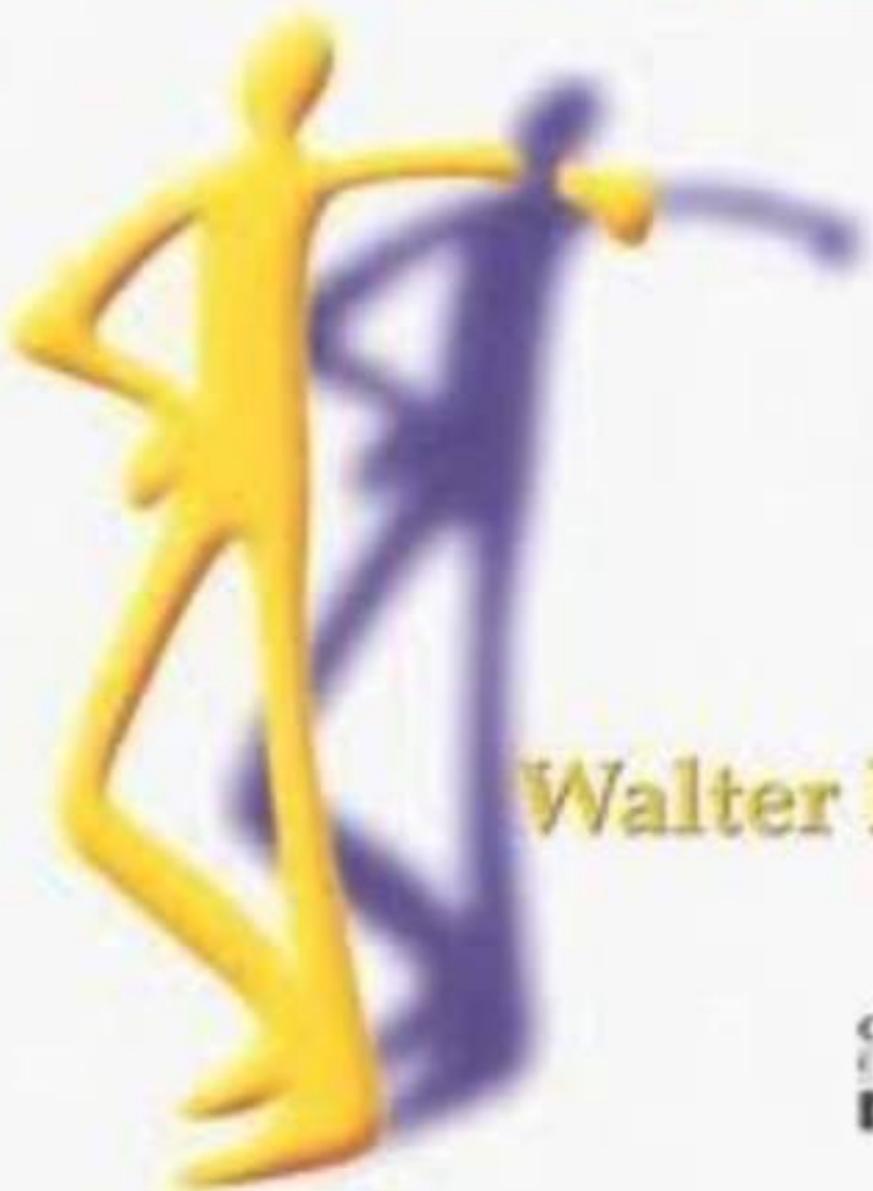


# Aprendiendo a quererse a sí mismo



Walter Riso

GRUPO  
EDITORIAL  
**norma**

## Walter Riso

# APRENDIENDO A QUERERSE A SÍ MISMO

El libro es obra del escritor Walter Riso, especialista en psicología clínica. Está estructurado en 5 segmentos, donde la trama central se basa en análisis, ejemplos, cuestionamientos y consejos principalmente psicológicos (sin caer en aspectos muy técnicos), sobre la manera de pensar de nosotros mismos y que hacemos para cuidarnos y sentirnos a gusto, en búsqueda de una mejor calidad de vida.

