se acepte más a sí mismo. Frank vaporiza con perfumes especiales su cuarto de baño, usa una multitud de cosméticos y productos de tocador para siempre tener buen olor, y se preocupa de que los demás no lo quieran o no lo acepten cuando se humaniza y empieza a oler como un ser humano. Frank ha aprendido a rechazar sus olores y sus funciones corporales naturales. Él ha adoptado actitudes que reflejan un autorrechazo personal al sentirse avergonzado u obligado a dar excusas cuando permite a su cuerpo funcionar con naturalidad. Pero un ser humano implica tener muchos olores naturales, y la persona que está trabajando para aceptarse a sí misma y para amarse a sí misma no debe sentirse ofendida ni molesta por sus características naturales. En realidad, si Frank fuese completamente honrado respecto a su persona, y borrase todos los mensajes aprendidos que lo llevaron a un rechazo de sí mismo, podría incluso reconocer que disfruta de su propio cuerpo y de todos esos olores, gloriosos olores, que el cuerpo es capaz de producir. Y si no quiere compartir esos olores con los demás, podría por lo menos ser capaz de aceptarlos en sí mismo, decirse a sí mismo que a él, en realidad, le gustan, y no sentir vergüenza ante los demás.El aceptarse a sí mismo implica la aceptación del yo físico y la posibilidad de disfrutar del mismo, eliminando las imposiciones sociales y culturales que te obligan a ser limpio o simplemente a tolerar el propio cuerpo cuando se comporta de una manera natural anticosmética. Esto no quiere decir que tengas que andar haciendo ostentación de tus olores y de tu persona, pero sí quiere decir que puedes aprender a gozar de ser tú mismo.Muchas mujeres han aceptado estos mensajes socioculturales y se comportan como se supone que tienen que comportarse cuando se trata de sus propios cuerpos. Aféitese las piernas y las axilas, desodorícese completamente, aromatice su cuerpo con perfumes manufacturados, no naturales, esterilícese la boca, maquíllese los ojos, labios, mejillas, ponga rellenos falsos en sus sujetadores, vaporice sus genitales con un perfume apropiado y falsifíquese las uñas. Dentro de todo esto va implícita la idea de que hay algo desagradable en el yo natural, en el yo esencial y humano y que la única manera de ser atractiva es siendo artificial. Esto es lo más triste: el producto terminado es un yo falso que toma el lugar de tu yo natural que es el que llevas contigo por donde vayas durante la mayor parte de tu vida. Se te está impulsando a rechazar tu hermoso yo. El que los anunciadores te estimulen a hacer esto es comprensible en vista a las ganancias que logran, pero el que tú compres los productos es menos comprensible puesto que estás escogiendo desechar a tu yo real y verdadero. Y tú puedes dejar de ocultar y esconder tu yo hermoso y natural. De modo que si escoges usar cualquier ayuda cosmética, no lo hagas porque no te gusta lo que estás ocultando, sino por motivos de realización personal o para disfrutar de algo nuevo. El ser honrado contigo mismo en este campo no es fácil, y lleva su tiempo aprender a distinguir entre lo que realmente nos gusta y lo que la industria cosmética dice que debe gustarnos.LA ELECCIÓN DE LAS IMÁGENES MAS POSITIVAS DE UNO MISMOEs posible hacer el mismo tipo de elecciones con todas las imágenes que tienes de ti mismo. Puedes elegir considerarte una persona inteligente aplicándote a ti mismo tus propias normas. En efecto, mientras más feliz te haces a ti mismo, más inteligente eres. Si hay áreas en las que fallas o funcionas deficientemente como en álgebra, ortografía o redacción, éste es simplemente el resultado natural de las elecciones que has estado haciendo hasta ahora. Si te decidieras a dedicar más tiempo a la práctica de cualquiera de estas tareas, no hay duda que llegarías a hacerlas mejor. Si la imagen de ti mismo es la de una persona no demasiado inteligente, acuérdate de lo que dijimos respecto a la inteligencia en el Capítulo 1.Si te subestimas, es porque has adquirido esa noción y te comparas con otros en cierto tipo de variables relacionadas con categorías académicas o escolares.Sin duda esto te sorprenderá, pero puedes escoger ser tan inteligente como quieras. La capacidad es realmente una cuestión de tiempo, más que una cualidad innata. Un hecho que apoya esta declaración es el de las normas para clasificar los tests de aptitud escolar. Estas normas demuestran que las puntuaciones logradas por los mejores alumnos de un nivel dado, son alcanzadas por la mayoría de los alumnos de los niveles posteriores. Otros estudios demuestran que aunque la mayoría de los alumnos logran dominar ciertas tareas aprendidas, algunos lo hacen más pronto que los otros. Sin embargo la etiqueta "deficiente" e incluso "retardado" se aplica a menudo a los que avanzan más lentamente hacia el logro de un completo dominio en cualquier campo que sea. Escuchemos a John Carroll cuando habla al respecto en su artículo "Un Modelo para el Aprendizaje Escolar" que aparece en Teachers College Record:La aptitud es el tiempo requerido por un estudiante para dominar una disciplina. Está implícita en esta formulación el supuesto de que dado el tiempo suficiente, todos los estudiantes podrán llegar a dominar una disciplina determinada.Con suficiente tiempo y esfuerzo podrías, si así lo decidieras y eligieras hacerlo, dominar casi cualquier disciplina académica. Pero no haces esa elección y tienes muy buenos motivos para no hacerla. ¿Con qué fin aplicarías energías de tu momento presente para resolver oscuros problemas o aprender algo que realmente no te interesa? Ser feliz, vivir efectiva y eficientemente y amar son metas mejores y más importantes. Se trata de demostrar que la inteligencia no es algo que has heredado o que te ha sido otorgado. Tú eres tan inteligente como decidas serlo. El que no te guste lo inteligente que has escogido ser es simplemente una forma de subestimar, de despreciarse a sí mismo, que sólo puede tener consecuencias perjudiciales para tu propia vida.La lógica de poder escoger tus autorretratos es aplicable a todas las fotografías de ti mismo que almacenas en tu mente. Tu comportamiento social es tan apropiado como tú eliges que sea. Si no te gusta como te comportas socialmente, puedes tratar de cambiar sin confundir tu comportamiento con tu propia autovalorización. Al mismo tiempo, tu talento, ya sea artístico, mecánico, atlético, musical, etcétera, es en gran parte el resultado de elecciones que ya has hecho y no se debe confundir con lo que es tu valor personal. (Ver el Capítulo 4 donde se tratan amplia y detalladamente las descripciones que haces de ti mismo y del porqué las has escogido.) Con el mismo enfoque, el capítulo precedente trató de demostrar que tu vida emocional era el resultado de lo que tú habías elegido. El aceptarte a ti mismo en base a lo que tú consideras que es lo apropiado para ti es algo que puedes decidir hacer ahora mismo. El reparar o modificar aquellas cosas que no están a la altura de lo que quieres, puede llegar a ser una ocupación encantadora, y no hay motivo para que elijas sentirte inapropiado o indigno, simplemente porque hay cosas en ti mismo que has decidido mejorar.El disgusto con uno mismo puede tomar muchas formas y quizá tú mantienes un comportamiento de subestima de ti mismo. He aquí una breve lista de comportamientos típicos de autosubestimación que entran en la categoría del autoveto:Rechazar los cumplidos que recibes ("Oh, no es nada... En realidad no soy inteligente; simplemente tengo buena suerte,...).Inventar excusas para explicar por qué te ves bien ("Gracias a mi peluquera, ella es capaz de hacer que una rana parezca una belleza"... "Créeme, es gracias a mi guardarropa"... "El verde es mi color").