***2***

***El poder de su identidad***

***"El Hombre es lo que cree"***

*- Anton Chejov*

¿Quién es usted? ¿Realmente sabe quién es usted? Esta pregunta es de trascendente dimensión y en este capítulo veremos por qué. Mire, es muy posi­ble que en varias ocasiones en su vida se haya hecho esta pregunta, y también es muy posible que la haya dejado de lado por la dificultad para responderla. Un ejemplo de la dificultad para responder a esta pregunta se puede encontrar en la siguiente conversación:

. "¿Quién eres?" -preguntó.

. "Soy Juan Carlos".

. "No te pregunté tu nombre, sino ¿quién eres?".

. "Soy licenciado y consultor".

. "No te pregunté tu profesión, ¿quién eres?" -insistía. . "Pues,... ...soy casado".

. No te pregunté tu estado civil, ¿quién eres?".

Al ya no saber qué responder y ante la sospecha de quién era quien me preguntaba, respondí: "Soy católico y voy a misa todos los domingos".

. ''No te pregunté cómo calmas tu conciencia, ¿quién eres?".

Y así sucesivamente siguió cuestionándome una y otra vez sin que yo supiera responder atinadamente. Al parecer, la respuesta no era tan sencilla, pero lo que más me llamó la atención es que lo difícil era detenerme a pensar, sí, detenerme a pensar en mi propia identidad. Creo que lo que me pasó, al igual que puede pasarle a usted, es que no me daba tiempo para pensar en mí mismo, pensar lo que yo era en verdad; y precisamente ahí es cuando uno empieza a caminar por senderos de la vida sin saber absolutamente nada de uno mismo.

En el capítulo anterior empezamos a descubrir lo que es el ser humano, y muy posiblemente usted ya me quiera responder: Pues yo tengo la respuesta: soy un ser espiritual con un componente físico, ¿alguna otra duda?". Pues bien, con gran razón lograría responder eso a la pregunta ¿qué es el ser humano?, pero en esta ocasión nos hemos hecho "otra" pregunta, ¿Quién es usted? Existe una sutil diferencia entre ambas preguntas porque aunque usted me dijera que es un ser humano y, por tanto, pareciera que se trata de la misma pregunta, permítame confesarle que no es tan simple. Estoy de acuerdo con usted en que somos seres humanos y por ello somos fundamentalmente espiri­tuales con un componente material; sin embargo, a nivel operante, a un nivel más tangible, necesitamos responder a una identidad "personal", no tan sólo a una identidad genérica. *Es ¡tan importante! la fuerza de nuestra propia identi­dad, que en base a ella es como nos comportamos.* Permítame ilustrar el con­cepto con una pequeña fábula.

Se encontraba un escorpión merodeando por el bosque, cercano a un río. El escorpión tenía la necesidad de cruzar el río pero, como usted sabe, los escor­piones no pueden entrar al agua porque mueren. Entonces, mientras el escorpión iba acercándose al río observó a lo lejos a una rana. Se acercó a ella y la saludó:

"Buenas tardes, Sra. Rana".

La rana se sorprendió al vedo y empezó a temblar de miedo. "Buenas tardes, escorpión. Por favor, aléjate de mí".

"¿Qué le pasa, Sra. Rana? ¿Por qué me teme? Sé que mi fama no es muy buena, pero yo sólo vengo a pedirle un favor".

La rana, temerosa, le preguntó: - "¿Qué deseas, en qué te podría servir yo?".

''Necesito cruzar el río. Del otro lado se encuentra mi familia, mi esposa y mis cinco adorados hijos, tengo que verlos, creo que me necesitan. Pero, si me lanzo al río, moriría irremediablemente, y es por ello que le pido que me ayude a cruzar, yo me subo en su dorso y una vez del otro lado no la volveré a molestar. ¿Me ayuda?".

La rana, ante esa historia, dudó. Reflexionó que el escorpión no le podría hacer daño ya que, si ella moría a la mitad del río, él mismo se estaría suicidan­do. Aún temerosa, respondió: - "Vamos, lo llevo". Y así fue, el escorpión subió al dorso y juntos se adentraron en el río. Pero para sorpresa de la rana, a la mitad del río, el escorpión ¡clavó su aguijón en ella inyectándole su veneno! La rana empezaba a morir y, sin embargo, alcanzó a decir unas palabras:

"Pero, escorpión, ¿por qué lo haces?, me estoy muriendo y ahora tú tam­bién te vas a morir, ni siquiera podrás ver a tu familia. ¿Por qué lo hiciste?, ¡por qué!".

El pequeño vivíparo, con una gran tranquilidad y con una voz grave, respondió: - "Por que soy un escorpión y eso es lo que hacemos los escorpio­nes”.

¡Ahí esta!, eso es el poder de la identidad. Este pequeño animalito, aun teniendo la necesidad de llegar con su familia, prefirió suicidarse para actuar de acuerdo con su propia identidad. Su comportamiento fue una lógica y natural consecuencia de su identidad.

De la misma manera operamos usted y yo. Supongamos que alguien le propusiera liquidar a cierta persona. Ya sabe, está de moda por todo el mundo que cuando alguien estorba se le puede matar. ¿Lo haría?, ¿sería capaz?

Supongo que su respuesta sería un rotundo "no" (por lo menos lo infiero por el simple hecho de que haya decidido participar en éste grupo). Déjeme comentarle que yo tam­poco lo haría. El hecho de que ni usted ni yo pudiéramos matar a alguien, se debe a que ninguno de los dos nos identificamos con un asesino. ¿Se da cuen­ta? Es enorme la fuerza que opera en usted cuando se identifica con alguien. Esa fuerza es la que lo lleva a actuar en consecuencia. Créame que si le hubiéramos hecho esa pregunta a un verdadero asesino, muy seguramente nos respondería: "Claro, ¿de qué se trata?".

*El ser humano siempre actúa en consecuencia a la identidad que percibe de sí mismo.* Así, cuando usted elige, "la forma" en que lo hace siempre obede­cerá a la identidad con la que se conoce usted mismo.

