

# CLAVES PARA MEJORAR NUESTRA AUTOESTIMA

**Manuel Álvarez Romero,**  
cordobés afincado en Sevilla,  
es licenciado en Medicina por  
la Universidad de Sevilla,  
especialista en Medicina  
Interna y titular del Servicio  
Andaluz de Salud.

En la actualidad es director  
de la Unidad de Medicina  
Psicosomática de la Clínica Salvia  
(Madrid) y del Centro Médico  
Psicosomático de Sevilla. Promotor,  
miembro fundador y primer presidente  
de la Sociedad Andaluza de Medicina  
Psicosomática. Miembro de la Sociedad  
Española y del Colegio Internacional de  
Medicina Psicosomática. Coautor del  
libro *Los mayores (o el correr del tiempo)*  
(1999), es conocido conferenciante y  
colaborador habitual de diversos medios  
de comunicación como el *Diario ABC*,  
*Cadena Cope*, *Diario Médico* o *Antena  
Médica*.



ISBN 84-95948-18-4



9788495948182



20107

GUÍAS PRÁCTICAS  
DE EDUCACIÓN  
Y PSICOLOGÍA

EDITORIAL  
**arguval**



MANUEL ÁLVAREZ ROMERO

# ¿QUIERES SER FELIZ?

CLAVES PARA MEJORAR NUESTRA AUTOESTIMA



EDITORIAL  
**arguval**

**QUIERO SER FELIZ.**  
**Claves para mejorar nuestra Autoestima**

*Agradecido,  
a los pacientes amigos  
por cuanto me enseñaron  
con su dolor y su sonrisa*

**QUIERO SER FELIZ.**  
**Claves para mejorar nuestra autoestima**

**ÍNDICE**

PRESENTACIÓN

1. EL ARTE DEL ENCUENTRO

*La vida es ciencia, técnica, arte ... y mucho más.*

- 1.1. Con letra de samba.
- 1.2. Lo que me dijo el torero
- 1.3. Saber elegir
- 1.4. La plusvalía

2. TEMPERAMENTO, CARÁCTER Y PERSONALIDAD

*El que nace lechón ...*

- 2.1. Tal como suena.
- 2.2. Condicionados pero no predeterminados
- 2.3. Los gemelos del Aljarafe

3. ¿CONOZCO MI PROPIO FOLLETO DE INSTRUCCIONES?

*La perspectiva psicosomática.*

- 3.1. ¡Conócete a ti mismo!
- 3.2. El pensar es propio del hombre.
- 3.3. El paradigma bio-psico-social
- 3.4. Pastillas o gafas ¿no son lo mismo?

#### 4. AUTOESTIMA UN VALOR EN ALZA

*Conocerse, valorarse y saber servir*

4.1. La autovaloración se forja a lo largo de la vida.

4.2. Reparar las crisis de autoestima.

4.3. La correcta autoestima.

4.4. Condición de felicidad.

4.5. Fallan las defensas.

4.6. Amor propio y amor hacia uno mismo.

#### 5. COMUNICACIÓN, SALUD Y FELICIDAD

*¿Es por mí, por ti o por los dos?*

5.1. Lo que se recibe se recibe al modo del recipiente

5.2. Una ITV –Comunicación para hombres y para mujeres

5.3. La puerta de la felicidad se abre para afuera

5.4. Los grandes errores en la comunicación

5.5. ¿Qué es lo que pasa dentro de los hombres?

#### 6. ¿QUÉ HACER PARA QUE ME ENTIENDAN?

*Saber hablar y saber escuchar*

6.1. Gastar en la fachada sólo lo necesario

6.2. La naturalidad abre las puertas del corazón ajeno

6.3. Para el autoconocimiento se precisa un tú.

6.4. La importancia de saber escuchar

6.5. Las principales formas de autoengaño

7. ¿Y ... QUE LE GUSTA AL MAESTRO?

*Aprender a querer, una tarea de por vida*

7.1. Unas declaraciones en toda regla

7.2. Mi mamá me ama.

7.3. Los cuatro amores.

7.4. El Amor supremo.

8. MAMÁ ¡DALE OTRA OPORTUNIDAD!

*Saber reflexionar: sólo los ríos carecen de retroceso.*

8.1. Edificando la propia vida.

8.2. La alegría de rectificar.

8.3. Perdonar nos enaltece.

8.4. Perdonarse, difícil pero necesario.

9. DIEZ REGLAS PARA CONSEGUIR UNA CORRECTA AUTOESTIMA

*Ama y haz lo que quieras (S. Agustín)*

10. PARA SABER MÁS (Bibliografía)

## **QUIERO SER FELIZ.**

### **Claves para mejorar nuestra autoestima**

#### **PRESENTACIÓN**

Teresa vive en la Costa del Sol, es madre de familia, profesional de la enseñanza y una mujer con mucha clase. Acaba de salir de la consulta. Me satisface verla marchar sonriente y en claro proceso de mejoría. En mi memoria evoco como la conocí hace tres meses: en baja laboral, hundida, sin deseos de vivir, siempre en un mar de lágrimas y sintiéndose una carga muy pesada para su marido, su hija, sus hermanos ...

En la consulta de hoy me ha preguntado: *¿Cómo hacerme con mi autoestima? ¿Podré lograrlo después de 48 años vividos con hábito de pensamiento desvirtuado? ¿Cómo sentirme bien conmigo misma, sin complejos, aceptándome con mis virtudes y mis defectos?*

Mi respuesta es afirmativa: puede lograrlo, pero agrego ... *Poco a poco. Casi todo lo humano es así: poco a poco.*

Y añadido: Como se ve Teresa es una mujer inteligente y que, una vez restituida su salud psicofísica quiere acabar de *amueblar* su cabeza y su corazón.

#### **¿Qué es la autoestima?**

El término incluye el concepto. Significa estima propia, la estima de sí mismo. Pero aún así resulta un término un tanto vago, necesita referentes, ser precisado. Por eso es necesario hablar de una correcta autoestima.

Quien se sobrestima va por la vida con un presupuesto falso y cualquier día se topa “de narices” con la realidad y las pierde en el encontronazo. ¡Cuántas depresiones, cuántas frustraciones como consecuencia del “yo pense qué ... , yo creí qué...”

Por el contrario, andar por la vida con una baja autoestima es como ... “pasar hambre” sin necesidad, “estar miope” sin serlo, ser y estar insensible, empobrecido vitalmente sin ninguna necesidad.

Es ésta una gran tarea para nuestro proyecto vital, conocer la propia autoestima del modo más correcto y certero posible, y saber corregir las oscilaciones que la vida nos depare y contando con las ayudas precisas.

Tal como somos. Así hemos de conocernos, así hemos de apreciarnos y éste es el capital con el que contamos para nuestras inversiones vitales.

A lo largo de nuestra biografía personal se ha ido sedimentando nuestra autoestima. Desde la acogida que nos dieron cuando nacimos (hay quien afirma que ya cuenta el embarazo) hasta las comparaciones de que fuimos objeto en nuestra infancia y adolescencia hay un variadísimo elenco de factores que han ido modificando nuestra autoestima para mejorarla o empeorarla.

“Hacer excursiones” por nuestro pasado, reconocer y desvelar momentos claves de la cuenta corriente de nuestra personal autoestima ... es una tarea tan aleccionadora como ardua.

Puede que resulten hermosos o desagradables los panoramas que contemplamos, pero en ellos debemos de hallar nuestros perfiles verdaderos.

Temperamento, carácter, personalidad son realidades entre las que se desenvuelve nuestra propia autoestima. La familia, el colegio, los amigos, nuestros primeros escarceos amorosos..., y los siguientes, son también elementos importantes. Somos, decían los griegos, lo que hemos hecho y dejado de hacer, lo que hacemos ... Y es que somos personas, seres comprensibles desde una triple perspectiva bio-psico-social. Pero además portadores de una autoconciencia, de una capacidad comunicativa específica y de un libre actuar que supone complejidad, riqueza y responsabilidad.

### **¿Cómo y por qué actuamos?**

Vivir es optar de continuo, porque somos así, porque nuestras virtudes y vicios nos condicionan, por los valores o disvalores que nos mueven y preferimos en sentido concreto. Preferimos, escogemos, nos condicionamos y volvemos a elegir ... condicionados por nuestra elección anterior. Nuestro bagaje, nuestra intercomunicación, nuestras circunstancias ... nos va preparando el ámbito dentro del cual vamos a decidir. ¡Cómo cuesta, a veces, decidirse! ¡Cuántas *margaritas* deshojadas para mantenernos después ante la duda!

Elegir y descartar, eso es el vivir. Con acierto al escoger o al desechar se pone en juego una buena parte de ese futuro que a cada uno nos corresponde construir. Parafraseando una conocida canción podríamos decir *la vida es una barca con dos remos en la mar, uno lo llevan mis manos otro lo lleva ... el azar*. O el destino, o la Providencia amorosa de Dios. ¡Qué diferencia en la calidad del vivir según las manos que llevan ese ... otro remo de nuestra barca!

No es propósito de este libro fundamentar y argumentar en profundidad en razón del limitado espacio disponible y de la naturaleza del mismo. Quizás convenga hacerlo así en trabajos posteriores. Ahora nuestro talante pretende ser coloquial y experiencial para que cada uno siga caminando según sus propias condiciones, ambiciones y posibilidades. Desde aquí trataremos de ser sugerentes y estimulantes para el inicio y el recorrido de los personales derroteros

Así pues en estas páginas trataremos de ayudar a la toma de conciencia de nuestro ser y poseer, de nuestras posibilidades y proyectos, de aumentar nuestros recursos vitales y de aprender *cartografía*, es decir: a manejar los planos del vivir, para adaptarnos a las necesidades que cada etapa vital, a cada entorno sociofamiliar o profesional y a los requerimientos que cada situación plantea. ¡Ojalá sepamos recorrer nuestra vida como se hace en el camino del Rocío. ¡Qué gran romería la de Pentecostés a las marismas onubenses de Almonte, al encuentro de la Blanca Paloma!

En el “camino” se avanza, se disfruta, se convive, se contempla ... Y existe un objetivo, hacia él vamos. La meta no es el camino pero el camino es necesario. Hemos de vivir con metas, con arte, y con adecuada conciencia de que ese es nuestro vivir. Por ahí anda la felicidad, ese imposible necesario que constituye el motor de nuestro actuar. Nadie puede negarse a ser feliz, ese deseo es consustancial a todo hombre. La felicidad tiene mucho de adecuación entre el yo y la circunstancia que me rodea, tiene mucho de balance, de satisfacción por lo realizado, padecido, elegido ..., pero no debe olvidarse: el balance lo hago yo, el grado de satisfacción lo evalúo también yo ... ¿Cómo entender si no el dolor satisfecho por tantas madres

como dan a luz? Más adelante profundizaremos en la esencia de la felicidad, en la adecuación a lo que realmente nos corresponde ser, *por ahí van los tiros...*

Ardua empresa pero necesaria. Con talante alegre y decidido reanudaremos cada día, cada jornada la etapa que en suerte nos corresponda. No se acueste cada día sin hacer balance de lo hecho hoy, de lo por hacer y mejorar mañana ..., su día, así, tendrá un sentido de armonía con el anterior, con el siguiente ... y la rutina desaparecerá porque ésta no consiste en hacer siempre lo mismo, si no en hacer lo mismo del mismo modo.

