

# ***BERNARDO STAMATEAS*** **QUERERME MÁS**

Ideas prácticas para sanar  
y fortalecer la autoestima



**Bernardo Stamateas**

Querermé más

*Ideas prácticas para sanar  
y fortalecer la autoestima*



# CAPÍTULO 1

## La validación

### 1. AUTOESTIMA, CÓMO NACE

¿Cómo te ves, cómo te sientes contigo mismo? ¿Cómo percibes que los demás te ven a ti? ¿Le das valor a tu vida, a tus proyectos, a tus sueños, o simplemente piensas que son locuras y que no te mereces que te pase lo mejor?

¿Cómo está tu estima?, tema del que se habla tan a menudo... ¿Cómo llegaste a pensar todo eso que en este momento pasa por tu mente acerca de quién eres o en qué te detienes a pensar cuando estás a solas contigo mismo? Veamos en profundidad de qué hablamos cuando enunciamos o escuchamos el tan conocido concepto de «**autoestima**».

La autoestima se forma por medio de la afirmación y la validación que recibimos desde nuestra muy temprana edad de parte de una figura de autoridad: padre, madre, maestro, líder, etcétera. Tanto la afirmación como la validación son dos de las necesidades más grandes que puede tener un ser humano.

## *¿Qué significa ser afirmado?*

Todos necesitamos que otro nos afirme, no sólo papá o mamá, también un par o alguien clave a quien nosotros le demos un lugar de privilegio en nuestra vida. Todos necesitamos que alguien crea en nosotros. Sin embargo, a pesar de que el ser validados es una condición que todo ser humano necesita para poder desarrollarse en libertad, firme y seguro de sí mismo, vivimos inmersos en una cultura que no afirma sino que, por el contrario, nos «desafirma» constantemente. Pareciera ser que hoy se hace mucho más hincapié en la violencia verbal, en el descrédito, en el menospreciar al otro que en desarrollar una afirmación positiva que construya y eleve el valor propio. Si por un momento nos detuviéramos a pensar y a rever cómo le decimos al otro lo que pensamos, nuestra actitud y la forma de comunicarnos debería cambiar radicalmente.

Solemos decir: «Esto está todo mal», en lugar de: «¿Cómo te parece que podrías cambiar este escrito y mejorarlo?», o «No sirves para esto», en lugar de: «¿No te parece que funcionarías mucho mejor en esta área donde podrías volcar todo tu potencial?»

## **2. PARA LOGAR UNA ESTIMA FUERTE Y PODEROSA NECESITAMOS SER AFIRMADOS**

¿Qué sucede entonces cuando alguien no afirma, no consolida, no cree en el otro? ¿Cuando no da esa palabra que transmite vida?

Sucede que la otra persona...

### ***a) Permanecerá herida a lo largo de toda su vida***

Una persona herida siempre va a herir a los demás. La persona que fue lastimada y nunca ha sido sanada porque no recibió afirmación en una edad temprana, va a terminar las-

timando a otro. Una persona que critica, por ejemplo, es alguien cuya herida en su autoestima no fue sanada. Alguien que maltrata es una persona que no encontró la manera de revertir el maltrato que recibió él mismo por lo general en la niñez. Cuando en lugar de ser afirmado fuiste descalificado sistemáticamente, la descalificación activará dentro de ti una voz que no te dejará soñar ni ser feliz. Y si a esa voz le das lugar en tu vida, esa voz crecerá y te criticará permanentemente. Es lo que algunos psicólogos llaman «**el crítico interior**». A esta voz podemos compararla con una radio FM interna, como una música de fondo que, sin importar lo que hagas, inmediatamente te condenará: «está mal lo que estás haciendo, te estás equivocando otra vez». Si te estás divirtiendo, la voz aparecerá y te dirá: «me parece que estás haciendo el ridículo». O si abrazas a alguien abiertamente, el crítico interior te gritará: «¿no estarás exagerando, con tanta efusividad, con tanto amor?». O si estás estudiando: «me parece que no vas a memorizar nada». El crítico interior siempre te estará controlando e irá creciendo cada vez que le demos lugar a sus dichos y a sus voces. Esta voz hará que te concentres en lo que no puedes hacer y no así en tus puntos fuertes.

