

Autoestima

Guía Práctica

Un enfoque 100% práctico
para mejorar la autoestima

Axel Piskulic

Autoestima

Guía Práctica

Ejercicios para alcanzar y sostener un saludable nivel de autoestima.

Axel Piskulic

© 2013 Axel Piskulic

Esta Guía se ofrece gratuitamente desde el sitio web [Amarse a uno mismo](#).

Las personas que no se sienten bien, física o emocionalmente, deben consultar personalmente con un profesional de la salud. Las técnicas mencionadas en este libro no son una alternativa al tratamiento médico o psicológico, aunque pueden ser un excelente complemento.

Índice

Introducción	5
Ejercicios.....	10
1. Simplemente amarnos	11
2. Expresar gratitud.....	14
3. Me amo y me acepto tal como soy	16
4. Los “debería”	18
5. El espejo	20
6. El niño interior.....	22
7. La meditación	24
8. 24 horas al día, 7 días a la semana.....	26
Reflexiones finales	29

Introducción

Somos responsables en un ciento por ciento de todas nuestras experiencias.

Todo lo que pensamos va creando nuestro futuro.

El momento del poder es siempre el presente.

Todos sufrimos de odio hacia nosotros mismos y de culpa.

En nuestros peores momentos, pensamos: "Yo no sirvo...".

No es más que una idea, y una idea se puede cambiar.

El resentimiento, la crítica y la culpa son las reacciones más dañinas.

Cuando nos amamos realmente a nosotros mismos, todo nos funciona en la vida.

Debemos estar dispuestos a empezar a amarnos.

Aprobarse y aceptarse a sí mismo es la clave para hacer cambios positivos.

Louise L. Hay

El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, en el amor o el sexo, hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quiénes pensamos que somos. Los dramas de nuestra vida son los reflejos de la visión íntima que tenemos de nosotros mismos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso.

Nathaniel Branden

Al aprender a aceptarnos tal como somos y a querernos, se abrirán para nosotros nuevas posibilidades. Estamos a punto de superar de una sola vez muchos de los obstáculos que nos detuvieron en el pasado, y que no eran más que las diferentes manifestaciones de un solo problema: la falta de amor incondicional hacia nosotros mismos.

Los libros que se enfocan en el tema de la autoestima normalmente le dedican mucho espacio a proponer técnicas para alcanzar el éxito en diferentes aspectos de la vida, con un inesperado énfasis en los logros materiales. Creo que esa urgencia por lograr objetivos tan concretos, pone en evidencia una confusión muy generalizada respecto de lo que significa realmente sentirse bien y cuáles son las condiciones para alcanzar el bienestar emocional.

Todos queremos sentirnos mejor. Y todos creemos tener más o menos en claro qué cosas deberían cambiar en nuestras vidas para sentirnos plenamente felices. La lista de condiciones será diferente para cada persona, pero siempre incluirá mejorar aspectos de nuestra vida que son muy importantes para todos, como la pareja, la familia, el trabajo y el dinero.

Todo el tiempo recibimos mensajes que parecen confirmar que la felicidad depende de que se cumplan nuestros deseos.

Los cuentos infantiles contienen ese mensaje, lo mismo que las historias de la literatura de todos los tiempos y que las películas que hemos visto. Siempre hay algo muy importante que los protagonistas quieren o necesitan, y sólo podrán ser felices si finalmente lo consiguen. Esas necesidades varían mucho de una historia a otra: concretar un amor, triunfar, hacer justicia, etc. Pero siempre se trata de vencer dificultades para finalmente poder sentirse bien.

Los cuentos para niños incluso terminan con esa esclarecedora fórmula que todos conocemos: "Y fueron felices para siempre". Como para que no nos queden dudas acerca del mensaje que pretenden transmitir: luchar contra las dificultades y finalmente vencerlas es lo que nos asegura una felicidad duradera.

Pero en la vida real, en cambio, el bienestar relacionado con logros nunca nos colma de manera permanente.

Seguimos persiguiendo metas porque no tenemos ni idea de cómo generar las condiciones para sentirnos bien por nosotros mismos. Y como nunca llegamos a alcanzar esa felicidad soñada, creemos que todavía no fuimos lo suficientemente exitosos... y redoblamos los esfuerzos o nos fijamos objetivos más ambiciosos.

Esta pequeña experiencia personal puede ser un buen ejemplo.

Comencé mi blog hace varios años, con muchísimo entusiasmo, con verdadera pasión. La verdad es que nunca había podido dedicar todo mi tiempo, mi esfuerzo y mis conocimientos a desarrollar un proyecto personal.

Respecto de esta actividad tuve diferentes objetivos y los fui superando.

Cuando ya tenía los primeros artículos publicados en el blog pero no tenía visitantes todavía, pensaba en lo maravilloso que sería tener unos 100 visitantes diarios. Me parecía un sueño inalcanzable, la consagración que tanto anhelaba. Pero luego, cuando tuve los 100 visitantes y no me sentí diferente, pensé que 100 en realidad eran muy pocos, que con 1000 visitantes diarios seguramente me sentiría contentísimo.

Finalmente tuve más visitantes en mi blog y seguidores en Facebook de los que hubiera podido soñar. Durante todo ese proceso estuve entusiasmado por los progresos y orgulloso de los resultados, pero al mismo tiempo me parecía que faltaban muchas cosas por hacer, seguía insatisfecho. La verdad es que me sentía más o menos como siempre.

Esa fue para mí una nueva confirmación personal de que la verdadera felicidad nunca puede estar asociada con los logros.

Si no descubrimos en nosotros la clave para sentirnos bien, para experimentar plenitud, alegría y paz, cualquier éxito exterior no nos hará sentir mejor, sólo nos hará cambiar unas preocupaciones por otras.