## 1. **EL ARTE DEL ENCUENTRO**

*La vida es ciencia, técnica, arte ... y mucho más*

### **1.1. Con letra de samba.**

¡Qué gran libro! Sencillo, práctico y profundo: “Familia: locura y sensatez”. El título señala los dos polos entre los que nos solemos mover al desarrollar nuestro cometido en cualquier ámbito de la vida. Sus autores, A. Polaino y P. Carreño, amigos que tanto me enseñaron a lo largo de tantas horas de “encuentros antropológicos” se repartieron el contenido al escribir el libro. Seguro que fue Pablo quien trajo a colación, como anécdota, en la introducción, la frase del gran cantautor brasileño Vicinius de Moraes que así cantaba en una preciosa samba: “*La vida es el arte del encuentro*”. A mí me ha servido enormemente en la navegación de la vida por los mares del mundo. ¡Qué gran verdad! ¡Cuánto depende en nuestra vida de ese saber “estar a bien”! Muchas cosas buenas o malas se derivan de nuestra buena o mala comunicación intelectual, afectiva y conductual.

Y si “la vida es el arte del encuentro”, el principal de los encuentros es el que permanentemente mantenemos con nosotros mismos. ¡Cuántas horas consigo mismo! Por eso hemos de ser nuestro mejor interlocutor y nuestro más afable acompañante. Es todo un arte llevarse bien consigo mismo.

Pero el hombre está hecho para trascenderse, para salir de sí y reflejarse en un tú al que necesita como interlocutor. Si lo pensamos bien, decir *yo* cobra sentido en un *tú* ... Robinsón Crusoe es un personaje de ficción que vive de la cultura y de las tradiciones aprendidas, que está loco por hallar un *tú* pues un hombre sólo es, lo escribió, el filósofo, un jaramago

universal, un ser sin sentido. Ese *tú* son los demás, esos quienes nos acompañan, en círculos concéntricos de intimidad fluctuantes a lo largo y lo ancho de nuestra vida.

Los demás, “los que no son yo” constituyen nuestro entorno personal con los que hemos de contar y propiciar un buen encuentro. Entre todos ellos juega un papel primordial el Tú por excelencia, Dios. Según nuestra relación con Él, según sea para nosotros un “padre amoroso”, un “juez severo” o “un ausente por ignorancia, presunción, o ...” el norte de nuestra vida variará sustancialmente.

Cuando he citado esta frase “la vida es el arte del encuentro” en algún foro, televisivo, o radiofónico, y se me ha objetado que contar con Dios como “el más significativo de los demás” es específico de los creyentes no he dudado en contestar que Dios siempre está ahí, próximo, inmediato, a nosotros; otro cantar sería el que se cuente o no con Él. Sevilla, por ejemplo, no deja de existir por dejarla de mira, por abandonarla y marcharse a Guadalajara.

Y también integran el colectivo de nuestros “demás” los familiares, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, etc. Todos ellos interactuarán con nosotros y serán, si lo sabemos aprovechar, constante motivo de enriquecimiento personal.

## **1.2. Lo que me dijo el torero**

Hace ya bastantes años, lo sitúo en la lejanía temporal de mis vivencias. Celebraba un buen rato de tertulia en el Colegio Mayor Universitario Guadaira, de Sevilla. Rafael “el Gallo”, maestro en el toreo, nos transmitía, sentenciando, pinceladas de sabiduría. La conversación desembocó en el ámbito de la felicidad y en un momento de intimidad el maestro afirmó “Se es feliz cuando se es aquello para lo que se ha nacido”. He ahí una definición profunda y asequible de lo que es la vocacional personal. Ustedes posiblemente sepan que fue el Gallo quien, al presentarle al joven Ortega y Gasset como filósofo, afirmó aquella frase famosa: “*Hay gente pa to*”. Es cierto, estamos gente *pa to*, pero no deja de ser curioso pero no deja de ser curioso que el Gallo en su sabiduría, en su experiencia, en aquella tertulia con su frase “Se es feliz ...”, enlazaba con la tradición clásica a la que tanto provecho sacó Ortega; el principio pindárico: “llega a ser el que eres”, es decir, el que estás llamado a ser.

Cuánto importa saber de dónde venimos y adonde vamos. Es necesario para conocer nuestra posición actual y así, con destino y meta previstos, trazar nuestro itinerario, al menos en la parte que nos corresponde y que de nosotros depende. Punto de partida, meta, itinerario constituyen toda una necesidad vital.

Pero a la vez, resulta preceptivo saber que siempre cabe la rectificación. Siempre es hora de rectificar. Basta tener la humildad de reconocer el descamino, la debilidad o la ignorancia y rectificar “cantando” aquello que aprendimos con aires mexicanos:

Una piedra en el camino  
me enseñó que mi destino  
era rodar y rodar  
pero me dijo un arriero  
no hay que llegar el primero  
que lo que importa es llegar

### 1.3. Saber elegir

La vida de los hombres es lineal. Se compone de una serie de hechos concatenados, uno tras otro, a lo largo del tiempo. Y aunque con frecuencia lo olvidemos, mucho tenemos que decir cada uno de nosotros en la elaboración de la propia vida.

Estas ideas me hacen evocar en la memoria a María, joven farmacéutica con serias dificultades en el ejercicio profesional de recién licenciada, rebelde y desencantada. Me consultaba por un claro síndrome depresivo secundario a su problemática altamente desgastante tal y como la iba viviendo. Una explicación, unos consejos y una sencilla una medicación dieron pronto al traste con la dolencia. Y además en la experiencia vivida positivamente aprendió a “poner las cosas en su sitio”. Meses después me escribía algo así: "Me va bien, algún bachecillo circunstancial, pero he aprendido, y lo ejercito a diario, que mi vida la hago yo, que en mis decisiones intervengo decisivamente, y que no estoy dispuesta a dejarme arrastrar por la melancolía de una vida pasiva o resentida. Mi vivir lo hago yo. He aprendido a vivir en positivo."

Hace unos meses Julián Marías -¡Cuánto se aprende al hilo de sus escritos!- afirmaba que nuestro vivir es el resultado de nuestras personales elecciones. Y lógicamente de nuestras no -elecciones u omisiones.

Somos personas, dotadas de libertad -maravilloso don- pero bien sabemos que la libertad en el hombre aún siendo un maravilloso "chispazo" del querer divino, está bastante limitada: porque somos finitos, porque somos corpóreos, por la "herida" del pecado original (y de los propios desvaríos) y, por el entorno que nos rodea y condiciona.

Siempre me ha ayudado mucho en este terreno una variante de la conocida letra de Mari Trini, de aquella del "amor es una barca" que bien podríamos formular así:

El vivir es una barca  
con dos remos en la mar  
uno lo llevan mis manos  
y otro lo lleva el azar

¿El azar? O quizás más realmente la providencia amorosa de Dios. He de remar, con las manos asidas a mi remo y además no debo dejarlo quieto por inercia, sin más. Lo correcto es remar mirando al otro Remero, reflexionando sobre lo que Dios quiere de cada uno de nosotros. Y entonces a remar con firmeza y alegría. Todo este proceso bien podría calificarse como un vivir haciendo la propia vida cara a Dios, a medias con Él. Y yo me pregunto ¿cabe mayor sabiduría?

### 1.4. La plusvalía

Nacemos con una dotación cromosómica concreta, la que se constituyó en el momento de nuestra concepción en el primer instante de nuestra vida. Y ese capital maravilloso ha de ser bien negociado. Sin duda a lo largo de nuestra biografía se nos dan oportunidades, medios, información y gracia de Dios -ese don inmenso que eleva de categoría nuestro ser y nuestro obrar- para que los talentos recibidos resulten fructíferos.

¡Cuánto amor, tiempo y medios materiales hemos costado cada uno de nosotros! A la sociedad, al Estado, a la universidad, a la familia, ... Y en cuantas ocasiones no hemos sido ni somos conscientes de ello con total olvido a la hora de hacer balance.

"La puerta de la felicidad se abre para fuera" afirmaba Victor Frankl recordando a Kierkegaard. Por eso es propio de nuestro vivir el buscar la felicidad con la mirada puesta en el espíritu de servicio, en nuestra aportación a los demás. Pero como nadie da lo que no tiene, es precioso poner empeño en el buen rendimiento de nuestros talentos, en lograr rendir las cuentas con la plusvalía que les justamente corresponde.

Es toda una filosofía del vivir que encamina hacia el enriquecimiento personal y hacia la felicidad cada uno las ajustará a su modo de ser, a sus legítimas opciones entre los muchos itinerarios, todos ellos legítimos, que se nos ponen por delante en las encrucijadas de la vida. Lo importante es saber acertar haciendo caso a lo que la sabiduría divina ha insertado en nuestro ser, la honesta lectura que –con conciencia recta y bien formada- hagamos de las leyes propias de nuestra naturaleza, al “folleto explicativo” de nosotros mismos. Más adelante seguiremos profundizando.

## **2. TEMPERAMENTO, CARÁCTER Y PERSONALIDAD**

*“El que nace lechón ...”*

### **2.1. Tal como suena**

¡Qué alegría da cuando explicas algo y te sientes bien entendido! Lo vivo con frecuencia en la consulta porque a mí me gusta explicar lo que al paciente suceda. Suelo dibujar y hacer esquemas mientras describo qué sucede, porqué razones, cómo se correlacionan las consecuencias de la enfermedad, ...

Hace unos años al acabar una de estas exposiciones un buen hombre ganadero de la vega sevillana concluyó: En resumen doctor, lo que Vd. dice es que quien nace lechón muere cochino ¿verdad? Bien había entendido mi paciente eso del temperamento de cada uno.

Temperamento, la dotación genética con que nacemos y su consiguiente desarrollo. Así seremos extrovertidos o introvertidos, estables o variables de ánimo, susceptibles o no, obsesivos o despreocupados, etc. Etc.

Pero el aprendizaje y la educación, el ejemplo y las virtudes que se van insertando en nuestra vida van a suponer una seria modificación del Temperamento. Todos estos elementos complemento de nuestro Temperamento es lo que se llama Carácter.

El concepto de Personalidad es muy amplio y difuso. Aunque su origen es muy antiguo y procede de la “máscara” que los actores teatrales griegos usaban en las representaciones aún no se logra una definición unánime entre los autores. Podríamos definirla aceptablemente como

Enrique Rojas, en su reciente libro “¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima” desarrolla amplia y certeramente la personalidad normal y anómala así como sus remedios.

