

No existe la baja autoestima



Hace ya muchos años que trabajo con PNL ayudando a personas a mejorar sus vidas... en realidad más que mejorarla... lograr vivirla bien. Poder ser partícipe en tantas ocasiones en las vidas de tantas personas me ha dado cierta perspectiva de lo que es la experiencia humana y también de lo que son las descripciones humanas de su experiencia.

Con frecuencia, es la descripción de la experiencia lo que contamina o torna la experiencia desagradable o "negativa" más que la experiencia en sí.

Hay muchas veces que la descripción verbal de lo que alguien siente o cómo reacciona... o los motivos por cuál se siente o reacciona así, parecen "descriptivas" pero no lo son. En ocasiones este "error descriptivo" puede llevar a problemas desnecesarios o a soluciones inadecuadas.

El tema que estoy tratando en esta ocasión es la de la tal de "falta de autoestima"... como experiencia y descripción. Como dice el título... considero que ella no existe... me parece que cuando se utiliza para describir/definir lo que le está ocurriendo en una persona o el motivo por cual le ocurre se está cometiendo un error tanto descriptivo como funcional.

Ya que lo que digo va contrario a lo que muchos dicen... tendré que relatar las evidencias y las interpretaciones de estas que me han llevado a esta conclusión. Más adelante también explicaré el motivo que considero importante parar de utilizar la tal de la "falta de autoestima" como descripción (Pseudo-diagnóstico).

En la actualidad, cuando alguien es seguro de sí, sociable, comunicativo, alegre, motivado, extrovertido y etc., las personas consideran que ese ser tiene una autoestima alta. Cuando alguien es inseguro de sí, poco o nada sociable, poco o nada comunicativo, melancólico, desmotivado, introvertido y etc., se considera que tiene una auto estima baja. Podríamos reducirlo a... los atrevidos tienen la auto estima alta y los retraídos la tiene baja.

Es verdad que hay personas con tendencia más a la extroversión y otros a la introversión y que el primero tiende a ser bastante más feliz que el primero. Pero esto no es un asunto de autoestima... Es un asunto de expectativa de éxito.

Cuando una persona siente que tendrá éxito en lo que desea o se le requiere, preferirá hacerlo y lo hará con confianza y motivación. Cuando alguien siente que fracasará en lo que desea o se le requiere, preferirá no hacerlo y si lo llega a hacer, lo hará desmotivadamente y falto de confianza.

El atreverse o no atreverse no es un asunto de autoestima baja o alta es un asunto de expectativa de éxito alta o baja.

Si un niño siente que cuando invite una niña a bailar, ella le dirá que sí... él se atreve a hablar con ella. Si un niño siente que cuando invite una niña a bailar, ella le dirá que no... él no se atreverá a hablar con ella. (Esto vale para las niñas también).

Hablemos del término autoestima... Estimar algo es "quererlo", "desearle bien", "darle importancia". En el término autoestima... estamos hablando de estima propia... de estima por sí mismo. Entonces cuándo hablamos en alta o baja autoestima estamos hablando de cuánto nos queremos... de cuanto nos deseamos el bien... de cuánto nos damos importancia.

Se considera que el niño que va y habla con la niña tiene una autoestima alta... que es su amor propio que lo impulsa a tomar acción hacia un "beneficio". Inversamente, el niño que no se aproxima y habla a la niña, se considera que lo hace por una autoestima baja... es decir una falta de amor propio lo impide de accionar.

Lo que yo propongo, como ya dije, es que estos casos relatan diferencias en expectativas de éxito y no en diferencias de amor propio.

Si uno se estima y considera que hay un beneficio en accionar... uno acciona. Si uno se estima y considera que hay un maleficio... un "peligro" al accionar... uno no acciona. Si yo estoy convencido que la niña me va decir que no... y yo sé cuánto eso me dolerá... si yo me estimo... si tengo amor propio, buscaré evitar ese dolor... me protegeré de ese dolor... ¿cómo?... evitando la circunstancia que lo generaría.

No es que no hablo con la niña porque no me amo... no hablo con ella PORQUE SÍ me amo y no quiero sentirme mal... hacerme daño a mí mismo... pero si yo sintiera que ella me va a decir que sí... yo hablaría con ella.

No es un asunto de autoestima es un asunto de expectativa de éxito o fracaso. Por lo tanto, querer aumentarle la autoestima a alguien no es la solución para su problema... la solución es la reducción de la expectativa de fracaso y el aumento de la expectativa de éxito (junto con medios/capacidades adecuadas para su logro).

Todos hacemos lo que hacemos y de la manera que lo hacemos en nombre de evitar nuestro sufrimiento y ser felices (lo dice el Dalai Lama y yo concuerdo plenamente)... esto implica un permanente autovaloramiento. Lo que no implica que tengamos la suficiente confianza de éxito o las mejores ideas para lograrlo.

En el campo de la PNL, hemos adoptado la frase de Alfred Korzibsky que dice "El mapa no es el territorio" y consideramos que cuándo una persona tiene disponibles los mapas adecuados, puede vivir la vida con la calidad que desea... independiente de su condición intelectual y socioeconómica.

Decirle a alguien que tiene baja autoestima no sólo es incorrecto en términos descriptivos, es además cuestionable en términos terapéuticos. Considero que decirle a alguien que, por el hecho que ha buscado protegerse del dolor, no se ama a sí mismo, puede hacerlo bajar sus propias expectativas de éxito aún más... sin darle una verdadera solución a su problema.

Hay personas que dicen y hasta sienten que se odian a sí mismos... pero si uno indaga lo suficiente, uno encuentra que se dicen eso porque quieren castigarse por generarse una mala vida y con eso, después de castigarse y aprender del castigo... vivir mejor. Claramente alguien que se castiga por darse una mala vida y que quiere vivir mejor, se tiene amor propio.

Cuando mamás o papás castigan, no lo hacen porque odian a sus hijos, lo hacen porque los aman y creen que el castigo frenará los errores y estimulará los beneficios que buscan. Las personas aprenden a castigarse a sí mismo de sus padres... y cuando se castigan a sí mismos, lo hacen por los mismos motivos... frenar lo "malo" y estimular lo "bueno". No es un asunto de autoestima, es un asunto de motivación por palo (en vez de zanahoria).

Para algunas personas que he recibido en mi consultorio, el que les hayan dicho que tenían baja autoestima, les profundizó su estado depresivo. Los estados depresivos tienden a ocurrir en personas que tienen baja expectativa de éxito en temas de alta importancia para ellos.

Por otro lado... si le muestras a alguien que no es que tiene baja autoestima... sino que tiene plena autoestima y lo que hay que trabajar es su baja expectativa de éxito, no sólo le has dado información más descriptiva, además, al reconocer su amor propio... lo has estimulado mucho mejor para buscar formas de solucionar su problema específico.

Para concluir vuelvo a reiterar que, independiente de los efectos de decirle o no a alguien que tiene alta o baja su autoestima... en ambos casos, en términos descriptivos, es incorrecto porque en los seres humanos, el autoestima/amor propio, tanto en las acciones proactivas como las reactivas, es una constante.

Alan Frenk Lamm
Director de la SCPNL.