Todos deberíamos cuidar de nosotros mismos con mayor frecuencia de lo que lo hacemos. En *El valor de la autoestima* encontrarás sugerencias, normas y consejos que te ayudarán a prestarte más atención, a aceptarte y quererte tal como eres.



SAN PABLO

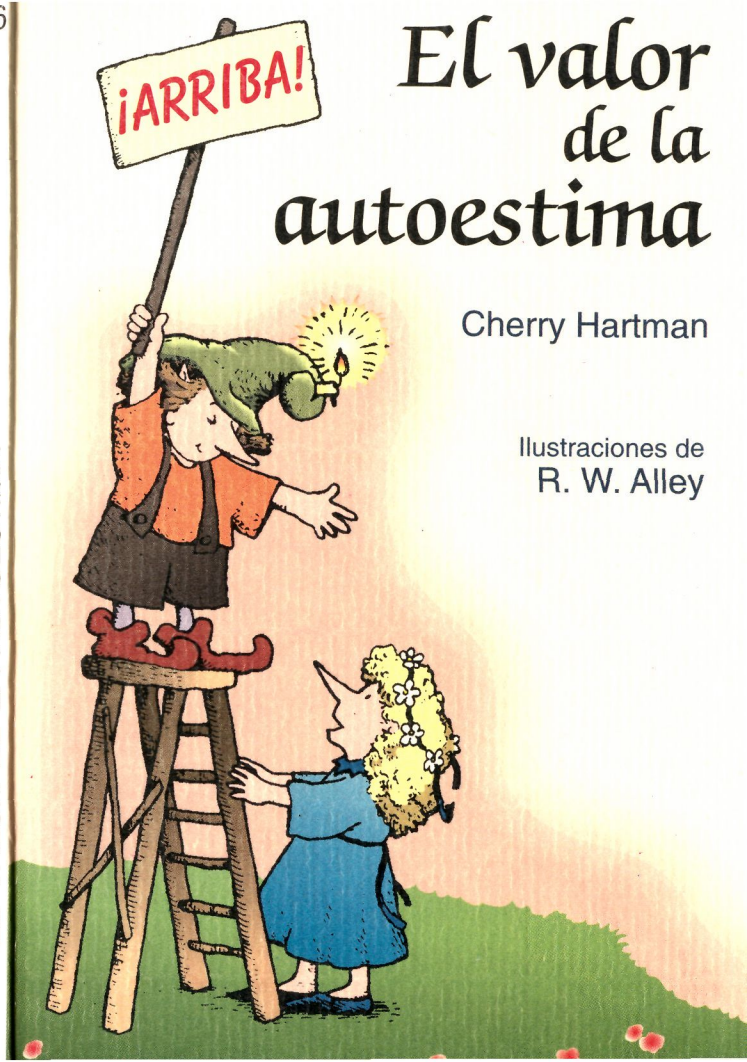
26

EL VALOR DE LA AUTOESTIMA

El valor de la autoestima

Cherry Hartman

Ilustraciones de R. W. Alley



El valor de la autoestima

Escrito por
Cherry Hartman

Ilustraciones de
R.W. Alley



SAN PABLO

Centro Iberoamericano de Editores Paulinos (CIDEP):
Barcelona, Bogotá, Buenos Aires, Caracas, Lima, Lisboa, Los Ángeles, Madrid, México, Miami, Nueva York, Panamá, Quito, Santiago de Chile, San José de Costa Rica, São Paulo, Sevilla.

4.ª edición

© SAN PABLO 1998 (Protasio Gómez, 11-15. 28027 Madrid)
Tel. 917 425 113 - Fax 917 425 723
© Abbey Press - St. Meinrad, Indiana 1993

Título original: *More Be good to yourself therapy*
Traducido por *Adoración Pérez*

Distribución: SAN PABLO. División Comercial
Resina, 1. 28021 Madrid * Tel. 917 987 375 - Fax 915 052 050
ISBN: 84-285-2080-1
Depósito legal: M. 27.101-2001
Impreso en Artes Gráficas Gar.Vi. 28970 Humanes (Madrid)
Printed in Spain. Impreso en España

Antes de empezar

Hace unos años, estuve tratando a una mujer que tenía una idea fija. Estaba convencida de que todos —excepto ella— recibían al nacer un *libro de instrucciones.* Por consiguiente, todos conocían un sinfín de cosas acerca de la vida que ella ignoraba. Puesto que no había manera de convencerla de lo contrario, escribí para ella un «libro de instrucciones» que luego se convirtió en el librito *Be good to yourself therapy* publicado en 1987 (ed. española: *Estar bien consigo mismo,* 1997).