Hay que darle vueltas a esta idea. Puedo en este punto hablar de personas con fama, dinero, belleza y juventud, que sin embargo viven con depresión. Puedo seguir argumentando de diferentes maneras. Pero en realidad cada uno debe llegar por sí mismo a esta conclusión: el verdadero bienestar emocional sí es posible, pero no se puede alcanzar a través de los logros, es un estado de plenitud interior, de equilibrio, de serenidad.

Es muy importante comprender que existe la posibilidad real y concreta de desarrollar ese estado de bienestar, pero que no lo conseguiremos a través de los logros.

Necesitamos alcanzar y sostener en el tiempo ese estado de serena alegría interior, y conseguir incorporarlo definitivamente como el rasgo central de nuestro carácter.

Y una clave que siempre pasamos por alto para lograrlo, tal vez la pieza que faltaba en nuestro rompecabezas, es amarnos a nosotros mismos incondicionalmente.

Esta guía contiene una serie de ejercicios para aprender a amarnos tal como somos, de manera incondicional.

Son ejercicios simples y efectivos, pero para obtener los resultados esperados es necesario ser perseverantes y también haber llegado a comprender la estrecha relación que hay entre la imagen que tenemos de nosotros mismos y el íntimo bienestar emocional que podemos alcanzar.

Estar profundamente convencidos de que muchos de nuestros problemas y preocupaciones son la consecuencia de la falta de amor por nosotros mismos, es un requisito previo imprescindible para obtener los beneficios esperados de estos ejercicios. Quien no se sienta realmente convencido tal vez deba investigar un poco más, profundizar en estos conceptos y seguir reflexionando acerca de las consecuencias de los problemas de autoestima, quizás comenzando por los libros de Louise L. Hay que son algo así como "clásicos" acerca de esta temática.

La finalidad de esta guía es exponer de manera clara y sencilla cuáles son las consecuencias de tener una baja autoestima y cuáles son los beneficios de amarse incondicionalmente. Sin embargo no basta con leer y entender lo que aquí está escrito. Cada persona tiene que llegar por sí misma a la comprensión profunda de estos conceptos a través de la propia experiencia, de la reflexión objetiva y de la observación de sus propias actitudes y emociones más frecuentes.

Muy brevemente podemos explicar aquí que cuando no estamos conformes con nosotros mismos, inconscientemente tendemos a buscar confirmaciones exteriores de nuestro propio valor, a través de los logros que intentamos alcanzar o de la búsqueda de la aprobación de los demás.

Pero estas compensaciones exteriores nunca alcanzan, nunca son suficientes. Porque lo que en realidad necesitamos es nuestro propio aprecio y aceptación.

Además, los juicios negativos que emitamos respecto de nosotros tendrán serias consecuencias en nuestras vidas: íntimamente no nos sentiremos merecedores de las cosas, situaciones o relaciones que anhelamos y, de manera inconsciente, haremos lo que sea necesario para fracasar, para no hacer realidad nuestros propios deseos.

Nuestra mente inconsciente tiene un poder ilimitado sobre nosotros y sobre nuestro destino. Y si tenemos la creencia inconsciente de que no merecemos lo que deseamos, simplemente no podremos hacer realidad esos deseos, por más que nos esforcemos. Este es el proceso que explica esos fracasos reiterados y "misteriosos" que a veces experimentamos en algún aspecto de nuestras vidas.

Por último, suele sucedernos que no estamos conformes con alguna característica de nuestra personalidad, o con nuestro desempeño en el trabajo o en nuestras relaciones, o con algún rasgo de nuestro cuerpo. Y creemos entonces que sólo nos reconciliaremos con nosotros mismos cuando consigamos cambiar, cuando logremos eliminar todos esos "defectos" que tanto nos molestan. Sin embargo es necesario entender que ese no es el camino. Nunca podríamos cambiar todos esos aspectos nuestros que el ego nos dice que son defectuosos, entre otras cosas porque el ego siempre seguirá señalándonos nuevos defectos con el simple recurso de volverse cada vez más exigente.

Todos los éxitos que estamos esperando sí van a suceder. Pero primero tenemos que aprender a aceptarnos tal como somos ahora.

Y ese es el objetivo de estos ejercicios: aprender a amarnos incondicionalmente.

Ejercicios

Es una buena idea leer primero la guía completa y elegir entonces los ejercicios que parezcan más interesantes o apropiados.

Además, en la descripción de algunos ejercicios también se desarrollan conceptos teóricos relacionados con la autoestima. Es mejor entonces haber leído toda la guía antes de empezar a practicar los ejercicios.

Y como siempre que queremos hacer cambios importantes en nuestras vidas, la perseverancia es muy importante. Un objetivo razonable sería dedicar por lo menos veinte minutos diarios a practicar uno o varios de estos ejercicios. Lógicamente cuanto más tiempo practiquemos los ejercicios, más rápidos serán nuestros progresos.

1. Simplemente amarnos

Tal vez este primer ejercicio debería ir al final de la lista, porque se trata precisamente de nuestro objetivo final: amarnos a nosotros mismos. Pero hay una idea que debe quedar en claro desde el principio.

Lo que nos hace falta, lo que nos hace bien emocionalmente y lo que nos facilitará concretar nuestros proyectos, es amarnos en este momento, es decir, ahora, en el momento presente. Me refiero a la experiencia real y concreta de amarnos.

Leer esta guía y practicar los ejercicios es bueno porque nos ayuda a superar obstáculos y a reemplazar viejas creencias limitantes por otras que nos permiten evolucionar. Pero lo que tenemos que aprender es a experimentar amor por nosotros mismos, y como toda experiencia real solo puede tener lugar en el momento presente.

Es muy importante no caer en la trampa de creer que porque nos interesamos en mejorar la autoestima y porque leemos o investigamos un poco, realmente vamos a aprender a querernos.