## **2.2. Condicionados pero no predeterminados**

Lo de “El que nace lechón ...” es verdad sólo en parte. Siempre mantendremos en nuestra vida un talante, estilo y sello personal pero siendo uno mismo son grandes las modificaciones que en nosotros mismos y en los demás apreciamos. Unas veces para bien y otras para mal.

El hombre es un ser unitario con un yo que permanece durante toda la vida como sujeto responsable de sus actos. Somos libres y las ataduras biológicas, psicológicas y sociales que nos acompañan siempre son sólo condicionantes y no determinantes de nuestras actitudes, afectos, ilusiones, deseos y conductas.

Esa es la grandeza –con sus riesgos- del ser humano tan diferente de los animales y demás seres del universo carentes de libertad. Paseemos una naturaleza en esencia distinta a todos ellos, constituimos un género específico, el humano.

## **2.3. Los gemelos del Aljarafe**

Pedro y Francisco José son gemelos pero no lo parecen externamente. Bueno, en realidad tampoco en sus rasgos psicológicos. Podríamos decir que son casi complementarios, harían un buen equipo si se incorporan –con los años- en la empresa familiar de sus padres.

Pedro acudió a la consulta en primer lugar, perezosillo, distraído, algunas notas deficientes. Lo que más destaca en él es su actitud rebelde y hostil hacia cualquier indicación. Más si proviene de su madre, que es quien las prodiga. Malinterpreta los consejos, se encela por los detalles que ve dirigidos hacia su hermano, tiende a “creerse” autónomo e independiente, apenas sale. Como aficiones cultiva la bici, el ordenador, los dibujos, ... actividades que le llenan en su “soledad querida”.

Un mes después conocí a Francisco José. Acudía a la consulta por unas pequeñeces pero en el fondo era la madre quien buscaba mejorar la armonía y el encaje entre los miembros del grupo familiar. Como Pedro había cambiado tanto en ese mes de tratamiento con “pastillas y

consejos”, soñaba con mejoras comportamentales en el gemelo. Francisco José era alegre, comunicativo, disperso, olvidadizo, con apariencia de irresponsable y con notas más bien flojas. Como afirmaba en la primera entrevista “estudio mucho pero luego no sé expresarlo”.

También mejoró Francisco José con “pastillas y palabras”, como suelo decir. Pero además se produjo el “milagro”, los gemelos pudieron y supieron ver lo bueno que ambos se podrían ofrecer mutuamente, estableciendo relaciones de aporte y colaboración en lugar de la simple competitividad.

Ese fue el inicio del tan eficiente “feed-back” enriquecedor que nos pone en condiciones de rendir más para tener más, poder dar más y disfrutando del quehacer diario, continuar dando a los demás. Pero dar ... ¿Qué? Todo lo bueno de que somos capaces y que libremente ponemos al servicio de los demás. Ese es el modo de ser persona, de crecer y de vivir una biografía feliz y rica en las cosechas del vivir.

Hace poco los gemelos –con su estupenda mamá- vinieron juntos a la consulta ¡Cuánto me reí con sus ocurrencias y cuánto disfruté valorando el crecimiento personal que en ambos se había dado y que entre todos habíamos conseguido. Este es uno de los modos compensatorios del frecuente dolor profesional que a los médicos nos toca vivir. La actividad profesional -como la vida- tiene su cara y su cruz. Hay que saber llevar con garbo la segunda y disfrutar justamente de la primera. A veces no lo sabemos hacer bien y pagamos las consecuencias.

### **3. ¿CONOZCO MI PROPIO FOLLETO DE INSTRUCCIONES?**

*La perspectiva psicosomática*

#### **3.1. ¡Conócete a ti mismo!**

Mi amigo Antonio es una persona muy ordenada y meticulosa. Siempre que adquiere un utensilio o aparato va en directo a las instrucciones. A veces ha de buscar entre mil idiomas o las encuentra con una infame traducción al español. Aún así las lee y relee con entusiasmo. Y es que valora sobremanera aquello que adquirió y su buen funcionamiento. También le he visto emplear horas y horas en torno a una agenda electrónica que le “echaron los Reyes”. Pero su mujer es todo lo contrario, piensa que todo es fácil y asequible y se lanza con el coche nuevo, la cámara digital de fotos o lo que “le echen”. Y yo me digo que como no cambien habrá serios problemas de convivencia. Yo estoy en ello. ¡A ver si me dejan centrarles en el “justo medio”!.

¡Pues más que cualquier electrodoméstico o aparatito valemos personalmente nosotros!. Y con frecuencia no nos damos cuenta, no nos percatamos de esa imponente verdad.

¡Cuánta razón tenían los griegos al colocar en el dintel del templo de Delfos la leyenda “Conócete a ti mismo”!. Quizás habría que colocarla en la mesa de despacho de cada uno o sobre la puerta del dormitorio. Eso sí, para aplicación personal y no para dar con el codo a quien nos acompañe y animarle a que se lo aplique él.

### **3.2. El pensar es propio del hombre**

¿Quién soy yo? Qué poquito pensamos, cuanto nos cuesta y qué temor nos causa. Santa Teresa escribió a sus monjas, y a todos, en las Moradas: “No es pequeña lástima y confusión que por nuestra culpa, no nos entendamos a nosotros mismos, ni sepamos quien somos. ¿No sería gran ignorancia, hijas mías, que preguntasen a uno quien es y no se conociese ni supiese quien fue su padre, ni su madre, ni de que tierra es? Pues si esto sería gran bestialidad, sin comparación es mayor la que hay en nosotros cuando no procuramos saber qué cosa somos, sino que nos detenemos en estos cuerpos, y así a bulto, porque lo hemos oído y porque nos lo dice la fe sabemos que tenemos almas. Mas qué bienes puede haber en esta alma o quien está dentro en esta alma o el gran valor de ella, pocas veces lo consideramos; y así se tiene en tan poco procurar con todo cuidado conservar su hermosura. Todo se nos va en la grosería del engaste o cerca de este castillo, que son estos cuerpos.”

Hay que entrar en la propia vida, poder madurar profundizando en nosotros mismos, hemos de buscar luces para que lleguen desde fuera para conocer nuestra propia intimidad. Sólo así cabrá la coherencia y la unidad de vida capaz de propiciar felicidad.

No es fácil ciertamente pero es tarea ardua e ilusionante que hemos de iniciar y continuar con calma y paciencia a lo largo de nuestra vida.

Decía Ortega y Gasset que “yo soy yo y mis circunstancias ...”.

Y es que las opciones que tomamos comprometen, atan, limitan legítimamente para futuras decisiones ¡Es lógico!. Es propio de la responsabilidad personal asumir las consecuencias de nuestras decisiones y actuaciones. Cuesta, es cierto, pero es la cabal consecuencia de un honesto y buen vivir a la vez que condición para poder “mirarnos al espejo” con sinceridad, sin sonrojarnos y poder encaminar nuestra vida hacia esa felicidad a la que todos tendemos.

### **3.3. El paradigma bio-psico-social**

Fue en Madrid, en el Palacio de Congresos y en Octubre de 1989, cuando conocí la interacción BIO-PSICO-SOCIAL aplicada a la salud o la enfermedad. La expuso el Prof. J. J. López Ibor Aliño, que presidía aquel X Congreso Mundial del Colegio Internacional de Medicina Psicosomática. La Medicina Psicosomática dispone de los medios y las actitudes convenientes, incluyendo tanto las técnicas y conocimientos clásicos en Medicina como los más modernos medios diagnósticos y terapéuticos para así abordar los retos de la Medicina de nuestro tiempo.

Es obvio que para entender bien mi propio ser o mi estado actual de salud psicofísica necesito barajar las perspectivas biológicas (mi organismo, sus moléculas, enzimas, sistemas funcionales,...), psicológica (con todo lo aprendido: actitudes, hábitos, valores, ...) y social (el entorno con sus apoyos familiares, amistosos, laborales, ...).

Pero recuerdo bien cómo allí se recalca que estos tres ámbitos están en continuo dinamismo e interacción. Somos vida y por tanto acción, movimiento con flujos e influencias entre los diferentes principios integrantes de nuestro ser: Un sector “averiado” o incapaz perjudica a los otros; y su reparación los mejora.

Todo ello resulta más patente en determinados supuestos y así es bien obvia la muy distinta influencia en nuestro psiquismo de una enfermedad orgánica (una fractura o una gripe) según cuál sea el apoyo social con que contemos o la situación laboral en que nos encontremos. Igualmente son distintas las consecuencias sociales de una gripe si llega en vacaciones o en vísperas de unas importantes oposiciones.

Por eso es importante que sepamos considerar y comprender el valor y las consecuencias, en cada uno de estos ámbitos, de lo que nos sucede cuando adquirimos una enfermedad, durante su curso y en su convalecencia final.

El paradigma bio-psico-social, propio de la Medicina Psicosomática, debe considerar que la persona humana es portadora de un atributo singular y principalísimo: que es libre. Los hombres actuamos más o menos limitados por nuestro temperamento (genes), por nuestra educación y nuestra biografía, así como por las circunstancias psicosociales pero con todo no pasamos de estar condicionados. Somos más o menos libres según las circunstancias internas o externas pero nunca estaremos –mientras haya conciencia- pre-determinados y sin libertad.

#### **3.4. Pastillas o gafas ¿no son lo mismo?**

Cuando en la consulta propongo a un paciente la necesidad de seguir un tratamiento medicamentoso para ayudar a modificar aspectos de su conducta, sus sentimientos o su sensibilidad, me encuentro –no pocas veces- con la respuesta: -¿pastillas yo?. Yo soy así, ese es mi yo. No quiero cambios artificiales.

Y me apresto a explicar: -Tú no eres así. “Eso” es un defecto de tu yo. Es algo así como una inflamación en un dedo, como un esguince de tobillo, como un pie plano congénito o como una miopía en los ojos. Y suelo ejemplificar añadiendo: vamos a Meternos en ésta última: Sí eres así, no uses gafas ni te operes. Verás menos pero es lo que te toca. Y lo que ha tocado a quien quizás deba sufrir las consecuencias de tu “progresivo” defecto visual. Y ¿por arte de qué estamos prestos a poner remedio al defecto ocular y no al caracterológico?

Como explicación sólo cabe la ignorancia o la falta de costumbre en la explicación de los médicos, o quizás un cierto sentimiento vergonzante ante las afecciones relacionadas con el

psiquismo. Solemos huir de que nos tachen de cualquier padecimiento psicológico. Es algo aún no superado socialmente y quizás sea la depresión la enfermedad que va rompiendo moldes en este sentido. No descarto que se deba a que nos sirve, a veces de “tapadera o excusa” para resolver situaciones sociales, familiares o sociolaborales. Conseguimos un beneficio por un cierto precio, una cosa por otra, podríamos decir.