Por supuesto, más que de reglas se trata de sugerencias. Consejos para cuidar de nosotros mismos y prestar atención a nuestros sentimientos. Tenemos la cabeza llena de «deberías», propósitos y reconvenciones, pero casi nunca nos prodigamos palabras de ánimo, aprobación y cariño. Con demasiada frecuencia cuidamos de los demás porque esperamos que ellos, a su vez, cuiden de nosotros. Pero raramente sucede así. Todos necesitamos prestarnos un mínimo de atención a nosotros mismos.

Aquí tienes nuevas pautas que te llevarán a cuidar de ti mismo y de tus sentimientos. Al igual que *Estar bien consigo mismo, El valor de la autoestima* te será de gran ayuda si lo lees con frecuencia. En mi trabajo dedico mucho tiempo a enseñar a mis pacientes a ser bondadosos y cariñosos consigo mismos. Espero que también tú aprendas a tratarte con amabilidad.

1.

Procura cuidar a la nueva persona que hay en ti cada día. Si tú no te preocupas de ti mismo, ¿quién lo va a hacer?



2.

Cuando te sientas deprimido, ten en cuenta que la depresión suele estar cargada de sentimientos de tristeza y enfado. Averigua por qué estás triste o enfadado para poder remediarlo.



3.

Cuando el mundo te parezca frío,
hostil y poco acogedor,
refúgiate en un lugar apacible
dentro de ti mismo.



4.

Si te sientes atrapado, intenta dibujar, soñar, o escribir algunas soluciones creativas.
El mero hecho de comprobar que tienes alternativas te ayudará.



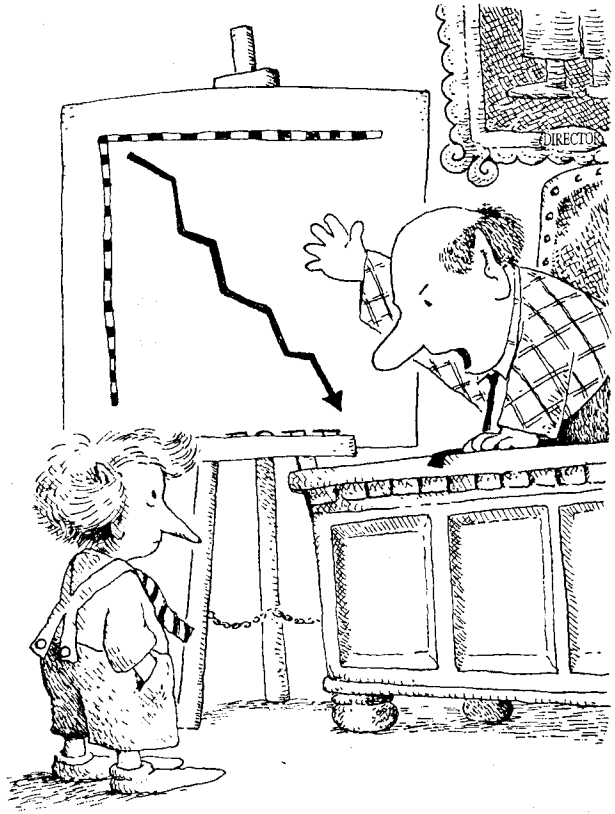
5.

Cuando tengas que hacer algo que te produce ansiedad —como pronunciar un discurso o enfrentarte con alguien— cierra los ojos, respira hondo y relájate. Luego, imagínate realizando con calma y confianza en ti mismo eso que tanto te fastidia.



