

## ¿SER O HACER?

### TO BE OR TO DO?

**Laura Contino**

Doctora en Psicología Clínica. Master en Terapia Sexual y de Pareja.

Directora del Centro DENDROS, Barcelona, España

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Contino, L. (2015). ¿Ser o hacer? *Revista de Psicoterapia*, 26(100), 81-89.

#### Resumen:

*La autora nos propone un ensayo en el cual describe la autoestima como una habilidad, habilidad que puede ser entrenada y de este modo puede cambiar el concepto que se tiene de sí mismo. Para ello, propone un recorrido terapéutico centrado en el proceso de reestructuración del concepto de autoestima y en el acompañamiento del paciente en la construcción de un nuevo concepto de sí mismo. Todo ello mediante el uso de una serie de técnicas descritas en este artículo. El objetivo terapéutico conlleva que el paciente desarrolle una autonomía sobre la propia valoración, consiguiendo un concepto de sí mismo sólido, congruente con lo que uno es y no sólo con lo que uno hace.*

Palabras clave: Autoestima, autonomía, psicoterapia, reestructuración, ser.

#### Abstract:

*The author proposes an essay in which self-esteem is described as a skill, an ability that can be trained and, in that way, the self-concept can be changed. To achieve this, she proposes a therapeutic itinerary focused in the process of the self-esteem restructuring and the accompaniment of the patient through the construction of a new self-concept. All this is done by a series of techniques described in the article. The therapeutic objective entails that the patient develops autonomy about his own assessment, achieving a strong self-concept, consistent not only with what one does, but also with what one is.*

Keywords: self-esteem, autonomy, phycoterapy, restructuring, to be.



## Introducción

La autoestima siempre ha sido uno de los grandes temas terapéuticos, pero en los últimos años, quizás por el uso de este concepto en varios medios de comunicación, se ha convertido en una demanda terapéutica cada vez más frecuente.

La importancia del significado e incluso su etimología se ha desvirtuado para convertirse, en muchos casos, en un concepto de moda. La mayoría de personas explican tener “poca autoestima” o “baja autoestima” relacionando así el tema con una cuestión de cantidad o medida.

Algunos hablan de ella como si fuera un gen que se tiene o no se tiene y que no se puede hacer nada al respecto.

La frase más frecuente en terapia es: “*No tengo autoestima... ¡qué le vamos a hacer!*” muchas veces acompañada con un tono de resignación, como si se tratase de tener mala o buena suerte.

Todas estas creencias erróneas sobre el tema han conseguido que las personas no se planteen la autoestima como una habilidad que se pueda desarrollar sino como un tema que no depende de ellas y que hay que aprender a vivir con esta carencia.

Por todas estas razones, llevo varios años trabajando el tema con pacientes en talleres vivenciales para que puedan sentir y creer que el cambio es posible.

El primer paso es ayudarles a reestructurar el concepto de autoestima explicándoles que se trata de una de las habilidades señaladas por Daniel Goleman (1996) en su teoría de la inteligencia emocional. Según él, la inteligencia emocional se refiere a “*una serie de habilidades o competencias emocionales, tanto en la relación con uno mismo, como en la relación con los demás*”

Señalando el concepto de habilidad, la persona entiende que una habilidad es algo que con esfuerzo y entrenamiento se puede mejorar.

Hay que subrayar la diferencia entre capacidad y habilidad: todos somos capaces de conducir un coche, pero solo los que toman clases desarrollan la habilidad de hacerlo.

## Trabajar la autoestima

En los cursos diseñados en el Centro de Psicoterapia Dendros explicamos al paciente que la autoestima se refiere a la “reputación” u opinión que tenemos de nosotros mismos. Se le invita, a través de la técnica de autocaracterización (Kelly 1955), a buscar y definir el concepto que tiene de sí mismo. En un segundo momento, se le pide valorar cuáles de las características que ha elegido para describirse considera positivas y cuáles le gustaría cambiar.