Es por eso que hoy vemos tantas personas heridas, que no sienten que sus vidas tienen valor y sentido. Hombres y mujeres que nunca han recibido afirmación sino sólo palabras negativas, y de menosprecio. Es por eso que existen tantas personas cuyo énfasis en la vida es lastimar la de los otros, sin darse cuenta de que son ellos mismos los que necesitan sanar su propia estima.

### ***b) Tendrá miedo de abrir su corazón con otras personas***

Les cuesta confiar en los otros. Cuando un ser humano en lugar de ser afirmado es descalificado, tendrá miedo de compartir su vida con los otros, le colocará un candado a sus emociones y pensará que todo el mundo está en su contra. Aún más, puede llegar a tener un delirio persecutorio: «Si

se ríen, se ríen de mí. Si están hablando, están hablando de mí. Si dijo eso... acá hay algo escondido».

***c) Buscará la aprobación de los demás***

¿Recuerdas alguna oportunidad en la que hiciste algo para ser aprobado por otra persona?

Algunas personas quieren obtener un título porque sienten la imperiosa necesidad de ser aprobados, quieren ser nombrados, figurar, ser importantes. Sin embargo, en el fondo lo único que están buscando desesperadamente es la aprobación de la mirada del otro y como ellos nunca fueron afirmados, intentarán «calificar» por medio de sus logros. O lo que es peor todavía, buscarán obtener cosas materiales para mostrarles a los demás y así sentirse valiosos, seguros de sí mismos. Otros, en cambio, imitarán a los demás, convirtiéndose en clones de gente, quieren ser «como tal o cual persona exitosa» porque creen que si imitan a alguien serán aprobados y amados. Si no recibimos afirmación en la niñez, nunca conoceremos nuestro valor propio por el sólo hecho de ser quienes somos y buscaremos ese valor en lugares equivocados a lo largo de nuestra vida.

***d) Tendrá una mente estrecha, limitada***

Cuando una persona no es afirmada, como resultado tendrá baja estima y verá en los demás todo lo negativo que ve en su propia vida. Proyectará en los otros lo que siente con respecto a sí mismo. Y tendrá siempre una mirada negativa del mundo, su mentalidad será estrecha, limitada, inflexible. «Eso no lo voy a lograr nunca», «ese trabajo no lo consigo aunque me esfuerce», «eso es muy difícil para mí». Porque cuando alguien no recibe afirmación se considera menos que los demás e incapaz de tener logros personales para alcanzar los sueños que hay en su corazón. Emocionalmente puede comportarse como un niño toda su vida sin llegar a modificar jamás esa manera de pensar limitada.

Es por todo esto, que los seres humanos necesitamos ser afirmados y validados. Todos en algún momento de nuestras vidas, ya sea como padres, como jefes o como pares tendremos la oportunidad de afirmar a otro, el hecho es poder hacerlo de la manera más correcta y eficaz a fin de ayudar a que la otra persona pueda construir una estima fuerte y valedera.

### 3. CONSEJOS PRÁCTICOS PARA AFIRMAR A UNA PERSONA

¿No te gustaría convertirte en un «afirmador» de personas? Te doy algunos consejos para que los pongas en práctica cada vez que quieras afirmar a alguien:

- **Descubre lo mejor del otro**

Todos tenemos aspectos positivos y negativos y necesitamos conectarnos con lo bueno del prójimo; busca lo bueno en cada uno y dile verbalmente esas cosas en voz alta. Exprésalas en forma positiva para que esa persona pueda activar su fe, que es sencillamente creer que lo que aún no existe, en algún momento existirá. Cuando estás enfermo no digas: «no estoy enfermo, no estoy enfermo» porque la negación no sirve en absoluto. En cambio, declara en positivo: «estoy sano» y cree que así será. Algunas personas están tan acostumbradas a que las maltraten y descalifiquen que cuando alguien les marca las cosas positivas, no lo pueden aceptar.