*"En un polo de mi existencia formo una sola cosa con las piedras y los árboles.*

*Allí tengo que reconocer el dominio de la ley Universal. Allí es donde nacen los cimientos de mi existencia. Su fuerza está en que se halla firmemente sujeta en el abrazo del mundo comprensivo, y en la plenitud de la comunión con todas las cosas.*

*"Pero por el otro polo de mi ser estoy separado de todo. Allí yo soy absolutamente único, yo soy yo, yo soy incomparable. Todo el peso del universo no puede aplastar esta individualidad mía. Yo la mantengo a pesar de la tremenda gravedad de las cosas. Es pequeña en apariencia pero grande en realidad; se mantiene firme ante las fuerzas*

*que quisieran robarle aquello que le caracteriza y hacerla una con el polvo".*

# RABINDRANATH TAGORE

## INTRODUCCIÓN

Un descubrimiento importante para la psicología aplicada ha sido la observación demostrada de que determinados procedimientos de intervención pueden ser autoadministrados por los pacientes. Así visto, el papel del psicólogo puede ser considerado en parte como el de un administrador y facilitador de información a la cual el paciente no siempre tiene acceso por las vías tradicionales de comunicación.

Además de la intención evidentemente económica de las editoriales, existe la sana idea de que la autoayuda escrita puede ser un excelente medio para prevenir en la población general distintos tipos de patologías.

Este libro precisamente intenta divulgar en términos asquibles información sobre la importancia de aprender a quererse y a cuidarse psicológicamente a uno mismo.

Los hallazgos realizados en el campo de la psicología experimental en la última década muestran claramente que la visión que se tiene de uno mismo es un factor determinante para generar vulnerabilidad o inmunidad a una serie de trastornos psicológicos como fobias, depresión, estrés, ansiedad, inseguridad interpersonal, trastornos psicósomáticos, etc.

Una cantidad considerable de mis pacientes, y de los atendidos por mis colegas en diversos hospitales, clínicas y consultorios, necesitan más ayuda para prevenir que para tratar directamente los problemas. De manera similar; la población general también debe estar alerta sobre las posibles consecuencias del descuido psicológico personal y la forma de prevenirlo.

Como se explica a lo largo del texto, la cultura ha orientado el aprendizaje social a fortalecer el amor dirigido a otros y ha olvidado que el prerrequisito para dar es la auto-aceptación.

Es imposible entregar amor si no te quieres a ti mismo. Para la supervivencia de la especie humana es tan importante evitar los asesinatos y las guerras, como el suicidio y la auto-mutilación.

Desde pequeños se nos coloca un freno de emergencia, importante en las primeras etapas, y jamás se nos quita. Esta sujeción está formada por supuestas virtudes (el ahorro, la ambición, la modestia, el auto castigo, la autocrítica, el auto control, etc.), que son definitivamente contraproducentes si se utilizan exageradamente. Si bien es cierto que algunas personas con propensión a excederse las necesitan para no caer en costumbres perniciosas de autodestrucción (droga, alcohol, etc.), una gran cantidad de gente podría soltar un poco el freno sin ningún tipo de riesgos, para vivir mejor y evitar caer en otro tipo de problemas psicológicos; por prevenir un mal, producimos otro. Si el cinturón está flojo no amarra lo suficiente, pero si amarra demasiado, asfixia.

Este libro va dirigido a aquellas personas que no se aman lo suficiente a sí mismas, que viven encapsuladas, emocionalmente constipadas, amarradas a las normas y obligaciones de manera rígida, extremista y desconsiderada para con ellas mismas. También va dirigido a los que sabían amarse a sí mismos y se han olvidado de hacerlo por

los rigores de la vida y por las carreras desenfrenadas hacia el éxito y la fama consumista.