#### **4. AUTOESTIMA, UN VALOR EN ALZA**

*Conocerse, valorarse y saber servir*

##### **4.1. La autovaloración se forja a lo largo de la vida**

En la vida funcionamos con el capital que pensamos tener más que con el que realmente contamos. De ahí la necesidad básica de saber quién somos, de dónde venimos, a dónde vamos y dónde nos encontramos.

A lo largo de la historia la consideración de la propia estima ha contado con periodos de más o menos valoración. El término Autoestima es reciente, aún no aparece en los diccionarios. Pero la literatura en torno a la Autoestima desborda revistas, conferencias, librerías y un gran espacio en Internet. Conceptualmente es un término subjetivo, a fin de cuentas. Es la apreciación que cada uno tiene de sí mismo y de sus capacidades.

¿Cómo se forja la autoestima? La valoración o estimación del propio valer se construye a lo largo de nuestra biografía e incluso antes pues ya en el seno materno comenzamos a recibir estímulos que conformarán la anatomía y la funcionalidad de nuestro cerebro cognitivo y emocional. Es decir, se inicia la elaboración de los “ficheros” con las ideas y los afectos.

El aprendizaje en la infancia goza de una riqueza simpar. Todo deja impronta aunque, con certeza, hay sucesos y vivencias importantes que dejarán una profunda huella.

En la adolescencia la afectividad crece aún más que el cuerpo, y con ella el eco reforzador de lo que se vive. ¡Cuántas heridas, rozaduras y cicatrices de nuestra personalidad datan de nuestra adolescencia!

#### **4.2. Reparar las crisis de autoestima**

Tengo bien vivo en la memoria uno de esos caso en los que la Autoestima dañada en los años tempranos dio al traste con la vida de Miguel. Era el mayor de cinco hermanos, con buena cabeza y mejor corazón. Fue criado en un ambiente de exigencia para los éxitos. No cabía equivocarse, todo había que hacerlo bien, sin fallo alguno. Unas bromas sobre su estatura generaron un repliegue en sí mismo, una timidez manifiesta y un complejo de inferioridad que traduciendo el defecto de talla se proyectaba en la globalidad de su persona.

Bastó, a pesar de sus diecisiete años, una buena sesión de psicoterapia cognitiva ocasional, por parte de un buen profesional, para “pinchar el globo” que le atenazaba. Todo consistió en corregir el defecto de atribución y valoración exageradas respecto a la talla y reducida en cuanto a la inteligencia y la capacidad de amar.

Después unas pautas conductuales para adquirir habilidades sociales le devolvieron, adecuadamente la confianza hasta cotas más que satisfactorias.

#### **4.3. La correcta autoestima**

Autoestima. Vale. Pero correcta y cabal estima de lo propio. Tan nociva resulta la excesiva como la deficiente. Si nos pasamos quizás resultemos narcisistas, histéricos o al menos ingenuos y con frecuencia nos faltará con que “pagar” lo que hemos proyectado. ¿Y si nos quedamos cortos? Nuestro nivel de calidad de vida y el servicio que prestemos quedarán mermados.

#### **4.4. Condición de felicidad**

Una y otra vez a lo largo de estas páginas asomará la felicidad. Es nuestro móvil y nuestro fin. Estamos llamados, por naturaleza a la felicidad. Y hay que saber llegar hasta ella por más que a veces el camino bien parezca un laberinto.

Pues si la correcta autoestima es condición de felicidad porque es el filtro que media entre nosotros y la realidad, una incorrecta y baja autoestima desvirtúa nuestra realidad, se ensaña en los puntos débiles e ignora los que nos enriquecen. Ya podemos triunfar limpiamente en cualquier lid que ese logro será minusvalorado con diversas y poco objetivas razones. En estas condiciones nada nos satisface, aunque todo el mundo nos aprecie, nos halague y estimule, todo nos parecerá una comedia. Y es que falla “la caja de resonancia” en nuestro yo, los estímulos que llegan a la inteligencia y a la afectividad pierden su sonoridad y su fuerza, carecen del necesario refuerzo positivo en nuestro cerebro.

#### **4.5. Fallan las defensas**

La baja autoestima cuando no se corrige empeora con el tiempo. Sucede así porque estas personas, al estar instaladas en una errónea táctica defensiva se introducen en una espiral de deterioro. En lugar de servirse de la racionalización como mecanismo psicológico de defensa, se sirven de otros mecanismos incorrectos tales como:

*La suspicacia:* Me dicen: ¿Cuándo vendrás a comer a casa?  
Pienso: Es un falso cumplido, le he notado en el tono de la voz.

*La justificación:* Me dicen: Enhorabuena por tu oposición.  
Pienso: Ya piensan en que fui recomendado.

*La desviación:* Me dicen: ¡Qué buen trabajo!  
Pienso: No es para tanto. Yo si que sé los fallos que tiene.

*La incredulidad:* Me dicen: ¡Qué simpático estuviste hoy!  
Pienso: Lo dice por decir. Yo noté lo contrario.

*La desvirtualización:* Me dicen: Yo sé que tu eres inteligente.  
Pienso: Si me conociera a fondo ...

Estos cinco mecanismos bien descritos por R. Gaja en su libro “Bienestar, autoestima y felicidad”, entrañan matices diferentes que hay que saber descubrir y aplicar en nuestra vida.

#### **4.6. Amor propio y amor hacia uno mismo**

Tomás Melando en su obra “Ocho lecciones sobre el amor humano” afirma que “la tradición filosófica ha enseñado que en todo hombre existe un amor natural del sí mismo: un afán ineludible e irrenunciable, de conservar el propio ser y de desplegarlo perfectamente hasta conseguir su apogeo terminal; un anhelo, por decirlo de otro modo, de ser feliz.

Amor hacia uno mismo y amor propio son no sólo opuestos sino inversamente proporcionales: cuanto más hay de uno, menos habrá del otro y viceversa. El amor propio lleva a estar insatisfecho consigo mismo y a hacerse creer que se es mejor de lo que en realidad se es. Algo que tradicionalmente se ha conocido por soberbia y que es el peor defecto y el pecado más difícil de reconocer y superar.

El amor hacia uno mismo, en cambio, se rige ante todo por la verdad evitando el engaño. En términos morales hablaríamos de humildad, virtud que no cabe duda de que está muy emparentada con la correcta y sana autoestima.

## **5. COMUNICACIÓN, SALUD Y FELICIDAD**

*¿Es por mí, por ti o por los dos?*

### **5.1. Lo que se recibe se recibe al modo del recipiente.**

Con frecuencia me he preguntado y he preguntado a otros algo así: “Oye, ¿tan difícil es que me entiendan?”. Y cualquiera podría decir algo similar e incluso responder: “a pesar de la razón que tengo y de lo claras que están las cosas, ¿Por qué no me entienden?”.

De ordinario estamos bastante cargados de subjetivismo. Se entiende mejor considerando aquel principio filosófico clásico: “Lo que se recibe, se recibe al modo del recipiente”. Un puñado de

arroz, un litro de agua, ... Son recibidos con una forma distinta según lo haga un plato, un vaso, una botella o un cucurucho de papel. Del mismo modo es lógico que nuestra vida sea percibida y valorada de un modo personal y diferente por parte de quienes nos rodean.

Cualquiera de nuestras vidas está llena de anécdotas y sucesos que reflejan ese subjetivismo que tan difícil resulta corregir adecuadamente.

Ortega y Gasset describió magistralmente el Perspectivismo, ese conocimiento por numerosas perspectivas de todo cuanto nos acontece. Este libro que tienes en las manos puede ser observado y analizado desde diferentes perspectivas y según las que consideremos obtendremos una visión distinta. Haced la prueba. Pues con lo básico y sencillo que parece todo esto, resulta que lo olvidamos tantas veces. Y las consecuencias llegan a ser, con frecuencia, de gran importancia. Gran riqueza es considerar diversas perspectivas y si es posible las de nuestro interlocutor. Por ahí anda el significado de la empatía, la comprensión, la simpatía, la misericordia, etc.

Sólo una anécdota. En la consulta un joven matrimonio describe su situación conflictiva. Ella, gaditana, salerosa, sensible y enamorada. El marido trabajador, más secote preocupado por superar el rendimiento económico profesional que le obtenga el anhelado peso social y el prestigio familiar, siendo andaluz lo parecía menos. La situación presentaba bastante desencanto. Analizábamos las causas, y de pronto, como para demostrar su entrega, su esfuerzo y su buena voluntad Federico dice: “Oye, Raquel ¿Y no te acuerdas el año pasado en que viajé día tras día, mes tras mes, todo un año a Madrid, en el AVE volviendo cada noche para estar con mi mujer, contigo?”. Y ella contesta de inmediato: “¿Y para qué?”.

Mi reflexión interior, que entonces traté de plasmar en diversas consideraciones y consejos, fue “menos AVE y menos noche en casa pero más calidad de tiempo y de trato, de día y de noche”. Que importante es saber comunicar, saber comunicarse.

La comunicación es la acción y el efecto de comunicar y de comunicarse. Es un medio de unión. Se trata de hacer partícipe a otra persona de algo que se tiene. Se le comunica el conocimiento, el afecto, la amistad, la ternura ... pero siempre debe ser una relación activa entre dos seres vivos capaces de comunicación. En toda comunicación se precisa de un emisor, un receptor y un mensaje que se ha de transmitir mediante un código de signos que entrañan un significado concreto. Y además se precisa una respuesta, sin ella se informa pero no se comunica. A mi juicio es impropio llamar a la prensa, radio, T.V. ... “medios de comunicación” porque en su intencionalidad no va implícita la petición de respuesta.

En la comunicación entra el arte, como en casi todo y hay quien tiene más o menos. A la vez hemos de contar con la técnica, el oficio, y la práctica en la comunicación. Acrecentando estos componentes nuestra comunicación mejorará ostensiblemente. ¡Y vale la pena!

## **5.2. Una “ITV-Comunicación” para hombres y mujeres.**

¿Y la salud? ¿Qué es la salud? Es un término que puede entenderse de muchas maneras: Ausencia de enfermedades o de defectos en nuestra constitución psicofísica, resultado satisfactorio en un examen médico, vitalidad exuberante, capacidad para desarrollar las funciones vitales habituales, etc. La Organización Mundial de la Salud ha ido bastante más allá al elaborar una definición de salud que implica “un estado de perfecto bienestar físico, psíquico y social en interacción con el medio y no sólo la ausencia de enfermedad”. Un poquito exagerado,

¿verdad? Quién se atreve, con este enunciado, a presumir de buena salud. Como ilusión y meta vale pero como realidad ... ¡todos enfermos!.

Las deficiencias en la salud, especialmente en algunos ámbitos sensoriales o psíquicos, dificultan la buena comunicación. Hay gente que no oye o entiende, no emite o transmite adecuadamente, no interpreta correctamente porque sufre alguna avería más o menos seria en su ser, en su integridad psicosomática. Y viene al pelo lo que un paciente me apuntaba tras sufrir las consecuencias de algunas de esas averías: qué bueno sería establecer la exigencia social de una ITV-Comunicación para hombres y para mujeres. Y entiendo que no es sexismo esta puntualización porque las condiciones y características exigibles según el género serían bien diferentes. Al igual que sacamos el carnet de conducir y acudimos a los gabinetes para el examen de revalidación cada cierto tiempo, así convendría vigilar la capacidad comunicativa de las personas para conseguir unos mínimos de comunicación y salvar tanto “accidente” de la convivencia como se da en nuestra sociedad.