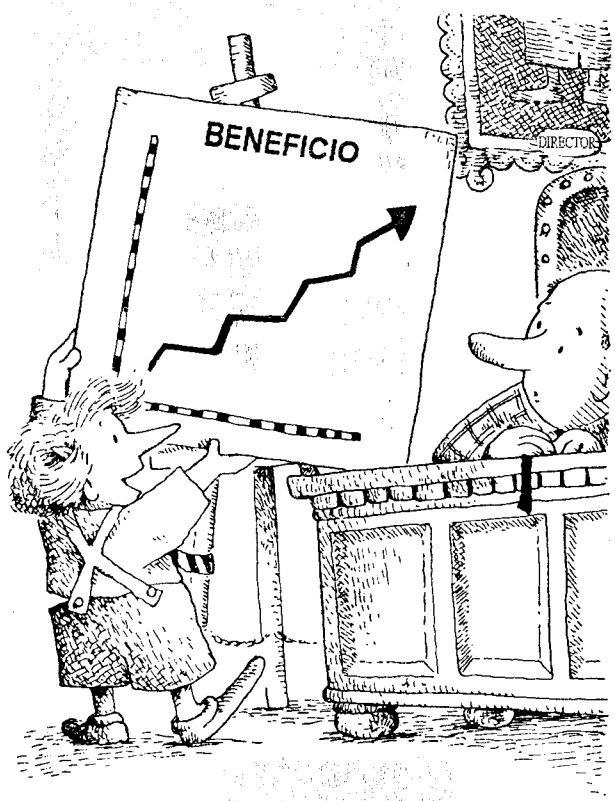
6.

Cuando otros te critiquen, escucha atentamente. Examina si te están proporcionando una información útil o hablan movidos por sus propios temores y necesidades. Actúa en consecuencia.



7.

Si crees que no te valoran como mereces, sácales de su error. Así te ganarás el reconocimiento de los demás aunque no siempre se tome en consideración lo que haces.



8.

Cuando no consigas que otros comprendan tu punto de vista, intenta comprender el suyo. Cabe la posibilidad de que tú estés diciendo una cosa y ellos entiendan otra. El entendimiento puede venir por ambas partes.



9.

Cuando te parezca que has fracasado, haz algo para lo que te sientas especialmente capacitado: cose o teje, cuida el jardín, vuela una cometa, resuelve un crucigrama.



10.

Si has cometido un error, trata de enmendarlo. Si otra persona ha resultado perjudicada, pídele perdón y, si es el caso, compénsala. Reflexiona sobre lo que has aprendido y olvida el incidente.



11.

No intentes motivarte
criticándote a ti mismo,
sólo conseguirás sentirte peor.
Recuerda, en cambio,
tu capacidad y tus habilidades.



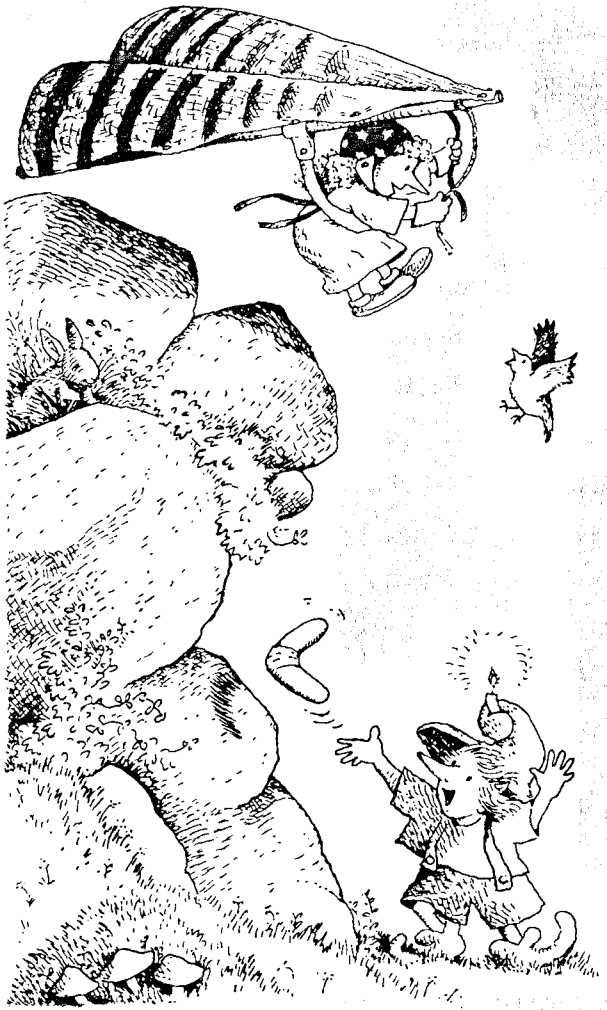
12.