Por ejemplo, imagínese la escena. Se trata de una señora ama de casa que sabe que necesita limpiar la sala. Esta señora realmente sabe que es necesario; más tarde llegarán las visitas que son compañeros de trabajo de su esposo. Es importante dejar una imagen agrad­able del lugar: que esté limpio y ordenado, etc. Sin embargo, no limpia. ¿Por qué?, pues muy posiblemente en el fuero interno de esa señora pasarían reflex­iones como las siguientes: - "Limpiar ¿yo?, pero si soy la señora de la casa.

Limpiar es una actividad propia de otras personas; mejor espero a que llegue la persona adecuada y le ordenaré que lo haga". Una vez más quedó claro el poder de la identidad. La señora identifica a su persona como alguien incapaz de limpiar, pero es incapaz por la simple identidad, no por que la limite algún impedimento físico o algo por el estilo. También identifica a "otra persona" como aquella que sí es capaz de limpiar. Ejemplos como éste hay muchos; el jefe que no puede responder a una llamada telefónica porque antes debe hacer­lo su secretaria, de lo contrario "no sería" jefe; el joven que no desea trabajar porque "es" estudiante y, por tanto, no debe descuidar su escuela; el marido que no halaga ni reconoce los esfuerzos de su esposa porque, si lo hiciera, "dejaría de ser" el macho de la casa, el "hombre".

Ahora bien, si hasta el momento ha quedado claro que nuestra conducta y comportamiento es una lógica y natural consecuencia de nuestra identidad, imagínese cuál es el proceder de alguien que se identifica a sí mismo como "deprimido", "ansioso", "nervioso", etc.; pues lo único que nos podría compar­tir sería su tristeza, su ansiedad y su nerviosismo. Por otra parte, qué agradable sería convivir con alguien que se identifica con una persona alegre, optimista, confiable, etc. ¿No cree?

***"Y sobre todo, nunca pienses que no eres***

***suficientemente bueno. Un hombre nunca debe***

***pensar eso. Mi creencia es que en la vida***

***la gente te toma según te valores* ".**

***- Anthony Trollope***

Para abundar de una manera muy enriquecedora en lo que usted y yo esta­mos conversando, permítame platicarle una de mis historias favoritas. Está rela­cionada con Carlos Castaneda y su maestro espiritual, el nagual don Juan. Tras haber sido perseguido durante varios días por un jaguar en las montañas y estar convencido de que ese jaguar iba a desgarrarlo miembro a miembro y comérse­lo, Castaneda por fin consiguió escapar de la feroz bestia.

Durante tres días había vivido con el miedo de que iba a ser destrozado y devorado por el jaguar. Cuando su maestro le preguntó por esta experiencia,

Castaneda, según consta en su obra "El Poder del Silencio", respondió:

-"Lo que quedó en conciencia fue que un león de las montañas -puesto que no podía aceptar la idea de un jaguar- nos había perseguido montaña arri­ba, y que don Juan me preguntó si me había sentido ofendido por que pudiera arremeter contra mí aquel gran gato. Yo le dije que era absurdo que pudiera sen­tirme ofendido, y él me respondió que debía sentirme igual respecto a las arremetidas de mis congéneres humanos. Debía protegerme o apartarme de su camino, pero sin la sensación de ser tratado de un modo moralmente incorrec­to".

Era obvio que no tenía sentido "ofenderse" por el ataque de un jaguar, porque el jaguar sólo estaba haciendo lo que hacen los jaguares. Del mismo modo, cuando sentimos que alguien nos ofende, es momento para pensar que no es posible que nada ni nadie nos ofenda, lo único que sucede es que esa persona que nos gritó y que nos ofendió, está haciendo lo propio de un ser hostil y gritón; alguien que parezca lastimamos y herimos simplemente está haciendo lo propio de una persona con esa identidad.

Esa es la percepción que tiene de sí mismo y actúa tan sólo en consecuencia. Reflexione y tenga presente que cabe la gran- posibilidad de que todo lo que le ofenda represente su identidad de "ofendido" o de víctima. Por ello, establecer reglas de cómo se le debe tratar es una forma de garantizar que se convertirá en un ofendido crónico.

Recuerdo alguna ocasión en que me encontraba dictando una conferencia motivacional acerca de valores humanos a un grupo numeroso de reclusas en una prisión al oriente de la ciudad. La experiencia fue muy interesante; por primera vez en mi vida asistía a ese medio tan hostil. Verdaderamente no era nada agradable; lo gris de las celdas, el rostro nada amigable de los guardias, el pesado ambiente de tensión, etc. Mi conferencia estaba programada para iniciar a las 12:30 hrs., y cuando eran las 13: 15 hrs. aún no lograba empezar. La razón fue que la mujer líder de las reclusas estaba en desacuerdo con ir a escucharme y organizó a todas las prisioneras para llegar tarde y así intentar desesperarme. Por fin, después de larga espera, pude iniciar y la mayor sorpresa es que a la mitad de mi conferencia, mientras me encontraba hablando, se levanta la líder y me grita en medio del auditorio: - "Licenciado, habla más fuerte porque no se te oye aquí atrás". En ese momento empezaron a reír todas sus compañeras y excuso decirle cómo me encontraba yo.

Era la primera vez en mi trayectoria dando una plática que me sucedía algo similar. Haciendo un alarde de mi paciencia logré terminar mi plática y, por cierto, percibí que conforme avanzaba mi conferencia, la atención de la audiencia se iba incrementando, pero lo que pasó al final me dejó una gran lección de vida. Estaba pronto a retirarme y me llamó la atención que la mujer que me gritó a media conferencia se había quedado sentada y no se movía de su lugar. Tan sólo tenía su mirada fija en el piso y recargaba su cabeza sobre sus manos. Cuando iba de salida pasé muy cerca de ella y pude escuchar un intercambio de palabras que mantuvo con el guardia que la vigilaba continuamente:

"Me pasa esto de valorarnos a nosotros mismos, me cae que estuvo re-bonito"

- dijo en tono muy áspero y vago.