Para el paciente es una primera toma de conciencia respecto a la percepción sobre sí mismo, y para el terapeuta es una ocasión para preguntarle qué le impide cambiar esas características que no le gustan de él.

Las respuestas más frecuentes con que me encuentro son: “*no puedo*”, “*no soy capaz*” o “*a estas alturas ya es tarde*”.

Aquí viene una parte delicada del trabajo terapéutico que consiste en ayudar

al paciente a sentir que el cambio es posible.

La persona entiende que con cambios de actitud se puede conseguir mudar la percepción de sí mismo, pero no se siente capaz de hacerlo. Habitualmente explican que les gustaría mucho promover el cambio que el terapeuta les propone, pero que no saben por qué, pero sienten que no pueden hacerlo.

Tratándose la autoestima, como hemos dicho, de una opinión es fácil darse cuenta enseguida que ésta se puede cambiar., pero antes, es necesario reconstruir cómo y en qué circunstancias se creó este concepto de uno mismo para que el paciente entienda por qué experimenta tanta dificultad en cambiarlo.

### **Los orígenes de la (falta de) autoestima**

Una vez asimilado el concepto de que no se trata de un gen, se ayuda al paciente a buscar en su entorno sociocultural cuáles eran los mensajes más frecuentes que recibía en su infancia por parte de sus figuras de referencia.

La autoestima se forma en los primeros años de vida del niño a través de los estímulos y vínculos con los adultos cuidadores. (Bowlby, 2006).

Según estos estímulos educacionales recibidos en la infancia el niño desarrolla un concepto de sí mismo positivo o negativo.

En esta fase de la vida el ser humano no ha desarrollado todavía la capacidad crítica por lo cual el niño cree incondicionalmente la opinión de sus padres sobre él.

Si la persona en su infancia ha recibido refuerzos negativos se sentirá incapaz de hacer muchas cosas y de enfrentarse a situaciones vitales nuevas, pero no asocia su dificultad actual con aquellos mensajes recibidos en el pasado, muchas veces porque ni se acuerda de ellos.

A través de técnicas de visualización se ayuda al paciente a volver a aquel momento de vida y que pueda recordar su entorno, cómo le hablaban y qué mensajes le transmitían sobre él y sus habilidades.

Se le pide luego que vea cuál de estos conceptos de la infancia todavía existen en su forma de percibirse en el momento presente.

Es en este punto del trabajo terapéutico donde el paciente se da cuenta de que las creencias de su pasado le están impidiendo tomar decisiones en el “ahora” y que tienen una estricta correlación con su demanda de terapia.

Los temas más recurrentes que salen después de este análisis son: la comparación con otros hermanos, la competición, la exigencia, la valoración, la admiración y la protección.

Estos grandes temas que en los talleres definimos como “los enemigos” de la autoestima son los que nos están impidiendo avanzar en el momento actual.

Como si fuera una espiral estos temas se van repitiendo a lo largo de nuestra vida en situaciones diferentes.

Con un análisis más detallado podemos encontrar un denominador común y descubrir así que en realidad se trata del mismo tema no resuelto en su momento,

pero disfrazado de una situación nueva.

Quizás ya no compito con mis hermanos para captar la atención de mis padres porque creo que aquel dolor infantil está resuelto y olvidado desde hace años, pero compito en el presente con los compañeros de trabajo o con los amigos hasta llegar a tener problemas o sufrir malestar por esto. Es decir, el mismo tema de sufrimiento del pasado, pero disfrazado de adulto.

Quizás en mi vida adulta mis padres ya no me exigen ser siempre el mejor en todo, pero no puedo dejar de sentirme continuamente insatisfecho y de retarme a superar mis límites..., exactamente lo que me pedían de pequeño.

Cuando nos han desvalorado y desprotegido en nuestra infancia la conexión con las inseguridades del momento actual resulta más fácil de reconocer.

Un paciente un día me explicaba: *“Mi padre no paraba de decirme que era un tonto y un inútil...y es exactamente así como me siento..., creo que tenía razón”*. Frases como ésta son muy recurrentes cuando trabajamos el tema de la autoestima.