- Darle el crédito a los demás cuando en realidad tú te lo mereces ("Gracias a Miguel, sin él yo no sería nada"... "Marie hizo todo el trabajo; yo sólo la supervisé").- Usando referencias a otras personas cuando hablas ("Mi marido dice"... "A mamá le parece"... "Jorge me dice siempre que"...).- Apoyar tus opiniones en los demás ("No es cierto que así es esto, querido?",... "Eso fue lo que dije, no es cierto, Marta?"... "Pregúntenle a mi marido, él se lo dirá"...).- Negarte a pedir algo que te gusta, no porque pienses que no te lo puedes permitir (aunque éste puede ser el motivo que alegues para no hacerlo), sino porque piensas que no te lo mereces.- No tener orgasmos.- No comprarte algo porque piensas que lo tienes que comprar para otra persona, aunque no sea necesario este sacrificio, o no comprarte las cosas que te gustaría tener porque piensas que no las mereces.- Evitar darte gustos como por ejemplo flores, vino o lo que sea, que te encantan porque consideras que es un despilfarro.- En una habitación llena de gente cuando alguien llama en voz alta diciendo "Oye, tontuelo, miras a la persona dándote por aludido".- El usar motes con implicaciones peyorativas para referirte a ti mismo (y hacer que los demás también los usen).- Un amigo o un amante te regala una joya. Inmediatamente te pasa por la cabeza un pensamiento de este tipo... "Debes tener un cajón lleno de joyas en tu casa para regalar a las otras chicas".- Alguien te dice que te ves muy bien. La frase que se forma en la cabeza es: "Eres completamente ciego, o estás tratando de hacerme sentir bien".- Alguien te lleva a un restaurante o un teatro. Tú piensas: "Así es siempre al principio, pero ¿cuánto durará cuando descubra qué tipo de persona soy realmente?".- Una chica acepta una invitación para salir contigo y tú piensas que lo hace por un sentimiento caritativo.Una vez trabajé con una mujer joven bastante atractiva que tenía mucho éxito con los hombres. Su nombre era Shirley y siempre decía que todas sus relaciones acababan mal, y que aunque deseaba casarse desesperadamente, nunca había tenido la oportunidad de hacerlo. Durante su tratamiento llegamos a la conclusión de que era ella misma la que estropeaba sus relaciones sin darse cuenta. Si algún joven le decía que la quería, el pensamiento de Shirley inmediatamente lo contradecía, "él dice eso sólo porque sabe que es lo que yo quiero oír". Shirley estaba a la pesca de la frase que la subestimaría.No sentía amor por sí misma y rechazaba los esfuerzos que hacían los demás por quererla. Creía que nadie la podía encontrar atractiva. ¿Por qué? En primer lugar porque no creía que merecía ser amada. Y así un interminable ciclo de renunciaciones era su manera de reforzar la pobre idea que tenía de sí misma.Aunque muchos de los conceptos que aparecen en la lista pueden parecer mezquinos o pequeños, son sin embargo como pequeños síntomas de autodesprecio. Si te sacrificas por los demás o rehúsas mimarte a ti mismo, tal como podría ser en el caso que escojas una hamburguesa en vez del buen solomillo que te apetece, puede que lo hagas porque piensas que no mereces el mejor trozo de carne. Quizá te han enseñado que la buena educación requiere que rechaces los cumplidos o simplemente que no eres atractiva.Éstas son las lecciones que has aprendido y el sacrificarte por los demás, el anularte, se han convertido para ti en una segunda naturaleza. Hay muchos ejemplos de comportamiento autofrustrante que salen a la superficie en las conversaciones y en la conducta diarias. Y cada vez que te rebajas a ti mismo, de cualquier manera que sea, refuerzas los motes peyorativos que los demás te han colocado y disminuyes tus propias oportunidades de amar, ya sea amarte a ti mismo o a los demás. Ciertamente vales demasiado como para pasarte la vida disminuyéndote a ti mismo, humillándote.ACEPTÁNDOSE A SI MISMO SIN CHISTAREl amor propio, el amarse a sí mismo, implica aceptarse a sí mismo reconociéndose como un ser humano valioso y porque así lo decide uno mismo. Esta aceptación implica también una plenitud, una falta de protestas y quejas. La gente que funciona plenamente no protesta jamás, especialmente no protesta porque la calle tiene baches ni porque el cielo está muy nublado o el hielo demasiado frío. La aceptación implica no protestar o no quejarse, y la felicidad implica no protestar por lo que no tiene remedio o por lo que no hay nada que hacer . La protesta y la queja son el refugio de la gente que desconfía de sí misma. Contarle a los demás las cosas que no te gustan de ti mismo contribuye a que tú sigas insatisfecho, pues lo único que ellos no pueden hacer es negarlas, y entonces, tú no les crees. Así como lamentarse ante los demás es un acto inútil, aceptar que los demás abusen de ti cargándote con sus fardos llenos de problemas y autoconmiseración, tampoco ayuda a nadie. Una pregunta muy sencilla terminará generalmente con este comportamiento tan inútil como desagradable. "¿Por qué me estás contando esto?" o "¿ Hay algo que pueda hacer por ti para ayudarte a solucionar este problema?" Al hacerte a ti mismo esta pregunta, empezarás a darte cuenta de que la conducta de los lamentos es realmente una locura total. Es tiempo malgastado, tiempo que puede emplearse mejor practicando alguna actividad de autoestima como podría ser elogiarte un poco en silencio o ayudando a que otra persona pueda realizarse.Hay dos instancias en las cuales la queja es la peor de tus posibilidades: 1) Cada vez que le dices a alguien que estás cansado, y 2) Cada vez que le dices a alguien que no te sientes bien. Si estás cansado, puedes hacer distintas cosas para remediarlo, pero quejarte aunque sea a una sola persona, peor aún si esta persona es uno de tus seres queridos, es un abuso de confianza. Y no hará que te sientas menos cansado. Y el mismo tipo de lógica se puede aplicar a tu "no me siento bien".No hemos dicho nada aquí sobre los casos en los que comunicar a los demás de que no te sientes bien puede significar que éstos te ayuden de alguna manera por más pequeña que sea. De lo que hablamos aquí es de las quejas a los demás en los casos en que éstos no pueden hacer nada por nosotros, aparte de aguantar estos rezongos. Además, si realmente estás trabajando para aumentar tu amor por ti mismo, y sientes alguna molestia o dolor, querrás ocuparte tú mismo de esto, trabajar tú mismo con esto, en vez de elegir a alguien como apoyo y obligarle a compartir tu carga.La lamentación de uno mismo es una actividad inútil que impide que vivas tu vida en forma positiva y eficiente. Te impulsa a tenerte pena a ti mismo e inmoviliza tus esfuerzos por dar y recibir amor. Más aún, disminuye tus oportunidades de mejorar tus relaciones afectivas y aumentar tus relaciones