El guardia que estaba cerca de ella la escuchó y le dijo: - "Pues qué lástima que no te hubiera 'pasado' antes de caer prisionera, otra seria tu suerte".

La mujer lo volteó a ver, le clavó la mirada como no entendiendo lo que acababa de escuchar y respondió: -" Pus cómo quieres, si no lo conocía".

''No lo conocía", nunca había identificado en su persona los valores de los que fui a hablar en esa ocasión. Fue entonces cuando me pregunté, ¿cómo es posible que alguien sea bondadoso cuando nunca antes había conocido la Bondad?, vamos, ni siquiera sabía que existía. ¿Cómo le podemos pedir a un niño o a un joven que sea honesto, si nunca ha visto ese valor en su familia? ¿Cómo podemos invitar a vivir en unión, lealtad y fraternidad a alguien que nunca tuvo una familia, a alguien sin padre ni madre, a verdaderos huérfanos... ...con padres vivos? Con lecciones como ésta es cuando más interés tengo en que ayudemos a crear una nueva conciencia de nosotros mismos.

Nuestra identidad se empieza a forjar con el conocimiento de los dife­rentes valores y virtudes del ser humano. No nacimos con una identidad ya pre­determinada. Cuando usted ha asistido a un hospital para felicitar a la mamá que tuvo a su primer hijo, ¿qué pregunta suele hacer?, ¿qué fue, niño o niña? ¿Ver­dad que es la pregunta más común? Pues bien, puede preguntar eso y la respuesta de la nueva mamá también podría ser una de dos: niño o niña. Se imagina que la mamá le respondiera: - "Soy la más feliz, tuve a una pianista, o a un electricista, o tuve un pequeño bebé cardiólogo". Absurdo ¿verdad? Pues desde ese momento, nuestro nacimiento, inicia una larga jornada para poder identificamos con nosotros mismos y actuar en consecuencia. No niego que existan factores genéticos que nos favorezcan para talo cual identidad, pero como dije en el capítulo anterior, ello tan sólo favorece, no determina.

¿Quién es usted?, por favor le suplico que suspenda su lectura en este momento y se permita pensar en algo trascendentemente valioso, en su propia identidad. Le aconsejo que tome papel y lápiz y ponga por escrito quién es usted.

Posteriormente haga una lista de comportamientos que avalan su propia identidad. Por ejemplo, si en la parte superior de su hoja escribe "Soy una per­sona bondadosa", a continuación escriba todos los comportamientos que lo avalen, como que todos los fines de semana visita algún asilo, comparte lo más valioso de su tiempo con sus hijos y pareja, ayuda económicamente a alguien de manera anónima, ayuda con el mantenimiento de algún niño de la calle, etc. ¡Hágalo ahora mismo!. Escriba cuantas identidades crea poseer: soy bondadoso, soy alegre, soy nervioso, etc., y justifique cada una de ellas. Verá que le será más fácil en aquellas identidades que "realmente" son usted. Entérese de usted mismo; le garantizo una gran lección de vida. Si gusta compartir con el grupo lo que encontró en éste ejercicio, adelante, hágalo por favor.

----------------------------------------------------------------------------------------------

***Autoestima: Primer escalón al Éxito***

¡Hola! Espero que haya hecho el ejercicio anterior indicado al final del capítulo anterior y ahora sepa más de usted mismo; incluso ahora es posible que entienda más de su comportamiento. Si no quiso hacer el ejercicio anterior, le insto a que no deje pasar esta valiosa oportunidad donde podrá ver su propia persona. Hágalo y retorne su lectura más tarde. Recuerde: "Nunca daremos en el blanco que no podamos ver". Sobre todo estamos seguros que el provecho que obtenga de éste taller está no solo en leerlo, sino también el sentirlo, y sobre todo le pedimos si así lo desea nos lo comparta al grupo.

Como hemos venido comentando hasta el momento, el poder de su iden­tidad es enorme, pero ¿qué pasaría si no estuviera de acuerdo con su propia identidad?, ¿Qué tal con la identidad de "soy gordo o gorda" o "soy un enfermo terminal" o "soy metiche"? Nada placentero, ¿verdad? Pues peor aún si logró escribir justificaciones para ese tipo de identidad. Permítame asegurarle categóricamente algo: si usted dijo, por ejemplo, "soy gordo", pues ¡NO ES CIERTO!!!, es posible que esté gordo, pero existe una abismal diferencia entre *estar y ser*.

Mire, cuando iniciamos nuestros enunciados con el verbo **"ser"** esta­mos hablando de nuestra identidad, pero cuando iniciamos con el verbo **"estar"**, tan sólo describimos parte de nosotros, pero eso no es todo lo que somos. Aunque este juego de palabras parezca un simple azar semántico o gramatical, le aseguro que es algo mucho más trascendente. La fuerza que ejercen las pa­labras sobre la construcción de nuestra vida, de nuestra propia identidad, es más grande de lo que usted se imagina. A través de la Programación Neurolingüística (P.N.L.), una nueva ciencia del desarrollo humano, es como se estudia el poderosísimo efecto que tienen las palabras en nuestra conducta; es algo de lo que hablaremos extensamente en el tercer y cuarto capítulos de nues­tro taller cuando estudiemos cómo nos comunicamos. Por lo pronto, iniciemos con un conocimiento más: ¿qué es la autoestima y por qué es tan importante para el pleno desarrollo del ser humano?