Cuenta una anécdota que llegó a una universidad donde estudian los mejores líderes de los Estados Unidos un hombre hindú que había sido nombrado director por ser un líder extraordinario. Un día se cruzó con el hombre que cortaba el pasto de dicha universidad y, como lo cortaba muy bien, muy parejito y prolijo, decidió acercarse y decirle: «Buen día, quiero presentarme; soy el director de esta universidad». A lo que el jardinero le respondió: «Yo también quiero presentarme, soy el director del césped». Entonces el hindú lo miró y le dijo: «¡Usted es un águila!, usted va a

volar alto». Ese señor que cortaba el pasto terminó siendo el vicedirector de la universidad. Fue motivado a superarse y por esa palabra logró llegar lejos.

- **Sé siempre específico**

No te limites a decir «qué bueno, qué lindo». Busca algo específico en el otro y felicítalo, afirmalo. ¿Puedes recordar en este momento a alguien (una maestra, un pariente, un compañero) que te haya dicho una palabra específica que te fortaleció, te hizo sentir bien, importante? Una palabra de afirmación puede guiarte y sostenerte toda la vida. Hay personas que recuerdan una palabra positiva de algún maestro que le sirvió por años y lo mantuvo en pie en las adversidades. Todos podemos romper las barreras de nuestra mente y comenzar a ejercitar la fe y creer que podemos alcanzar todo lo que hasta ahora no logramos. El secreto es proponerte cada día lograr un nuevo récord. Una palabra específica de afirmación te va a hacer creer que puedes romper un récord y luego alcanzar algo nuevo y más grande en tu vida.

- **Sé apasionado**

Cuando animes a alguien sé apasionado, cuando felicitas ponle pasión a esa afirmación. Aunque la persona que está delante de ti no parezca una persona brillante, puedes afirmarla si lo haces de manera apasionada, porque entonces creará lo que le digas y para el que cree ¡todo es posible! Ponle pasión a todo lo que hagas en la vida. Un simple abrazo apasionado puede bendecir tanto a alguien necesitado de afecto y afirmación, que transforme su vida para siempre de manera radical y positiva.

- **Sé sincero**

Si eres sincero no temas soltar todas las afirmaciones que puedas. Habla bien de la gente, dile todo lo bueno que es capaz de hacer con sinceridad. Si así lo haces, siempre habrá alguien que afirmará tu vida de la misma manera. Cuando una persona no es sincera, asfixia. Un adúlador farsante

ni siquiera cree lo que le dice a otro para su propia vida, y en lugar de traer libertad a tu vida, la asfixia. ¡Aléjate de esa clase de gente que no te aporta nada bueno y te limita!

• **Sé una persona «restauradora de estima»**

Todos podemos traer sanidad a la vida de los demás con palabras afirmadoras. Eso significa ser una persona restauradora. Necesitamos palabras positivas de gente restauradora que sean como una caricia y no como un golpe.

Hace algunos años, en los paraolímpicos de Seattle, nueve concursantes, todos con alguna discapacidad física o mental, se reunieron en la línea de salida para correr los cien metros planos. Al sonido del disparo, todos salieron, no exactamente como bolidos pero con gran entusiasmo de participar en la carrera, llegar a la meta y ganar. Todos menos uno, que tropezó en el asfalto, dio dos vueltas y empezó a llorar. Los otros ocho oyeron el llanto del niño, disminuyeron la velocidad, dieron la vuelta y regresaron. Una niña con síndrome de Down se agachó, le dio un beso en la herida y le dijo: «Eso te lo va a curar». Entonces, los nueve se tomaron de las manos y juntos caminaron hasta la meta. Todos en el estadio se pusieron de pie, las porras y los aplausos duraron varios minutos.

La gente que estuvo presente todavía cuenta la historia. ¿Por qué? Porque dentro de nosotros sabemos una cosa: lo importante en esta vida va más allá de ganar nosotros mismos. Lo importante en esta vida es ayudar a otros a ganar, aun cuando esto signifique tener que disminuir la velocidad o cambiar el rumbo.

