

Relatoría del día 4 – 25 de agosto 2006

Presentación del día

Hablar de autoestima es hablar de uno mismo, de la propia persona, de su realidad. Hoy hablaremos

Según Alfredo Rubio, la acción de amar es desvivirse por los demás.

Primera ponencia: La memoria emocional y la autoestima

Ponente: **JOSÉ MARIA FORCADA CASANOVAS**

Este tema puede parecer petulancia pues normalmente no se habla de memoria emocional, hablamos de inteligencia emocional y no nos atrevemos a hablar de más cosas entorno a la emoción. Pero cuando hablamos de autoestima hablamos de la emoción. Hablaré desde una perspectiva psicoantropológica.

Hablar de autoestima y no hablar de persona es hablar de manera recortada, pues se considera que es un capricho personal y no es así.

Dar un giro hacia el concepto de evaluación de los propios actos, del vivir, ser, del sentir. El concepto de memoria es la base del tema pero no tiene qué ver con un almacén mental. También hablará de los sentimientos tan importantes y despreciados en la vida humana; incluso se llegó a decir que era más importante la razón que el sentir, tanto así que así se estructuró nuestra sociedad, especialmente desde la Ilustración, desde lo religioso, nos olvidamos de los sentimientos, considerados incluso impropios! Si una persona deja de sentir, se deja de ser persona, con la razón sola se pueden cometer disparates y argumentarlos maravillosamente, pero si hubiese sentir y se pensara en el daño que se puede hacer, seguramente no se harían tantos disparates.

¿Qué es el ser humano? una animal racional, es una verdadera tontería al quedarse satisfecho sólo con ello, pues es también capaz de amar, de sentir. Hemos arrinconado el lenguaje emocional de la vida. Hay que vivir de una manera tal que permita integrarse a los demás con un lenguaje digno, noble. Los sentimientos están impregnados de razón pero también de otros elementos que hemos ido recibiendo, viviendo, que nos ayudan a encontrarnos con los demás, con nosotros mismos y son un colchón para el alma.

Al enamorarse, algo cambia que no se puede explicar de manera racional, son sensaciones nuevas, dicen los científicos que están situados en una parte concreta del cerebro, pero estos sentimientos también se cultivan, se aprenden, se leen de la propia vida y de la de los demás.

Aristóteles creía que el cerebro no tenía ninguna importancia, la gente decía que era un elemento del organismo que segregaba humores, en cambio el corazón era donde situaban la inteligencia, la razón, las emociones. Pero

cuando los fisiólogos comenzaron a descubrir las capacidades del cerebro han cambiado las cosas.

Hay algo muy serio en la historia de la humanidad. El disfrute de la vida, de las sensaciones, del poseer que han condicionado la vida humana y aspectos solapados como el control, el poder de los demás e incluso de uno mismo por las creencias religiosas o de otro tipo. El control puede ser bueno, pero se le ha endiosado muchas veces. Esto ha creado la tendencia de querer escaparse de los que oprimen, ha condicionado la existencia, las formas de ser, de vivir. El deseo de liberarse persigue muchas veces a las personas.

El ponente pasa a explicar el sentido de la memoria. ¿Por qué es importante? Tenemos la memoria genética, la inmunológica, la del cerebro. Esta última es capaz de codificar, descodificar, interpretar, almacenar información que se construye desde la infancia; es almacenar y vivenciar, para tener el gusto y sabor de hacer presentes cosas del pasado que sirven para hacer un presente más rico. Cuando la memoria se apaga, el vacío de la memoria te desplaza de la sociedad, llegas incluso a dejar de sentir. Vivir la memoria es tener la capacidad de sentir desde las emociones aquellas vivencias del pasado que surgen como una sinfonía capaz de transformarte por dentro. La memoria nos ayuda a que nuestra capacidad de razonar pueda adornarse con vivencias que hacen que nuestra calidad humana, de ser en el mundo, sea un poco más completa.