La autoestima es la clave más importante para lograr el éxito en los dife­rentes campos de nuestra vida. El Dr. Nathaniel Branden es una verdadera autoridad en los Estados Unidos de Norteamérica como estudioso y profesional de este tema. Él define la auto estima como **una experiencia personal al saberse apto para la vida y sus necesidades**, y ello implica confianza en dos aspectos fundamentales:

1) *Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida, y...*

*2) Confianza en nuestro derecho a ser felices, al sentimiento de ser dig­nos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.*

De estas afirmaciones se desprende la gran responsabilidad de conocer más del tema. En el transcurso de la historia han desfilado muchos psicólogos y profesionales afines al tema que han contribuido para la comprensión del mismo. Hablamos de Sigmund Freud, Adler, y más recientemente de William James, Nathaniel Branden. Le adelan­to que actualmente se ha descubierto que *una de las principales fuentes de la angustia existencial es cuando nos valoramos a nosotros mismos con respecto a otros.* La autoestima es un juicio definitivamente personal de dignidad que se expresa en las actitudes del hombre hacia sí mismo.

***“Amarás a tu prójimo***

***Como a ti mismo"***

***- Jesucristo***

***Dinámica de la Autoestima***

Analizar cómo se va fraguando nuestra autoestima implica entender que todos provenimos de familias que, hasta cierto grado, son disfuncionales. No se ofenda, yo también provengo de una familia así. Esto no quiere decir que nues­tros antecedentes sean de padres alcohólicos, madres solteras, padres violentos, madres castrantes, no, en absoluto; me refiero a que "la familia perfecta" no existe. Siempre se presentan ciertos padecimientos neuróticos en el núcleo familiar: el trastorno obsesivo-compulsivo, la depresión, delirios de grandeza, etc. Más aún, al salir de casa nos topamos con una gran cantidad de personas; muchas de ellas también presentan cuadros neuróticos e incluso podríamos encontrar varios sicóticos.

*Todas estas personas han influido de alguna manera en nuestra autoestima*; para ejemplificar, le recordaré algunas anécdotas que tenemos en común varias personas: que en alguna época de su vida (la etapa de educación secundaria suele ser la más común) se le haya catalogado como "no suficiente" para alguna materia. ¿Se imagina? ''NS''; si nos detenemos a ver la fuerza de ese par de palabras pareciera que usted prácticamente no puede justi­ficar su existir en el planeta. Otro ejemplo es cuando en alguna ocasión hayamos sido ridiculizados o humillados. ¿Recuerda algo así en su vida?

Simplemente acuérdese de esa época en que estaban de moda los apodos; que el "cara de pizza", "la pelota", "el pollo", "la nariz de alcanza queso", "el fideo", etc. Seguramente usted recuerda más que yo. También afectó desarrollarse en famil­ias en las que se vivía sin normas, o peor aún, familias con normas contradicto­rias como cuando se les indica a los hijos decir la verdad mientras que, al mismo tiempo, suena el teléfono en la casa y el propio padre le dice a su hijo: -"diles que no estoy". Ya me imagino el conflicto dentro de la cabeza del hijo cuando en la mismísima presencia de su padre, éste dice que no está. Creo que el hijo podría decir: -"ya me estoy volviendo loco; yo sí veo a mi papá, y al mismo tiempo digo que no está".

Haber vivido dinámicas en donde no se tenía contac­to con la realidad también afecta nuestra autoestima; por ejemplo, cuando se vive un mundo de economía y finanzas muy superior al que verdaderamente tenemos, ¿lo ha usted experimentado? ¿En alguna ocasión ha gastado más de lo que tiene? Bueno, esa interesante y extraña dinámica también influye en nuestra autoestima. Familias en las cuales se vivió bajo amenazas, educados con golpes ó devaluándolos diciéndoles que son tontos, flojos, vagos, que no saben hacer nada bien. Peor aún el manejo de comparaciones donde nos compararon negativamente contra el hermano ó familiar de mayor aprobación, sembrando en nuestro subconsciente el mensaje. “tu no puedes”, “otros son mejores” y cosas desagradables por el estilo que después de tantos años siguen presentes en nuestra vida a través del sub-conciente.

Sin embargo, no crea que todo es negativo; eso es absoluta­mente lo contrario a mi perspectiva de vida. También factores propositivos influyeron en la dinámica de nuestra auto estima: familias en donde se creía en uno mismo, en donde se nos dijo alguna vez "tú puedes", en donde se vivió den­tro de un ambiente de cordialidad, amor y perdón, en donde fuimos testigos de reconciliaciones, en donde tuvimos la dicha de ser acariciados y llamados por nuestro nombre. Así empezaron a configurarse los primeros eslabones de la cadena que nos ancla a una identidad.

La auto estima es una poderosa necesidad humana; podríamos decir que es el sistema inmunológico de la conciencia, lo que nos fortalece ante cualquier desafío. Me parece importante recalcar que uno de los mayores errores que podemos cometer es cuando nos valoramos con respecto a otros. Hacerlo merma nuestra autoestima, genera ansiedad y dolor. Como consecuencia, muchas per­sonas inclinan su vida hacia un sinnúmero de dependencias como el tabaquis­mo, el alcoholismo, el trabajo excesivo, la adicción a otra persona, etc., ya que con ello sienten que alivian esa ansiedad y ese dolor; sin embargo, ese alivio resulta ser falso.

Entonces, ¿cómo podríamos mantener nuestra autoestima? ¿Cuáles serian los pilares de nuestra auto imagen? Las columnas que mantienen nuestra autoestima son dos: *Auto eficacia* y *Auto dignidad.* La primera se refiere a la confianza que tenemos en el funcionamiento de nuestras capacidades men­tales como pensar, facilidad de palabra, cálculos matemáticos, cúmulo de conocimientos, etc. Por otra parte, la auto dignidad se refiere a la seguridad de mi propio valor siendo una actitud afirmativa hacia mi derecho de vivir y ser feliz. Al dimensionar la fuerza de estos dos pilares, eficacia y dignidad propios, podemos decir que la auto estima se entiende como una predisposición a expe­rimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida y como mere­cedor de la felicidad.