Cuando tengas demasiado trabajo, no malgastes tu energía agobiándote por la cantidad de cosas que tienes pendientes. Establece prioridades y confía en tu capacidad.



13.

Si te aburres, haz una lista con todo lo que más te gusta hacer. Y otra con las cosas que siempre has querido realizar. Después haz una cosa de cada lista.



14.

Cuando estés impaciente esperando algún acontecimiento, considera un regalo el tiempo de espera. Aprovéchalo para saborear lo que tiene que venir y disfruta del momento presente.



15.

Cuando te des cuenta de que tu comportamiento no es razonable, perdónate a ti mismo. Date un paseo o cambia de ambiente. Intenta solucionar lo que te pasa y trata luego de empezar de nuevo.



16.

Cuando creas que estás siendo demasiado exigente contigo mismo, procura descubrir los motivos que te inducen a ello. ¿Intentas satisfacer tus propias necesidades o simplemente adecuarte a las expectativas de los demás?



17.

Cuando trabajes demasiado duro o durante muchas horas, considera si es realmente necesario. Puede haber algunos sentimientos —tristeza, enfado, rencor o miedo— que estás intentando evitar.



18.

Cuando alguien solicite tu atención y no puedas atenderle en ese preciso momento, no te sientas culpable por decir que no. Puedes ser igualmente atento reconociendo tus propias limitaciones. «No» puede ser también una respuesta amable.



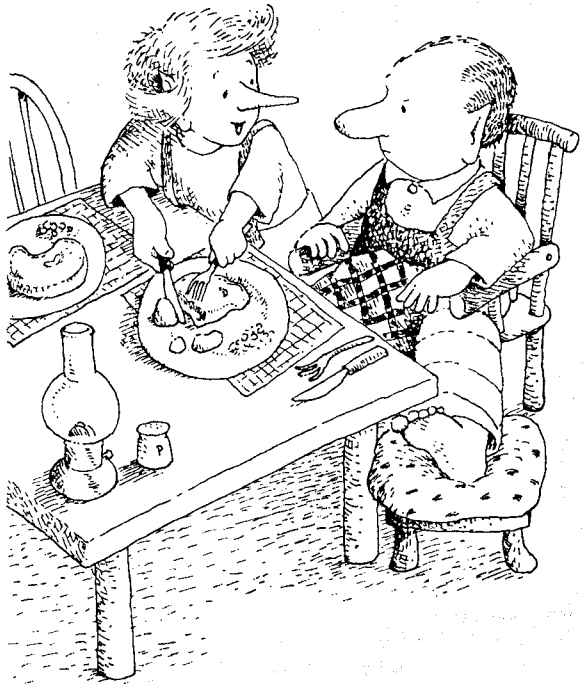
19.

Si alguien espera demasiado de ti, habla con él sobre lo que realmente puedes hacer, y determinad juntos la forma más adecuada de satisfacer vuestras necesidades.