Al pensar en autoestima comparto un concepto que me ha impresionado mucho. Autoestima viene de AUTO ESTIMARE. ESTIMARE es evaluar. La autoestima es la apreciación en la cual yo valoro una realidad, unos actos, lo que me ocurre por dentro. La autoevaluación es muy importante en la conducta, en la síntesis de los valores, del ajustar la realidad que uno vive a la felicidad. Cuando evaluamos algo siempre somos subjetivos, a veces no lo hacemos correctamente, no sabemos que tenemos escalas de valores y mecanismos de introspección para saber cómo nos sentimos.

El punto de partida, es saber respondernos a algunas preguntas ¿quién soy? ¿qué soy? Estoy preguntándome por mi ser. Si encuentro respuesta satisfactoria tendré un estilo más feliz para encontrarme en donde estoy, para encontrarme con los demás. Si pregunto por mis cualidades, miserias y defectos estoy dando un paso más en el autoanálisis en que soy protagonista. Preguntar por mis límites morales, humanos, de intención, de sentir, de estar con los demás. Me puedo preguntar por mi felicidad, cómo la valúo, la lanzo, la comparto, la escondo. Puedo preguntarme cómo me quiero a mí mismo. Es una forma que se ha visto como narcisista, tenemos formación bastante puritana que nos ha enseñado que hay cosas que no se pueden decir, hacer, pensar, que dictan reglamentaciones que nos cortan nuestra capacidad de entender que hay un pudor falso en el querernos que no anula el querer a los demás. Sólo quiere bien al prójimo el que se siente bien consigo mismo y es permeable a sí mismo, cómo me importa que me quieran los demás.

La palabra querer la hemos preferido tomar como una ética de comunicación, pero también nos invita a descubrir todo un pozo hondo de nuestro ser que es fundamental para nuestro compartir.

No olvidemos que en nuestra sociedad las personas que forman a la gente tienen elementos fundamentales para poder llegar a los demás y trabajan para que la gente sea autónoma, que pueda volar y andar por sí misma, lo cual es necesario. Debemos ser capaces de tener una forma autónoma de sentir y vivir. El educador nos tiene que llevar a través del afecto a encontrarnos con esta sana autonomía de la persona, no para no necesitar a los demás, ni deber nada a nadie. La autonomía está basada en la capacidad de sentirnos autoestimados y a la vez alterestimados, y a la vez estimar a los demás. Demos un salto de la palabra estimar a la palabra amar. Cuando valoramos desde fuera nos produce un proceso extraordinario. ¡Hay muchos a quienes nadie les ha felicitado nada! Hemos quedado solamente con la evaluación de la nota, con una evaluación negativa. La evaluación positiva es necesaria para que se produzca una integración sana de nuestro ser.

La memoria se encarga de tejer una relación entre opiniones, hechos buenos, hechos adversos, se archiva todo de una manera viva, ya sea negativa o positivamente. Desaparecen los impactos que no sirven para nada. Pensemos cuántas veces no aprendemos a evaluarnos a nosotros mismos porque pesan nuestros defectos y fracasos, porque nadie nos dijo que éstos forman parte de lo bueno de la persona, que es estupendo que esto también suceda, igual que la enfermedad y la muerte. Nos hemos olvidado de las expresiones que nos ayudan a tener un contrapeso en nuestra vida. Así no podemos construir un almohadón que nos ayude a llevar a cabo un proceso de evaluación.

¿Cuántas veces nos han felicitado en cosas pequeñas? Generalmente los pequeños actos buenos y positivos no se felicitan pues se toman como si fuera obligación hacerlos, porque son necesarios. Pero nos olvidamos que es más necesario que nos ayuden a completar nuestra necesidad de ser auténticos, de no ser medio humanos, medio dioses. Hemos de ser sinceros y felicitar los gestos pequeños que puedan ayudar a crecer y porqué no, felicitarnos a nosotros, siendo agradecidos a nuestro ser, a nuestro proceso, a nuestra fortuna de haber podido llegar a este punto aunque no siempre lo hayamos logrado, pero hemos sido coherentes. Vivir del éxito y del fracaso externos quizá no sirve para esta evaluación; si nos los reconocen, está bien, pero lo importante es que nosotros nos los sepamos reconocer y no basarlo sólo en blanco y negro, también hay bellísimas tonalidades de colores.

