

Olga Castanyer

yo no valgo MENOS

sugerencias cognitivo-humanistas
para afrontar la culpa y la vergüenza



4^a edición

Serendipit Y

DESCLÉE DE BROUWER

Olga Castanyer

129

YO NO VALGO MENOS

**Sugerencias cognitivo-humanistas
para afrontar la culpa y la vergüenza**

4^a edición

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Agradecimientos.....	11
Introducción.....	13
Parte 1: El problema.....	17
1. 1ª carta de Ainara: por qué siento que valgo menos que tú.....	19
2. Valía versus crítica: cómo reaccionan personas con autoestima sana y no sana ante las mismas situaciones .	23
3. ¿Por qué? (I): Características de la persona con baja y alta autoestima.....	45
4. ¿Por qué? (II): origen y aprendizaje de la baja autoestima y el Crítico Interno.....	69
5. Pero ¿por qué? (III): empatía con la crítica. Su razón de ser.....	87
6. Los sentimientos ¿qué es eso? 2ª carta de Ainara.....	113
7. La vergüenza y la culpa. 3ª carta de Ainara.....	133
8. Las relaciones cuando hay un Crítico Interno.....	151

Parte 2: Afrontamiento.....	171
9. Cambiar el Crítico Interno por un Cuidador Solícito....	173
10. Observarme desde fuera- el sano distanciamiento.....	183
11. Dar voz a los sentimientos.....	203
12. Cambiar el lenguaje del Crítico.....	223
13. ¿Quién soy? ¿Cómo soy? Mejora de mi autoconcepto...	241
14. Tratamiento de los errores.....	259
15. Educar en autoestima.....	273
16. Última carta de Ainara.....	301
Bibliografía.....	305



INTRODUCCIÓN

“Yo NO valgo menos”...

Otro libro de Autoestima, pensarán muchos al leer el título...

...Tienen razón y no tienen razón.

Este libro trata de la autoestima, por supuesto, porque la autoestima engloba todos los temas de los que hablaremos: los pensamientos, las conductas, los sentimientos... Pero, dentro de ello, nos vamos a centrar en un área muy específica de la autoestima: la culpa y la autocrítica.

Ambos son mecanismos humanos, buenos y necesarios para el desarrollo, tanto el individual como el colectivo. Pero hemos venido observando, a lo largo de años y años de terapia, que parece que existen dos tipos de “autocríticas” y dos tipos de “culpa”. Un tipo es el que poseen las personas cuya autoestima es sana: su mecanismo de autocrítica y su sentimiento de culpa les ayudan a seguir avanzando y creciendo como personas. Y otro tipo es el que poseen las personas con autoestima baja: su autocrítica y la culpa que sienten parecen bloquearles, hacer que se sientan terriblemente mal consigo mismos, pero sin permitirles con ello, aprender de las situaciones.



¿Por qué? ¿Qué hace que una persona desarrolle una buena autoestima y una autocrítica sana y otra se hunda consigo misma en un mar de reproches y sensaciones de culpabilidad?

Dar respuestas a estos dilemas es el objetivo del libro.

Para ello, hemos partido de la siguiente base: el mecanismo de la culpa y el de la vergüenza es el mismo en todos los seres humanos: si la educación sabe encaminarlos hacia el crecimiento de la persona, ésta desarrollará una sana autoestima. Pero si se dan ciertas circunstancias desencadenantes y mantenedoras (aislamiento, imposibilidad de tener un criterio propio, hipervigilancia, críticas al “ser”, culpabilizaciones...), todo el mundo experimentará una bajada de autoestima y una culpa y vergüenza “tóxicas”. En el caso del niño, esto ocurre cuando todavía no ha podido desarrollar su autoestima: es lo que recibe y así lo asume.

Pero hay otros casos en los que se dan las mismas circunstancias, porque los mecanismos utilizados son idénticos. En el caso de que haya maltrato (ya sea de pareja, mobbing, lavado de cerebro...), puede haber una autoestima previa, pero los elementos desencadenantes son tan intensos que dinamitan las defensas de la persona.

También hay culpa y vergüenza ante hechos traumáticos (accidentes, muertes,...). En esos casos, la autoestima previa puede ser alta o baja, pero es la intensidad de los estímulos negativos y la falta de recursos de la persona ante un hecho traumático la que hace que sus defensas se rompan literalmente.