Las páginas siguientes están orientadas a exaltar la importancia del ser humano desde una perspectiva de crecimiento personal. Amarse a sí mismo de manera realista y sana es uno de los principales requisitos de la salud, en toda la extensión del término, y el mejor camino para expresar y comunicar afecto a las personas que queremos.

# WALTER RISO

## *APRENDIENDO A QUERERSE A SÍ MISMO*

Quererse a sí mismo es quizás el hecho más importante que garantiza nuestra supervivencia en un mundo complejo y cada vez más difícil de sobrellevar. Curiosamente, nuestra cultura y educación se orientan a sancionar el quererse demasiado. Hay épocas para el amor y decretos sobre lo que es de buen gusto y de mal gusto. Si decides felicitarte dándote un beso, posiblemente las personas que te rodean (incluso el psicólogo de turno) evaluarán tu conducta como ridícula, narcisa o pedante. Es mal visto que nos demos demasiado gusto.

Cuando pensamos en nosotros mismos por demasiado tiempo, nos contemplamos o nos autoelogiamos, se nos reprende: "Todos los excesos son malos", se nos dice. Discutible. Algunos excesos nos recuerdan que estamos vivos.

Nuestra civilización intenta inculcar principios como el respeto al ser humano, el sacrificio, el altruismo, la expresión de amor, el buen trato, la comunicación, etc., pero estos principios están dirigidos al cuidado de otros humanos. El auto-respeto, el auto-amor; la autoconfianza y la auto-comunicación, no suelen tenerse en cuenta. Más aun, se considera de mal gusto el quererse demasiado. Si una persona es amigable, expresiva, cariñosa y piensa más en

los otros que en ella misma, es evaluada excelentemente: su calificativo es el de "querida".

Si alguien disimula sus virtudes, niega o le resta importancia a sus logros, es decir; miente o se auto-castiga, ¡es halagado y aceptado!

No sólo rechazamos la auto-aceptación honesta y franca, no nos importa que sea cierta o no, sino que promulgamos y reforzamos la negación de nuestras virtudes.

Absurdamente, las virtudes pueden mostrarse pero no verbalizarse. Si tienes un buen cuerpo, se te permite utilizar tanga, minifalda o pantalones ajustados, pero se te prohíbe hablar de ello. Si las personas se auto-elogan, así tengan razón, producen rechazo y fastidio.

Esta política de no hablar bien uno mismo en público, de no ser exagerado en auto recompensarse, de no darse mucho gusto, de disimular; de gran modestia, etc., termina por convertirse en un valor del que hacemos uso con demasiada frecuencia. La "virtud" de no quererse a sí mismo en público, se extiende a cuando estamos solos. Al intentar dejar afuera el egoísmo excesivo, no hemos dejado entrar el amor propio. Si el ser humano merece el respeto que se promulga por ser algo especial, eso debe hacerse extensivo a tu propia persona. Por evitar caer en la pedantería insufrible del sabelotodo, hemos caído en la modestia auto-destructiva de la negación de nuestras virtudes. Por no ser derrochadores, somos mezquinos. Los psicólogos clínicos sabemos que este estilo de excesiva moderación hacia uno mismo es el caldo de cultivo de la tan conocida y temida depresión. Tienes el derecho a quererte y a no sentirte culpable por ello, a disponer de tu tiempo, a descubrir tus gustos, a mimarte, a cuidarte y a elegir.

Desgraciadamente, nuestra estructura mental se va formando más sobre la base de la evaluación ajena que en la auto-evaluación, y nos hacemos víctimas de nuestro propio invento. La auto-insensibilidad nos ha hecho olvidar aquellas épocas de la niñez cuando todo era impactante y gratificante. Estamos demasiado orientados "hacia afuera" (bus-

cando la aprobación de los demás) y no gastamos el tiempo suficiente en auto-halagarnos y en gustarnos.