En estas cuestiones es muy fácil engañarse. El ego prefiere que no hagamos ningún cambio que pueda afectar el poder que tiene sobre nosotros. Es enemigo de nuestra evolución espiritual y generará todo tipo de distracciones para que olvidemos cuáles son nuestros verdaderos objetivos. Y no debemos confundir los medios, como leer un libro sobre el tema o participar de un taller de autoestima, con el auténtico fin, que es expresarnos amor a nosotros mismos todas las veces que podamos a lo largo del día.

Nuevamente mi experiencia puede ser un buen ejemplo. Mi blog se llama "Amarse a uno mismo". Recibe miles de visitantes cada día. Muchas personas me consultan respecto de problemas relacionados con la autoestima. Toda mi actividad gira en torno de cómo aprender a quererse. Se supone entonces que yo no debería tener ningún problema relacionado con la autoestima... Sin embargo, a veces pasan los días y estoy tan ocupado que me olvido completamente de concederme esos momentos de amor por mí mismo que necesito como cualquier otra persona.

La conclusión que quiero compartir es que está bien leer acerca de la autoestima, o tomar un curso, o hacer terapia. Todo eso está realmente bien. Pero que esas actividades no nos distraigan de lo realmente importante, que es dedicarnos

tiempo cada día a sentir emociones positivas dirigidas hacia nosotros mismos. Es necesario apreciarnos, agradecerlos, querernos... y debemos expresarnos esas emociones en momentos *reales* de cada día.

Es imprescindible que todo esto no quede sólo en una actividad *teórica* donde falte justamente lo esencial, que es experimentar la emoción real de querernos a nosotros mismos.

Otro ejemplo. Una cosa es hablar de cine con un amigo y otra muy diferente es estar viendo una buena película. Conversar acerca de una película está muy bien, claro... pero sólo viendo la película nos involucramos emocionalmente. En este caso no hay confusión posible, pero cuando se trata de reemplazar una creencia muy arraigada, de hacer cambios profundos en nuestro mundo interno, podemos engañarnos a nosotros mismos muy fácilmente.

Todos conocemos la emoción del amor. Podemos experimentarla por una persona, por una mascota, por una actividad, por un paisaje. Y si después de un día de trabajo tenemos la posibilidad de encontrarnos con la persona o situación que tanto queremos, que tanto nos gusta, simplemente experimentamos esa emoción.

No me refiero aquí a una forma de amor necesariamente intensa o apasionada, pero sí a ese inconfundible sentimiento de afecto que experimentamos cuando algo o alguien realmente nos gusta. El amor es una emoción agradable, es real, la sentimos en el momento presente.

Es posible tener dificultades para experimentar amor profundo, maduro, desapegado... No importa. Comencemos con la emoción tal como la podemos sentir ahora. Siempre hay personas o actividades que nos gustan, o incluso una mascota o el personaje de alguna película o un paisaje. Bien, esa es la emoción.

Para practicar este primer ejercicio, nos pondremos cómodos en un lugar donde estemos tranquilos, donde nadie nos interrumpa por unos veinte minutos. Con los ojos cerrados nos dedicaremos momentos de aprecio, de reconocimiento, de amor a nosotros mismos.

Como quien recuerda a una persona muy querida, así mismo podemos pensar y sentir respecto de nosotros mismos.

Probablemente surjan algunos problemas.

Tal vez aparezcan en nuestra mente diferentes tipos de objeciones, precisamente las que nos han impedido hasta ahora amarnos a nosotros mismos de manera incondicional.

Pueden estar relacionadas con rasgos de nuestra personalidad que consideramos defectos, con limitaciones, con nuestro aspecto físico, con nuestros logros, etc.

Identifiquemos lo que no nos gusta. Suelen ser características nuestras que conocemos muy bien (¡porque las odiamos!), aunque tal vez aparezcan también otros rasgos que no teníamos tan presentes.

La capacidad de amarnos no depende realmente de que tengamos o no estos rasgos que por ahora nos molestan. Todo el mundo tiene defectos, sin embargo sabemos que se puede sentir amor por otras personas aunque no sean perfectas. Podemos amar a alguien aunque su economía no marche muy bien o aunque tenga arrugas o sobrepeso, ¿por qué habríamos de descalificarnos a nosotros por esas mismas características?

Podemos dejar este ejercicio para el final, para cuando los demás ejercicios hayan despejado un poco el camino para que podamos expresar, de manera natural y sin limitaciones, el amor hacia nosotros mismos. A pesar de las dificultades que pueda presentarnos nuestra mente, cultivemos este amor, esto es lo que tanto necesitamos.

2. Expresar gratitud

Expresar gratitud de manera consciente ante todo lo bueno que hay en nuestras vidas tiene consecuencias muy beneficiosas para nuestro estado de ánimo y también sobre nuestra autoestima.

Realmente todos tenemos mucho para agradecer. Cuando se expone esta idea frente a un grupo, siempre hay alguien que plantea un caso extremo, generalmente imaginario, de una persona a la que le han pasado cosas tan terribles que no tendría nada para agradecer. No me refiero aquí a esos casos tan dramáticos, sino a lo que nos pasa habitualmente a cualquiera de nosotros y que, sin llegar a ser situaciones tan graves, nos alcanzan para declararnos insatisfechos y para ponernos de mal humor.

Personalmente creo que aún las personas que tienen una vida muy dura, pueden interpretar la realidad de manera de sentirse agradecidas. Pero como prefiero evitar esa polémica, lo mejor es que cada uno se concentre en sus propias experiencias.

Si hemos desarrollado el hábito de sentirnos insatisfechos por lo que nos pasa, porque esperamos siempre más de nuestra realidad o de nosotros, este estado de ánimo negativo puede llegar a convertirse en nuestra emoción más frecuente.