### **5.3. La puerta de la felicidad se abre para afuera**

¿Y la felicidad?. ¡Ay la felicidad! Sabemos lo que es, lo notamos si nos falta pero no la sabemos definir. Sí, hay cientos de definiciones pero ninguna satisface. Hay quien dice que la felicidad viene a ser como un puzzle, como un rompecabezas en el que siempre nos falta una pieza. Nunca nos alcanza la felicidad completa. Quizás porque no es propia de esta vida. Julián Marías, que tanto sabe del tema y que es autor de un libro titulado “La felicidad”, la define como “un imperativo necesario”. Es como un tirón que recibimos de continuo y que nunca acaba. Tenemos un algo que nos empuja a buscarla pero sin que lleguemos a encontrarla de veras. El hombre es un ser espiritual, o mejor biopsicoespiritual como me decía recientemente Amparo –una psicosomatóloga valenciana e incipiente- que no encontrará su plenitud –la felicidad- hasta lograr su fin último. Y ese encuentro definitivo con Dios pertenece a la Vida Eterna.

En una “Teoría de la felicidad” el Dr. Enrique Rojas, experto en estos temas reclama para la consecución de la felicidad, el cultivo del amor, del trabajo, de la cultura y de los proyectos. Víctor Frankl citando a Kierkegaard, nos dice qué “la puerta de la felicidad se abre para afuera”. Qué gran verdad. Sólo cuando salimos de nosotros mismos nos encaminamos hacia la felicidad. Pero hay que salir de sí sin renunciar a nuestro yo, porque es nuestro yo –más o menos feliz- quien tiene que hacer feliz a ese tú que tiene por delante.

También se aprende mucho con la música a Vinicio de Moraes, un cantautor brasileño. Le debo el mensaje de aquella preciosa samba que tituló “La vida es el arte del encuentro”. ¡Qué buen camino hacia la felicidad!. Qué gran cosa aprender, cada vez mejor, al buen encuentro con uno mismo, con los demás, con el mundo.

La Felicidad viene a ser como una consecuencia del buen caminar. Cuando bien andamos se nos regala. Y a partir de aquí que cada uno saque las oportunas consecuencias.

### **5.4. Los grandes errores en la comunicación**

Las deficiencias en la comunicación provienen, lógicamente, de cada uno de sus propios componentes: el emisor, el receptor, el mensaje, el lenguaje, el código ...

Un error frecuente y grave es comunicar en negativo . Sucede cuando decimos “hazlo bien que no eres tonto”. Mejor sería decir “tú tienes más capacidad y podrías ponerla en práctica”. Cuantas veces perdemos la razón o comunicamos mal porque el “sobre”, la envoltura, no es la adecuada. Ojalá supiéramos envolver nuestros mensajes en “papel de regalo”.

La complejidad es otro error en la comunicación y sucede cuando no somos sencillos, claros, directos aunque obviamente no debemos prescindir de la delicadeza, la educación y la oportunidad. Los defectos sensoriales o neurológicos pueden ser la causa de ciertas formas de comunicación defectuosa. Es lo que sucede cuando tenemos poca voz, vocalización defectuosa, precipitación al hablar, tartamudez, hipoacusía o sordera ... No podemos olvidar que cuando nuestra salud psicósomática se va deteriorando, con el tiempo o la enfermedad, la comunicación tiende a deteriorarse. Es el momento de tomar conciencia de estos defectos y aprender a compensarlos con esas otras facultades de las que aún podemos disfrutar y presumir. La dificultad expresiva y la deficiencia en los gestos reducen la calidad de nuestra comunicación. ¿Verdad que tantas veces una sonrisa, una mirada, un gesto cariñoso resultan el mejor modo de comunicar lo que se desea? Seguramente acudirán a nuestra memoria ejemplos vividos de esta grata y feliz comunicación. Por el contrario existen “analfabetos” de la comunicación gestual. Se trata de personas con vida emocional empobrecida que la medicina psicósomática francesa de Pierre Marty llamó ALEXITÍMICOS. Es importante practicar la “gimnasia emocional” de cada día para adquirir riqueza en la comunicación y crecimiento personal de nuestro mundo emocional.

La impulsividad es un elemento perturbador de la comunicación. Nos lanzamos, acelerados ... y no hay quien nos entienda. Tengo un amigo que bromea diciéndome cariñosamente que doy ordenes o indicaciones y antes de que lleguen al receptor ya estoy pidiendo resultados. Me parece que exagera pero en el fondo mi amigo Javier tiene algo de razón.

¿Y la ansiedad? La ansiedad es un profundo distorsionante de la comunicación porque falsea los mensajes, los dramatiza, los malinterpreta, los bloquea y acaba generando un “feed-back”, un círculo vicioso discomunicativo que suele acabar en bronca o conflicto. Con ansiedad la comunicación se hace tan deficiente que puede convertirse en negativa y puede resultar oportuno suprimirla. En caso contrario empezaremos a “romper platos” y para eso es mejor no lavarlos por ahora.

El cansancio también suele dificultar la comunicación cosa de la que somos conscientes de ordinario. Además es de fácil arreglo. A descansar y ya seguiremos.

## **5.5. ¿Qué es lo que pasa dentro de los hombres?**

Hoy se habla de “diferencia de género” pero siempre se contrapuso el diferente modo de ser entre los hombres y las mujeres. Precisamente gracias a esta diferencia resultamos complementarios. Cuando se olvida se busca en el otro/a una respuesta similar a la que daríamos nosotros mismos con la frustración consiguiente.

En una novela de corte psicológico que leí recientemente me llamó la atención el diálogo de una paciente con su psiquiatra. Le decía:

-“Mire, he venido a esta consulta para hablar de mi problema con los hombres”.

-“¿Y cuál es su problema con los hombres?”

- “Menuda pregunta usted es uno de ellos. ¿Qué es lo que pasa dentro de ellos? ¿Sienten los hombres? Y si sienten, ¿qué sienten? ¿Qué sucede en ellos entre la recepción de un mensaje y la emisión de una respuesta?”

Me quede mirándola, incapaz de emitir una respuesta.

- “¿Lo ve?” Dijo, sacudiendo la cabeza con consternación y desaliento. “Pues yo he leído todos los libros sobre los hombres ... y como si nada”.

En mi experiencia poco se aprende en los libros, algo sí; pero la verdadera escuela está en la vida cuando se vive con atención y se sabe apreciar la tan diferente riqueza que hay en el alma masculina y en la femenina. Se trata, nada menos, que de “ser persona” pero en masculino o en femenino. ¡Menuda diferencia!. Cuando se olvida ¡vaya chasco!.

## **6. ¿QUÉ HACER PARA QUE ME ENTIENDAN?**

*Saber hablar y saber escuchar*

### **6.1. Gastar en la fachada sólo lo necesario**

Es éste uno de esos principios básicos para una buena comunicación. Y sin embargo, pese a su sencillez, cuánto cuesta vivirlo. Las personas somos más o menos complicadas y vanidosas pero en ocasiones la atención y el esfuerzo que aplicamos a cómo me ven, qué les habrá parecido, qué pensarán de mi o de mi actuación, etc., etc. llega a ocasionarnos una casi ruina personal.

Cuando nos empeñamos en dar una apariencia concreta la comunicación se deteriora. La aplicación preferente del gasto vital a una “imagen de fachada” bloquea la comunicación. Podemos ilustrarlo.

La calle Bétis es una de las más típicas y bonitas de Sevilla. Corre justo a la vera de la margen derecha del Guadalquivir y tiene como “vecina” de excepción a la Torre del Oro. Siempre la he visto como una de esas calles que pintamos de niños con una casita al lado de otra.

Un año el Ayuntamiento se empeñó en vestirla de limpio y subvencionó los arreglos de fachada. Así como suena, de las fachadas. Y surgieron apariencia de encanto, blanco y ocre con ventanas enrejadas y puertas nuevas que sólo disimulaban viejos solares o casas en ruina. Bueno, ¡pues nosotros no!. Lo bueno es hacer como en los concursos de la feria de mi pueblo, un arreglo de cal y pintura, un buen barrido y si procede un repaso de desconchones. La fachada hay que cuidarla pero lo fundamental es lo que ella misma expresa y protege, el interior. Dicho de otro modo, hay que ser bueno y parecerlo, pero sin gastar más en parecerlo que en ser buena persona.

Sole es Dietista. Una gran profesional. Y además buena, guapa, elegante y educada. Y más. Pero –me desvelaba en una consulta reciente- cada vez que un chico trata de intimar con ella, a sus veintitantos, lo rechaza. Piensa que descubrirá su pobreza, que se desencantará al notar que no era para tanto como parecía, ... gracias a Dios no me costó mucho convencerla de lo contrario, hacerle una “auditoria personal” a fondo y subirle la correcta autoestima. Y es que era mucho más rica por dentro que por fuera, siendo, como os decía, de muy buena fachada.

## **6.2. La naturalidad abre las puertas del corazón ajeno**

Para comunicar bien hay que tener claro el mensaje. Si no tenemos proyecto a largo, medio y corto plazo difícilmente mantendremos un diálogo o un discurso coherente y esclarecedor.

Y junto al proyecto, naturalidad que es fuente de seguridad y fruto de la humildad. Decía Santa Teresa de Ávila que la humildad es “andar en verdad”. ¡Qué próximo a la autoestima resulta este concepto!

Con éstas virtudes nos resultará fácil rectificar de nuestros errores e incluso gozar de la alegría de haber rectificado.

Hay un rasgo muy extendido entre las personas con baja autoestima: el temor exagerado a equivocarse, el pensar que se derivan grandes perjuicios si yerran, el miedo a defraudar las expectativas de los padres –con más frecuencia del padre-, de los jefes, de las figuras que le son relevantes.

Así surge una actitud envarada que reduce rendimientos, bloquea y anula buena parte de la propia calidad de vida.

Hemos de aprender a pedir perdón. Sin que se nos “caigan los anillos”. ¡Cómo engrandece – ante Dios y ante los hombres!-, como abre las puertas de la confianza y la amistad, del entendimiento y de la escucha, el saber pedir perdón oportunamente! Hay que saber alimentarse de la fuerza sanadora del perdón en quien lo pide y en quien lo otorga. Aunque lo parezca, este aspecto no es tangencial para la comunicación. Alcanza el verdadero meollo de la cuestión al propiciar una correcta autoestima en sí mismo y en reconocerla en los demás. En fin, que la naturalidad abre las puertas del corazón ajeno.