Nuestro sistema de socialización se ha orientado más a prevenir los excesos afectivos, conocidos por los especialistas como "manías" (autoestima inflada, demasiada confianza, etc.), que a los estados de tristeza y depresión causados por inseguridad, auto imagen y autoconcepto negativo. La suficiencia y la seguridad excesiva producen molestias. La inseguridad produce lástima. Por lo general las personas tendemos a tomar partido por el más débil.

La inmunidad al flagelo de la depresión sólo se logra si aprendes a quererte. Como las mejores cosas, necesitas un trato especial. No puedes permitir que se te lastime, ni darte el lujo de auto-destruirte estúpidamente.

Desde pequeños nos enseñan conductas de auto-cuidado personal: lavarnos los dientes, bañarnos, cortarnos las uñas, comer, controlar esfínteres y vestirnos. ¿Pero qué hay del auto-cuidado y de la higiene mental? No se nos enseña a querernos, a gustarnos, a contemplarnos y a confiar en nosotros mismos. Además, aunque algunos padres tenemos esto como un *desideratum*, carecemos de procedimientos adecuados de enseñanza. Tampoco se nos enseña a enseñar.

La imagen que tienes de ti mismo es heredada o genéticamente transmitida. Tal como se desprende de lo dicho hasta ahora, es aprendida. El cerebro humano cuenta con un sistema de procesamiento de la información que permite almacenar un número prácticamente infinito de datos. Esa información, que hemos almacenado en la experiencia social, se guarda en la memoria a largo plazo en forma de creencias y teorías.

De esta manera poseemos información de cosas u objetos, el significado de palabras, situaciones, tipos de personas, actividades sociales, etc. Este conocimiento del mundo, equivocado o no, permite predecir, anticipar y prepararse para enfrentar lo que vaya a suceder. Por ejemplo, si

conoces a una persona que dice ser racista y miembro activo del *Ku Klux Klan* puedes predecir cómo pensará y actuará frente a determinadas situaciones. Podrías anticipar su comportamiento ante una persona de color, lo que opina sobre el racismo y su posición frente a las tradiciones.

Así como construyes una representación interna del mundo que te rodea, también construyes teorías y conceptos sobre ti mismo. La relación que estableces con el mundo no sólo te permite conocer el ambiente, sino también tu comportamiento frente a él. Estas experiencias de contacto con personas (amigos, padres, maestros) y cosas de tu universo material inmediato, desarrollan idea de cómo eres en realidad. Los fracasos y éxitos, los miedos e inseguridades, las sensaciones físicas, los placeres y disgustos, la manera de enfrentar los problemas, lo que te dicen que eres, lo que no te dicen, los castigos, etc., todo confluye y se organiza en una imagen interna sobre tu propia persona: tu yo o tu *autoesquema*.

Puedes pensar que eres torpe, feo, interesante, inteligente o malo. Cada uno de estos calificativos son el resultado de una historia previa, donde has ido gestando una "teoría" sobre ti mismo. Si crees ser un perdedor, no intentarás ganar. Te dirás: "Para qué intentarlo, yo no puedo ganar" o "es imposible cambiar" o "no valgo nada".

Los humanos mostramos la tendencia conservadora a confirmar, más que a desconfirmar, las creencias. Somos conservadores por naturaleza, y esta economía del pensamiento nos vuelve tozudos y llevados de nuestro parecer. Una vez establecida la creencia es muy difícil cambiarla. Nos resistimos a revisar nuestra manera de ver las cosas. Si configuras un auto-esquema negativo, él te acompañará por mucho tiempo si no te esfuerzas en modificarlo.