Si aprendemos a afirmar a quienes nos rodean en nuestra vida diaria, los que lleguen detrás de nosotros serán más grandes aún, porque un maestro es grande cuando su discípulo lo supera. Afírmate y sé capaz de afirmar. Cuando lo hagas todo lo que sembraste en el otro lo cosecharás en amor, éxito y reconocimiento.

## 4. ¿QUÉ SIGNIFICA SER VALIDADO?

Así como necesitamos ser afirmados, también es necesario que nos validen. ¿En qué consiste la validación? Validar es dar fuerza o fortaleza a una cosa o persona. Según el diccionario aquel que es validado goza de la confianza y del respaldo de un superior. Veamos entonces cómo funciona esta afirmación en la formación de la persona.

### *El varón y la validación*

El varón necesita que el papá lo valide y lo reconozca como propio. Analicemos tres actitudes de un padre que influyen de diferente manera en la formación de la autoestima de un varón:

#### • **El papá ausente**

Algunos padres sólo participan en el acto de la procreación, porque una vez que se enteren de la llegada de ese hijo, no asumen la responsabilidad que tienen como tal. Muchos varones nunca fueron reconocidos por su papá. Hombres que solamente sirven para tener un momento de placer con una mujer, traen un hijo al mundo para luego abandonarlo. Sin embargo, abandono no significa lo mismo que rechazo. Rechazo es «no quiero que estés conmigo, no lo tolero»; pero abandono es «me gustaría estar contigo, me gustaría que estés conmigo, pero no tengo el amor suficiente para que podamos estar juntos por eso te dejo y me voy». Siempre detrás del abandono existe una carencia afectiva. Cuando una persona es abandonada tendrá un hueco en su estima que lo hará buscar en otras partes o en otras personas el amor y el respeto que está necesitando. Y si bien en algún momento de la vida no hemos recibido la validación que hemos necesitado, la vida siempre nos dará nuevas oportunidades, existirán personas valiosas que sumarán a tu vida todo lo que estás necesitando, y ese amor incondicional

que te brindarán te fortalecerá de tal manera que el propósito por el cual naciste se cumplirá sí o sí en tu vida. Hay gente maravillosa que estará en tu camino para acompañarte, darte amor y validarte. Siempre nos encontraremos con:

- alguien que abandona, pero también con gente que se queda cerca y acompaña y bendice;
- alguien que lastima, pero otros que traen sanidad al corazón herido;
- alguien que es incapaz de amar, pero otro que funciona como un padre o una madre sustitutos, un amigo de la familia, un tío, un maestro, una persona restauradora que ayuda a construir una estima sana.

*No importa tu pasado doloroso, hay un sueño de Dios en tu vida que se va a cumplir aunque hayas sufrido abandono o hayas sido rechazado. Tu pasado nunca determina tu futuro, y recuerda: No importa de dónde vienes, sino a dónde vas...*

#### • El papá ambivalente

Hay personas que tuvieron un papá que los quería pero a la noche los golpeaba; la clase de padre que un día trataba bien y otro día maltrataba. Por un lado demostraba amor, pero por otro lado demostraba odio. Y los hijos crecen en medio de una ambigüedad: «sé que papá me quiere, pero ¿por qué me pega?»; «sé que comparte cosas conmigo, pero ¿por qué me descalifica?». Los hijos de un padre ambivalente crecen con odio en su corazón. Todos los «hombres cero tolerancia» que vemos, que se enojan por cualquier cosa y pierden el control, tuvieron un papá ambivalente que amaba y al mismo tiempo odiaba y maltrataba, que abrazaba pero también pegaba física y verbalmente. Entonces la hombría quedó insegura y ahora ese varón no tiene modales ni sabe expresarse o sólo se ha convertido en «un macho», un maltratador. Por lo general este varón tiene una coraza que no permite que nadie entre en su corazón y hace que huya de todo lo que represente afecto.

**Un padre ambivalente siempre va a generar sentimientos ambivalentes en su hijo:** desea una pareja y la consigue para después engañarla; tiene un empleo que esperó mucho tiempo, y luego no trabaja lo que debería trabajar y lo despiden... porque la ambivalencia predominará en todas sus actitudes.