sociales. Y aunque logres atraer la atención de los demás sobre tu persona, lo lograrás de una manera que sin duda ensombrecerá tu propia felicidad.La posibilidad de aceptarte a ti mismo sin protestar implica una comprensión amplia, tanto del proceso del amor por uno mismo como del proceso de elaboración de estas quejas y protestas dentro de nosotros mismos, que resultan ser términos mutuamente excluyentes. Si auténticamente te amas a ti mismo, entonces las quejas a los demás, que no pueden hacer nada por ti, se convierten en una actividad imposible de defender o justificar. Y si encuentras en ti mismo (y en los demás) cosas que te disgustan, en vez de quejarte puedes empezar inmediatamente a hacer lo necesario para corregir esa situación.La próxima vez que te encuentres en una reunión social con otras parejas, puedes ensayar el ejercicio siguiente. Anota cuánto tiempo se ha empleado en conversaciones en que se lamentaban de algo. Ya sea de uno mismo, o de los demás, de cosas que pasan, los precios, la meteorología o cualquier otra cosa. Entonces, al finalizar la reunión, cuando todo el mundo se ha ido a su casa, pregúntate a ti mismo: "¿Qué se logró con la mayoría de las quejas y protestas que se hicieron esta noche?", "¿A quién le importan realmente las cosas de que nos lamentamos esta noche?". Entonces, la próxima vez que estés a punto de protestar o quejarte de algo, recuerda la inutilidad de aquella noche.EL AMOR PROPIO Y LA SOBERBIADebes estar pensando que todas estas palabras sobre el amor a uno mismo implica un tipo de comportamiento detestable semejante a la egolatría. Nada puede estar más lejos de la verdad. El amor por uno mismo no tiene nada que ver con el tipo de comportamiento que se caracteriza por la insistencia en decirle a todo el mundo lo maravilloso que es uno. Ése no es amor a uno mismo sino más bien una forma de tratar de conseguir la atención y el aprecio de los demás. Es una actitud tan neurótica como la del individuo que está sobrecargado de desprecio por sí mismo. El comportamiento arrogante y jactancioso está motivado por el deseo de ganar el aprecio de los demás. Quiere decir que el individuo se valora a sí mismo en base a lo que los demás ven en él. De no ser así, no sentiría la necesidad de convencerlos. El amor a uno mismo quiere decir que te amas a ti mismo; no exiges el amor de los demás. No hay ninguna necesidad de convencer a los demás. Es suficiente contar con la propia aceptación interna. No tiene nada que ver con los puntos de vista de los demás.LAS RETRIBUCIONES QUE TE BRINDA EL NO AMARTE A TI MISMO¿Qué motivo puede tener un ser humano para elegir no amarse a sí mismo? ¿Qué ventajas puede tener? Los dividendos, por más malsanos que sean, existen y puedes examinarlos. Y lo más importante para aprender a ser una persona eficiente y positiva es comprender por qué te comportas de manera autofrustrante. Todo comportamiento tiene sus causas y el camino que lleva hacia la eliminación de cualquier tipo de comportamiento autodestructivo está lleno de baches provocados por la incomprensión de tus propias motivaciones. Cuando logres comprender el porqué de la maldad dirigida contra tu propia persona y los motivos de permanencia del sistema necesario para retener esa maldad, entonces podrás empezar a combatir estos comportamientos. Sin una verdadera comprensión de ti mismo, volverás a actuar como antes.¿Por qué has elegido comprometerte con actitudes autodestructivas, por más insignificantes que te parezcan? Puede ser que te resulte más fácil aceptar lo que te dicen los demás que pensar por ti mismo. Pero hay también otros dividendos. Si escoges no amarte a ti mismo y tratarte a ti mismo como a un ser sin importancia colocando a otras personas por encima tuyo, lograrás...- Tener una excusa interna para justificar el hecho de que no te amen en esta vida. Simplemente, no mereces que te amen. La excusa es la retribución neurótica.- Poder evitar cualquiera y todos los riesgos que implica el establecimiento de relaciones afectivas con los demás, y eliminar de esta manera cualquier posibilidad, de ser rechazado o censurado.- Encontrar que es más fácil seguir siendo así como eres. Mientras no valgas nada ni merezcas nada no tiene sentido que trates de crecer y desarrollarte o de ser mejor y más feliz; la retribución reside en seguir siendo el mismo.- Conseguir que te tengan mucha lástima, te presten atención e incluso te aprueben, todo lo cual es un buen sustituto de la arriesgada empresa que implica comprometerse con una relación amorosa. De esta manera, la compasión y la atención son tus retribuciones autofrustrantes.- Tener muchos chivos emisarios para culparte de tus propias desgracias. Así puedes quejarte y protestar sin necesidad de hacer nada al respecto.- Ser capaz de pasar tus momentos presentes con minidepresiones y evitar el comportamiento que te ayudaría a ser diferente. La compasión a ti mismo te servirá de válvula de escape.- Retroceder en el tiempo hasta convertirte en un niño bueno recurriendo a las reacciones infantiles, o sea a las que son del agrado de aquellos "mayores" que has aprendido a considerar como superiores a ti. Tu regresión es más segura que el riesgo del cambio.- Ser capaz de reforzar el comportamiento de dependencia de los demás dándoles a ellos más importancia de la que te das a ti mismo. Un poste en el que apoyarse es ciertamente un dividendo aunque te resulte perjudicial.- Ser incapaz de hacerte cargo de tu propia vida para vivirla como eliges vivirla, simplemente porque no sientes que eres digno de la felicidad que anhelas.Éstos son los componentes del mantenimiento de tu sistema subestimativo. Son las razones que eliges para continuar aferrado a tus viejas maneras de pensar y actuar. Simplemente es más fácil, es decir, menos arriesgado echarte que tratar de elevarte. Pero recuerda, la única prueba verdadera de vida es el crecimiento, así es que la negativa a convertirse en una persona que se ama a sí misma es una elección que se asemeja a la muerte. Armado con estas percepciones interiores de tu propio comportamiento, puedes empezar a practicar algunos ejercicios mentales y físicos que impulsarán y apoyarán el desarrollo de tu amor a ti mismo.ALGUNOS EJERCICIOS FÁCILES PARA AMARSE A SÍ MISMOLa práctica del amor a uno mismo empieza por la mente. Debes aprender a controlar tus pensamientos. Esto requiere ser muy consciente del presente cuando te comportas de una forma destructiva. Si logras pescarte haciéndolo, podrás empezar a enfrentarte de una manera positiva con el pensamiento que inspira semejante conducta.Descubres que has dicho algo como: "En realidad no soy tan listo; fue cuestión de suerte sacar una nota tan alta en el examen". En este instante debería sonar una campana de alarma en tu cabeza. "Acabo de hacerlo otra vez. Me comporté de una manera autodespreciativa, como si me odiara a mí mismo. Pero ahora estoy consciente de ello y la próxima vez evitaré decir esas cosas que he estado diciendo toda mi vida." Tu estrategia es corregirte en voz alta, diciendo: "Dije que tuve suerte pero en realidad la suerte no tuvo nada que ver en ese asunto; me saqué esas notas porque las merecí. Esto representa un pequeño paso hacia la autoestima, este paso consiste en reconocer tu comportamiento autodestructivo en el momento-presente y en decidir actuar de una manera diferente. Antes tenías una costumbre; ahora eres consciente de que quieres ser diferente y que has elegido lograrlo. Es como aprender a conducir un coche con cambios fijos.Con el tiempo, habrás adquirido un nuevo hábito que no necesitará que estés constantemente alerta ni consciente al respecto. Muy pronto y con toda naturalidad empezarás a actuar con respeto y amor a ti mismo.Con tu mente actuando ahora a favor tuyo en vez de en contra tuya, se vislumbran en el horizonte una serie de fascinantes actividades de autoestima. He aquí una breve lista de esta clase de comportamientos que luego podrás ampliar cuando consigas un sentido de autoestima basado en tu propia valía.