### **6.3. Para el autoconocimiento se precisa un tú.**

En esta época nuestra de “objetivos indiscretos” tantas veces buscados y queridos es preciso destacar el valor de la intimidad. De mi buen amigo Ignacio, maestro en tantos aspectos de la vida, aprendí que la existencia de la propia intimidad nos diferencia de los animales; éstos carecen de intimidad, “todo” lo hacen y lo viven en el “escenario” ¡Y tan panchos!.

Por el contrario cuanta grandeza y belleza entraña la intimidad, ese espacio interior, del que gozamos y disfrutamos como estando en nuestra propia habitación. Es donde estamos a solas con nosotros mismos, donde nos recreamos en el diálogo personal. La intimidad es eso que sólo sacamos afuera cuando queremos y ante quien queremos. Saber comunicar la intimidad es algo enormemente gustoso cuando se hace de manera confiada y amorosa.

Qué grato conocer la intimidad del otro porque te la desvela, porque confía en ti, porque le ayudas a conocerse y recrearse cuando se mira en ese espejo que eres tú y que él ha querido elegir.

Desvelar adecuadamente la intimidad ayuda al autoconocimiento y por tanto a la precisa corrección de la autoestima.

El hombre es un ser personal hecho para la comunicación y para la relación, es más para la comunión, para la común-uniión. Hemos hablado repetidamente y seguiremos hablando de la naturaleza relacional del ser humano y de que estas relaciones son diferentes según los momentos de su vida. Es este un interesantísimo tema magníficamente desarrollado en “Las etapas de la vida” de Romano Guardini, en donde se recoge que “la Biología actual enseña que el hombre es un ser de encuentro, ser que se despliega abriéndose a otros seres y creando con ellos campos de juego, relaciones de encuentro. (...) Para hacer viable la vida del hijo, la madre a una con los demás familiares- debe crear con el niño un ámbito de acogimiento y tutela, una “urdimbre afectiva” (J. Rof Carballo) que suscite en él una actitud de confianza incondicional en el entorno”.

Insistiremos en que esa necesaria apertura al otro es algo intrínseco a su ser más íntimo. Por ser el hombre imagen de Dios, queda dotado del más alto grado de trascendencia y sociabilidad.

Dios Trino, la Santísima Trinidad, es diálogo y comunicación entre las Divinas Personas. El hombre está constitutivamente orientado hacia la comunión con Dios y con los demás hombres. El hombre no se conoce a sí mismo si no es ante un tú. Curiosamente es ésta una afirmación contenida en los textos del Concilio Vaticano II.

Cuando nos aislamos nos empobrecemos y cuando nos relacionamos se enriquece nuestro ser. Es preciso saber tender puentes en nuestra vida. Y asentarlos bien, logrando ricos entramados de amistad.

Hemos de aspirar a que nuestra comunicación sea amorosa sabiendo que el amor es altamente comunicativo. Así no andamos descaminados hacia el encuentro de la felicidad.

#### **6.4. La importancia de saber escuchar**

Cuesta percatarse de que tenemos dos oídos y solamente una boca. Y sin embargo tendemos mucho más a hablar que a escuchar. ¿Es que no nos interesa lo que nos digan? Cuesta, cuesta escuchar. Y por el contrario -¡Oh paradoja!- cuánta tele o radio escuchamos en nuestros días. A veces con contenidos maravillosos y enriquecedores pero con frecuencia la “caja tonta” se constituye en instrumento alienante y aburridizo. Algo parecido sucede en las masas –movidas y botellonas-, se está pero ni se habla ni se escucha. Hay carencia de mensajes disimulada por los decibelios.

¡Qué gran cualidad la de saber escuchar! Desde que leí “Momo”, de Michael Ende le tengo envidia a la buena escucha de la protagonista. Una chiquilla de pueblo, sencilla y muy normal pero que escuchaba de maravilla.

Momo ayudaba a todos, para todos tenía un consejo, un consuelo, un estímulo, una alegría, ... ¿Acaso por su inteligencia, sus dotes artísticas, sus estudios, su magia o su encantamiento? No, en absoluto. “Lo que la pequeña Momo sabía hacer como nadie era escuchar. Eso no es nada especial. Diríamos que cualquiera sabe escuchar.

Pues eso es un error. Muy pocas personas saben escuchar de verdad. Y la manera en que sabía escuchar Momo era única.

Lo hacía de tal manera, que a la gente tonta, se le ocurrían, de repente, ideas muy inteligentes, y eso sólo porque escuchaba con toda atención y simpatía.

Sabía escuchar de tal manera que la gente perpleja o indecisa sabía muy bien, de repente, qué era lo que quería.

Los tímidos se sentían de súbito muy libres y valerosos. O los desgraciados y agobiados se volvían confiados y alegres y si alguien creía que su vida estaba totalmente perdida, que era insignificante y que él mismo no era más que uno entre millones y que no importaba nada a nadie y que se le podía sustituir con la misma facilidad que se cambian una maceta rota, pues si iba y le contaba todo esto a la pequeña Momo, le resultaba claro, de modo misterioso mientras hablaba, que tal como era, sólo había uno entre los hombres, y que, por ese mismo era importante a su manera, para pe mundo.

... ¡Así sabía escuchar Momo!”

¡Qué gran regalo haríamos a la humanidad aprendiendo a escuchar mejor! ¡Qué elevado crecimiento en la autoestima propicia la buena y gustosa escucha! Escuchando se enseña mucho, se aprende mucho y se evitan muchos problemas de comunicación.

Es curioso, pero cuando escuchamos se nos ocurren cantidad de ideas. Por eso es difícil, a veces, mantener la atención. Yo utilizo, y os recomiendo, un pequeño truco. Anotar ideas está bien. Y luego, oportunamente, las expresas y comentas o las “pasas a limpio” si corresponden a otros ámbitos o a otros interlocutores.

Si durante la conversación amistosa dejas hablar y sabes esperar, el discurso será más completo y fluido y la asimilación del mismo más rica y eficiente.

## 6.5. Las principales formas de autoengaño

Gerardo es un buen psiquiatra y un espléndido comunicador. Un día me propuso este título para un foro que habría de dirigir. Cubrió las expectativas, mucho aprendimos los asistentes. Y yo expongo parte del discurso a modo de decálogo. Nos autoengañamos:

1. Cuando dejamos para luego lo que no queremos hacer.
2. Al negar nuestras capacidades para no tener que esforzarnos. Es el “no sé” o el “no tengo” para evitar un esfuerzo. ¿Luego nos pesará!.
3. Siempre que achacamos a “los baches” del camino lo que se debe a nuestra “cojera”. Es el no reconocer nuestras carencias, defectos o errores proyectándolos en los demás. Así no crecemos y pasamos la vida disimulando.
4. ¡La mala suerte!. Cuando tratamos de camuflar con ella nuestros repetidos fallos, omisiones o malas elecciones, raro será que la buena suerte nos acompañe. Conviene recordar aquello de “a quien madruga Dios le ayuda” o lo que con frecuencia repetía de pequeño, y en su temprana precocidad, mi hermano Ángel “al saber le llaman suerte”.
5. Al desviar la mirada para no ver lo que no queremos. Es lo que en psicología se llama “negación”, uno de los mecanismos defensivos más necios que se nos puede ocurrir ante un conflicto. Cómo si al no reconocerlo se esfumase el problema.
6. Al decir “a éste lo cambio yo”. Es un frecuente dicho entre las novias cuando se enfrentan con los defectos de su futuro marido. Piensan que la mamá del novio no ha sabido corregirle, que le ha faltado “maestro”, etc. Luego viene “el fracaso correctivo”, el genio y figura ..., y el desencanto. Entonces se formula el “éste no es aquel del que yo me enamoré” (no ha variado como yo pretendía) y se fabrica el desamor. Si no llega una luz esclarecedora la comedia se vuelve drama.
7. Cuando decimos: “¡Así toda la vida, está encantadora, da gusto!”. Es el espejismo del novio ante la ceguera amorosa del momento. Luego, viene la vida, la mujer es apreciada desde más cerca, se mueve con mayor naturalidad y las deficiencias se recrecen. En ocasiones se ve como insoportable. Y si no hay una reconsideración de la época del enamoramiento y una corrección de la imagen deteriorada actual, posiblemente deformada por el conflicto el “feed-back” negativo del desamor entra como remolino arrollador en el hogar con su acción devastadora.
8. En aquellos casos en que proyectamos la responsabilidad o causalidad de los resultados obtenidos en los fallos ajenos, sin analizar con serenidad y valentía nuestra personal “aportación” a esa mala operación. Más aún si los malos resultados son aparentes o parciales como sucede tantas veces. ¡Somos tan propensos a evitar el quedar mal!

9. En esas otras ocasiones en que suponemos que una rabieta o una “pataleta” van a encubrir una mala actuación personal. Nunca una “regresión” a la infancia simbólica va a proporcionarnos paz o buenos resultados. Quizás logre generar lástima o indiferencia en nuestro entorno.
10. Y por último al pensar que “eso no nos puede suceder” a nosotros. Por el contrario, tener conciencia de la propia limitación y de la personal vulnerabilidad servirá de protección para muchos riesgos y accidentes. La prudencia es salvaguarda de la Autoestima. ¡Cuántos desconchones y fracturas en nuestra Autoestima evitaremos siendo prudentes!

## 7. ¿Y ... QUÉ LE GUSTA AL MAESTRO?

*Aprender a querer, una tarea de por vida*

### 7.5. Unas declaraciones en toda regla

Volaba en un avión de Madrid a Pamplona. Estaba embebido en los periódicos que la azafata había repartido poco antes. “Un premio Nobel habla de su vida”, destacaba un titular de prensa nacional. Su infancia –bastante dura y triste- plena de desafecto familiar había transcurrido en los pobres campos lusitanos. Y en un recuadro una pregunta del redactor, directa y clara, a la joven compañera del escritor: -¿y qué le gusta al maestro?.

La respuesta se traslucía rápida y plena de sencillez: -¿al maestro? Pues al maestro le gusta lo que a todo el mundo, ¡que le quieran!.

También fue inmediata mi reacción. Anoté –recuerdo que con boli verde- en los bordes de las páginas del diario: En efecto, que nos quieran. Pero ¿a quién se quiere? ¿a quién es más fácil y asequible el quererle? Pues ¡A quién es amable! A quién facilita el que se le quiera. Dicho con mayor explicitud a quien ama. Amar es, sin duda, el mejor y más seguro modo de resulta amables, de inducir al amor.

### 7.6. Mi mamá me ama

Quizás sea ésta una de las frases que recordamos de nuestra protohistoria. En la escuela, en casa ... con la cartilla de lectura, siguiendo con el dedo los gruesos renglones de trazos sencillos. Con más o menos conciencia de lo que pronunciábamos, el sonsonete de la lectura iba dejando en nosotros sabor de miel bien probada. ¡Qué bien sabíamos que nuestra madre nos amaba! Era ese –al menos en la inmensa mayoría de los casos, he conocido excepciones bien fehacientes- una de las verdades mejor integradas en nuestra cabecita y nuestro corazoncito de niños. Desde entonces cientos de veces hemos vuelto con el pensamiento a esos momentos de cariño cierto y vivido para fundamentar y refundamentar nuestra autoestima en momentos de “terremoto” vital. Quizás se trató en algunos casos de una operación mental un tanto inconsciente.

