

## La importancia de la Aceptación Incondicional de Uno/a Mismo/a

Es posible que tiendas a menospreciarte en situaciones específicas o generales. Si en estás en este último caso, probablemente dirás que sufres de baja autoestima. Puede que esperas que te ayudemos a elevar a esa autoestima, pero no vamos a hacerlo, no porque no queramos que te sientas mejor, sino porque autoestima es un concepto poco práctico y contraproducente como explicaremos.

### **¿Qué es la autoestima?**

Primero vamos a definir los términos “auto” y “estima”. El término “auto” podría definirse como “uno mismo”. Es como dice Paul Hauck *“cualquier cosa concebible sobre ti que puede ser reconocida como tuya”*. Así, tus conductas, pensamientos, características de personalidad, sentimientos, sensaciones, imágenes, sueños, partes del cuerpo, pueden ser atribuidos a ti y formar parte de “ti mismo”.

Según este enfoque, **tu ser es extraordinariamente complejo**, ya que engloba todos tus comportamientos de toda tu vida, todos los pensamientos, imágenes y sueños que has tenido, todos los sentimientos y todas las sensaciones que has experimentado, etc. Además, es importante recalcar que **tu ser es un proceso y cambia con el tiempo**. Por lo tanto, tu ser, hoy, no es exactamente el mismo del que era ayer, ni lo será mañana.

Así, ¿qué es lo que no forma parte de tu ser? Bueno, tus pertenencias (posesiones, dinero, fama, éxito, hijos, pareja, aprobación, etc) no forman parte de tu ser. Es la independencia de la existencia de un objeto o de una persona la que hace que no sea parte de ti, sólo los pensamientos y sentimientos acerca de esa pertenencia forman parte de tu ser.

En resumen, **tu ser** es cualquier cosa concebible sobre ti que pueda ser calificada como tuya:

- conducta
- pensamiento
- características de personalidad
- sentimientos y emociones
- sensaciones
- imágenes
- sueños
- partes del cuerpo

Tu ser es extremadamente complejo. Tu ser está cambiando constantemente.

Ahora consideremos el término “estima”. Significa juzgar, calificar, o evaluar. Así pues, **autoestima significa califica el propio ser** en función de una característica: una conducta, un pensamiento, una emoción, una parte del cuerpo, una pertinencia, etc.

Aquí está el problema ¿puedes calificar o evaluarte a ti mismo de manera justa en función de una característica, sabiendo que el ser es extremadamente complejo y en constante cambio? La respuesta es NO.

Así, si tienes baja autoestima, estás otorgando sistemáticamente a tu ser, sumamente complejo y en constante cambio, una calificación global negativa. Como por ejemplo, calificarte negativamente como “estúpido, inepto, tonto” por haber fracasado en una tarea importante o haber conseguido la desaprobación de alguien significativo por ti.

La solución no es darte una calificación global positiva, que es lo que tendrías que hacer para tener una alta autoestima. Decirte que eres “bueno, superior, el mejor” por haber conseguido éxito o porque te aprecian.

Así, si la mejora de tu autoestima no es la solución para el desprecio hacia uno mismo ¿cuál es? La respuesta es: el desarrollo de una aceptación incondicional de uno/a mismo/a.

### **¿Qué es la aceptación incondicional de uno/a mismo/a?**

Asumir 11 principios:

#### **1. Como ser humano, no puedes tener una sola calificación, pero sí pueden calificarse las diferentes partes de ti, al igual que las cosas que te ocurren**

Podemos juzgar nuestras conductas, pensamientos, emociones, y los acontecimientos, como buenos o malos según si nos ayudan a alcanzar nuestros objetivos y a nuestra felicidad, pero no podemos juzgar a todo nuestro ser, a nuestra esencia, en función de algunos aspectos. Eso es una generalización y por tanto un error. Como dijo Jesús “juzguemos el pecado, pero no el pecador”. Es conveniente juzgar nuestros errores para poder estar motivados a cambiarlos, pero juzgarnos a nosotros mismos no nos ayuda a hacerlo mejor, ni tampoco a estar mejor.

#### **2. Como ser humano, en tu esencia está el errar y el ser único**

Eres un ser humano falible, no somos máquinas perfectas. Lo importante no está en el errar, sino en saber aprender del error y estar motivado a cambiarlo. Como humano eres único e irrepetible. Aunque te clonaran, el otro individuo podría tener los mismos rasgos físicos que tú, pero sería diferente en su forma de comportarse, de pensar, sentir.