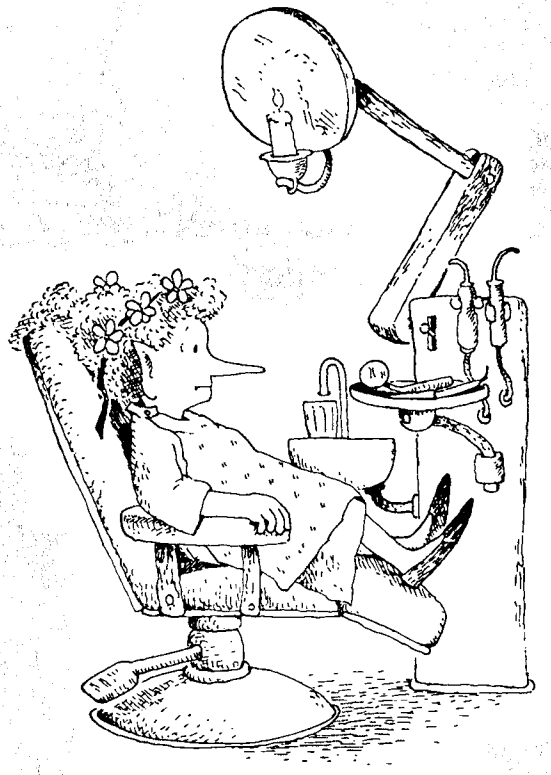
20.

Cuando eres demasiado solícito
al cuidar de otra persona,
probablemente lo que buscas
es que otros te cuiden a ti.
Utiliza esa energía para averiguar
cómo puedes obtener por ti
mismo lo que necesitas.



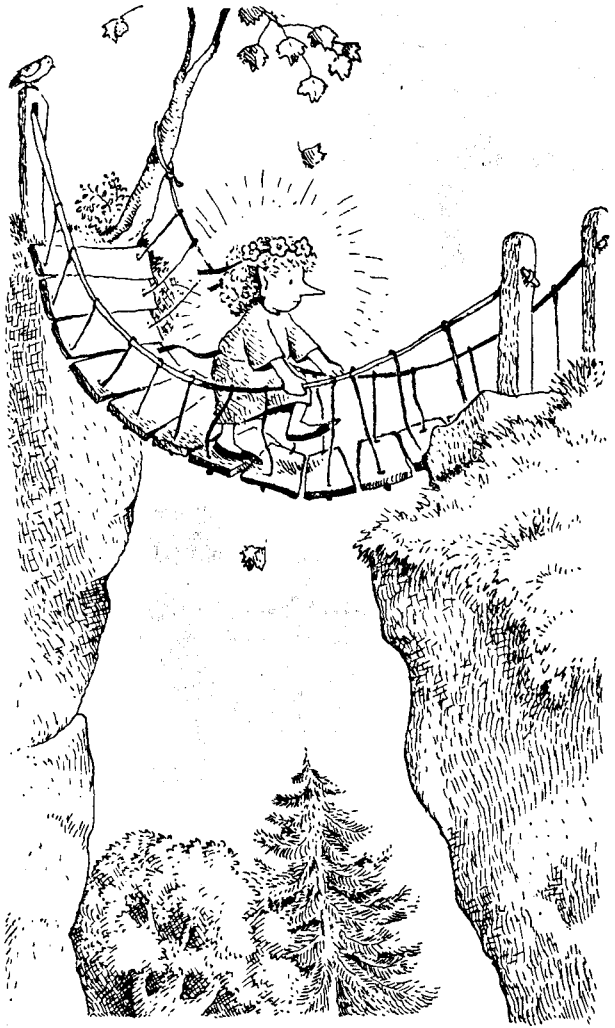
21.

Ten en cuenta tus sentimientos de aprensión o recelo: pueden estar advirtiéndote de un peligro —real o imaginario—, y eso merece tu atención.



22.

Cuando tengas miedo
y no dependa de ti cambiar
la situación, imagina que
una luz blanca rodea
tu cuerpo y te protege.
También puedes transmitir
a otros esta misma luz.



23.

Cuando experimentes una pérdida no reprimas tus sentimientos; laméntate, enfádate y llora si quieres. Y no permitas que nadie te diga que no tiene importancia o que deberías haberlo superado ya.



24.

Si te sientes vacío y experimentas tristeza, añoranza o soledad, procura llenar ese vacío con buenos sentimientos: recuerda todo lo positivo que has hecho, el amor que de tantas formas te han demostrado otras personas...