Más difícil es ayudar a ver el tema que hay que trabajar en terapia en aquellas personas que han recibido sobreprotección o un mensaje de admiración exagerado: *“¡eres el mejor!”*.

Estas personas no tienen quejas respecto a sus figuras de referencia de la infancia, tienen quejas de la gente que se han ido encontrando después: esta gente no los idolatra como en su casa y esto les provoca un sentimiento de rechazo insoportable.

No pueden tolerar un “no” porque nunca han recibido uno, no han desarrollado la habilidad de la tolerancia a la frustración por lo cual entran en luchas de poder hasta que no consigan lo que quieren. Esto obviamente les provoca mucho dolor y desgaste emocional.

Un día un paciente me dijo que en su casa le repetían tanto que era guapísimo que se convenció que por ser guapo se le iban a abrir con facilidad todas las puertas que quisiera, llegó a terapia porque en su primera entrevista de trabajo eligieron otra persona y no podía aceptar el dolor del rechazo.

Ya sea en mayor o menor medida estos temas cruciales para la formación de nuestra personalidad han determinado nuestro concepto de autoestima y nos están creando dificultad en el presente.

Con la ayuda de cuentos y metáforas se acompaña al paciente a darse cuenta que aquel juicio de hace muchos años no lo ha vuelto a cuestionar.

Sigue creyendo que no es capaz o no puede enfrentarse a los retos de la vida porque se lo dijeron en aquel momento.

No ha vuelto a revisar sus creencias, ni siquiera cuando hay hechos en su historia vital que demuestran que aquel juicio no corresponde a la verdad.

Por ejemplo, es el caso de un paciente que le hicieron creer que no era “bueno” en los idiomas y que después de muchos años desde aquel veredicto por cuestiones profesionales aprende a hablar con una cierta soltura 5 idiomas diferentes, pero sigue pensando que los idiomas “no son lo suyo”.

Hasta delante de una realidad aplastante nuestras creencias tienen más fuerza y más valor que nuestros propios logros.

¿Qué está pasando entonces? ¿Es un problema de negación de la realidad? Llegado a este punto, las personas se dan cuenta que todo el tema tiene que ver con una cuestión emocional y no racional.

Este paciente racionalmente sabe y reconoce que habla 5 idiomas muy bien y que esto le permite tener un trabajo con un alto cargo, pero en su intimidad no lo siente.

Es todavía víctima de aquello que en su momento le enseñaron y que no ha vuelto a poner en duda: cada vez que le dicen que es muy bueno en los idiomas se despierta el dolor de aquella sentencia de la infancia y el malestar le lleva a negar la evidencia, así que acaba contestando: *“Aunque no te lo creas, en realidad, los idiomas no son lo mío”*.

Hay que ayudarle a que rompa esta etiqueta del pasado y construya etiquetas nuevas congruentes con la realidad de su vida adulta, esto le permitirá enfrentarse a la vida de una manera más funcional.

Para que encuentre una congruencia entre la realidad “sé hablar 5 idiomas” y su emoción y creencias del pasado “los idiomas no son lo mío”, le ayudamos utilizando la técnica de integración del ciclo vital (Pace, 2003) que permite integrar el dolor de aquella creencia del pasado en el presente hasta conseguir que no provoque más malestar. Una vez que la emoción baja de intensidad o incluso llega a ser neutra respecto al tema, la persona está preparada para cambiar el concepto de sí misma. Ahora ha podido revisar aquel veredicto, ha podido reparar el dolor de aquella opinión y está lista para reconocer sus habilidades sin negar la realidad.

De este modo puede construir una nueva valoración de sí mismo que le ayudará a considerarse competente en todos los ámbitos de su vida y a enfrentarse a los retos diarios de una forma confiada y segura.