Consciente o inconscientemente hemos recorrido el camino casi –instintivo- de retorno a los besos, caricias, cantares, arrumacos, mimos y sonrisas de nuestra madre.

Dicen los investigadores que cuando faltan esas manifestaciones de cariño se produce un vacío afectivo que socava y mina los cimientos de nuestra autoestima. Es curioso, pero el desafecto primero daña seriamente al desarrollo psicosomático del niño, a su sistema inmunitario defensivo (hay más infecciones), al crecimiento afectivo y a fin de cuentas al desarrollo integral de la persona.

Estos problemas darán la cara, antes o después de un modo más o menos explícito y claro pero siempre requerirán de un sereno autoanálisis –con mayor o menor apoyo profesional- para reconocer lo que sucedió, aceptarlo, asimilarlo y situarlo en el contexto de nuestra

biografía. A veces es algo que resulta muy costoso en la identificación o en la elaboración resolutiva del conflicto que pueda llevar largo años disimulado y oculto.

### **7.7. Los cuatro amores**

En toda biografía personal aparecerán de seguro “traumas” diferentes en número, magnitud o fuerza de impacto. Pero no todos y menos aún siempre estamos “traumatizados”. Así es, sólo afloran estas disfunciones puntuales cuando nuestra vulnerabilidad crece actualizada por una presión (profesional, afectiva, familiar, social, etc.) o una debilidad (frustración, depresión, crisis de ansiedad, enfermedad orgánica, etc.). Y entonces instaurarán una crisis que podrá derrumbarnos, entorpecer nuestro desarrollo o por el contrario enriquecernos si podemos y sabemos solucionarla adecuadamente.

Bien describe C. S. Lewis, en su obra “Los cuatro amores” que bien podríamos llamar el manual del buen querer; esos estilos o categorías en el amor: Afectos, amor de amistad, amor posesivo y amor de donación.

Son cuatro formas del amor humano que se van entrelazando en nuestras vidas forjando cotas, cada vez más altas, de felicidad conforme cuajan y se integran adecuadamente en la propia persona.

Más elevada, y a la vez más clara y compleja, resulta la magistral exposición que en su obra “El amor” hace el ya clásico Joseph Piper. Aquí el núcleo del amor será el “me alegro de que existas” dicho para un tu por un yo enamorado.

El corazón del hombre –y el de la mujer quizás más- está hecho para amar. Y cuanto más ama y más alto y noble es el amor ejercitado mayor es la autorealización y la felicidad que la embarga.

Pero no hay amor de un yo sin un tu correspondiente. De ahí que el amor reclame reciprocidad y que el verbo amar haya de conjugarse forzosamente en activa y en pasiva. Pero lo que no tiene cabida en el amor es la exigencia, el amor es libre, voluntario y gratuito. De ahí la grave afectación de nuestra autoestima cuando exigimos cariño. ¡Que diferente es desear ser querido y dejarse querer que ir mendigando por doquier “limosna de amores”. Esto suele generar frustración y deterioro de nuestra autoestima.

### **7.8.El Amor supremo**

Así se titula un magnífico libro de espiritualidad de --- Boylan. Nos servirá para esbozar nuestra obligada relación con el “Amor de los amores”, con Dios nuestro creador.

Siendo obvia me resultó novedosa la afirmación de José Antonio, mi admirado amigo, Psiquiatra psicoanalista en New York, mientras disfrutábamos de la sevillana brisa primaveral, hace unos meses.

“La base fundamental de la autoestima está en el conocimiento y valoración de nuestro ser hijos de Dios”. Con esta conciencia bien desplegada, -añadía- nada ni nadie puede hundir el infinito valor y la dignidad de mi vida y de mi ser.

Y más adelante, mientras disfrutábamos elucubrando en estos temas, venía a concluir:

A quien prescinde de Dios le falta la clave, la pieza maestra para entender correctamente la realidad que le circunda y que acaba volviéndosele al fin hostil, amenazante.

Es algo similar a la visión del esquizofrénico que no “engancha” con la realidad y sufre. Y en muchos casos la salida defensiva es la evasión, la herida hacia paraísos sustitutivos, anestésicos, como el alcohol, el sexo, el trabajo excesivo, las drogas, ...

“Quien a Dios tiene nada en falta” concluye el conocido estribillo de Sta. Teresa. El texto, a modo de manuscrito está en mi consulta sobre una repisa.

Me consta del bien que ha hecho en tantos corazones atribulados por el dolor que sentados frente a mi mesa y que en un vagar expectante de su mirada, tropezaban con los versos de la Santa de Ávila. Muchas autoestimas dañadas quedaron sanadas o en vías de curación con sólo leerlo. Pues que conmigo den gracias a las monjas del Carmelo que, también ellas agradecidas, allí lo dejaron hace ya unos años.

*Nada te turbe  
Nada te espante  
Dios no se muda  
La paciencia todo lo alcanza  
Quien a Dios tiene  
Nada le falta  
Sólo Dios basta*

¿No es buena “madera” para un marco a nuestra autoestima?

## **8. MAMÁ ¡DALE OTRA OPORTUNIDAD!**

*Saber reflexionar: sólo los ríos carecen de retroceso*

### **8.5. Edificando la propia vida**

Cuando en nuestro vivir echamos cuentas y la correcta autoestima nos hace capaces de emprender la andadura de la personal biografía resulta necesario contar con momentos para hacer balance. Es entonces la hora de la responsabilidad y de la sinceridad. Sólo con estas bases seremos dignos de confianza para los demás y, a pesar del transcurrir de los años, también para nosotros mismos.

En esta aventura hay que contar con la propia vulnerabilidad y con la ajena. Serán éstos permanentes compañeros de viaje, en nosotros y en los demás, y se manifestarán mediante el error, la mentira, la altivez del amor propio, la envidia, el egoísmo y cien formas más de desvarío a las que todos tendremos fácil y frecuente acceso.

Referiré una historia entre cien. Sucedió hace unos pocos años. Un día, Juanjo me llamó por teléfono un tanto lloroso y alarmado. Nos vimos enseguida y me contó su desgracia. Había sido infiel a su mujer y se encontraba fuertemente descentrado. No sabía por donde tirar. Una "nueva" vida, y seguir con "la comedia" y el doble juego, ... Sus hijos le tiraban mucho. Tantos años junto a Teresa ... Pero el descamino recorrido en semanas de desajuste psicológico y fresca consciente guardaban su "encanto aventurado" a la vez que sugerían un aparente "nuevo" compromiso. Como es habitual en estas situaciones el descentramiento alcanza a todos los ámbitos de la persona y se manifiesta en actitudes y actuaciones desconcertantes. Y así Teresa, tras algunas indagaciones, "descubrió el pastel".

Poco tardó Juanjo en salir del hogar para trasladarse a un apartamento. La herida abierta en el corazón de todos fué, sin duda más tardía pero a la vez más honda y sangrante en el de sus tres hijos. La tragedia se revivía semana tras semana en una evolución oscilante de afectos y desafectos, Teresa se las ingeniaba para dar a los críos explicaciones que causasen el menor daño posible. Y un buen día Macarena, la mayor, con sus siete añitos, llena de ingenua sabiduría va y dice: "Mamá, anda y dale otra oportunidad". Esta súplica fué la base original en el buen corazón de Teresa de un generoso proceso hacia el perdón.

Han pasado algo más de media docena de años y sigo siendo testigo de la felicidad individual y familiar del hogar de estos amigos. De vez en cuando bromeamos entre nosotros con la solicitud de "una nueva oportunidad", ahora en cotas de cariño de mucha mayor altura.

### **8.6. La alegría de rectificar**

Estudiaba yo por entonces el primer curso de Facultad. Mi paisano y colega Carlos acababa de mostrarme amplios horizontes vitales al facilitarme la asistencia a un retiro espiritual, en las proximidades de Jerez de la Frontera. Y fué allí donde por vez primera tuve en mis manos un pequeño libro que ha influido decisivamente en mi vida, CAMINO.

Sin duda es el más conocido entre los escritos por el fundador del Opus Dei, Josemaría Escrivá, cuya canonización está prevista para el 6 de octubre de 2002. Entre las ideas madres que más me sorprendieron estaba la que podríamos formular como "la alegría de rectificar". Yo había sido educado en la exigencia del buen hacer y parecer, en la competitividad y en la importancia de no errar para lograr el éxito. Y mi talante temperamental constituía una buena tierra para el arraigo de tales semillas caracterológicas. No quiero exagerar pero algo de "calvinismo pragmático" se iba infiltrando en mi vida. De ahí que la luminosidad de la idea que descubriera en aquellos años universitarios comportase algo así como ecos de salvación.

"La alegría de rectificar" fué enseñanza humilde del autor de Camino. Aparece con frecuencia en los capítulos "Carácter", "Humildad", "Perseverancia", etc. Con diferentes enunciados y en distintos contextos la humilde rectificación de nuestros pensamientos, afectos y conductas se convertirá en palanca capaz de movernos hacia la verdad, el bien y la belleza, es decir, hacia la felicidad.

### **8.7. Perdonar nos enaltece**

El hecho de perdonar es algo tan grande que incluso nos asemeja a Dios. Por eso no podemos eludir ahora la evocación de la parábola de la misericordia. Hay un libro "El regreso del hijo pródigo" que la presenta y analiza maravillosamente desde una triple perspectiva. ¡Qué bellamente describe Henry Nowen, el corazón del padre, del hijo pródigo y el de su hermano! Sí, el de ese hermano que no supo o no quiso perdonar.

Siempre hay razones para perdonar. Desde el propio corazón siempre. Y desde el del ofensor en cuanto se inicie la petición de perdón, desde que se emprende "el regreso del hijo pródigo".

Pedir perdón y saber perdonar son dos excelentes enseñanzas divinas que constituyen a la vez ricas fuentes de salud y de sana autoestima. Qué felicidad se percibe cuando se viven de manera natural y sencillamente estas actitudes personales.

### **8.8. Perdonarse, difícil pero necesario**

Cuando ofendemos nos constituimos en deudores -con necesidad de restituir, de alguna manera- para con la persona o personas ofendidas. Una visión natural de la humanidad, y desde luego una visión teológica, hacen ver que también ofendemos al Creador en sus criaturas. De ahí la necesidad de pedir perdón a Dios, de un modo más o menos explícito, por las ofensas que infringimos a nuestros semejantes. Pero además -y ésto es con menor frecuencia apercibido- con nuestras acciones ofensivas nos dañamos a nosotros mismos. Así sucede incluso en los casos en que la propia actuación resulta, de modo inmediato grata o gustosa. Por eso hemos de contar con un saber perdonarse a sí mismo para lograr el equilibrio personal psicofísico.