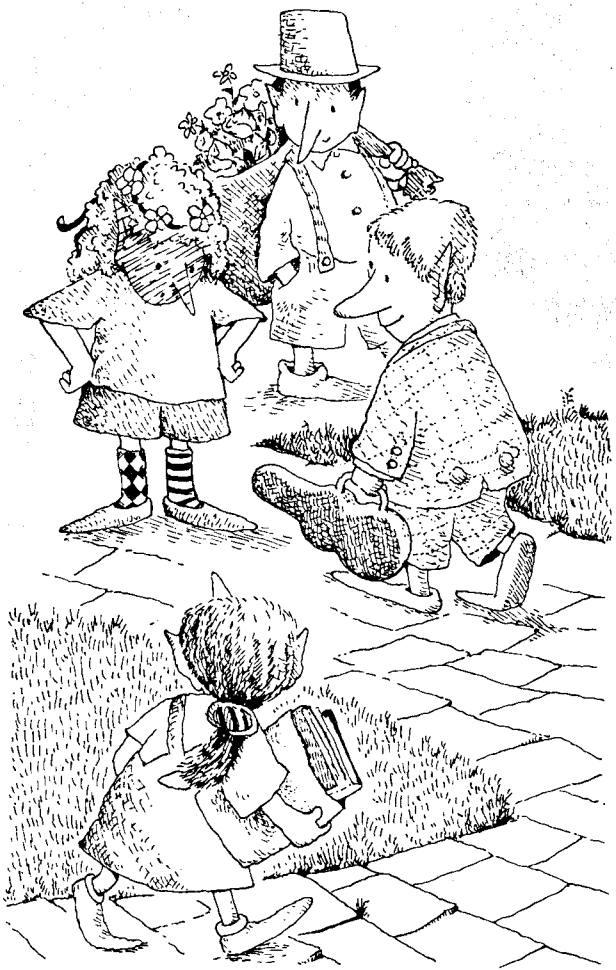
25.

Cuando tengas que hacer algo que te cuesta, sé amable y comprensivo contigo mismo. Si realmente debes hacerlo, hazlo; luego recompensa tu esfuerzo de una forma especial y sencilla.



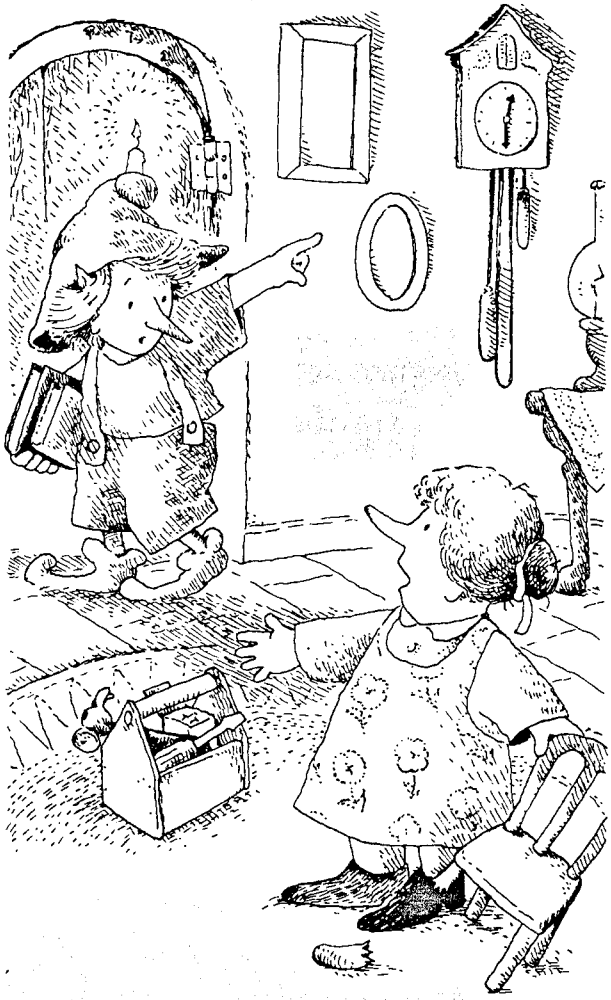
26.