### **Restañar las heridas del pasado y reconstruir la autoestima**

Una vez cerradas las heridas del pasado la persona descubre y por fin siente que todos somos capaces de valorarnos a nosotros mismos. Con una serie de ejercicios prácticos acompañamos al paciente a mejorar la visión interna que tiene de sí mismo.

Hay una autoestima interna que se refiere a la opinión íntima que tenemos de nosotros y una externa que depende de factores ajenos a la persona, por ejemplo la valoración que los demás hacen sobre uno.

En terapia promovemos una reestructuración de la autoestima interna para que el paciente pueda desarrollar una autonomía sobre la propia valoración personal que le permita no depender de los éxitos o fracasos que nos reserva la vida.

Es importante que la persona aprenda a diferenciar el concepto *“he tenido un fracaso”* del concepto *“soy un fracasado”*.

El objetivo es conseguir que la persona no varíe el concepto de sí mismo según

lo que hace bien o mal sino que logre un amor propio sólido, congruente con lo que es y no con lo que hace.

Entramos así en un concepto filosófico que tiene que ver con la existencia y su sentido, con el ser y no con el hacer.

Goethe decía que *“Lo peor que le puede pasar a una persona es llegar a pensar mal de si misma”*.

Por mi experiencia profesional creo poder afirmar que la mayoría de pacientes no son conscientes del “coro” de críticas con que se machacan cada día y de lo dañinas que resultan ser estas voces exigentes en su desarrollo personal y profesional.

El proceso de entrenamiento y mejora de la autoestima lo describió bien una paciente cuando me dijo que *“su coro de voces estridentes y amenazantes se había transformado poco a poco en un coro góspel armónico y motivador”*.

Este cambio le proporcionaba tranquilidad y confianza a la hora de tomar decisiones porque se daba cuenta que el “mayor crítico negativo de su vida” (ella misma) se había transformado en un admirador que creía en ella y la empujaba a mejorarse sin exigencia, sino con amor.

Así la persona toma conciencia de cómo se trata diariamente, los mensajes que se repite y cómo se valora a si misma.

La mayor dificultad que encuentro es conseguir que el paciente entienda que estas opiniones negativas sobre si se han formado en su lejana infancia a través de los mensajes recibidos de las figuras de referencia.

Para que puedan conectar y sentir esta idea les propongo un ejercicio de escritura creativa para que vean las raíces de sus dificultades de hoy reflejadas en temas del pasado.

Se trata de situarse en su momento vital alrededor de los 6 años y que visualicen las personas de su entorno: ¿Cómo les cuidaban? ¿Qué les exigían? ¿De qué manera les protegían? ¿Cómo les hablaban? Y finalmente, ¿Cómo se sentía ese niño o niña en aquel momento?

Volviendo a vivir momentos de su infancia el paciente se da cuenta que temas que le bloquean y preocupan ahora ya le bloqueaban, en otros aspectos de la vida, cuando era más pequeño.

Una vez tomada conciencia de que estos temas están enquistados desde hace mucho tiempo les recordamos que tratándose de una habilidad la podemos entrenar y sobre todo, que el concepto de nosotros mismos puede cambiar.

Aquel niño de 6 años no tenía las herramientas necesarias para defenderse de aquellos juicios, pero el adulto en el cual se ha convertido sí que puede protegerse y trabajar para cambiar aquella opinión que le está limitando en algunos aspectos de su vida.

### **Explorar nuevas capacidades**

Con la reestructuración cognitiva le señalamos las creencias que le están impidiendo cambiar el concepto de sí y acompañamos al paciente a ampliar el espectro de opiniones alternativas posibles.

*“Puedo aprender a valorar la persona que realmente soy”.*

Se anima al paciente a experimentar actitudes diferentes hacia sí mismo para mejorar la confianza en sus capacidades. A través de tareas se le invita, por ejemplo, a tratarse por una semana como si fuera su gran amor y poder registrar sensaciones nuevas y positivas respecto a sí mismo.

El paciente, poco a poco, descubre que es capaz de hacer cosas que por creencias negativas no se había propuesto ni siquiera probar.