En todos los casos, debido a unas estrategias externas de control que se parecen sospechosamente entre sí, los sanos mecanismos de la autocrítica, la culpa y la vergüenza se truncan y se vuelven en contra de la persona. Ésta se encuentra tan “rota” que sólo busca sobrevivir, buscando la culpa dentro de sí misma.

En este libro nos hemos centrado en uno de los casos descritos: cuando es la educación la que no da oportunidad de desarrollar de forma sana la autoestima y sus mecanismos de culpa y vergüenza y la persona se ve abocada a buscar la mera supervivencia psicológica.



Sin embargo, estoy segura que las personas que se encuentren en los otros casos descritos se sentirán igualmente identificadas, ya que, como he dicho, los mecanismos son siempre los mismos.

En todo momento, he intentado empatizar con las mujeres y los hombres que sienten esa autocrítica y esa culpa feroz. El libro está dirigido y dedicado a estas personas, en un intento de aportar comprensión, por un lado, y “soluciones”, por otro. Para ello, he contado con la inestimable ayuda de “Ainara” (nombre ficticio). Ainara es una paciente que, como otras, todavía está conmigo en terapia y que se ha brindado a ofrecernos su experiencia “desde dentro”, como complemento absolutamente necesario a mi aportación más teórica. Todas las “Cartas” que aparecen en el libro son auténticas y escritas por ella, plasmadas sin ningún recorte ni cambio. A lo largo del transcurso de elaboración del libro (algo más de un año), Ainara ha ido evolucionando y avanzando hacia una cada vez mayor autoestima y una autocrítica y culpabilidad sanas y cuidantes. Esto se va notando también a lo largo del libro: sólo hace falta comparar su primera carta con la última. Sí, hemos avanzado conjuntamente: ella en su desarrollo personal y yo en la profundización del tema. Y así hemos logrado que se fuera escribiendo el libro que ahora brindamos.

Por último, citamos las sabias palabras de Ann Weiser Cornell, que relata cómo, tras mantener relaciones sociales basadas en su Crítico, pudo cambiarse a sí misma y a su funcionamiento con los demás:

“... Entonces me pregunté a mí misma cuál era la diferencia, qué había contribuido a que ocurriera el cambio. Y lo que me surgió es: amor hacia mí misma, estar a gusto por ser quien soy, la sensación de ir por mi propio camino y saber lo que siento y quiero.

Cuando me quiero a mi misma, sigo disfrutando y deseando amor de la otra persona, pero no me siento desesperada por conseguirlo, no siento que dejo de existir si no lo obtengo. No necesito hacer cualquier cosa, incluso intentar ser quien no soy, con tal de ser querida.



Cuando me siento a gusto por ser quien soy, me doy perfecta cuenta de que sigo sintiéndome a gusto cuando estoy con la otra persona. Puedo elegir a una potencial pareja no por su apariencia o sus logros, sino por ver si me siento más yo todavía cuando estoy con él.

Cuando tengo la sensación de ir por mi propio camino, satisfecha y motivada con lo que hago en mi vida, no tendré celos de los logros de mi pareja ni necesitaré que esté por debajo de mí para no sentirme demasiado ansiosa. Ni necesitaré que alcance más logros para poder montar en el tren de las apariencias.

Cuando sé lo que siento y lo que quiero, puedo comunicar mis deseos, y estar igualmente abierta a escuchar lo que mi pareja quiera decirme. Cuando sé lo que quiero y confío en ello, no termino con resentimiento hacia la otra persona por no haber dicho lo que necesito y el otro no poder leer mi mente. (...)

*Muchos años de terapia han hecho cambiar todo esto. Puedo estar junto a mi pareja cuando se siente mal, pero no se convierte en **mi** malestar. Le pertenece a él. Cuando mi sobrino está llorando por sus propias penas de amor, estoy con él... pero no le doy consejo hasta que me lo pide, porque es su sentimiento, no el mío.*

El espacio que tengo para conectar con los demás es ahora más grande, porque soy yo, no todas las personas que tengo alrededor (...)".



Parte 1

EL PROBLEMA

1

1ª CARTA DE AINARA. POR QUÉ SIENTO QUE VALGO MENOS QUE TÚ

Porque realmente creo y estoy convencida de que valgo menos que tú, seas como seas, porque siempre te veré “menos malo” que yo, menos “defectuosa”, menos “torpe”, más “sensata”, etc., porque siempre encuentro un mar de defectos en mí cada vez que intento pensar en positivo.