En resumen, lo que piensas y sientes acerca de ti mismo es aprendido y almacenado en forma de teorías llamadas auto-esquemas. Hay auto-esquemas positivos y negativos. Los primeros te llevarán a estimarte, los segundos a odiar-

te. Nadie contempla y cuida a una persona que odia. De manera similar, si la visión que tienes de ti es negativa, no te expresarás afecto, pues no creerás merecerlo. Si tu auto-esquema es positivo y no lo alimentas, se desvanecerá. Algunas personas, en lugar de felicitarse, disimulan su alegría con un parco y flemático: "No es nada" o "era mi deber". *La negación del reconocimiento personal es una forma de auto-destrucción.*

En los auto-esquemas se entrelazan cuatro aspectos fundamentales que, para fines didácticos, intentaré separar. En realidad, se fusionan en un todo indisoluble y conforman el núcleo principal de la auto-valoración personal. Pueden convertirse en sólidos cimientos sobre los cuales podrás edificar un yo fuerte y seguro, o en la principal fuente de autoeliminación y auto-menosprecio. Ellos son: el *Auto-control* (qué piensas de ti mismo), la *Auto-estima* (qué tanto te gustas) y la *Auto-eficacia* (qué tanta confianza tienes en ti mismo).

Son los cuatro soportes de un buen ego, o los cuatro jinetes del Apocalipsis. Si fallas en alguno, será suficiente para que tu auto-esquema se muestre cojo e inestable. En ciertas situaciones, si uno de los jinetes se desboca, la "manada" entera puede seguirlo.

Pese a que los auto-esquemas negativos pueden destruirnos, los humanos mostramos la inexplicable tendencia a conservarlos y alimentarlos. La extraña conducta de mantener los auto-esquemas a toda costa, puede ser mortal para tu salud mental. Las personas depresivas, por ejemplo, muestran esta tendencia a confirmar lo malo. Si se consideran feas, descuidan su figura para corroborar así su fealdad; si piensan que son poco inteligentes, fracasan en los exámenes; si creen ser víctimas, juegan el papel de mártires o buscan el castigo; etc. Esta manera de confirmar la auto-valoración negativa comportándose como si realmente fuera cierto, es muy común. Los psicólogos sociales han llamado

a este mecanismo, generalmente inconsciente, *profecías auto-realizadas*.

Si tu auto-esquema está irracionalmente estructurado, distorsionarás la realidad.

Te sentirás estúpido pese a ser inteligente, horripilante sin serlo, incapaz siendo capaz y, finalmente, intentarás castigarte por no creerte merecedor de una felicitación.

Un aspecto interesante para señalar es que las personas con problemas de autoaceptación son demasiado "duras" con la auto-crítica y "blandas" cuando critican a otra gente.

En cambio los sujetos que muestran una buena auto-estima, se protegen siendo más bien suaves a la hora de auto-evaluarse. Un acto de suficiencia en beneficio propio. ¿Quién dijo que debíamos ser objetivos las veinticuatro horas? De ninguna manera estoy sosteniendo una actitud compulsiva a engañarse a sí mismo. Simplemente pienso que a veces "hacer la vista gorda" frente a pequeños e insignificantes errores o defectos personales es útil para la salud mental. Es preferible una posición optimista de leve sobre-estimación, a una actitud desgarradoramente pesimista con uno mismo y una actitud positiva para con otros. *El amor empieza por casa.*

# HACIA UN BUEN CONCEPTO

*"Ten el valor de equivocarte"*

**HÉGEL**

La cultura nos ha enseñado a llevar un garrote invisible, pero doloroso, con el que nos golpeamos cada vez que equivocamos el rumbo o no alcanzamos las metas personales. Hemos aprendido a echarnos la culpa por casi todo lo que hacemos mal y a dudar de nuestra responsabilidad cuando lo hacemos bien. Si fracasamos, decimos: "Dependí de mí"; si logramos el éxito: "Fue pura suerte". ¿Qué clase de educación es ésta, donde se nos enseña a hacernos responsables de lo malo y no de lo bueno? La auto-crítica es buena y productiva si se hace con cuidado. A corto plazo puede servir para generar nuevas conductas, pero si se utiliza indiscriminada y dogmáticamente, genera estrés y es mortal para nuestro auto-concepto. El mal hábito de estar haciendo permanentemente "revoluciones culturales" interiores, es una forma de suicidio psicológico.