***"Si no creemos en nosotros mismos,***

***ni en nuestra capacidad, ni en nuestra bondad,***

***el Universo es un lugar aterrorizante."***

* ***Nathaniel Branden***

Existen varias estrategias para incrementar nuestra autoestima, sin embar­go, la más importante de todas ellas es "**Creer en Uno mismo**". Mire, estoy con­vencido de que, si varias personas con las que me he encontrado y que resultan ser de muy baja autoestima, creyeran en sí mismas casi como creen en Dios, otra vida experimentarían. No tome esto como una falta de respeto a Dios ni mucho menos. No intentamos comparamos con El, no, en absoluto. Pero lejos de pare­cer blasfemia, estoy convencido de que hace falta creer en el ser humano casi como se cree en Dios.

Ahora bien, también estoy plenamente consciente de que no basta con decir "*cree en ti*" como una fórmula maravillosa; ello correspon­dería a que cuando un paciente insomne acudiera al médico para encontrar solución a su problema, y simplemente le dijera: -"¡hombre!, ya duérmase y se acabó". Más adelante le compartiré varios consejos de uso práctico que le ayudarán a creer más en sí mismo, pero por el momento cabría preguntamos ¿por qué necesitamos autoestima? Pues por una gran razón: el ser humano, pro­piamente humano, tiene conciencia (*capacidad de discernir*) y responsabilidad, y aquí la autoestima es fundamental porque es la única manera de mantener prendida por más tiempo la luz de nuestra conciencia que, para sorpresa de muchos, podemos apagar a voluntad. Permítame explicarme mejor.

¿Cuántas ocasiones sabe usted de antemano que aquello que va a hacer está mal?, ¿o que no le conviene, o le hace daño? Muchas, por supuesto, ¿verdad?; entonces, ¿por qué a pesar de ello así lo hace? Pues **porque usted mismo puede apagar la luz de su conciencia a voluntad** e irse de juerga con los amigos mientras dijera a su esposa que estaría en una junta de negocios; o bien, cuando vive una vida basa­da en la infidelidad y jurando al mismo tiempo amor y respeto por su pareja; o simplemente cuando pasa a formar parte del sistema de la corrupción pero, eso sí, va a misa todos los domingos. Pues bien, es precisamente ahí, cuando usted apaga la luz de su conciencia, que surge su autoestima y le dificulta apagarla; cuando el juicio personal lo inunda en su intimidad y lo empieza a cuestionar: "¿Estará bien lo que hago? Bueno, al fin que nadie se va a dar cuenta (i Y usted !!!, ¿acaso no se está dando cuenta?). ¿Seré capaz de besar a otra persona después del amor que me profesa mi pareja? ¿Y si me fugo nada más tantito?"

Estas y otras preguntas son originadas en su propia autoestima, créamelo; en su misma identidad se empiezan a gestar estos cuestionamientos que le impiden apagar con facilidad la luz de su conciencia. *Por eso necesitamos de auto estima, por la decisión para pensar o no pensar, y en ello se entiende la altísima respon­sabilidad de los actos libres del ser humano.*

Ahora bien, no debemos confundir la auténtica autoestima con la pseudo­ autoestima o falsa auto estima, que es "mi valía por causas ajenas a mí". Recuerde que la verdadera autoestima se fundamenta en usted mismo, no en los bienes materiales alrededor de su persona. La falsa autoestima es cuando nos valoramos por nuestro dinero, apellidos, membresías a algún club privado, popularidad, tarje­tas de crédito, aclamación, adquisiciones materiales, cirugía plástica, conquistas sexuales, la gente con quién convivimos socialmente entre otras.

Recuerdo cuando en alguna ocasión salía de una de mis conferencias que había dictado en una universidad para mujeres al sur de la ciu­dad. Fue un verdadero espectáculo. Ahí las niñas no caminaban, partían plaza, moviéndose al ritmo de las marcas de ropa, conquistas amorosas, tono de voz y forma de hablar (muy peculiar, por cierto), etc. Estaba a punto de abordar mi automóvil cuando una de estas niñas con alrededor de 19 años de edad se acer­có a mí y me preguntó: -"perdón por la molestia, pero me surgió una duda, ¿tienes *a couple of minutes?". -"Yes",* le dije. Y en ese mismo instante me arremetió con una curiosa pregunta: -"¿Como cuánto calculas que valga yo?". Le confieso que reflexioné un poco e hice mis cálculos. Me acuerdo que le respondí algo similar a esto: -"Mira, la cantidad exacta no la sé, pero probable­mente te sirva el estudio que realizó hace algunos años el Dr. Donald Foreman, jefe del departamento de bioquímica de la universidad de Evanston, quien pul­verizó a un cadáver para cotizar sus diferentes componentes tales como, mi­nerales, carbohidratos, lípidos, proteínas, aminoácidos, etc., y con una talla de 1.70 m y peso de 72 Kg., según las últimas cotizaciones internacionales su valor ascendía a 5.75 dólares. Ahora bien, si tú eres más corta de estatura y de menor peso, pues andarás alrededor de los 4 dólares con 50 centavos". No logré enten­der por qué simplemente se dio media vuelta y se fue.

La auténtica autoestima es una íntima experiencia que habita en uno mismo, y que nadie en el mundo puede ni debe decirnos cuanto valemos. Este nivel de autoestima nos confiere la capacidad y el valor para actuar y lograr alcanzar metas, teniendo al final un profundo sentido de orgullo propio, entendiéndose éste como un premio emocional. La auténtica autoestima es una experiencia tan íntima que me permitiré explicarlo mejor con una metáfora:

Se encontraba un buen hombre, de oficio globero, caminando por el parque en una tarde veranie­ga tratando de vender sus globos. En esa ocasión llevaba muchos globos de muy variados colores: rojo, azul, blanco, negro, morado, verde, etc. Después de ca­minar varios minutos, se le acercaron muchos niños queriendo adquirir uno de sus fantásticos globos, cuando, de repente, llegó toda una pandilla de pequeños traviesos que al empujarlo, hicieron que se le escaparan de entre sus manos un grupo de tres o cuatro globos. Se habían escapado hacia el cielo. El globero miró a los pequeños rapaces con un poco de enojo al haber perdido esa venta, pero después de unos momentos, y gracias a la gran inteligencia de este buen hombre, todo volvió a la normalidad y siguió vendiendo.