Entre los distintos tipos de personalidad hay uno al que cuesta especialmente lograr esta actitud de autoperdonarse. Es el que corresponde a la llamada Personalidad Anancástica muy emparentada con el espectro psicopatológico obsesivo. Más adelante la desarrollaremos pues merece la pena dada la frecuencia de su presentación y los dolorosos desajustes sociofamiliares que ocasiona.

Pensando en quienes la padecen y con la pretensión de “vacunar” respecto a las previsibles complicaciones –la ansiedad, la depresión y el desvalimiento –hace unos años escribí un texto en base a unas ideas del libro “El Síndrome de Peter Pan” de A. Polaino que suelo facilitar, en la consulta, a mis pacientes. Lo título “Conocimiento propio y perdón” y resumido viene a decir:

### *Conocimiento y Perdón*

1. Es propio del hombre (y de la mujer), ser contingente y cometer errores. Es algo que olvidamos con frecuencia y que nos pasa una “elevada factura”. **Es bueno recordar** “de continuo” **la necesidad de pedir perdón, esperararlo, aceptarlo y agradecerlo, y quizá más necesario aún es el saber pedirnos perdón y perdonarnos.**
2. **Con la fortaleza y la confianza que proporciona el “perdón” del propio yo se alcanzan las energías necesarias** con las que acometer la próxima batalla que, sin duda alguna, antes o después acontecerá. Y en ella no plantearemos una pelea “cuerpo a cuerpo” entre el “yo” y la realidad o entre la persona y sus tendencias o condicionamientos. Más bien **se tratará de buscar alianzas con el Otro y los otros** para conseguir una fortaleza que, siendo necesaria, no poseemos por nosotros mismos.
3. Hay que aprender a **actuar serenamente** con independencia de los resultados que se obtengan. Más **deben importar el esfuerzo y la constancia** que pongamos **por intentar hacer de sí la mejor persona** posible que el logro de unos objetivos concretos.
4. **Hemos de ser conscientes de las propias limitaciones y capacidades** y aspirar al conocimiento propio con la natural desconfianza, pero sin celos ni despechos.
5. Al **considerar los propios errores** conviene hacerlo **en un contexto amplio** sin amordazarlos ni tampoco magnificarlos. Hemos de **vivir sin miedo a los posibles errores** que pudiéramos cometer en un futuro. Prudentes pero no timoratos.
6. Gran cosa es **el conocer la “propia indignidad” con la paciencia necesaria**, sabiendo que de nada sirve lamentarse, juzgarse o tratarse con dureza. No cabe enfurecerse o encolerizarse porque aquello que se había soñado lograr o vencer ha resultado ser una nueva derrota o sencillamente porque se comprueba una vez más que uno tiene errores.
7. **Gran virtud es la comprensión, la tolerancia y el saber ser indulgente consigo mismo y con los demás.** Dejar que emerja, en ocasiones, una cierta compasión respecto de sí no es mala cosa. No es bueno lamentarse, descalificarse, y menos aún con radicalidad y por completo. Independientemente de lo hecho, **cada persona**, incluido uno mismo, **es más digna de amor que de desprecio** porque además de lo mucho que tiene de positivo, **es única, irrepitible, incognoscible, inabarcable e impredecible.**

En este nuevo horizonte veritativo, es donde emerge la “serenitas” de espíritu que tolera todo siendo indulgente consigo mismo y con los demás, sin por ello dejar de reconocer o disfrazar

los errores propios o ajenos. Es decir, **esto es “estar en verdad”**, situación que, en palabras de la mística castellana no es otra cosa que lo que se conoce con el término de **humildad**.

8. **Comprenderse a sí mismo** incluso en lo que respecta a los propios errores, forzosamente **ha de contribuir** a adquirir una gran lucidez en relación con las debilidades ajenas, **a ser prudentes a la hora de juzgar a los otros**, a entretejer el juicio que vaya a hacerse de ellos con los hilos –sutiles pero vigorosos- de la ternura y la prudencia.
9. **La “conducción del propio yo”**: constituye una empresa dialógica, dinámica e innovadora. En ella se concitan y conviven, al mismo tiempo, el peso del destino y la conciencia del esfuerzo, la confianza y la desconfianza, la dignidad y la humildad, la autoestima y desestimación, la lucidez acerca del yo y la opacidad de lo misterioso, la seducción y el rechazo, el sobrevalorarse y el infravalorarse, el amor por el hombre y su desdén, el sobrestimarnos cuando nos infravaloran y el infravalorarnos cuando nos sobrestiman. Y en esta dinámica vital, todos aquellos elementos que parecían ser irreconciliables con el propio yo, acaban por serlo y se alcanza el equilibrio y la homeostasis.  
  
**En esa dinámica vital, los valores se convierten en virtudes, en hábitos de comportamiento**, en un nuevo estilo vital que optimiza nuestro primitivo talante, ese que ahora queda atrás, ignorante, precario y quizá “patoso para la vida”.
10. Y en esa alegre y positiva dinámica, no cabe instalación sino **crecimiento en sabiduría**, en **conocimiento propio** y en **apertura a la trascendencia** que es propia de la naturaleza humana.

## **9. DIEZ REGLAS PARA CONSEGUIR UNA CORRECTA AUTOESTIMA**

*Ama y haz lo que quieras (S. Agustín)*

1. Nos jugamos mucho en el logro de la correcta Autoestima. Hay que saber ajustarla, también dejándonos ayudar oportunamente.
2. La Autoestima se empieza a forjar ya desde antes del propio nacimiento pero siempre cabe rectificarla adecuadamente.
3. Resulta fundamental el apoyo externo. Más que saber “arrimarse a quien sabe”. ¡Qué buen consejo recibí de mi buen amigo Bernardo!
4. En el camino de la vida todos necesitamos apoyos, ayudas. Mirarse al “espejo” que son los demás, quienes nos quieren, ayudará a corregir desperfectos o desviaciones.
5. Los conflictos son propios del vivir. Abordarlos y resolverlos es gran sabiduría. Con paciencia y maña hay que saber “deshacer los nudos de la vida”.
6. No quieras contentar a todos. Sé coherente. Escucha, sopesa, resuelve ¡y vive!
7. La unidad de vida, la coherencia personal aportan gran seguridad y con ella refuerzan la Autoestima. ¡No te engañes que es peor!
8. ¡Sinceridad! Andar en verdad es, a veces, difícil pero compensa. Es una base bien firme para construir una correcta Autoestima.
9. Caminar con amplio horizonte resulta esperanzador y animante. Ningún horizonte más amplio que la mirada trascendente. El germen de eternidad que los hombres entrañamos es fuente de sólida Autoestima.
10. La vida es el arte del encuentro. Y encuentro tras encuentro vamos mejorando. Afinar con ilusión, esa es la tarea de nuestro vivir. Con caridad y humildad el encuentro consigo mismo, con Dios y con los demás será fuente continua de alegría propia y ajena.

## **10. PARA SABER MÁS (Bibliografía)**

- Aguiló, Alfonso: *Educación los sentimientos*, Rialp, Madrid, 1999.
- Ayllón, J. R.: *La buena vida*, Martínez Roca, Barcelona, 2000.
- Beck, Aaron: *Con el amor no basta*, Paidós.
- Cardona, J.: *Los miedos del hombre*, Rialp, Madrid, 1988.
- Carreño, P.; Cardona, J.: *Los mayores ó al correr del tiempo*, AC, Madrid, 1988.
- Carreño, P.: *Jefes, líderes, pastores*, Tomo I, II, II, Ac, Madrid, 1994.
- Castells, P.: *Fidelidad conyugal*, Plaza & Janés, Barcelona, 2000.
- Conferencia Episcopal Española: *La Familia, santuario de vida y esperanza de la sociedad*, Rialp, Madrid, 2001.
- Escrivá de Balaguer, Josemaría: *Camino*, Rialp, Edición crítica, 2002.
- Frankl, V.E.: *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 1979.
- Gaja, Raimond: *Bienestar, autoestima y felicidad*, Plaza & Janes, Barcelona, 2001.
- Goleman, Daniel: *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 1996.
- Goñi, Carlos: *Lo femenino*, Eunsa, Pamplona, 1999.
- Guardini, R.: *Las etapas de la vida*, Palabra, Madrid, 1997.
- Heras, J. de las: *Conócete mejor. Descubre tu personalidad*, Espasa Calpé, Madrid, 2000.
- Heras, J. de las: *Viaje hacia uno mismo*, Espasa Calpé, Madrid, 1997.
- Lewis, C. S.: *Los cuatro amores*, Rialp, 1991.
- Madre Angélica: *Respuestas, no promesas*, Planeta-Testimonio, Barcelona, 2001.
- Manglano, J. P.: *Construir el amor*, Desclé de Brower, Roma, 2001.
- Marías, J.: Ortega. *Las trayectorias*, Alianza, Madrid, 1990.
- Martín, M. A.: *La convivencia*, Eunsa,
- Martín, M. A.: *La Tolerancia*, Eunsa, Navarra, 1995.
- Monge, M.A.: *Ética, salud y enfermedad*, MC, Madrid, 1991.
- Montalat, Ramón: *Los novios. Los misterios de la afectividad*, Palabra,
- Nowen, H.: *El regreso del hijo pródigo*, PC, Madrid, 1998.
- Pieper, J.: *El amor*, Rialp, Madrid, 1972.

Polaino, A.; Carreño, P.: *Familia, locura y sensatez*, AC, Madrid, 1992.

Polaino, A.: *Como mejorar la comunicación conyugal*, Rialp, Madrid 2001.

Polaino, A.: *La comunicación en la pareja. Errores psicológicos más frecuentes*, Madrid, 1999.

Rojas, E.: *El laberinto de la felicidad*, Espasa Calpé, Madrid, 1993.

Rojas, E.: *¿Quién eres?*, Temas de hoy, Madrid, 2001.

Rojas, e.: *Una teoría de la felicidad*, Temas de hoy, Madrid, 1991.

Torelló, J. B.: *Psicología abierta*, Rialp, Madrid, 1972.

Yepes, R. ; Aranguren, J.: *Fundamentos de Antropología*, Eunsa, Pamplona, 1999.

# **QUIERO SER FELIZ.**

## **Claves para mejorar nuestra Autoestima**

### Agradecimientos

*Este trabajo no hubiera visto la luz sin la prehistoria de José Miguel P. Que fue portavoz de la solicitud de mis pacientes-amigos en que escribiese lo que hablábamos en las consultas. Y tampoco sin el reto, educado y firme, de Raúl capaz de vencer tontos reparos. Ni, por supuesto, sin la eficiente labor –sonrisa en ristre- de Inma la secretaria siempre dispuesta. A ellos y a los muchos amigos aportadores de continuo ánimo, cariño y sabiduría mil gracias.*

*El autor*