• **El papá nutritivo**

Es el padre que puede proveer un trabajo, una pareja, una crianza decente... pero nada más, nada especial. Aquí incluimos:

- a los padres que estuvieron, que no fueron malas personas... pero nada más.
- a los padres que trabajaban, que siempre se esforzaron para traer el sustento a casa... pero nada más.
- a los padres que ayudaron, que dieron dinero cuando sus hijos lo necesitaron, y todas las cosas materiales las pusieron a su alcance... pero nada más.

**Entonces... ¿qué le ocurre a una persona que no ha sido validada?** Por lo general va a dejar pasar delante de sus ojos las mejores oportunidades de su vida: una carrera, un negocio, una pareja excelente. Porque cuando le falta el reconocimiento, la fuerza o la firmeza, la confianza de papá o

Un verdadero padre es aquel que valida, no el que da la vida o sustenta solamente.

mamá, la persona nunca se creará merecedora de cosas buenas y capacitada para alcanzar el éxito en todas las áreas de su vida. Es entonces cuando ese adulto herido necesita sanar su interior a través de la validación de alguien que

le diga: «¡eres el mejor!». Esas palabras de validación deben penetrar en su espíritu, en la parte más íntima de su ser y brindarle lo que sus padres no le dieron: seguridad interior, confianza y fe en sí mismo.

Y la validación es la única manera de llenar los huecos en el carácter, de transformar las conductas negativas que ni siquiera la persona misma puede comprender.

## ***La mujer y la validación***

Hablamos del varón y su necesidad de validación por parte del papá. ¿Qué ocurre con una mujer que no fue validada por su padre? Ella irá por la vida con la necesidad continua de un guardaespaldas afectivo, una muleta emocional. Seguramente será una persona codependiente que se siente incapaz de enfrentar el mundo y sus conflictos, por lo que siempre terminará recurriendo a alguien firme y seguro para afrontar las crisis de la vida. También puede desarrollar temor a la discusión, a ser abandonada por quien es su fortaleza, o ser pasiva ya que todas sus fuerzas están puestas en el otro. Su lema es: *«No puedo enfrentar yo sola el mundo, necesito de alguien»*.

¿Cuántas veces escuchaste esta frase de boca de una mujer: «Sin él mi vida no tiene sentido», «sin él no soy nada»? Éstas son muestras de dependencia y para poder erradicarla de nuestra vida, nos urgirá ponernos en primer lugar. ¿Cómo hacerlo? Veamos...

### **Debo aceptarme a mí misma tal cual soy.**

Para poder amarte y cuidarte como es debido, en primer lugar necesitas aceptarte, de lo contrario vivirás copiando a los demás. Cuando una persona no es quien realmente es y copia a otra, su vida termina siendo una mentira. No trates de ser igual a nadie, sé tú misma porque eres una persona única e irrepetible. Cuando Dios te hizo rompió el molde. No hay un ser igual a ti en todo el planeta. Si observas con detenimiento toda la gente de éxito es distinta de los demás y se destaca por algo. ¡Celebra tu individualidad!

### **Debo respetarme a mí misma.**

Si te aceptas tal cual eres, entonces podrás respetarte a ti misma, pero si no aprendes a respetarte, siempre vas a maltratar a los demás. El que no puede perdonar a su enemigo es aquel que nunca se perdonó a sí mismo. En cambio si te perdonas y restauras cada vez que fallas al blanco, eso sig-

nifica que sabes respetarte y siempre estarás habilitada para respetar a los demás.

### **Debo conocer mi sueño.**

Si no pones el sueño que hay en tu corazón en primer lugar, vivirás el sueño de otro y no hay nada más triste que eso. Por ese motivo muchísimas personas es que transitan por la vida sin encontrarle un verdadero sentido, una pasión única... No tienen un sueño, un proyecto, no saben para qué están en esta vida. O tal vez sólo se dedicaron a cumplir y a vivir el sueño de los demás en lugar de averiguar cuál es el suyo propio, y así trabajar y esforzarse por conseguirlo.