Algunas personas, por tener un sistema de auto-evaluación inadecuado, adquieren el "vicio" de auto-rotularse negativamente por todo. Se cuelgan carteles con categorías generales. En vez de decir: "Me comporté torpemente", dicen: "Soy torpe". Utilizan el "soy un inútil" en vez de "me

equivocué" en tal o cual cosa. El auto-castigo ha sido considerado, equivocadamente, una forma de producir conductas adecuadas.

¿Cómo se llega a tener un auto-concepto negativo? Una forma típica es a través de la autocrítica excesiva. Los humanos utilizamos estándares internos, esto es, metas y criterios internalizados (aprendidos) sobre la excelencia y lo inadecuado. Estos estándares se desprenden del sistema de creencias, valores y necesidades que poseemos. Una elevada autoexigencia producirá estándares de funcionamiento altos y rígidos. Sin embargo, si bien es importante mantener niveles de exigencia personal relativa o moderadamente altos para ser competentes, el "corto circuito" se produce cuando estos niveles son irracionales, demasiado altos e inalcanzables. La idea irracional de que *debo* destacarme en casi todo lo que hago, *debo* ser el mejor a toda costa y que *no debo* equivocarme, son imperativos que llegan a volverse insoportables. Colocar de manera absoluta la felicidad en las metas, es sacarla de tu dominio personal. Así, si la meta no se alcanza, se acaba el mundo. El poeta Runbeck dijo alguna vez: "*La felicidad no es una estación a la cual hay que llegar, sino una manera de viajar*".

Las personas que hacen del éxito un valor, que son extremadamente competitivas y manejan estándares rígidos de ejecución, viajan mal. Se han montado en el vagón equivocado. Quizás la felicidad no esté en ser el mejor vendedor, la mejor mamá, o el mejor hijo, sino en intentarlo de manera honesta y tranquila, disfrutando mientras se transita hacia la meta. *Un nivel exagerado de auto-exigencia genera patrones estrictos de auto-evaluación.*

Si posees criterios estrictos para auto-evaluarte, siempre tendrás la sensación de insuficiencia. Tu organismo comenzará a segregar más adrenalina de lo normal y la ansiedad interferirá con el rendimiento necesario para alcanzar las metas. Entrarás al círculo vicioso de los que aspiran cada

día más y tienen cada día menos. Esta secuencia autodestructiva puede verse mejor en la siguiente gráfica:

Los estándares irracionales harán que tu conducta nunca sea suficiente. Pese a tus esfuerzos, las metas serán inalcanzables. Al sentirte incapaz, tu auto-evaluación será negativa. Este sentimiento de ineficacia y la imposibilidad de controlar la situación, te producirán estrés y ansiedad, los que a su vez afectarán tu rendimiento alejándote cada vez más de las metas.

Las personas que quedan atrapadas en esta trampa se deprimen, pierden el control sobre su propia conducta e indefectiblemente fracasan. ¡Precisamente lo que querían evitar!

Para colmo, esta situación de "no escape", de frustración e incontrolabilidad, las lleva a autocriticarse y auto-castigarse despiadadamente; se convierten en víctimas de su propio invento.

La consecuencia de esta especie de licuadora en corto circuito, es la pérdida del autoconcepto y la depresión. *Cuanto más hagas del "ganar" un valor, paradójicamente más destinado estás a perder.*

A veces las personas pueden mostrar metas racionales para un observador desprevenido. Sin embargo, la auto-exigencia exagerada se mide en función de las posibilidades de cada uno. Si no posees las habilidades o los recursos necesarios para alcanzar las metas, la aspiración más simple se vuelve inalcanzable. En estos casos, la resignación y la re-evaluación objetiva y franca de tus metas y recursos es la solución.

Desgraciadamente, si no ganamos, empatamos.

Si eres demasiado auto-exigente y auto-crítico, utilizarás un estilo dicotómico.

Esto quiere decir, de extremos. Las cosas sólo serán blancas o negras, buenas o malas. Verás la realidad con una especie de binoculares donde los tonos medios, los mati-