Y si vivimos disconformes con nuestra vida, finalmente vamos a culparnos a nosotros mismos, vamos a sentirnos responsables de llevar una vida muy por debajo de ese ideal que nos habíamos fijado.

Esta crítica es lo que nos hace mal, lo que afecta la imagen que tenemos de nosotros, lo que daña nuestra autoestima. Pero la realidad de cualquier persona puede ser reinterpretada de manera positiva.

Siempre hay mucho para agradecer, sobre todo cuando aprendemos a elegir la interpretación que más nos conviene acerca de lo que sucede en nuestras vidas.

Todos estamos haciendo ahora mismo nuestro mejor esfuerzo y merecemos nuestro reconocimiento y gratitud.

Es posible que los resultados que vemos en nuestras vidas no sean los que esperábamos, seguramente porque luchamos contra fuerzas que todavía no aprendimos a superar.

Es cierto también que los logros de distintas personas pueden ser muy diferentes, pero para evaluarlos de una manera justa habría que considerar toda la historia

individual de cada persona y el conjunto de sus dones y de sus limitaciones. Estas comparaciones suelen ser injustas y lo mejor es evitarlas.

Este ejercicio consiste, entonces, en agradecer. Podemos hacer una lista por escrito de todas las cosas positivas que hay en nuestra realidad o podemos cerrar los ojos y repasarlas mentalmente, pero cada vez que nos detenemos en una de estas cosas tenemos que experimentar una profunda y sincera emoción de gratitud.

Hay cosas para agradecer en el lugar donde vivimos, hay cosas para agradecer en relación a nuestro cuerpo, hay cosas para agradecer relacionadas con nuestras cualidades personales y talentos, hay cosas para agradecer de las personas que nos rodean.

Podemos darnos las gracias a nosotros mismos por habernos provisto de todos los objetos que usamos cada día, por todos los servicios de que disponemos, por todo lo que hemos aprendido, por nuestros amigos... La lista de cosas para agradecer nos no terminaría nunca.

Cuando sentimos que no tenemos nada para agradecer, lo más probable es que estemos comparando lo que realmente sucede en nuestra realidad con las expectativas que tenemos acerca de cómo deberían ser las cosas. Y lo que suele estar mal en esos casos no es la realidad... sino nuestras expectativas.

La vida también tiene etapas dolorosas, todos lo sabemos. Pero si no aprendemos a oponer a los problemas una visión positiva y agradecida, podemos caer en la desesperación o la depresión, que nada resuelven.

Sostener de manera consciente esta sincera emoción de gratitud nos reconcilia con la vida, con los demás y especialmente con nosotros mismos. Nos recuerda que tenemos muchas cualidades que habíamos estado pasando por alto y nos devuelve la confianza en nosotros mismos al mostrarnos que somos capaces de construir una realidad digna y feliz.

3. Me amo y me acepto tal como soy

Primero hablemos un poco acerca de las afirmaciones positivas.

Las afirmaciones positivas son frases breves y sencillas que describen una situación tal como queremos que se haga realidad en nuestras vidas.

En todo proceso de creación, el primer paso es la formulación de una idea. Esto es cierto tanto para la creación artística más elaborada como para la fabricación de un objeto cualquiera. Y vale también para llevar a cabo los importantes cambios que necesitamos hacer en nuestro sistema de creencias.

Una afirmación positiva muy simple y muy apropiada para mejorar la autoestima es "Me amo y me acepto tal como soy".

Para hacer cambios en nuestro sistema de creencias, las afirmaciones deben repetirse todas las veces que sea necesario hasta que nuestra mente las acepte como ciertas. Podemos repetirlas mentalmente, en voz alta o por escrito.

La idea detrás de esta técnica es que nuestra mente puede ser condicionada a través de la repetición de las afirmaciones. Este mecanismo no debería sorprendernos ya que, por ejemplo, la publicidad funciona de la misma manera: nos repite el mismo mensaje una y otra vez hasta que terminamos aceptándolo de manera inconsciente, con independencia de si es cierto o no, y luego actuamos de acuerdo a ese mensaje ya incorporado.

Las afirmaciones positivas deben cumplir unas sencillas reglas para que sean efectivas.

La primera es que deben expresar la situación deseada de manera *afirmativa* o positiva, por ejemplo "*Me amo y me apruebo*". Podríamos expresar una idea parecida, pero de manera negativa, como "*No me odio ni me rechazo*", pero entonces nuestra atención quedaría fijada en los conceptos *odio* y *rechazo*, precisamente las actitudes opuestas a las que nos gustaría desarrollar. Al leer la frase "*No pienso en monos saltarines*"... inevitablemente nos quedamos pensando en monos saltarines.

Además, lo mejor es que sean breves y sencillas, que estén enfocadas en una sola idea. Para incorporar más conceptos siempre podemos redactar otras afirmaciones.

Es necesario también formular las afirmaciones en tiempo presente. Si repitiéramos la afirmación "*Me amaré y me aceptaré muy pronto*", lo único que

conseguiríamos sería perpetuar la situación presente de falta de amor y aceptación. El problema siempre estaría por resolverse en el futuro, pero no en nuestro presente. Las afirmaciones deben estar redactadas como si lo que deseamos ya formara parte de nuestra realidad.

Por último, las afirmaciones deberían repetirse acompañándolas de una sensación de comodidad y de confianza, si fuera posible con la certeza de que lo expresado es realmente cierto. Es un error común repetir las de manera mecánica, sin prestar atención al significado de lo que estamos expresando. Con un poco de práctica es posible suspender las dudas mientras repetimos las afirmaciones y recrear el sentimiento de confianza requerido.

El ejercicio consistirá, entonces, en ponernos cómodos, cerrar los ojos y repetir mentalmente o en voz alta la afirmación "Me amo y me acepto tal como soy". Recreatemos al mismo tiempo la sensación de que esto es efectivamente así, un sentimiento de serena confianza acerca de esta idea.

