

“La autoestima garantiza la supervivencia”

El amor propio no es incompatible con el respeto y cuidado al prójimo. En *Enamórate de ti* (Planeta), el psicólogo **Walter Riso** nos enseña a ver cómo cada uno de nosotros es de verdad, con lo bueno y lo malo auestas.



¿Por qué no estamos acostumbrados a amarnos a nosotros mismos?

Existe la creencia irracional de que el amor propio es incompatible con el amor al prójimo: si te amas mucho serás sospechoso de haberte dejado arrastrar por la peor de las vanidades. Además, si nos dicen de pequeños que somos inútiles, feos, no merecedores o no queribles, eso llegará muy profundo y afectará a nuestra valía personal, la mermará, la convertirá en famélica.

¿Existe una presión social contraria a que nos queramos?

Desde el punto de vista evolucionista, la autoestima garantiza la supervivencia. A mayor autoestima, más capacidad de amar a los otros y menos enfermedades mentales. Es también autoconfianza y autoeficacia. La sociedad es contraria a que nos queramos en exceso, pero se le fue de las manos. Es tan malo aflojar demasiado el cinturón como apretarlo más de la cuenta.

Si la imagen que tenemos de nosotros mismos se aprende, ¿en qué basamos la teoría sobre nosotros mismos?

Aprendemos nuestra autopercepción por los valores que reforzamos, las restricciones, las libertades... La teoría más saludable es vernos como somos de verdad, con lo bueno y lo malo, ni magnificar ni minimizar. Esto soy, esto debo cambiar y esto debo mantener. Quererse a sí mismo es trabajar para el crecimiento personal sin odiarse por ello. Nadie es perfecto significa “somos humanos”.

¿En qué se diferencian autoestima, narcisismo y ego?

La autoestima es un acto de conservación, porque si no me quisiera terminaría por aniquilarme. En ella caben los demás, pues son los que reafirman mi existencia y mi valía, y viceversa. El narcisismo es el lado oscuro de la autoestima. Implica egolatría (me rindo pleitesía), egocentrismo (el mundo gira a mi alrededor) y egoísmo.

¿Merecemos todo lo que nos haga crecer? ¿Por qué no sabemos ir a por todas?

Sí lo merecemos. Y no vamos a por todas por miedo a excedernos, culpa, depresión encubierta, ignorancia... La gente con baja autoestima ve la vida por el ojo de la cerradura, y los que se quieren a sí mismos tumban la puerta y salen, como en *El show de Truman*.

¿Nos imponemos demasiadas exigencias?

Somos un club de masoquistas. Sobreexigirse es una forma de suicidio psicológico socialmente aceptada. Eres presidente de una empresa, tienes insomnio, has sufrido dos preinfartos, comes mal, apenas practicas sexo y manejas millones. Ésos son los modelos que exaltamos en los medios. La compulsión por querer ser más en una sociedad competitiva es para mí un fracaso adaptativo.

Entonces, ¿cómo enamorarnos de nosotros mismos?

Empieza por tratarte bien, por contemplarte, por sentir que eres un milagro vivo, un salto en la evolución con la capacidad de pensar sobre lo que piensas. No te castigues y respétate. Es un buen comienzo.

ARIANE BASAGUREN