Lo más curioso es que lejos de la escena lo observaba un pequeño de 8 años que había visto todo: cómo vendía sus globos, cuándo llegaron los niños y habían volado los globos de co­lores, etc. Este niño era muy tímido, pero cuando el buen hombre, el globero, se percató del pequeño escondido tras un árbol lejano, se acercó a él y le pregun­tó: -"¿qué te pasa, por qué no juegas como los otros niños?". El pequeño, quien era negro y de pelo emulado, respondió -"Es que no me juntan a jugar". El buen hombre le dijo: -"Ven, sal de ahí y te regalaré un globo. ¿Te agrada la idea?". El infante salió de inmediato y le hizo una última pregunta, como temiendo por la respuesta: -"Oiga, señor globero, hace rato observé cuando volaron los glo­bos de colores y tengo una duda, ¿el globo negro que usted tiene, si lo suelta también logrará subir?". Para suerte del pequeño, el globero era una persona con una gran calidad humana, y de esa manera le respondió una gran verdad: -"Hijo mío, aprende que lo que hace subir a un globo no es su color, sino lo que lleva dentro".

Esa experiencia tan profunda y propia de la auténtica auto estima también se puede llegar a manifestar en nuestro exterior como una mera consecuencia. Una persona con alta auto estima tiene un rostro en el que se percibe el placer de estar vivo, serenidad al hablar de logros y fracasos, una actitud de comodidad para dar y recibir cumplidos, apertura ante la crítica, posee una gran capacidad para gozar del buen humor; se le observa relajado con ojos despiertos y bri­llantes, con una postura erguida, camina con decisión y su voz suele ser modu­lada. Estas son algunas características que he observado en personas con gran auto estima; no son las únicas, pero sí suelen ser las más frecuentes.

***"La gente gusta del hombre que lleva escrito en el rostro***

***la seguridad del triunfo"***

*-* ***Orison Swett Marden***

Probablemente a estas alturas de nuestro estudio habrá surgido en usted una pregunta: ¿será bueno elevar nuestra autoestima demasiado?, o ¿acaso eso no nos llevaría a sentimos "muy elevados" y petulantes? Le puedo afirmar categóricamente que no. Es profundamente valedero y extraordinariamente necesario que nuestra autoestima se eleve a dimensiones exageradas, a alturas inverosímiles claro, si se trata de auténtica autoestima. Por ende, nunca deben elevarse los sentimientos de vanagloria, jactancia y arrogancia, mismos que son una manifestación de una pobre autoestima.

También es importante aclarar que una persona con alta autoestima puede sufrir, puede sentir desolación, estar triste. Pero, entonces, ¿cuál sería la dife­rencia con otra persona de esas características pero con pobre o nula autoesti­ma? Incluso, esas emociones definen mejor a este segundo. La enorme dife­rencia es que la persona con gran autoestima puede experimentar todos esos problemas y emociones, pero esas mismas emociones no lo detienen, *no lo definen, no lo identifican.* Siempre recuerde, por favor: *"****Usted es más grande que sus problemas****".*

***Fuentes de la Autoestima***

**La fuente principal de la autoestima es "El Conocimiento"**; quien más sabe, mayor autoestima experimenta. Todo el combustible que pueda proporcionar a su inteligencia redundará en mayor autoestima. Usted lo ha experimentado. ¿Recuerda aquella ocasión en la que necesitaba saber algo para salir de un pro­blema, y ese algo usted lo sabía? ¿Se acuerda cuando dio la respuesta y todo el mundo se lo agradeció? ¿Qué tal se sentía? Podría jurar que la "divina garza" se quedaba muy corta junto a usted. Pues bien, esa es la conexión a la que me refiero cuando afirmo que el conocimiento es la principal fuente de autoestima. Entre más sepa, más seguridad experimentará para elegir en su vida (ver capí­tulo 1). Además, existen fuentes directamente involucradas en nuestra autoesti­ma: la integridad del Ser, la conciencia, la voluntad de ser eficaz y, muy impor­tante, "el distanciamiento estratégico".

Entiéndase por distanciamiento estratégico la prudente e inteligente distancia que debe existir entre usted y sus problemas. Insisto en que siempre tenga presente la siguiente frase: "**Yo Soy más grande que mis problemas**". Incluso, permítame recomendarle que la escriba con letras grandes y la coloque en un lugar donde diariamente la pueda leer; un espejo es una muy buena opción. Los resultados de esta autosugestión son for­midables.

La gran meta a la cual lo quiero invitar es a que logre "pensar indepen­dientemente". Si logra poder pensar sin verse influenciado por los rumores, por los vecinos, por sus amigos, por su mamá, por el horóscopo, etc., le puedo garantizar de una manera rotunda y contundente que su autoestima se elevará como la espuma de una cerveza. ¿Se imagina poder decidir sin tener que consultar al oráculo todas las mañanas?; ¿se imagina poder elegir el color de su ropa sin tener que darle gusto a su madre o a su esposo?; ¿se imagina poder salir a pasear sin llevar cargo de conciencia por no avisarle a un familiar determinado? Si lo logra imaginar ya ha dado un gran paso; ahora simplemente faltaría dar. El paso definitivo: iniciar la acción concreta para obtener los resultados.

Ahora bien, ¿le interesa realmente incrementar su auto estima, mejorar su calidad de vida, experimentar más momentos de felicidad?, pues entonces siem­pre tenga presente esto: *"No subordine su conciencia a sus deseos".* Esta es una verdadera piedra angular en la dinámica de su autoestima. Mire, líneas atrás comentábamos acerca de que usted bien sabe cuando hace malo cuan­do algo le hará daño, ¿no es así? Pues esa es la valiosísima información que le proporciona su conciencia. Sin embargo, debido a que usted puede apagar esa luz de su conciencia a voluntad, es posible que quiera obedecer a sus deseos; pero cuando estos son diametralmente opuestos a lo que le dicta su conciencia, se presenta el conflicto.