Repetir esta afirmación seguramente hará surgir todo tipo de objeciones en nuestra mente. Todo el repertorio de creencias negativas que han controlado tantas veces nuestra vida, hará su aparición una vez más.

Probablemente surjan pensamientos del tipo "Cómo puedo aceptarme si no tengo dinero, o tengo esos kilos de más, o no consigo pareja". O también pueden ser pensamientos de escepticismo: "Estos ejercicios son una tontería, una pérdida de tiempo".

Si surgen pensamientos que niegan nuestra afirmación o que simplemente nos distraen, no hay que luchar contra ellos. Cuando nos damos cuenta de la aparición de esos pensamientos, podemos volver a empezar sin perder la calma... las veces que sea necesario. Esto es válido también para los demás ejercicios que requieren concentración.

Volver a repetir "Me amo y me acepto tal como soy" frente a las objeciones que opone de manera mecánica nuestra mente, es una forma de saludable disciplina. Ahora hemos alcanzado un nuevo nivel de consciencia desde el que podemos observar en acción a las antiguas creencias limitantes, y podemos hacerlas a un lado mientras repetimos serenamente las nuevas afirmaciones que las reemplazarán.

4. Los “debería”

Cada uno de nosotros tiene un conjunto de cualidades y limitaciones, está viviendo en un cierto entorno y relacionándose con determinadas personas. Podríamos simplificar todo esto diciendo que así es nuestra realidad en estos momentos.

Lo ideal es que podamos disfrutar de nuestra realidad presente, tal y como es en estos momentos.

Si fuéramos capaces de apreciarnos a nosotros mismos, a nuestro entorno y a nuestras relaciones, así como son ahora, tendríamos asegurado el bienestar presente y nuestra disposición sería la mejor para desarrollar rápidamente todo nuestro potencial y para atraer a nuestras vidas todo lo que anhelamos.

Pero con frecuencia experimentamos una serie de exageradas expectativas, que se nos presentan en la forma de “deberías”. Son algo así como mandatos que normalmente no revisamos y que nos fijan metas casi siempre inalcanzables.

En general creemos que sí podemos cumplir con esos “deberías”, que podríamos alcanzar esas metas si hiciéramos un mayor esfuerzo, si tuviéramos un mayor compromiso, etc.

Pero cualquier meta, por sencilla que parezca, que no podemos alcanzar aunque lo intentamos una y otra vez, es en realidad una meta inalcanzable para nosotros tal como somos ahora. Es una pérdida de tiempo y de energía, insistir o redoblar esfuerzos sin revisar primero por qué nos cuesta tanto alcanzar determinados objetivos.

Este ejercicio consiste en hacer por escrito una lista de todos los “deberías” que podamos identificar. Podemos ir agregando más “deberías” a medida que los vayamos descubriendo más tarde o en días o semanas posteriores.

Probablemente la lista contenga “deberías” parecidos a los siguientes:

- Debería tener más ordenada y limpia mi casa.
- Debería hacer dieta y bajar de peso.
- Debería terminar tal o cual tarea postergada (en mi caso, ¡publicar esta guía!).

Estos serían “deberías” bastante comunes. Pero la lista también suele contener “deberías” mucho más dañinos, del tipo:

- Debería ser más inteligente.

- Debería ser más alto (o físicamente diferente de una manera imposible).
- Debería ser una estrella de rock.

Todos los "deberías" nos están señalando un supuesto error, algo que nos aleja de cierto ideal imaginario que no nos conviene seguir sosteniendo.

Podemos preguntarnos acerca del origen de estos "deberías", pero esa información tal vez no nos ayude a liberarnos de ellos.

También podemos tratar de superar los "deberías" intentando alcanzar los objetivos que llevan implícitos, utilizando técnicas como las afirmaciones positivas o la ley de atracción... pero paradójicamente estas herramientas no funcionan si las metas que nos fijamos son tan importantes para nosotros. Estas técnicas funcionan sólo cuando íntimamente experimentamos desapego respecto del resultado, es decir, si podemos sentirnos plenamente felices aun en el caso de que nuestros deseos no se cumplan.

El verdadero desafío consiste en aprender a querernos ahora, con todos esos "deberías" aún pendientes, sin que hayamos podido cumplirlos.

El reto consiste en observar cada una de estas limitaciones que tanto nos molestan... y aun así experimentar una profunda emoción de amor por nosotros.

Es esa profunda y sanadora emoción de amor, estemos como estemos hoy, la que tanto estamos necesitando. Las objeciones arbitrarias que fija el ego, los "deberías", son simplemente obstáculos o barreras para impedirnos experimentar amor incondicional por nosotros mismos.

5. El espejo

Este es uno de los ejercicios que propone Louise L. Hay en su libro "Usted puede sanar su vida", que siempre recomiendo.

Es uno de los ejercicios más efectivos... y realmente no es tan fácil como parece.

Consiste en mirarse frente a un espejo, a los ojos, y decirle a esa imagen que vemos: "Te amo y te acepto tal como eres".

Cualquier espejo puede servir, incluso uno de mano. También podemos desarrollar el hábito de practicar el ejercicio en cualquier situación en que nos enfrentemos inesperadamente con un espejo, tal vez en un ascensor, repitiendo "Te amo y te acepto tal como eres" mentalmente si estuviéramos con otras personas.

Se trata de un ejercicio muy movilizador, que nadie puede realizar sin sentirse afectado de alguna manera.

Vernos y escucharnos decir "Te amo y te acepto" puede hacer surgir a la superficie de nuestra mente muchos de los juicios negativos con los que habitualmente nos descalificamos. Incluso pueden aparecer críticas más profundas, que normalmente no formulamos, porque el ejercicio nos confronta de manera directa con la idea de amarnos a nosotros mismos.