Se crea así lentamente un círculo de refuerzo positivo consigo mismo que va a sustituir el antiguo modelo que llevaba un mensaje limitante.

De este modo, los pacientes entran en la fase de la sorpresa.

La mayoría relatan que no lo creían posible, pero que ahora se ven capaces de enfrentarse a la dificultad que les traía a terapia, ya no ven el problema como insuperable sino como algo que tiene una solución.

Thomas A. Edison decía que *“si todos nosotros hiciéramos las cosas como somos capaces de hacerlas, nos sorprenderíamos a nosotros mismos”.*

A través de la experimentación de conductas nuevas y más funcionales, la persona se siente más fuerte y más confiada en sus recursos.

En este momento están listos para enfrentarse a los aspectos de sí que quieren cambiar, están listos para hacerlo desde una visión amorosa y compasiva hacia ellos mismos.

Como un entrenador, el terapeuta les sugiere probar respuestas diferentes antes situaciones que les provocan ansiedad.

El paciente como un investigador de sí mismo experimenta con una nueva actitud, con curiosidad.

Para que puedan explorar sin ansiedad se le explica la diferencia entre confianza y seguridad.

Nos han enseñado a dar pasos cuando estamos seguros del resultado que vamos a conseguir.

Mientras, la confianza consiste en tomar la decisión sin estar seguro del resultado.

Confío en mis recursos y me tomo la responsabilidad (la habilidad a responder) de hacer frente a las consecuencias de mi decisión.

Así de una actitud pasiva “No tengo autoestima, qué le vamos a hacer”, la persona pasa a una actitud activa y responsable hacia su vida y su felicidad.

### **La asertividad**

Una vez que el paciente se siente más confiado de sus recursos entrenamos la asertividad, explicándole que es la expresión de la autoestima.

Al mejorar el concepto de mi mismo se percibe la necesidad de mejorar como expresarla a mi entorno de una forma adecuada.

Así es cuando se empieza a trabajar las relaciones interpersonales y cómo transmitir este cambio de visión de mi mismo a mi entorno.

La asertividad es la habilidad de reconocer nuestros límites y de poner límites a las situaciones que la vida nos propone respetando nosotros mismos y los demás.

Es la libertad de escoger nuestra actitud frente a cualquier suceso decía Victor Frankl.

Cuando no hemos desarrollado todavía la habilidad de autoestima nuestra forma de expresar lo que queremos a los demás es a través del ataque o manipulación o huida.

Una vez que tengamos claro quienes somos podemos aprender a manifestarnos en nuestro círculo de una forma más sana a través de una comunicación asertiva con la cual nos sentimos con el derecho a pedir de una forma directa y a respetar el otro.

Damos el mensaje: “yo soy importante, tu eres importante”.

Cuando nos damos cuenta que somos merecedores de cosas buenas y lo sentimos de verdad es inevitable transmitir este mensaje en nuestras relaciones interpersonales.

Se crea así otro círculo de refuerzo positivo: “Yo soy merecedor de cosas buenas y tu también”.

Esta retroalimentación de una visión positiva de sí mismo y de los demás lleva a la persona a sentirse mejor y más estable emocionalmente.

Los pacientes que pasan por este gratificante, pero doloroso camino que es el proceso terapéutico relatan que saben que en la vida les pasarán cosas que no les gustarán, pero que ahora se ven capaces de enfrentarse a ellas.

“Amarse a uno mismo es el comienzo de un romance para toda la vida” decía Oscar Wilde.