Un conflicto interno en donde pone a prueba su inte­gridad, sus valores, sus virtudes, su dimensión humana, y cuando hace caso omiso de su conciencia, subordinándola a sus deseos, surge tarde o temprano el arrepentimiento, ya sea explícito o implícito. Esa sensación de amargura subsecuente merma nuestra autoestima, daña nuestro sistema inmunológico de con­ciencia, nos identifica plenamente con el auto sabotaje. El resultado es muy posi­ble que ya lo haya experimentado en más de una ocasión ¿verdad?; pero ahora que usted y yo estamos en confianza, le pregunto: ¿Le agradó?, ¿acaso sintió orgullo de sus debilidades? No creo.

Sin embargo, la otra cara de la moneda tiene su gran recompensa. ¿Qué tal cuando obedeció a su conciencia e hizo caso omiso de sus deseos más banales? En otras palabras, ¿qué tal cuando estaba a dieta y no se comió el postre que tanto deseaba? Es una sensación heroica, ¿no cree? Cuando pudo ser infiel y prefirió regresar a casa para cenar con los suyos, se dimensionó a un nivel más humano que nunca. Cuando pudiendo robar pre­firió guiarse por la virtud y se negó a participar en ese negocio, automática­mente se postuló como un ser humano auténtico, íntegro, digno de sí. Pues esa emoción de triunfo, de éxito, es la que lo debe acompañar diariamente, ¡Usted decide! Vivir a la sombra y ocultándose de la luz, o vivir con la frente en alto, desprendiendo luz a su paso y emocionándose por existir.

***Recomendaciones para incrementar la Autoestima***

***"Cuando hacemos lo mejor que podemos,***

***nunca sabemos qué milagro se produce***

***en nuestra vida o en la vida de otros”.***

***- Hellen Keller***

Con el debido respeto que usted me inspira y con la confianza que hemos entablado en estos últimos días, me permito recomendar1e una gran estrategia para incrementar su autoestima: **"Acéptese tal cual es"**. La *auto aceptación* es la clave del concepto.

Hace ya algunos años que me visitó a mi consulta una niña cuyo sueño era tener una nariz respingada. Ella era muy bonita; a mi parecer no necesitaba ninguna cirugía plástica, pero cuando me dijo que todas las noches se acostaba con una cinta adhesiva que se colocaba de la nariz hacia atrás, hasta **la** coronilla, fue cuando me expliqué el por qué había llegado al psiquiatra. ;Acéptese tal cual es!. Está bien que siempre queramos mejorar, pero eso no implica sufrir por nuestro estado actual.

Cuando le recomiendo que se acepte, ya sea usted flaco, gordo, pobre, feo, jorobado, con mal aliento, etc., pero ¡por supuesto que puede cambiar!, recuerde que puede cambiar su propia identidad, pero no padezca su estado actual. Recuerdo cuando a un gran maestro mío lo invitaron a dictar una conferencia en un congreso juvenil con una asistencia cercana a los dos mil jóvenes. Me platicó que, al igual que él estaba en la mesa de honor la Miss Universo de ese año (1990). Por falta de organización y demás circunstancias propias de un evento de esa magnitud, sucedió un percance al no poder llegar el conferenciante invitado; entre la sorpresa para los organizadores. La ansiedad del momento, las cámaras que estaban filmando el evento, etc., los organizadores decidieron que la Miss Universo pasara al podium y tomara la palabra para que improvisara un pequeño discurso. Pues ya se imagina, esas mujeres son muy bellas, muy bellas en verdad, pero nada más.

Cuando le soli­citaron unas palabras, se puso nerviosísima porque "no lo llevaba preparado" y no sabría qué decir; sin embargo, con las prisas, la presión del público, lo súbito del momento, llegó hasta el podium y dijo el mejor discurso que se haya escuchado en el congreso: -"Jóvenes, yo sólo puedo decirles una cosa: una per­sona muy bella, fácilmente es usada, difícilmente amada". Dio las gracias y regresó a su asiento. No se escuchaba ni una sola voz; el auditorio en su totali­dad se encontraba impávido ante tal afirmación (casi como usted se encuentra ahora). ¿Se imagina la escena? ¿La mujer más guapa del mundo diciendo eso? Es realmente para pensarse, mas no crea por ningún motivo que soy partidario de la fealdad; en absoluto, ser feo no es ninguna virtud.

Lo que llego a reflexio­nar es que no debemos apoyar nuestra valía tan sólo en nuestro físico. No se imagina la cantidad de personas que he podido conocer que se han practicado algún tipo de cirugía plástica. La inmensa mayoría de ellos viven con una ansiedad crónica, latente, ante la posibilidad de que "alguien los descubra". Qué trágico ha de ser recibir un saludo como éste cuando uno se ha operado: -"Hola, ¿eres tú quien está debajo de eso?". No me lo quiero ni imaginar.

Bueno, ya basta de mensajes alternos. Tan sólo le quiero recomendar 12 estrategias concretas para incrementar su auto estima en la vida práctica, mismas que más adelante comentaré:

1) Haga un inventario de sus cualidades personales.

2) Arréglese, vístase bien, no importa la ocasión, siempre es bueno y sobre todo piense que lo hace primero por usted porque lo vale.

3) Lea libros propositivos y de superación profesional.

4) Asista y escuche conferencias motivacionales.

5) Emprenda algo, Inicie un proyecto.

6) Pertenezca a un club de personas positivas.

7) Reúnase con personas entusiastas.

8) Escriba una lista de sus victorias y éxitos pasadas y léalas con frecuencia.

9) Evite ver películas de horror, suspenso o maldad.

10) hable en público, dicte conferencias.

11) Aprenda del fracaso

12) HAGA algo por alguien.