Tenemos que observar cada una de estas críticas que nos hacemos, hacerlas a un lado y continuar con el ejercicio. Esas características que tanto nos disgustan no son razones válidas para no querernos. El amor que estamos tratando de despertar en nosotros no depende de virtudes o defectos. Simplemente es amor. Y claro que es posible amar a alguien aunque naturalmente sea imperfecto. Y esto también vale para el amor a uno mismo.

Esta es una verdad muy simple y liberadora.

Ya no será necesario tratar de cambiar nuestro aspecto, ni esforzarnos por ser exitosos, ni fijarnos alguna otra meta poco realista para considerarnos dignos de nuestro amor.

Claro que nuestro destino es desarrollarnos, aprender, mejorar en todos los aspectos posibles. Pero esta evolución no va a suceder por la presión de la crítica, sino por el estímulo del amor.

Podemos sentir que nuestras faltas son los obstáculos que nos impiden amarnos. Pero en realidad es al revés: todos estos dolorosos "deberías" son las consecuencias de la falta de amor incondicional por nosotros mismos.

6. El niño interior

Como en todo proceso de evolución, a lo largo de nuestras vidas atravesamos diferentes etapas.

La niñez es tal vez la más importante, ya que determina en gran medida como será nuestro futuro, nuestra vida adulta. Pero a la vez en ese período somos enteramente dependientes y muy vulnerables, por lo que es común que aún hoy experimentemos las consecuencias emocionales de situaciones que no fueron resueltas satisfactoriamente en aquella etapa.

Muchos de los rasgos de nuestro niño interior quedan expuestos cuando experimentamos un conflicto. Las discusiones entre personas adultas muchas veces se reducen al enfrentamiento entre los niños que esas personas fueron.

Como todos los niños, el niño interior necesita seguridad, comprensión y amor incondicional para sentirse feliz y poder hacer su aporte enriquecedor en nuestras vidas.

Ese niño interior es el que ahora representa nuestros aspectos creativos y nuestra capacidad de divertirnos y de disfrutar.

Nuestra vida adulta no puede ser plena y feliz si nuestro niño interior no se siente, también él, pleno y feliz.

Sin embargo, con mucha frecuencia nos tratamos de manera desconsiderada, somos muy críticos y exigentes con nosotros mismos. Y también nos olvidamos de disfrutar de lo que hacemos. Nuestra actividad diaria se convierte en una rutina que realizamos de manera mecánica, una actitud muy diferente de la de cualquier niño, que siente curiosidad por su entorno, que normalmente disfruta de lo que hace y que practica cualquier actividad con entusiasmo y completa concentración.

En consecuencia, nuestro niño interior no puede expresarse satisfactoriamente, no se siente seguro ni amado, y queda relegado a una zona de nuestro inconsciente desde donde irradia sus temores y su insatisfacción.

Nuestra vida adulta refleja de diferentes maneras la situación en la que se encuentra nuestro niño interior.

Por eso respondemos tan mal a la autocrítica sin amor y la autoexigencia desconsiderada. Cualquier persona respondería mal si es sometida a ese tipo de maltrato, pero muy especialmente los niños pequeños.

Últimamente me cuesta mucho publicar nuevos artículos en mi blog [Amarse a uno mismo](#). Me resulta evidente que es porque todavía soy muy autocrítico y perfeccionista. Son precisamente esos rasgos los que nos traen más problemas con nuestro niño interior, que representa nuestras capacidades creativas. Pero al escribir esta guía y verme obligado a volver mi atención a mi niño interior, experimento una renovada capacidad de escribir de manera fluida y serena, por el simple placer de expresar estas ideas y sin una preocupación exagerada por el resultado final. Esta es una confirmación personal del valor que tienen estos ejercicios.

El ejercicio consistirá, entonces, en ponernos cómodos, cerrar los ojos y visualizar el niño que fuimos entre los tres y los cinco años. Puede ser una buena idea tener a mano una foto de cuando teníamos esa edad y estudiar nuestra imagen para poder recrearla con más fidelidad en la visualización.

Durante la visualización tenemos que relacionarnos amorosamente con nuestro niño interior, de la misma manera que podríamos hacerlo con un niño real. Debemos hacerlo sentir seguro y amado, acercándonos a él con confianza y afecto. Podemos expresarle nuestro amor con palabras y con gestos cariñosos, como abrazos y caricias. Podemos hablar con él, preguntarle por sus temores, explicarle con palabras simples que a partir de ahora puede expresarse con libertad y sentirse completamente seguro porque habrá siempre un adulto que lo ama (inosotros mismos!) para cuidarlo y protegerlo en cualquier situación.

7. La meditación

Aunque la meditación no parezca tener una relación directa con la autoestima, la menciono aquí porque su práctica favorece, más que ninguna otra técnica, el proceso de evolución espiritual que todos estamos recorriendo.

La meditación se caracteriza por un estado de atención sobre la realidad del momento presente y por la liberación por parte de la mente del constante flujo de los pensamientos.

La práctica diaria de una técnica de meditación que nos resulte agradable, libera del estrés y hace bien tanto a nivel mental como físico.

La meditación nos devuelve la conexión con el momento presente y suspende ese incesante diálogo interno que ocupa siempre nuestra atención.

A través de la meditación creamos las condiciones para que puedan producirse cambios naturales y positivos en nuestra mente, al interrumpir transitoriamente la identificación con nuestro ego.

Hay muchísima información disponible en Internet acerca de diferentes técnicas de meditación. Basta con elegir alguna que nos resulte agradable de practicar. En lo personal evito aquellas que me causan cualquier tipo de incomodidad, para que no me representen una carga o esfuerzo, sino que sean un esperado momento de bienestar y relajación.