## Referencias bibliográficas

- Branden, N. (1993). *El respeto hacia uno mismo*. Barcelona, Ed. Paidós.
- Bowlby, J. (1993). *El apego*. Ed. Paidós.
- Bowlby, J. (2006). *Los vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Ed. Morata.
- Branden, N. (2003). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona, Ed. Paidós.
- Branden, N. (2010). *La autoestima en el trabajo*. Ed. Paidós.
- Branden, N. (1997). *El poder de la autoestima*. Barcelona Ed. Paidós.
- Bucay, J. (2008). *El elefante encadenado*. Ed. RBA Libros.
- Bucay, J. (2012). *Déjame que te cuente: los cuentos que me enseñaron a vivir*. Ed. RBA Libros.
- Canevaro, A. (2012). *Terapia individual sistémica con la participación de familiares significativos*. Madrid: Morata.
- Castanyer, O. (2012). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Ed. Desclee de Brouwer.
- Castanyer, O., Ortega, E. (2013). *¿Por qué no logro ser asertivo?* Bilbao: Desclee de Brouwer.
- De Lassus, R. (1994). *Cómo llegar a ser uno mismo*. Barcelona: Iberia.

- Dyer, W.W. (2010). *Tus zonas erróneas*. Ed. Debolsillo.
- Dyer, W.W. (2010). *Los regalos de Eykis*. Ed. Debolsillo.
- Douglas, M.R. (1995). *Desarrolla tu autoestima*. Madrid: Iberonet.
- Ellis, A. Becker, I. (1989). *La felicidad personal al alcance de su mano*. Bilbao: Deusto.
- Feixas, G. Villegas, M. (2000) *Constructivismo y psicoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Feixas, G. Botella, L. (1998) *La teoría de los constructos personales. Aplicaciones a la práctica psicológica*. Barcelona: Laertes.
- Frankl, V.E. (2011). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Goethe, J.W.V. (2012) *Fausto*. Ed. Libros del zorro rojo.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia Social*. Barcelona: Kairos.
- Grad, M. (1998). *La princesa que creía en los cuentos de hadas*. Barcelona: Obelisco.
- Hay, L.L. (1991). *El poder és dintre teu*. Barcelona, Ed. Urano.
- Hay, L.L. (1995). *Estima't: canviaràs la teva vida*. Barcelona, Ed. Urano.
- Hay, L.L. (2007). *El poder está dentro de ti*. Ed. Books4pocket.
- Johnston, J.E. (1996). *Por qué no me gusto*. Barcelona: Paidós.
- Kelly, G. (2001) *Psicología de los constructos personales: Textos escogidos*. Barcelona: Paidós Iberica.
- Lindenfield, G. (1999). *Ten confianza en ti misma*. Barcelona: Gedisa.
- López Caballero, A. *El arte de no complicarse la vida*. Barcelona: Martínez Roca.
- Mackay, M., Fanning, P. (2002). *Autoestima: evaluación y mejora*. Barcelona: Martínez Roca.
- Ortner, G. (1994). *La modestia no es ninguna virtud*. Barcelona: Gedisa.
- Pace, P. (2003). *Integración del ciclo vital: conectando los Estados del Ego a través del tiempo*. 4ª Edición.
- Patton Thoele, S. (2002). *El coraje de ser tú misma*. Madrid: EDAF.
- Proto, L. (1995). *Acaba con el complejo de víctima*. Madrid: EDAF.
- Riso, W. (2012). *Enamórate de ti*. Barcelona: Planeta.
- Riso, W. (2009). *El derecho a decir no: como ganar autoestima sin perder asertividad*. Barcelona: Planeta.
- Schuler, E. (1998). *Asertividad*. Barcelona: Gaia.
- Seligman, M.E.P. (1995). *No puedo ser más alto, pero puedo ser mejor*. Barcelona: Grijalbo.
- Smith, M.J. (2010). *Cuando digo no, me siento culpable*. Ed. Debolsillo.
- Solà, A. *Buscando la felicidad*. Barcelona: Colimbo.
- Twerski, A.J. (1998). *Cómo ganar la batalla del peso con autoestima*. Barcelona: Paidós.
- Villegas, M. (2011). *El error de Prometeo*. Barcelona: Herder.
- White, K. (1998). *Los secretos de las mujeres que consiguen lo que quieren*. Barcelona: Grijalbo.
- Wilde, O. (1999) *Cuentos completos Wilde*. Ed. Espasa Libros, S.L.U.