- Escoge una serie de reacciones nuevas ante las tentativas de los demás de llegar a ti con amor y aceptación.- En vez de dudar inmediatamente de la sinceridad de cualquier gesto afectivo, acéptalo con un "Muchas gracias", o "Cuánto me alegro que pienses así".- Si hay alguien por quien sientes verdadero amor díselo de frente: "Te amo" y mientras observas su reacción puedes darte una palmadita en la espalda por haberte atrevido a correr ese riesgo.- En un restaurante, pide algo que realmente te guste sin preocuparte por lo que pueda costar. Date un verdadero gusto porque lo mereces. Empieza a elegir las cosas que más te gusten en todas las situaciones, incluso en los mercados y tiendas de comestibles. Date el lujo de adquirir tu producto favorito, sea lo que sea, porque lo mereces. Abomina y destierra toda conducta abnegada en la que te niegues a ti mismo a menos que sea absolutamente necesario. Y rara vez lo es.- Al cabo de un día agobiante y después de haber comido mucho, toma tiempo para una siesta o date un paseo por el parque, incluso si tienes mucho que hacer. Te ayudará a sentirte ciento por ciento mejor.- Inscríbete en alguna organización o apúntate para tomar parte en alguna actividad que te guste. Quizás has estado postergando hacerlo porque tienes tantas responsabilidades que simplemente no tienes tiempo para ello.Al escoger amarte a ti mismo y coger las tajadas de la vida que te apetecen, los demás, a los que tú sirves, aprenderán también a tener confianza en sí mismos. Y descubrirás que no sientes resentimiento hacia ellos. Los servirás porque eliges hacerlo y no porque tienes obligación de hacerlo.- Elimina la envidia reconociéndola como una manera de rebajarte a ti mismo. Al compararte con otra persona e imaginarte que eres menos querida que ella, haces que otros sean más importantes que tú. Mides tus propios méritos comparándolos con los de los demás. Recuérdate a ti mismo que 1) un tercero puede preferir a otra persona sin necesidad de que ello sea un reflejo negativo de tu persona, o, 2) si eres o no elegido, por cualquier persona significativa, no quiere decir nada, pues no es así como evalúas tu propio mérito. Si haces así, estás condenado a dudar de ti mismo eternamente, porque siempre estarás pendiente de cómo sentirá alguna otra persona en cualquier momento de cualquier día. Si él o ella escogen a otra persona, la elección es un reflejo de su personalidad y no de la tuya. Con la práctica y la costumbre de amarte a ti mismo, cualquier circunstancia que antes te daba celos o envidia funcionará de manera inversa. Creerás tanto en ti mismo que no necesitarás ni la aceptación ni el amor de los demás para sentir que vales.- Tu actividad basada en el amor a ti mismo puede incluir nuevas formas de tratar tu cuerpo, tal como elegir comida buena y nutritiva; eliminar el exceso de peso (lo que puede ser un riesgo para la salud a la vez que una indicación de autorrechazo); hacer paseos en bicicleta o caminatas regularmente; hacer muchos ejercicios saludables; salir a disfrutar de la naturaleza y el aire puro porque es agradable y uno se siente bien; y en general cuidando tu cuerpo para que sea atractivo y goce de buena salud. Siempre que tú quieras ser sano. ¿ Por qué? Porque eres importante y te vas a tratar como si lo fueras. Un día entero pasado encerrado o llevando a cabo actividades aburridas es un voto de hostilidad hacia tu propia persona. A menos que te guste estar encerrado, en cuyo caso, tú habrás elegido esa situación que entonces será válida.- Sexualmente, puedes practicar un mayor amor a ti mismo. Puedes contemplarte desnudo frente al espejo y decirte lo atractivo que eres. Puedes ponerte en contacto con tu propio cuerpo. Explórate a ti mismo sensualmente y acaricia tu piel. Con otros puedes también elegir realizarte sexualmente en vez de que el placer de tu compañero sea más importante que el tuyo propio. Sólo al escoger gratificarte a ti mismo podrás dar placer a otra persona. Si no eres feliz, por lo general tu compañero o compañera se sentirá desilusionado. Y lo que es mejor aún, cuando te escoges a ti mismo, a los demás les es más fácil escoger su propia felicidad. Puedes demorar todo el proceso del sexo, enseñándole a tu amante lo que te gusta, tanto con palabras como con acciones. Puedes elegir el orgasmo para ti mismo. Puedes obligarte a lograr el colmo de la experiencia sexual creyendo que la mereces y luego perdiéndote en la excitación de verificarla por ti mismo o para ti mismo. ¿Por qué? Porque te lo mereces.- Puedes dejar de equiparar tu actuación o funcionamiento en cualquier cosa con tu propia valía. Puedes perder tu puesto, o fracasar en algún proyecto. Puede que no te guste como hiciste algún trabajo. Pero eso no quiere decir que tú no valgas, que no tengas méritos. Tú debes saber que tienes un valor dado ajeno a tus logros. Sin este conocimiento, siempre estarás confundiéndote a ti mismo con tus actividades exteriores. Es tan absurdo hacer que lo que tú vales dependa de algún logro externo como lo es hacer que dependa de la opinión de otra persona. Cuando hayas logrado eliminar esta confusión, serás capaz de emprender toda clase de empresas.El resultado final, aunque pueda tener interés para ti, no determinará de ninguna manera tu valor como persona.Éstas y muchas acciones similares son típicas de la gente que se ama a sí misma. Puede que a menudo pongan en entredicho las lecciones que has aprendido en tu vida. En un momento dado, fuiste la negación del amor a uno mismo. Cuando niño sabías instintivamente que valías mucho.Ahora vuelve a las preguntas que se plantearon en la introducción de este libro.¿Puedes aceptarte a ti mismo sin protestar? ¿Puedes amarte a ti mismo todo el tiempo? ¿Puedes dar y recibir amor?