Para quien no tenga ninguna experiencia tal vez sea una buena idea simplemente sentarse o recostarse, con los ojos cerrados, durante veinte minutos y respirar lentamente, concentrándose exclusivamente en las sensaciones producidas por el aire, especialmente en la nariz, al inspirar y espirar. La idea es interrumpir la permanente y desgastante corriente de nuestros pensamientos, y conectarnos de manera consciente con el momento presente.

Los pensamientos seguirán surgiendo en nuestra mente, ya que pensar está en su propia naturaleza. La mente es un espacio en el que los pensamientos van y vienen de manera bastante caótica. Pero cada vez que descubrimos que estamos distraídos, que fuimos "atrapados" por alguno de estos pensamientos, podemos dejarlo de lado y volver serenamente a nuestra meditación.

Si conseguimos hacer de la meditación una actividad agradable y relajada, no deberíamos tener problemas para practicarla durante veinte minutos. Pero si nos

resultara incómodo practicar por tanto tiempo, perfectamente podemos comenzar haciendo sesiones más breves hasta alcanzar el objetivo de los veinte minutos.

Una variante puede ser repetir mentalmente una afirmación positiva mientras dura la meditación. En esta guía ya propusimos una muy sencilla: "Me amo y me acepto tal como soy". Es perfecta. La idea es repetirla lentamente y hacer una larga pausa antes de volver a repetirla.

En algún momento, sobre todo al principio, tal vez nos preguntemos si meditar no es en realidad una pérdida de tiempo. Es que estamos muy acostumbrados a que todo lo que hacemos tenga un sentido práctico inmediato, que no es tan evidente en el caso de la meditación.

Sin embargo sí es muy importante meditar.

Tal vez buscando en Internet encontremos artículos que describan todos los beneficios de la meditación, despierten nuestro interés y nos ayuden a ser perseverantes.

No es tan importante qué técnica elijamos, sobre todo al principio. Incluso está muy bien si con el tiempo desarrollamos nuestra propia técnica de meditación. Lo importante es que podamos interrumpir el flujo de nuestros pensamientos.

Una precaución a tener en cuenta, entonces, es que meditar no significa *reflexionar* o *pensar*. En el lenguaje ordinario, a veces podemos decir "voy a meditar respecto de tal o cual problema". En ese caso le asignamos la palabra meditar un sentido equivalente al de pensar o reflexionar. Pero si lo que queremos es practicar una técnica de meditación, el objetivo es precisamente el opuesto: dejar a un lado los pensamientos, tratar de aquietar la mente.

8. 24 horas al día, 7 días a la semana

Normalmente dedicamos mucho tiempo a pensar en lo que nos preocupa. Los problemas suelen captar repetidamente nuestra atención a lo largo del día. En cuanto tenemos un momento libre volvemos mecánicamente a pensar en ellos.

No me refiero aquí al tiempo que podamos dedicar a buscar posibles soluciones (esos pensamientos sí pueden ser muy productivos), sino a la interminable sucesión de esos otros pensamientos que sólo sirven para sostener la preocupación.

Quien sea capaz de observarse con un poco de objetividad podrá comprobar que a lo largo del día casi siempre tenemos alguna preocupación en la mente, muchas veces por un problema insignificante.

Si vamos retrasados a una reunión, todo nuestro mundo interior se reduce a la preocupación por no llegar a horario y a los reproches que nos dirigimos a nosotros mismos por ser impuntuales. Esta actividad tan desgastante ciertamente no resuelve el problema. Todo lo bueno que haya a nuestro alrededor deja de ser relevante. En esos momentos no se nos ocurriría pensar en nuestros logros, nuestros talentos o nuestras relaciones.

Y es muy probable que terminada esa hipotética reunión tengamos nuevas preocupaciones. Y más tarde otras diferentes. Incluso es muy posible que nuestros sueños incorporen algunos de estas situaciones que nos preocuparon a lo largo del día.

Y todo esto sucede en nuestra mente aun cuando lo más probable es que las cosas que más nos preocupan en realidad nunca lleguen a suceder.

Entonces, si nos parece "natural" dedicar tanta actividad mental improductiva a todo aquello que nos preocupa o angustia, con las inevitables consecuencias negativas que esto tiene sobre nuestros estados de ánimo... ¿por qué no podríamos hacer exactamente al revés y tratar de sostener pensamientos positivos a lo largo de todo el día?

Por favor, dejemos a un lado prejuicios y creencias que nunca nos han servido y preguntémonos con toda inocencia: ¿Por qué no podríamos comprometernos a destacar y a agradecer a cada momento lo bueno que hay en nuestras vidas?

Podemos empezar por practicar mentalmente nuestra afirmación positiva "Me amo y me acepto tal como soy" a cada momento.

Si una cierta preocupación nos asalta cien o doscientas veces al día, ¿por qué no intentar decirnos a nosotros mismos “Me amo y me acepto tal como soy” por lo menos una igual cantidad de veces?

Esta puede parecer una idea muy exagerada, más propia de fanáticos o fundamentalistas que de personas normales y equilibradas. Pero vale la pena que nos detengamos a pensar detenidamente acerca de cómo es actualmente nuestra vida diaria y cómo podría llegar a ser.

Quien todavía tenga dudas acerca de sus hábitos de pensamiento puede hacer una sencilla comprobación. Basta con programar un recordatorio en el teléfono móvil para que se active dentro de unos quince minutos. Y en el preciso momento en el que suene la alarma, identificar exactamente en qué se estaba pensando.

Descartando esas oportunidades en las que la alarma suene cuando estemos conversando con otra persona o haciendo algo que requiera toda nuestra atención, si somos observadores precisos y objetivos verificaremos que casi siempre estamos pensando en nuestros problemas y sus peores consecuencias.

La propuesta es tratar de extender las actividades propuestas en algunos de estos ejercicios, más allá de los 20 minutos sugeridos e incorporarlos a nuestros hábitos de pensamiento habituales.