#### **3. Eres igual que los otros seres humanos en términos de humanidad compartida, pero distinto en muchos aspectos concretos**

Si no podemos calificarnos en función de un aspecto, tampoco podemos decir que ciertas personas tienen más valor que otras por tener ciertas características. Podemos decir que todos los humanos somos iguales (en esencia somos únicos y falibles) y diferentes en muchos aspectos. Así, podemos decir que tal persona es mejor que yo en jardinería, pero no que vale más como persona. No es realista ni

útil para ti comparar tu ser con el de otra persona, pero sí que lo es comparar tu conducta o cualquier otro aspecto calificable con otra persona. Esta comparación de aspectos concretos puede ayudarte a aprender de otros que son mejores que tú en algo específico, mientras que la comparación basada en el ser sólo te llevará a tener sentimientos de inferioridad o superioridad.

**4. Cuando te aceptas incondicionalmente a ti mismo/a, piensas de manera lógica y evitas la generalización de errores**

Cuando te desprecias, tiendes a hacer generalizaciones ilógicas. Haces lo que se conoce como el error de tomar la parte por el todo. En este error, te concentras en una parte de ti y la calificas, y sobre esta base, calificas a todo su ser. Te dices “soy un estúpido por haberme equivocado en la presentación”. En cambio, es más sensato, lógico y realista decirte que “el hecho de equivocarte en la presentación sólo demuestra que eres un ser humano falible que a veces haces las cosas bien y otras mal, pero que eso no te convierte en un estúpido”.

**5. La aceptación incondicional de uno/a mismo/a está íntimamente ligada a una filosofía flexible, preferencial**

Albert Ellis afirma que el desprecio a uno/a mismo/a proviene de exigencias a tu ser y la aceptación de uno/a mismo/a de preferencias. Estas *preferencias* toman la forma de deseos, y las *exigencias* en forma de deberías o tendrías que. El ser humano tiende a convertir mágicamente sus sanas preferencias en fuertes exigencias: “puesto que lo deseo, lo he de tener” o “puesto que no lo deseo, no lo he de tener”.

**6. Cuando te aceptas incondicionalmente a ti mismo/a, tus emociones son sanas y tu comportamiento es constructivo**

Cuando te desprecias ante un suceso negativo, tiendes a experimentar una emoción negativa insana como ansiedad, depresión, ira, culpa, vergüenza, etc.

En cambio, cuando te aceptas tiendes a experimentar emociones negativas sanas como preocupación, tristeza, enfado, remordimiento, decepción, etc.

Además, si te aceptas a ti mismo/a, es más probable que actúes de manera más constructiva, mientras que si te menosprecias tiendes a actuar de manera contraproducente.

**7. Si aún quieres calificarte, juzgarte ante circunstancias que no cambian en la vida, piensa en ti como alguien que vale la pena porque eres humano/a, estás vivo/a, eres único/a y estás en constante cambio**

Calificarte es ilógico como hemos visto antes. Entonces, la alternativa a calificar el propio ser es reconocer que eres humano/a, estás vivo/a, eres único/a y no eres perfecto/a hagas lo que hagas, y aceptarte por ser así.

Si eres de aquellos/as que aún quieren calificarse, ser valiosos o buenas personas, hay una alternativa, menos elegante, pero que puede ser efectiva, y es: considerarte valioso simplemente porque eres un ser humano, no perfecto/a, único/a y cambiante.

## **8. La aceptación incondicional de uno/a mismo/a fomenta la acción constructiva, no la resignación**

Aceptarse no significa resignarse. Cuando te desprecias, sueles ponerte una etiqueta por tu comportamiento erróneo “soy un estúpido”, lo que disminuye tus posibilidades de cambio. Si uno se considera estúpido ¿cómo puede no actuar de forma estúpida?

La aceptación incondicional significa verse de manera mucho más compleja y flexible. Como alguien que actúa y no actúa de forma estúpida. Cuando no te etiquetas es más probable que veas un posible cambio y estés más motivado para la acción.

Esquematizando, cuando te aceptas incondicionalmente al actuar de forma negativa, estás haciendo lo siguiente:

- Reconoces que te has comportado negativamente.
- Te arrepientes de haber actuado así.
- Admites que, lamentablemente, todas las circunstancias propiciaban que actuaras así.
- Reconoces que puede aprender de esta experiencia.
- Revisas los factores relevantes que te han llevado a comportarte negativamente.
- Decides qué puedes hacer de forma diferente en el futuro.
- Te comprometes a actuar en adelante de forma diferente.

## **9. Puedes aprender a aceptarte incondicionalmente (pero nunca de manera perfecta ni constante)**

Aunque logres tener una mayor aceptación de ti mismo/a, esta no será siempre perfecta. Este presupuesto iría en contra de la falibilidad humana.

## **10. Asimilar la aceptación incondicional de uno/a mismo/a es difícil e implica trabajar duramente**

No es fácil. Implica practicar duramente en afrontar las exigencias y el desprecio hacia sí mismo/a, así como actuar de manera coherente con las alternativas sanas (preferencias y aceptación incondicional de uno/a mismo/a) a esas actitudes.

## **11. Asimilar la aceptación incondicional requiere fuerza y energía**

Tienes que hacerlo con fuerza y energía. Si lo haces de manera débil y sin ánimo, no funcionará.