Éstas son las cuestiones en las que puedes trabajar, poniéndote como meta enamorarte de la persona más hermosa, más valiosa, más estimulante y atractiva que haya existido jamás: tú. 1.HACIENDOTE CARGO DE TI MISMO Si la vida es tan corta comparada con lo que viene antes y lo que viene después, tendríamos que tratar de vivirla lo mejor posible. La verdadera inteligencia consiste en vivir la vida felizmente, eligiendo lo que te hace feliz o, por lo menos, evitando lo que te hace infeliz. Toda vida es difícil, ya que los problemas son inevitables. Las personas inteligentes reconocen que la felicidad no es la ausencia de problemas y aprenden a ser felices a pesar de los mismos. Puedes controlar tus emociones, ya que las emociones no son cosas que te suceden, sino reacciones que eliges tener. Toda emoción es producto de un pensamiento y tú puedes controlar tus pensamientos. Tus pensamientos respecto de las cosas y las personas son lo que te hace infeliz. Para ser feliz, debes aprender a pensar de manera diferente. Has aprendido a pensar que los acontecimientos y las otras personas son los responsables de cómo te sientes. Ahora debes aprender a ser responsable de tu felicidad o tu infelicidad. Cambiar la forma de pensar no es fácil. Tras muchos años de pensar equivocadamente, debes volverte consciente de tus propios pensamientos para poder cambiarlos. Solamente con decisión y esfuerzo lograrás cambiar tu manera de pensar.Tienes la capacidad de elegir cómo sentirte o qué hacer en cada momento. De ti depende que elijas lo que te conviene o lo que te perjudica. Existen padecimientos físicos que no responden a ninguna causa fisiológica. La mayoría de estos casos corresponden a personas que inconscientemente eligen tener estos padecimientos por algún motivo psicológico. Las emociones negativas tienen como resultado impedirnos hacer lo que nos gustaría, como por ejemplo llevarnos bien con los demás. Este es un buen motivo para eliminarlas La preocupación por lo que pueda pasar en el futuro nos impide disfrutar del presente. De esta manera la felicidad se posterga para un momento que nunca llega. La razón para cambiar debe ser la de crecer mentalmente, lo que quiere decir ser capaz de dirigir tu propio destino. La medida del crecimiento está dada por tu capacidad de elegir tu forma de vida. 2.EL PRIMER AMOR Cuando se es niño, los padres, los maestros, y la sociedad en general, nos inculcan lo que se llama educación, que no es sino la manera de comportarse que la sociedad espera de nosotros. Junto con esta necesaria adaptación a las normas sociales, se transmite una desconfianza en nuestros propios valores y creencias. La persona que ama a los demás tenderá a respetar la individualidad de cada uno de ellos. Para poder hacerlo se necesita primero tener confianza en uno mismo. La persona insegura tratará de que todos los demás sean como ella, para no correr nunca el riesgo de ser confrontada. Los comportamientos errados deben servir para que aprendamos de ellos. Lo que debemos aprender es cómo no volver a cometerlos, pero no a tener sentimientos de odio o de desprecio hacia nosotros mismos. Tampoco debemos dejar que el comportamiento de los demás influya en el concepto que tenemos de nosotros mismos. Puedes valorarte de distinta manera en las distintas áreas en te desempeñas, pero lo que no puedes dejar de hacer es estimarte a ti mismo. La autoestima se refiere tanto al comportamiento como al aspecto físico. La sociedad ejerce una gran presión para convencernos de que debemos tener un físico y una apariencia determinados, y para vendernos los productos y servicios necesarios para ello. Existe una diversidad de comportamientos que son indicadores de una falta de autoestima. Fundamentalmente se reducen a no aceptar lo que de bueno uno puede tener, hacer o merecer. Las quejas que no tienen como propósito inmediato solucionar algo son inútiles, y solamente sirven para frenar tu desarrollo y empeorar tus relaciones. Debes aceptarte tal como eres y no quejarte de las cosas que no puedes cambiar. Amarte a ti mismo no significa que los demás tengan que amarte o reconocer tu superioridad. No quiere decir creerte el mejor ni te obliga a convencer a los demás de ello. Todo comportamiento tiene sus causas, aún aquellos que son autodestructivos. Si quieres cambiar estos últimos tendrás que comprender porqué los has adoptado en primer lugar. Por lo general, el motivo es que simplemente es más fácil arrastrarse que elevarse. 3.TU NO NECESITAS LA APROBACION DE LOS DEMAS La búsqueda de la aprobación de los demás es un impedimento para el desarrollo personal cuando llega al punto de convertirse en una necesidad. Uno puede desear la aprobación de los demás, y esto no es un mal en sí mismo. Cuando necesitamos que cada uno de nuestros actos o cada uno de nuestros pensamientos, sea bien recibido por una o más personas, estamos poniendo nuestra vida en manos de esas otras personas. La búsqueda de aprobación implica la pérdida de la verdad: los otros no te hablarán con franqueza cuando perciban esa necesidad, y tú sacrificarás tu propia opinión para adaptarte a las opiniones de los otros. La sociedad ejerce una constante presión sobre sus miembros para que éstos no piensen por sí mismos y, por el contrario, adopten los puntos de vista socialmente aceptables en detrimento de los propios. La presión para que la persona no piense por sí misma comienza en la familia y continúa en la escuela. Son muchos los padres que, en vez de estimular el comportamiento independiente de sus hijos, procuran por todas maneras (algunas de ellas muy disimuladas) que no se aparten ni un ápice de la manera en que se les dice que deben comportarse. El sistema escolar tradicional premia y promueve a aquellos alumnos que siguen al pie de la letra las indicaciones que se les dan. No necesitas contar con la aprobación de los demás para todo lo que haces, y hasta es imposible que consigas tenerla. Piensa solamente que por cada persona a la que consigues agradar, habrá seguramente otra a la que le desagradas. ¿Cómo puedes entonces estar seguro si tu única guía es la opinión de los demás? Existe una diversidad de comportamientos que son síntomas de una necesidad exagerada de aprobación. Cuando para no disgustar a otra persona te encuentras cambiando algo que has dicho, o cuando te hallas haciendo algo que no te gusta, por no tener el valor de decir «no» a alguien, deberías pensar que estás yendo en contra de tu propia individualidad por hacer caso a los demás. Como en el caso de la falta de autoestima, existen dividendos neuróticos a ser ganados cuando se busca la aprobación de los demás: se trata principalmente de no asumir la responsabilidad de la propia vida y eludir la posibilidad de cualquier riesgo. 4.LA RUPTURA CON EL PASADO Cuando tienes una respuesta predefinida para explicar porqué no puedes hacer algo, deberías examinar esa respuesta para ver si realmente se ajusta a la realidad. Mucha gente, cuando se le pregunta porqué no puede hacer algo o porqué no puede dejar de hacer algo, contesta algo semejante a: «Oh, así soy yo, siempre he sido así, realmente no puedo evitarlo, es mi carácter». Esto puede ser verdad o no, pero lo seguro es que, pensando de esa manera, esa persona nunca podrá cambiar. Muchas veces esas etiquetas que nos definen no son el producto de un verdadero análisis, sino que nos fueron inculcadas por otra persona en una época en que no podíamos defendernos. Si ése es tu caso, tendrías que revisar tu definición de ti mismo, para ver si coincide con tu realidad actual. Otras personas utilizan las etiquetas que se han puesto o que les han impuesto, para evitar hacer cosas que le desagradan. Deberían sincerarse y reconocer los verdaderos motivos por los que se niegan a hacer algo. Existe una cantidad de variantes del «Yo soy...» que nos permiten no tener que esforzarnos, no correr riesgos de enfrentar situaciones desagradables, continuar como estamos sin hacer nada para mejorarnos, justificar nuestros comportamientos indeseables, y seguir haciendo lo mismo de siempre sin intentar nada nuevo. Las definiciones que te aplicas sirven para perpetuar el comportamiento que las provocó, porque, si por definición eres así como eres, nunca podrías cambiar y nunca podrás demostrar que eres de otra manera. La naturaleza de las personas, su forma de ser, no son invariables. Hasta cierto punto, todos elegimos ser como somos. Si lo que hemos elegido no nos conviene por un motivo u otro, siempre estamos a tiempo para cambiarlo. Si eres un estudiante, tu propia definición de ser malo para tal o cual materia ocasionará que te cueste más esfuerzo aprenderla. Cualquier persona puede usar su definición de ser malo para cualquier cosa, como una excusa para no hacer lo que esté a su alcance aunque esto no sea lo máximo que se pueda hacer. 