En cualquier momento en que estemos inactivos, esperando, viajando, etc., podemos identificar alguna cosa positiva que haya a nuestro alrededor o recordar cualquier aspecto positivo de nuestra vida, y simplemente experimentar gratitud. Podemos decir mentalmente “gracias”, pero todavía más importante es sentir plenamente la emoción de gratitud.

Además de repasar nuestra lista de cosas para agradecer, también podemos desarrollar el hábito de dar las gracias mentalmente en el preciso momento en que nos sucede algo bueno, aunque sea algo insignificante o rutinario. Si miramos la hora y no es tan tarde como pensábamos... ¡gracias! Si se nos cae al suelo el teléfono móvil y resulta que no le pasó nada... ¡gracias! Si llegamos a casa y todo está en orden... ¡gracias!

Es especialmente positivo expresarnos gratitud a nosotros mismos por cada cosa que nos brindamos. Esto desde ya vale para cosas o situaciones muy evidentes como un viaje de vacaciones o un auto nuevo. Pero es especialmente importante convertirlo en un hábito y aplicarlo también frente a esos gestos más cotidianos que normalmente pasamos por alto, como prepararnos la comida o darnos una ducha caliente.

Otro ejemplo. Para muchas personas la experiencia de ir al dentista puede ser traumática y desagradable. Sin embargo podemos agradecer las comodidades que haya en la sala de espera, la atención que recibimos del dentista y los avances tecnológicos que hoy están disponibles para que nuestra experiencia y los resultados del trabajo del dentista sean muy buenos.

Cada situación, mirada desde el punto de vista apropiado, tiene aspectos positivos que nos haría muy bien agradecer.

Y lo más importante: cualquier momento del día es bueno para hacer una pausa, aunque sea muy breve, y experimentar amor incondicional por nosotros mismos. Poner alarmas en el celular para recordarnos que podemos hacer una brevísima pausa para amarnos y para agradecer.

Simplemente amarnos y agradecer, pero a lo largo de todo el día.

La calidad de nuestra vida mejorará en todos los aspectos, nos sentiremos felices e inspirados, seremos más creativos y nuestras relaciones con los demás reflejarán nuestros progresos internos.

Reflexiones finales

Vuelvo aquí a subrayar una idea muy importante: el auténtico bienestar emocional sí es posible, pero no se puede alcanzar a través de los logros, es un estado de plenitud interior, de equilibrio, de serenidad.

Esta aseveración contiene dos grandes verdades, y las dos deben ser bien comprendidas.

En primer lugar es muy importante estar convencidos de que efectivamente sí es posible alcanzar ese estado de bienestar que todos anhelamos... no se trata de un estado utópico o ilusorio. Si no creemos que esta sea una posibilidad real y concreta, no encontraremos la motivación requerida para hacer los cambios necesarios en nuestro mundo interno para alcanzar finalmente ese estado de plenitud.

Y en segundo lugar es necesario abandonar la creencia de que ese bienestar que todos anhelamos es consecuencia de hacer realidad nuestros deseos. Mientras sigamos pensando que la felicidad es consecuencia de haber alcanzado ciertas metas "exteriores", no la buscaremos en el único lugar donde podremos encontrarla, que es en nuestro interior. Después, luego de desarrollar nuestra capacidad de amarnos incondicionalmente, como una consecuencia, aprenderemos también a lograr con facilidad las metas que nos propongamos, a hacer realidad nuestros deseos y a disfrutar plenamente de nuestras vidas.

Es conveniente llevar una vida saludable y equilibrada en todos los aspectos. Con frecuencia, las personas con problemas de autoestima no se cuidan a sí mismas como deberían hacerlo o se exigen esfuerzos y sacrificios que no son necesarios ni beneficiosos.

Es muy bueno hacer ejercicio regularmente y de una manera adecuada a nuestra edad y estado físico. Y es todavía mejor si además encontramos alguna actividad agradable, que nos guste hacer, como andar en bicicleta o practicar algún deporte.

Lógicamente que también es necesario alimentarnos de manera saludable, descansar lo que nuestro cuerpo necesite y llevar en general una vida ordenada y equilibrada... ¡pero divertida!

Puede ser una buena idea practicar actividades alternativas como Yoga, Tai Chi, Pilates o Biodanza.

La consulta con un psicólogo puede ser muy beneficiosa para nuestra evolución espiritual, para nuestro proceso de autoconocimiento. Y llega a ser imprescindible para las personas en depresión o que presentan cuadros de malestar emocional de los que no consiguen salir por sí mismas.

Cuando queremos a alguien, normalmente lo tratamos bien... y si lo queremos mucho, lo tratamos todavía mejor. Es una idea completamente lógica, entonces, tratarnos a nosotros mismos de la manera más amorosa, concediéndonos todo ese tipo de cosas que normalmente sólo haríamos por las personas que amamos más profundamente.

Saber aceptar de manera natural los cumplidos de los demás, es una señal de un saludable nivel de autoestima. Si en algún momento sentimos incomodidad frente a un cumplido, tomemos nota del hecho y enfoquémonos en él más tarde. Podemos dedicar el período de nuestros ejercicios diarios a reconciliarnos con ese aspecto de nuestra personalidad o de nuestro cuerpo con el que todavía no nos sentimos a gusto.

Alcanzar un alto nivel de autoestima es un objetivo en sí mismo. No es el medio para lograr que los demás nos quieran ni para alcanzar logros materiales ni otras metas. Amarnos a nosotros mismos nos hace plenamente felices. Y es esa plenitud la que siempre estamos anhelando. Luego, cuando la alcancemos, veremos maravillados que muchas otras personas también nos aman y que los logros materiales se hacen cada vez más fáciles de alcanzar.

Axel Piskulic

www.amarseaunomismo.com