Cuando estés avergonzado,
admítelo. Sentir vergüenza
es humano;
no tienes por qué ocultarlo.



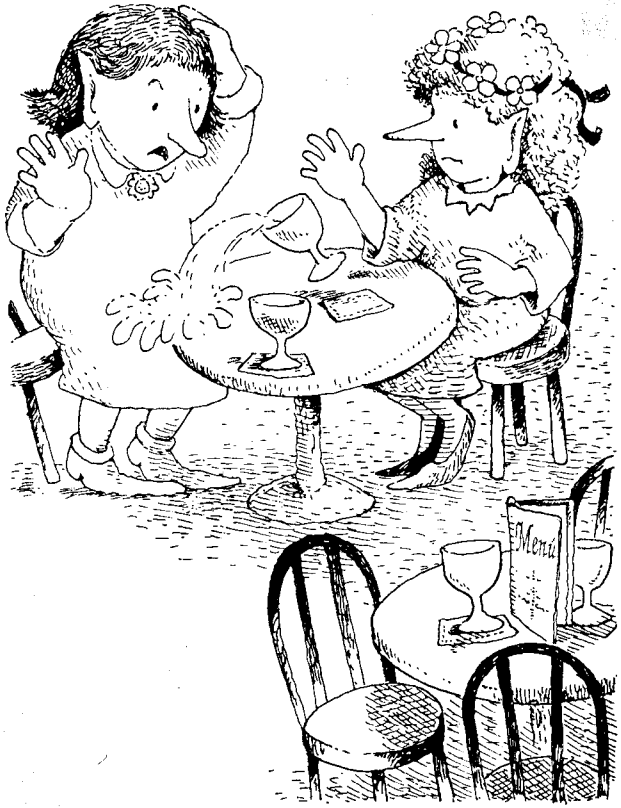
27.

Si alguien intenta hacerte sentir culpable, descubre qué es lo que realmente quiere de ti y si puedes ayudarle.



28.

Cuando tu enfado sea desproporcionado a su causa, probablemente se deba a una experiencia similar anterior. Recuerda cuándo te sentiste así y descubre si estás tratando de que se te reconozcan unos sentimientos que se ignoraron en el pasado.



29.

Cuando alguien te insulte,
no des lugar a la discusión.
En ese momento no existe
la buena voluntad y el respeto
suficientes para llegar a buen
término.



30.

Si estás enfadado con alguien
con quien no puedes hablar
—porque no confías en él,
o no es posible localizarlo, o ha
fallecido—, escríbele una carta
(que reservarás para ti)
explicándole cómo te sientes.



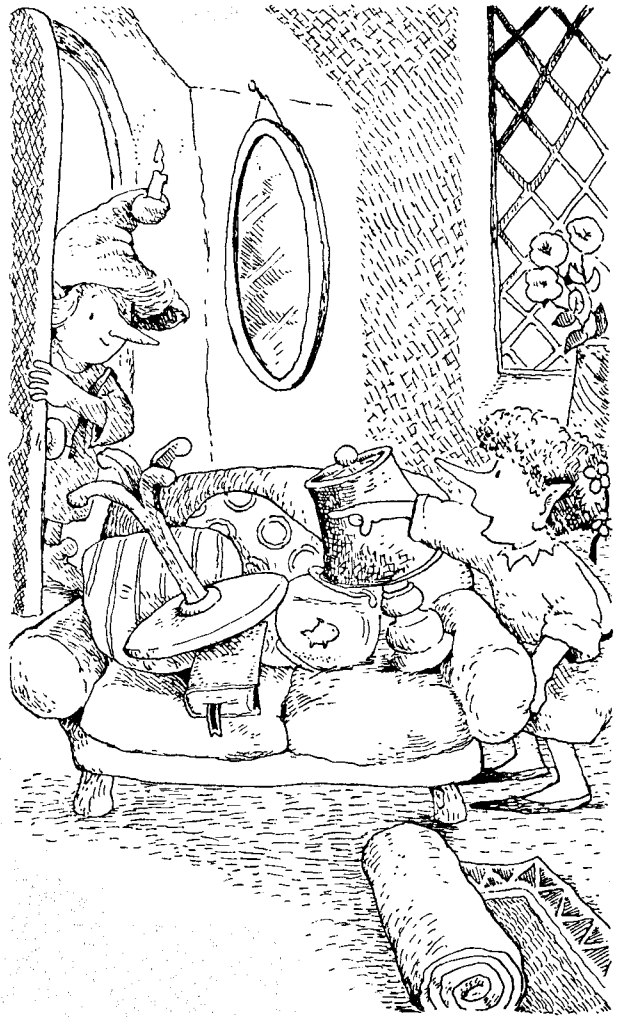
31.