5.LAS EMOCIONES INUTILES CULPABILIDAD Y PREOCUPACION El remordimiento por lo pasado y el miedo a lo porvenir son dos emociones que nos permiten estar ocupados en el presente, pero que no solucionan nada de lo ocurrido ni impiden que ocurra aquello que tememos. Tanto la culpa por algo pasado como la preocupación por algo futuro, son maneras de desperdiciar el tiempo presente. Del pasado debes extraer las lecciones que te permitirán no cometer nuevamente las mismas equivocaciones. El simple hecho de sentirte culpable no contribuye a solucionar un solo problema. La culpa se nos infunde en la infancia como un medio que tienen los padres de controlar a sus hijos. Se nos convence de que tenemos que sentirnos culpables cuando hacemos algo que nuestros padres consideran incorrecto. Luego, cuando adultos, adherimos a códigos de comportamiento que no dicen lo que está permitido hacer, y usamos la culpa como un medio de castigarnos a nosotros mismos. En las relaciones entre adultos, la culpa puede ser usada por uno de los miembros de una pareja para controlar al otro. También los niños lo suficientemente despiertos pueden dar vuelta el mecanismo de la culpabilidad y usarlo para manipular a sus padres. Si bien la culpa es un procedimiento socialmente aceptado de hacer que una persona sea castigada por algo que ha hecho, también es cierto que desperdiciar el tiempo experimentando culpa autoimpuesta le permite a la persona deshacerse de la responsabilidad de buscar algo más útil para hacer con su tiempo. Cuando es impuesta por otras personas, te permite descargar en otros la tarea de determinar cómo debes sentirte. Así como la culpa no cambia nada en el pasado, la preocupación por sí misma no cambia nada en el futuro. Es distinto si empleas tu tiempo en planificar tu futuro, porque esa actividad te permite prepararte lo mejor posible para lo porvenir y te da criterios para decidir qué hacer ahora. Algunas personas consideran valioso preocuparse por otras personas o que otras personas se preocupen por ellas. En realidad, preocuparse por el cónyuge, los hijos, los padres, o quien sea, no tiene ningún sentido si de la preocupación no surge alguna acción concreta. 6.EXPLORANDO LO CONOCIDO La educación que nos brinda la sociedad nos enseña a estimar la prudencia sobre la curiosidad, a preferir la seguridad antes que la aventura. Estos mensajes comienzan con los padres y siguen con los maestros. Pero la posibilidad de nuevas experiencias está a tu disposición si realmente lo quieres así. Puedes tratar de intentar hacer algo nuevo, o puedes seguir haciendo lo mismo de siempre hasta que te entierren. Para poder cambiar debes dejar de pensar que es mejor atenerse a lo seguro y conocido antes que enfrentar los riesgos de lo desconocido. La rutina es debilitante; hacer siempre lo mismo lleva a perder interés por la vida. Puedes evitarlo haciendo de vez en cuando algo diferente aunque no tengas ninguna razón más que introducir un poco de variedad en tu vida. La espontaneidad es lo opuesto a la rigidez y consiste en salirse de vez en cuando de lo establecido y planificado para hacer algo nada más que por el placer de hacerlo. La gente que hace siempre lo mismo es la gente rígida que se priva de la posibilidad de crecer. La rigidez es la base del prejuicio, y el prejuicio es lo que nos impide aumentar nuestra experiencia manteniéndonos siempre dentro de los límites de lo seguro y conocido. Hacer un proyecto y guiarse por él no tiene nada de malo, pero hay gente que no ve más allá de lo proyectado y no se anima a enfrentar cualquier alternativa que se le presenta. Insistir siempre en ajustarse a lo proyectado es una actitud limitadora que cierra el paso al enriquecimiento de la persona. La seguridad significa no correr riesgos, vivir una existencia sin desafíos ni excitaciones. Pero esto es una ilusión porque la seguridad material, la que depende de lo que posees o de lo que eres en la sociedad, puede faltarte en cualquier momento. Una catástrofe ambiental o social puede llevar a que te quedes sin nada de lo que ahora tienes más que tu propia vida. La única seguridad real es la que te da la confianza en tu capacidad para salir adelante cualquiera sea la situación en que te encuentres. Esa seguridad solamente la obtienes al salir de la rutina y enfrentarte con nuevas actividad 7.ROMPIENDO LA BARRERAS DE LOS CONVENCIONALISMOS No hay reglas o leyes que sean de aplicación absoluta y universal. Los convencionalismos que la sociedad impone pueden ser o no de aplicación para ti según lo que tú decidas. Existe gente para la cual todo lo que sienten o lo que les pasa es responsabilidad de los demás. Otro tipo de gente, por el contrario, asume la responsabilidad de sus propias acciones y sentimientos. Creer en la suerte o en el destino, implica pensar que no puedes hacer nada por modificar tu situación. Echar la culpa a otra persona por lo que te pasa no servirá para que eso deje de pasar. Vivir imitando lo que otros hacen no hará que te sientas más satisfecho contigo mismo. Tanto lo uno como lo otro implica falta de aprecio por tu capacidad para elegir y decidir. Nadie puede tener siempre la razón. De la misma manera, habrá cosas que no se pueden catalogar inflexiblemente como buenas o malas, correctas o incorrectas. Las personas son diferentes y pueden opinar de manera diferente. Lo que tú juzgues como bueno para ti puede no ser bueno para otro, y lo mismo ocurre en el caso inverso. Cuando debes tomar una decisión, tienes que pensar cuáles serán las consecuencias de decidir de una manera o de otra. Lo que deberías evitar es juzgar los resultados como buenos o malos según un punto de vista que no sea el tuyo. La necesidad de hacer siempre las cosas como se deben hacerlas, del modo que es correcto, produce una angustia constante y conduce a la desesperación cuando no se lo ha conseguido. Aferrarse, por ejemplo, a la etiqueta social puede ser una buena fuente de quebraderos de cabeza, que podrían ser evitados pensando que cada uno puede decidir por su cuenta la mejor manera de hacer las cosas si con ello no ocasiona algún perjuicio a los demás. Atenerse a las leyes y los reglamentos ha provocado en algunas ocasiones horribles consecuencias para la Humanidad. Por el contrario, personas tildadas de anticonvencionales, que han osado desafiar las reglas de la sociedad, han sido con frecuencia las que han hecho aportes significativos al progreso de esa misma sociedad. 