En cuanto al gustarse a sí mismo. Hay muchas personas que no se gustan a sí mismas y siempre quieren ser lo que no son. El realismo existencial es contundente en este sentido al explicarnos que somos como somos o no seríamos. Otros creen que se merecían nacer. Pero lo más importante es estar vivo, es ser existente. Si no comenzamos porque nos gusta la propia existencia, estamos mal. Hay mucha gente que no se gusta por dentro, de su propia existencia, que no le gusta, que no le interesa. Se trata de aceptarse por dentro, de esa alma que tenemos por dentro de la cual

hemos de disfrutar para poder sentirse valiente consigo mismo. ¡Esta valentía moral es decir que mi vida vale la pena porque existo, porque los que me hicieron existir me dieron lo mejor, la vida! Es una pena que muchas veces quisiéramos ser como otros. Hemos de ser amigos de nuestro yo para sentirnos bien.

Alfredo Rubio en su libro "22 historias clínicas –progresivas- de realismo existencial", del cual Aranguren decía que es un libro "contingencial"... podría no haber existido... ¡Qué suerte existir y saberme limitado y que moriré! Este libro está formado por historias de ojo clínico, desde pequeñas anécdotas el autor explica lo más hondo de nuestro ser y existir. Veamos algunas historias.

Historia 3, Martín, ex hippie. Forma de ser que rompía con la sociedad, cansado de la gente. Negaba el poderse alegrar del modo de ser de sus padres. No le importaban sus defectos ni sus cualidades pues odia haber nacido, se rebela a existir. Muchos dirán que esto no se puede decir, pero la realidad es que hay muchos que lo dicen, aunque sea con la boca chica, cuando no se tiene ganas de existir porque no le parece que haya nada agradable a su alrededor, así se es incapaz de entender la autoestima, pues uno no está alegre de vivir, no se está alegre de haber nacido y de lo que hizo posible su existencia. ¿Por qué entonces no se mata? Probablemente no tiene ganas de suicidarse, pero es una contradicción vivir sin querer vivir. Me nacieron porque quisieron, ahora soportadme. Esto es tener la autoestima destruida y que los demás me aguanten.

Historia 7, Mario, arriesgar al máximo, poner la vida al límite. Ve en ello la única solución de cobrar conciencia de que él se daba a sí mismo la vida. Pero aceptar vivir es un tesoro, no hay que ponerse al límite, no hemos de violentar nuestra existencia, no tengo que probarme que soy fuerte y vivo, o que los demás me ayuden a ser quien soy.

Ahora el ponente aborda otro tema. En el programa de los coloquios está la expresión de la alterestima como primer paso a la autoestima. Ortega y Gasset hablaba del "yo y mis circunstancias" talvez para intentar hacer descubrir el entorno. Yo no soy nada de los demás, soy un trozo de los demás. Si no siento a los demás, soy una cosa distante, soy en la medida en que me siento con los demás, algo vivo con dinámica fuerte. A veces almacenamos en nuestra existencia muchas vivencias que no las permeamos a los demás, así se hincha y revienta. Debemos dar al exterior para no rompernos, pues cuando transmitimos estamos enriqueciendo nuestra capacidad personal de sentir nuestra existencia y la de los demás.

En la autoestima colectiva, un grupo humano puede perder la autoestima, se le puede hacer perderla con arte, manipulación, seducción, cárcel. Nosotros tenemos una posibilidad de enriquecernos. La colectividad marca un signo de autoestima que nos ayuda a autoevaluarnos, para tener pistas para sentirnos en órbita de poder valorar nuestro comportar y nuestro ser.

La autoestima es razonable, racionalizable, razonable y gracias a la memoria y a todo el tejido que elabora, no es fantasía espontánea, no es fantasma; se construye y elabora cada día nuestra capacidad de

autoevaluarnos, así lo deben promover los profesores para aceptar gozosamente nuestro ser.

Concluyó el ponente recordando que Descartes decía "pienso, luego existo", el ponente sugiere, "me acepto, me reconozco, luego existo".