Cuando estés inquieto y descontento, sal de tu rutina. Levántate más temprano o más tarde, cambia la decoración de tu sala de estar, vete a pasear todos los días.



32.

Si deseas que alguien haga algo por ti, díselo. Lo que recibes de los demás no vale menos por habérselo pedido. Su amor no se mide por su capacidad de leer tu pensamiento.



33.

Cuando estés irritable, sé tu propio amigo. Busca un tiempo para estar solo y procura tomarte la vida con menos seriedad, realizando alguna actividad alegre y recreativa.



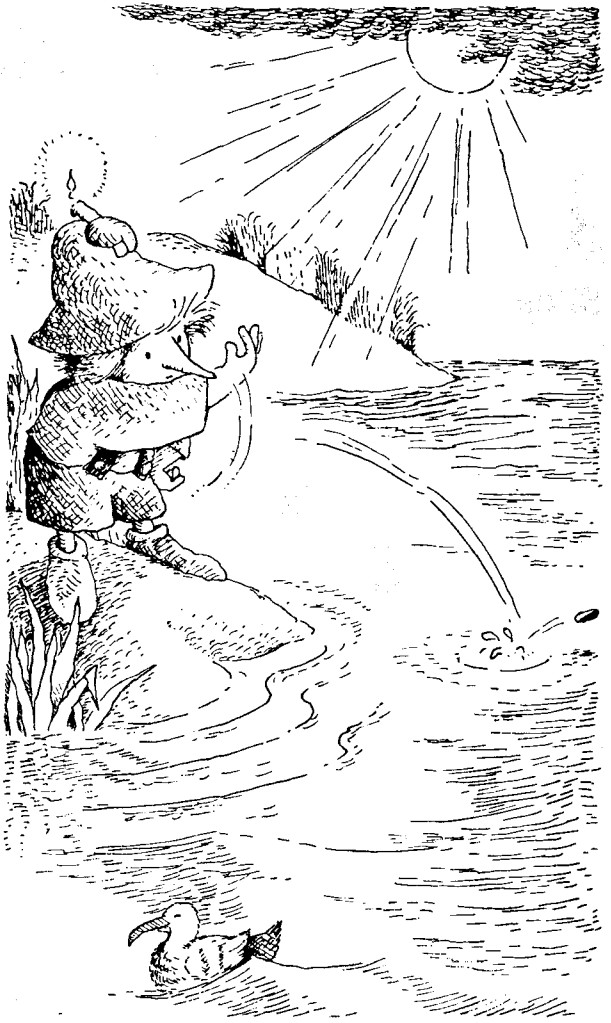
34.

Si el éxito ajeno provoca en ti una actitud silenciosa, incómoda o crítica, examina lo que se oculta tras tu reacción. El éxito de los demás no te rebaja en absoluto. Tu vida no necesita competir con la suya.



35.

Si tus sueños se quiebran, recoge los fragmentos y guárdalos. Entre los sueños rotos suelen encontrarse astillas de esperanza.



36.

Si opinas que alguna de estas
normas no es adecuada para ti,
coméntalo con alguien.
Luego redáctala a tu manera
para que se adapte
a tu forma de pensar.