8.LA TRAMPA DE LA JUSTICIA Cuando se observa cómo transcurren los acontecimientos en el mundo se puede llegar a la conclusión de que pocas veces se aprecia justicia en ellos. Situaciones injustas se hacen evidentes a poco que miremos a nuestro alrededor. Esta circunstancia no debe ser usada como una justificación para la infelicidad. También en las relaciones personales, muchas personas acusan a los demás de comportarse con injusticia, y utilizan esos comportamientos como una causa para sentirse desgraciadas. Ya sean los acontecimientos mundiales, o las maneras en que los demás se comportan con nosotros, lo que nos afecta, no debemos dejar que nuestro deseo de justicia se interponga con nuestra felicidad. Cuando te comparas con los demás, cuando pretendes que los otros tengan lo mismo que tú o se comporten igual que tú, estás dejando que un acontecimiento externo decida sobre tu felicidad. En vez de perder tu tiempo lamentándote de lo injustas que son las cosas, harías mejor en buscar la manera de conseguir lo que quieres, olvidándote de lo que hace el resto del mundo. El esquema casi general de la neurosis consiste en preocuparse más por el comportamiento de los demás que por el propio. Por ejemplo, la esposa espera que el marido se comporte de la misma manera que ella; cuando ello no ocurre, se queja de injusticia y se siente infeliz. Quejarte de que los demás tienen más o ganan más que tú, no va a solucionar nada. Tampoco reclamar justicia porque no se comportan igual que tú, o hacer algo porque el otro lo hizo y tú no puedes ser menos. Harías mejor en tratar de determinar qué es lo que quieres y cómo conseguirlo sin la intervención de los demás. Los celos son una manera de exigirle a otra persona, en este caso tu pareja, que se comporte de una manera determinada. Nacen de una falta de confianza en sí mismo, lo mismo que las autoacusaciones cuando se produce una infidelidad: la parte engañada se interroga qué ha hecho para merecerlo. Reprocharle a un amigo o a tu pareja que te trate de una manera injusta al comportarse como tú no lo harías, es desconocer que las personas son diferentes. 9.TERMINANDO CON LAS POSTERGACIONES AHORA MISMO Si eres como la mayoría, encontrarás que existen muchas cosas que quieres hacer y que, sin embargo, vives postergando. Si esto te produce ansiedad, es hora de que lo soluciones. Es frecuente escuchar frases como: «Quizá las cosas se solucionen solas», «Espero que las cosas vayan mejor», y «Deseo que se arreglen las cosas». Los deseos y esperanzas expresados de esta manera nunca han solucionado nada. Actitudes de este tipo solamente sirven para no entrar en acción: las cosas no se arreglan por sí solas, a lo sumo empeoran. Decidir hacer en el futuro algo que uno mismo ha elegido es una manera de disimular el hecho de que no se lo está haciendo ahora. Esto es común al tener que enfrentarse con actividades desagradables o difíciles. Algunas personas pasan el tiempo quejándose de lo mucho que tienen para hacer y dejan todo para último momento. Así consiguen justificar una tarea pobre o mediocre. Lo que da la medida de tu valor es lo que haces y no lo que dices. Tampoco con criticar a los demás consigues nada útil si tú mismo no te pones a la tarea. Pero te sirve para sentirte importante y justificar tu inacción. Si te aburres es porque no haces nada, y es lo que consigues cuando vacilas y postergas. Sin embargo, muchos culpan de su aburrimiento al entorno, cuando en realidad es una opción de la persona. El hábito de postergar las cosas no tiene el refuerzo social que tienen otros comportamientos erróneos, sino que es completamente una elección personal. La postergación tiene la ventaja de que te permite evitar hacer cosas que, aunque reconoces que es necesario hacerlas, te resultan desagradables. Una forma de engañarse a sí mismo para no reconocer que uno tiene miedo a cambiar o a fracasar, es prometer que uno hará algo, pero no ahora sino en el futuro. El miedo al éxito también es una causa de postergación, dado que la responsabilidad que trae aparejada el triunfo no es del agrado de todos. Conseguir que los demás nos tengan compasión, tener compasión de uno mismo, o incluso conseguir que alguien haga nuestra tarea, son algunas de las ventajas de postergar las cosas. 10.PROCLAMA TU INDEPENDENCIA Es muy grande la cantidad de personas entre las que se da una relación de dependencia mutua, principalmente entre hijos y padres, y entre esposos. Por otra parte, esto es algo que la sociedad promueve, aunque equivocadamente. Se nos enseña que tenemos la obligación de comportarnos de cierta manera con determinadas personas: nuestros hijos, nuestros padres, o nuestros esposos o esposas. Mientras que esto coincida con nuestras inclinaciones no provoca inconvenientes, pero si nos obliga a ser de una manera que no nos agrada y provoca resentimiento, entonces existe un problema que debe ser solucionado. Si te encuentras atrapado en una relación en la cual te ves obligado a comportarte de cierta manera que no te agrada, porque sino te ves presa de culpa o porque no te animas a prescindir de esa persona, deberías trabajar en conseguir tu independencia psicológica. La dependencia entre padres e hijos se da cuando los hijos ya son adultos y sin embargo no pueden decidir libremente sobre su manera de vivir por temor a ofender a los padres. O sino, cuando los padres sufren porque sus hijos adultos no se ocupan de ellos con la frecuencia y del modo que desearían. Tanto la persona adulta que no puede vivir de la manera que sería de su agrado, como el padre o madre que no puede prescindir de las atenciones de sus hijos, están apresados en una nociva relación de dependencia psicológica. En los matrimonios también se da una dependencia dañina cuando uno de los cónyuges vive subordinado al otro en vez de manejarse ambos en un plano de igualdad. Aunque últimamente no es ya universal, durante mucho tiempo imperó el concepto de que la esposa debía depender del marido para todo, desde conseguir su alimentación hasta saber que tenía que pensar. La mujer no podía tener actividades, ni siquiera pensamientos, que no fueran aprobados por el marido. Esta situación no es un problema si surge de un libre acuerdo entre las partes. En este caso, y aún en el caso inverso y menos frecuente de la esposa que domina al marido, la persona dominada puede considerar más llevadero depender de otra que tener el trabajo de ganarse el sustento o decidir qué opina sobre cada asunto. 