Le puedo afirmar que si usted practica diariamente por lo menos cinco de estos puntos, su calidad de vida mejorará de una manera extraordinaria. En la primera recomendación realizará un inventario de sus virtudes y cualidades; espero que en el ejercicio pasado, cuando hablábamos de su identidad, ya lo haya iniciado. Es muy fortalecedor saber sus cualidades. Además, es muy importante que "independientemente" de la ocasión, vista bien. Su imagen habla mucho de usted, y lo más importante es que ¡habla con usted mismo!, esa es la clave. ¿Recuerda cómo se ve cuando acaba de despertarse luego de una noche tormentosa? ¿Recuerda cómo se ve cuando termina de arreglarse para salir a una gran cena? ¿Qué prefiere? Pues entonces arréglese, es sano hasta para sus propios familiares. No caiga en el juego dominical de autocomplacencia cuan­do piense: -"para qué me arreglo si hoy no viene nadie". Reflexione, ¿su esposa o esposo es "nadie", sus hijos son "nadie"? Vista bien, incluso su familia se lo agradecerá.

Leer literatura que enriquezca el espíritu es de lo más saludable que pueda practicar, tal cual lo está haciendo ahora mismo. ¿No es verdad que se siente muy, pero muy bien? Bajo la misma tesitura le recomiendo amplísimamente que no lea con mucha frecuencia el periódico ni literatura por el estilo. Es parte de nuestra cultura el que se viertan centenares de malas noticias en los diarios; le aseguro que no es tan necesario estar "bien informado, bien neurótico". Por favor, asista a conferencias motivacionales; elija muy bien el tema y cerciórese de que el orador sea un famoso motivador; de lo contrario, corre el riesgo de que el conferencista sólo le saque lágrimas. En mi vida he visto grandes cambios en muchas personas y doy fe de lo extraordinariamente positivo que puede resultar el escuchar y vivenciar una gran conferencia moti­vacional.

Cuando uno inicia algo, cuando usted emprende cierto proyecto, su autoestima se incrementa. Supongo que esto ya lo ha vivido y no me dejará mentir; la magia que le rodea es el carisma del líder al iniciar un sueño. Lo desafió a que lo haga. El resultado en su dinámica personal es sorprendente. Además, trabajar con alguien optimista y agradable siempre resulta altamente reconfortante. Busque colaborar con personas entusiastas; aunque le advierto que corre el riesgo de contagiarse y no sentir ninguna carga de trabajo. Este lema lo ampliaremos en el siguiente capítulo al abordar el arte de las relaciones humanas.

Alguna ocasión tuve la oportunidad de leer a un filósofo que decía: -"...y ayer cómo el pasado se vuelve maravillosamente presente ante el pensamiento humano...". Esa es una de las más grandes facultades del hombre, puede desa­fiar al tiempo y, con su mente, ¡puede viajar al pasado! Recuerde sus victorias y alegrías, ello le fomentará la confianza necesaria para volverlas a vivir. Si ya lo logró una vez, con más razón puede repetir esa magnífica vivencia porque, Recuerde: "el éxito deja pistas". Del mismo modo, resulta fundamental que si estamos enfocando nuestra mente hacia una Nueva Conciencia, debemos alejar­ de toda información que vaya en detrimento del espíritu humano. Por favor, no vea películas de terror, suspenso o maldad. Existen estudios que han demostrado que ver una película de suspenso tres veces seguidas (6 horas de duración continua) produce un daño mental muy similar a haber experimentado en vida real lo que se vió en la pantalla. Ejerza su poder de elección y tome lo mejor para su espíritu.

Por otra parte, le recomiendo hablar en público. Todos sentimos al princi­pio el famoso pánico escénico, pero con la práctica se puede disminuir hasta niveles imperceptibles. Recuerde que la madre de toda habilidad es la práctica. Fíjese que he observado que las personas con gran autoestima siempre gustan de ocupar foros; buscan constantemente la oportunidad de hablar ante un audi­torio e, incluso, les causa éxtasis poder comunicar sus ideas a los demás. Pero la dinámica más interesante es que se crea un círculo virtuoso; su autoestima les favorece hablar en público, y esto a su vez les incrementa su autoestima. Si le ha pasado que siente que se trastorna ante la simple idea de pararse a hablar frente a un grupo de personas, le garantizo que llegará el momento en que lo tenga que hacer y se vea obligado a pronunciar un discurso; este es un buen momento para asistir a unas clases de oratoria, pertenecer a un comité donde se vea obligado a tomar la palabra, o simplemente ser quien se levanta a pronun­ciar un brindis en la próxima comida. ¡Hágalo! Le garantizo por experiencia propia que las consecuencias son muy alentadoras. No tenga miedo al fracaso; éste suele aportamos información muy valiosa en las diferentes opciones de mejora que nos presenta.

Apreciable compañero, ha llegado un momento en que me sinceraré con usted. Le confieso que no he encontrado mayor placer en mi vida que hacer algo por alguien. Ayudar es el sentido de mi vida y gran parte de mi misión existencia!.

Cuando usted hace algo por alguien, cuando sabe que gracias a usted otra per­sona puede respirar con mayor tranquilidad, cuando le hace más liviana la carga a su prójimo, experimenta la dimensión más sublime que puede vivir un ser humano. De todas las recomendaciones que le he sugerido hasta ahora, me atre­vo a afirmar categóricamente que ésta, cuando ayuda a otra persona, cuando hace algo por alguien, es la más valiosa, es donde se vive una mágica realidad. Le insto a que lo practique y pronto pueda experimentar que la distancia entre lo ideal y lo real es verdaderamente corta. Cuando haga algo por los' demás sen­tirá cómo dos corazones logran latir en un mismo cuerpo; percibirá una enorme emoción por existir, una pasión desbordante que lo llevará a realizar cosas, antes inimaginables; todo por amor, todo por ser, por ser plenamente humano.

Lo invito a que, una vez incrementado su propio potencial, se compro­meta a vivir la magia que hay en la vida de relación, ese caudaloso río que rep­resenta el género humano. Es un verdadero reto aplicar todos nuestros conocimientos en el arte de las relaciones humanas, pero resulta ser un exquis­ito desafío con enormes regalías y grandes dividendos.

Permítame compartir con usted el siguiente capítulo: “El arte de las relaciones humanas”.