

INTRODUCCIÓN

"Yo NO valgo menos"...

Otro libro de Autoestima, pensarán muchos al leer el título...

...Tienen razón y no tienen razón.

Este libro trata de la autoestima, por supuesto, porque la autoestima engloba todos los temas de los que hablaremos: los pensamientos, las conductas, los sentimientos... Pero, dentro de ello, nos vamos a centrar en un área muy específica de la autoestima: la culpa y la autocrítica.

Ambos son mecanismos humanos, buenos y necesarios para el desarrollo, tanto el individual como el colectivo. Pero hemos venido observando, a lo largo de años y años de terapia, que parece que existen dos tipos de "autocríticas" y dos tipos de "culpa". Un tipo es el que poseen las personas cuya autoestima es sana: su mecanismo de autocrítica y su sentimiento de culpa les ayudan a seguir avanzando y creciendo como personas. Y otro tipo es el que poseen las personas con autoestima baja: su autocrítica y la culpa que sienten parecen bloquearles, hacer que se sientan terriblemente mal consigo mismos, pero sin permitirles con ello, aprender de las situaciones.



¿Por qué? ¿Qué hace que una persona desarrolle una buena autoestima y una autocrítica sana y otra se hunda consigo misma en un mar de reproches y sensaciones de culpabilidad?

Dar respuestas a estos dilemas es el objetivo del libro.

Para ello, hemos partido de la siguiente base: el mecanismo de la culpa y el de la vergüenza es el mismo en todos los seres humanos: si la educación sabe encaminarlos hacia el crecimiento de la persona, ésta desarrollará una sana autoestima. Pero si se dan ciertas circunstancias desencadenantes y mantenedoras (aislamiento, imposibilidad de tener un criterio propio, hipervigilancia, críticas al "ser", culpabilizaciones...), todo el mundo experimentará una bajada de autoestima y una culpa y vergüenza "tóxicas". En el caso del niño, esto ocurre cuando todavía no ha podido desarrollar su autoestima: es lo que recibe y así lo asume.

Pero hay otros casos en los que se dan las mismas circunstancias, porque los mecanismos utilizados son idénticos. En el caso de que haya maltrato (ya sea de pareja, mobbing, lavado de cerebro...), puede haber una autoestima previa, pero los elementos desencadenantes son tan intensos que dinamitan las defensas de la persona.

También hay culpa y vergüenza ante hechos traumáticos (accidentes, muertes,...). En esos casos, la autoestima previa puede ser alta o baja, pero es la intensidad de los estímulos negativos y la falta de recursos de la persona ante un hecho traumático la que hace que sus defensas se rompan literalmente.

En todos los casos, debido a unas estrategias externas de control que se parecen sospechosamente entre sí, los sanos mecanismos de la autocrítica, la culpa y la vergüenza se truncan y se vuelven en contra de la persona. Ésta se encuentra tan "rota" que sólo busca sobrevivir, buscando la culpa dentro de sí misma.

En este libro nos hemos centrado en uno de los casos descritos: cuando es la educación la que no da oportunidad de desarrollar de forma sana la autoestima y sus mecanismos de culpa y vergüenza y la persona se ve abocada a buscar la mera supervivencia psicológica.



INTRODUCCIÓN

Sin embargo, estoy segura que las personas que se encuentren en los otros casos descritos se sentirán igualmente identificadas, ya que, como he dicho, los mecanismos son siempre los mismos.

En todo momento, he intentado empatizar con las mujeres y los hombres que sienten esa autocrítica y esa culpa feroz. El libro está dirigido y dedicado a estas personas, en un intento de aportar comprensión, por un lado, y “soluciones”, por otro. Para ello, he contado con la inestimable ayuda de “Ainara” (nombre ficticio). Ainara es una paciente que, como otras, todavía está conmigo en terapia y que se ha brindado a ofrecernos su experiencia “desde dentro”, como complemento absolutamente necesario a mi aportación más teórica. Todas las “Cartas” que aparecen en el libro son auténticas y escritas por ella, plasmadas sin ningún recorte ni cambio. A lo largo del transcurso de elaboración del libro (algo más de un año), Ainara ha ido evolucionando y avanzando hacia una cada vez mayor autoestima y una autocrítica y culpabilidad sanas y cuidantes. Esto se va notando también a lo largo del libro: sólo hace falta comparar su primera carta con la última. Sí, hemos avanzado conjuntamente: ella en su desarrollo personal y yo en la profundización del tema. Y así hemos logrado que se fuera escribiendo el libro que ahora brindamos.

Por último, citamos las sabias palabras de Ann Weiser Cornell, que relata cómo, tras mantener relaciones sociales basadas en su Crítico, pudo cambiarse a sí misma y a su funcionamiento con los demás:

“... Entonces me pregunté a mí misma cuál era la diferencia, qué había contribuido a que ocurriera el cambio. Y lo que me surgió es: amor hacia mí misma, estar a gusto por ser quien soy, la sensación de ir por mi propio camino y saber lo que siento y quiero.

Cuando me quiero a mí misma, sigo disfrutando y deseando amor de la otra persona, pero no me siento desesperada por conseguirlo, no siento que dejo de existir si no lo obtengo. No necesito hacer cualquier cosa, incluso intentar ser quien no soy, con tal de ser querida.