11.ADIOS A LA IRA La ira es una reacción que se experimenta cuando algo no sucede como esperábamos y deseábamos. Se expresa como hostilidad o agresión contra alguien o algo. Es una reacción aprendida frente a la frustración y el resultado es que te comportas como preferirías no hacerlo. La ira es una manera que eliges de reaccionar. Por lo tanto, si la ira te trae problemas, puedes aprender a reaccionar de otra manera, y de esa forma no tendrás que preocuparte de cómo contener tu ira. Puedes cambiar la manera en que piensas con respecto a las cosas que no son de tu agrado, y aunque sigas sintiendo irritación o desilusión, puedes evitar la ira. Cuando la causa de tu ira es el comportamiento de otra persona, debes tener en cuenta que con ira nunca vas a conseguir cambiar a los demás, sino por el contrario inducirlos a mantener el comportamiento que no te gusta. Las demás personas nunca serán como tú desearías (al menos la mayor parte del tiempo). Deberías acostumbrarte a esto y darles la libertad de ser como prefieran. Es una tontería enojarte por algo que no puedes cambiar, y lo único que conseguirás es que te aumente la presión, tener úlceras o problemas cardíacos. Puedes aprender a evitar que te afecte el comportamiento de los demás. Una de las maneras es teniendo sentido del humor. La risa es un excelente remedio contra la ira. Deja de tomarte la vida tan en serio y ríete de las incongruencias de la vida humana. La gente elige enojarse en muchas circunstancias en las que podría evitarlo: al conducir un automóvil, al jugar a las cartas o a un deporte como el tenis, al tener que pagar impuestos, al encontrarse con otra persona más lenta o más desordenada, al perder algo, al golpearse, o incluso ante sucesos por completo fuera de su control como los acontecimientos mundiales. Al experimentar ira, las personas pueden darle salida de varias maneras, todas perjudiciales: agredir verbal o físicamente, ridiculizar, golpear o romper objetos, dar pataletas de rabia o por el contrario encerrarse en el silencio. 12.RETRATO DE UNA PERSONA QUE A ELIMINADO TODAS SUS ZONAS ERRONEAS Las personas que gozan de salud mental y han eliminado sus zonas erróneas presentan una serie de caracteristicas que las hacen muy distintas de la mayoría de las personas. Ellas no pierden el tiempo quejándose o deseando que las cosas sean de otra manera: aceptan lo que es tal como es. Están libres de sentimientos de culpa, y aunque pueden reconocer sus errores y prometerse que no los repetirán, no malgastan el tiempo arrepintiéndose por algo que hicieron. No manipulan a los demás ni se dejan manipular mediante el uso de la culpa por algo pasado, así como no sufren por cosas que puedan ocurrir en el futuro y que están fuera de su control. No se sienten amenazadas por lo desconocido y buscan nuevas experiencias. No se quedan inactivas esperando algún lejano acontecimiento. No se dedican a postergar las cosas que deben ser hechas y aprecian el momento presente. Ellas son personas independientes cuyas relaciones se basan en el derecho que cada individuo tiene a tomar sus decisiones. No les gusta depender de los demás, ni tampoco que los demás dependan de ellas. No necesitan la aprobación ni el aplauso de los demás, ya que son muy independientes de la opinión de los otros. Hacen sus propias elecciones aunque vayan en contra de la opinión general. Esa gente puede reírse de cosas que a otros pueden parecer serias y no andan todo el tiempo con un semblante adusto. Pero su humor no es hostil ni se utiliza para ridiculizar. Se aceptan a sí mismas y al mundo tal cual son, sin pretender que ellas o las cosas sean de otra manera. No se quejan de su aspecto físico ni de las condiciones del tiempo. Para ellas, un problema es algo que hay que resolver y no una amenaza personal. Ven las cosas objetivamente. No juzgan por las apariencias y rechazan los estereotipos. Estas personas no son enfermizas y no andan contándole a los demás lo mal que se sienten. Prefieren la naturaleza y no los lugares cerrados. Son personas honestas que contestan francamente. No se engañan a sí mismas ni faltan a la verdad para protegerse o proteger a otros. Resumen Libro Tus Zonas Erróneas 2. El primer amor La propia-estima no puede ser verificada por los demás. Tú vales porque tú dices que es así. Si dependes de los demás para valorarte, esta valorización estará hecha por los demás. Amándote a ti mismo. Sintiendo que eres importante, hermoso y que vales mucho. Cuando hayas reconocido lo que vales y lo bueno que eres no tendrás necesidad de que los demás apoyen y refuercen tu valor y tus valores ajustando su conducta a tus instrucciones. Si estás seguro de ti mismo y tienes confianza en lo que piensas, no querrás ni necesitarás que los demás sean como tú. La cosa empieza a armarse. Logras amarte a ti mismo y de pronto eres capaz de amar a los demás, y eres capaz de hacer cosas por los demás al poder dar y hacer cosas para ti mismo primero que nada. Si tu ser no vale nada, o no es amado por ti, entonces es imposible dar. Puedes desafiar todos tus sentimientos de acuerdo a tu habilidad de amarte a ti mismo. Recuerda siempre que en ningún momento y en ninguna circunstancia es más sano odiarse a sí mismo que amarse a sí mismo. Incluso si te has portado de alguna manera que te desagrada, odiarte a ti mismo sólo te llevará a inmovilizarte y a perjudicarte. Hay que tener amor por lo que uno es como el amor por el cuerpo. Hay muchas cosas que tal vez nos desagrade que si nos ponemos a enlistar estoy seguro que amaremos muchas cosas de nuestro cuerpo. Hay que aceptar lo que uno es. Y no dejarse influir por lo que nos vende la televisión. La lamentación de uno mismo es una actividad inútil que impide que vivas tu vida en forma positiva y eficiente. 3. Tú no necesitas la aprobación de los demás La necesidad de aprobación de los demás equivale a decir: "Lo que tú piensas de mi es más importante que la opinión que tengo de mi mismo". Si el deseo de aprobación externa se ha convertido en una verdadera necesidad en tu vida, quiere decir que tienes mucho que hacer en pro de ti mismo. Puedes empezar tratando de comprender que la búsqueda de la aprobación externa es un deseo más que una necesidad. La necesidad de aprobación debe erradicarse. Es difícil enfrentarse con un rechazo o una censura y más fácil adoptar un comportamiento que inspirará aprobación. Pero cuando optas por este comportamiento más fácil lo que estás haciendo es darle mayor importancia a la opinión de la demás gente que a tu propia valoración. Nuestro ambiente cultural refuerza el comportamiento de búsqueda de aprobación como norma de vida. El pensamiento independiente no sólo es anti convencional, sino que es el enemigo de las mismas instituciones que constituyen los baluartes de nuestra sociedad. El primer lugar donde buscamos aprobación es con nuestros padres. Cuando éramos pequeños preguntábamos hasta que ellos estuvieran satisfechos. El segundo lugar fue el colegio, una institución diseñada para inculcar comportamiento y sentimiento de aprobación a los niños, literalmente buscan envolver a los niños en un sistema. Pasa lo mismo en la secundaria y en la Universidad, estamos tan acostumbrados a esperar la decisión de terceros por miedo a equivocarnos. La iglesia y el estado también imponen reglas basadas en la aprobación. La televisión y cualquier medio de comunicación venden aprobación siempre. Tanto de belleza, como de salud, pensamientos, qué comer, qué vestir, etcétera. La gente que parece conseguir la mayor cantidad de aprobación en la vida es precisamente la que nunca la busca, que no la desea y a la que menos le preocupa conseguirla. Para menguar un poco la búsqueda de

aprobación podemos dejar de excusarnos, no dejar que nos manipulen, agradecer a las personas que busquen nuestro crecimiento, buscar la desaprobación solo para aprender a negarla, criticándonos a nosotros mismos, dejar de buscar excusas, entre otras.