***Si sabes cuál es tu sueño  
podrás ayudar al sueño de otros.***

Si vas a soñar, ¡que sea algo grande! Y no permitas que nadie castre tu sueño, ni siquiera tu familia o tus mejores amigos. Muévete por lo que te dice tu corazón, pero que tu corazón sea como el de un niño; cree que todo es posible para ti. Si Dios te dio el deseo, te dará la fuerza, la inteligencia y los recursos para hacer lo que tengas que hacer para el cumplimiento de tu sueño, por más inverosímil que parezca. No vivas los sueños de los demás, ¡que tu propio sueño sea realidad!

### **Debo reconocer mis errores.**

Si no reconoces tus errores vivirás excusándote. Cuando cometes un error y buscas una excusa (argumentación de por qué las cosas se hicieron mal) ya tienes dos errores: el error y la excusa. ¿Por qué nos excusamos? Porque no reconocemos nuestros errores. La excusa siempre te hace gastar energía. Los fracasados son expertos en dar excusas.

No te detengas en las dificultades, no te quedes a sacar fotos en la prueba, sigue adelante porque un poco después de esa situación difícil se encuentra el camino al éxito. Y sobre todo ¡no des excusas! Atrévete a reconocer y aceptar tus

errores, eres humano. Que tus errores sean un trampolín para alcanzar tus mejores logros.

### **Debo resolver mis propios conflictos.**

Hay personas que no resuelven sus propios conflictos y quieren solucionar los problemas de todo el mundo. Pero si uno no resuelve primero los propios, está en el conflicto equivocado. Hay un problema que nos fue asignado a cada uno y tenemos que resolverlo. Los problemas tienen el propósito de hacernos mejores, no de frustrarnos o amargarnos.

Cuando nace una cría de jirafa cae de tres metros de altura, la mamá jirafa la pone con las patas hacia arriba y la empieza a patear. La jirafita trata de pararse con sus patas temblorosas y cuando lo hace, la mamá jirafa le da una patada hacia adelante y vuelve a caerse. Nuevamente vuelve a pararse y la vuelve a patear. Por instinto la madre le está enseñando que para sobrevivir en la selva es importante saber levantarse rápido después de una caída.

***Lo importante no es caer  
sino levantarse rápido.***

No importa lo que te haya ocurrido en el pasado porque tienes dentro de ti la habilidad y la capacidad necesaria para soportar y vencer cualquier dificultad. Todo está dentro de ti, todo lo que te hace falta para resolver tus problemas y que tu vida alcance plenitud. No busques la solución afuera porque está en tu interior.

### **Debo ser libre de la gente.**

Cuando logamos cortar con la dependencia, somos verdaderamente libres de la gente para relacionarnos con ellos de manera sana. Ya nadie podrá lastimar tu corazón, tu estima y lo mejor es que cuando lo alcances estarás lista para ahora sí ayudar a los otros, sin esperar recibir nada a cambio. Ya no dependes de los demás. Tu estima está sana: sabes quién eres y hacia dónde te diriges y no esperas nada de nadie.

Una persona que aprende a ser libre de la gente tiene un corazón de niño y puede tomar de la mano a otro y acompañarlo a la meta, como la anécdota de la carrera de niños discapacitados que compartimos antes.

En el camino vendrá gente que quiera lastimarte, pero si estás sana siempre habrá alguien que te bendiga y te ayude a levantarte cuando te caigas. Porque cuando primero sembraste en los demás sin codependar emocionalmente, siempre habrá alguien que traerá una solución a tu problema. Y tu experiencia negativa servirá para que otros aprendan y se conviertan en mejores personas. Camina «libre de la gente». Abraza tu presente tal cual es y cree que lo mejor está por venir y tu futuro será más brillante que tu presente. Ten expectativa por lo que viene disfrutando de lo que te ha sido dado, aunque no tengas aún todo lo que anhelas. La mejor manera de atraer un futuro glorioso es disfrutando «la gloria», todo lo bueno que hoy tienes en tu vida. Y ten presente que todo lo que disfrutes hoy atraerá tu mañana.