Hasta hace poco no era consciente de hasta qué punto me infravaloro y critico machaconamente en el día a día. Hasta hace poco ni siquiera me daba cuenta de que el noventa por ciento del día me siento, simplemente, “mal”, “no válida”, lo que me hace volcarme en conseguir el afecto y atención del que tenga delante o, al menos, no defraudarle u ofenderle exponiéndole mi punto de vista o apetencias, si éstas no coinciden con el punto de vista de la persona. Si lo hago, pago el precio de sentirme fatal. Y el diez por ciento restante del día lo paso de mal humor, triste y con ataques internos y externos de agresividad, supongo que por la frustración de no ser yo misma y no poder hacer lo que quiero y deseo el noventa por ciento restante del día, y por no saber o no conocer otra forma de pensar y comportarme.

Desde que tengo uso de razón, todo lo que hacía iba acompañado de críticas constantes e insistentes, daba igual cómo lo hiciera o dije-



ra, siempre había algo que corregir, las críticas solían ser bastante destructivas aunque en aquel momento no fuera consciente de ello. Todo eran sermones moralizantes, de hecho, vivía en una moralidad rígida y poco realista que no tenía en cuenta que toda persona necesita crecer en un entorno de aceptación y confianza. Amenazas, castigos, reproches que hoy en día muchos podrían ver como “normales” para educar a un niño, en mi caso eran continuos y teñidos de “lo hago por tu bien” o “te estoy educando”.

Hoy en día puedo decir que no sé lo que es un amor incondicional de una madre, no recuerdo haberme sentido aceptada tal cual soy yo, con mis defectos y mis imperfecciones. Sin embargo, sí veo a mi alrededor a todo el mundo que se quiere, incluso con sus defectos.

Mis defectos, mis errores, todo ese lado negativo en mí lo encuentro mucho más terrible y muchísimo menos perdonable que el de la persona que tengo enfrente.

De pequeña no me perdonaban una, ni siquiera me perdonaban a veces las conductas correctas, y ahora yo no me las perdono a mí misma.

¿Has tenido la sensación alguna vez de darle vueltas a todo lo que haces o dices para buscar dónde lo has hecho mal, a ver dónde has metido la pata? Pues es una sensación que al menos hoy soy capaz de detectar. Y, por supuesto, casi siempre encuentro algo de lo que arrepentirme, algo que no tenía que haber expresado, o alguna forma equivocada de decir o hacer algo.

Por otro lado, parece como si todos mis “terribles defectos” fueran transparentes, como si estuvieran a la vista de los demás para ser constantemente detectados. La sensación es que la persona que tienes enfrente te está evaluando y de ella depende tu valía. Por eso son tan importantes sus reacciones, sus palabras, sus gestos. Y así mi estado de ánimo depende del otro, no de mí, como si cualquiera pudiera meter la mano en mi interior y revolver a su antojo, como si fuera una tinaja que se llenara o vaciara según la evaluación del otro. Por



supuesto que la persona que tengo delante de mí ni se imagina todo lo que pasa por mi mente.

Simplemente, haga lo que haga no me gusto, no me acepto, porque nunca he vivido lo que es que me acepten y quieran como soy, ni siquiera sé cómo se siente una en ese caso. Desconozco ese sentimiento.

En realidad, el resto de sentimientos para mí no “existen”, es decir, están ahí, pero hasta hace poco sólo eran sensaciones “malas”, que no tenía por qué tener, que no tenía que sentir. Si, por ejemplo, tenía un sentimiento de rabia o de tristeza era porque algo no estaba bien en mí.

Nadie me ha explicado nunca qué son los sentimientos, pero sí me han enseñado a reprimirlos, a echarlos a un lado. Si lloraba, me decían que no tenía derecho ni motivo alguno para hacerlo. En muchos casos, por tanto, me sentía “mala”, “egoísta” por hacerlo. Todo el universo real de los sentimientos no se me descubrió en la educación y ahora son sólo indicativos de mi poca valía.

Tengo una sensación de ir por el mundo sobreviviendo más que disfrutando de la vida. La vida me lleva porque tiene que ser así, no porque yo la controle o disfrute. Las amistades son un lujo que yo no me merezco, por ser como soy, por valer menos que tú, ¿quién podría aguantarme? Mejor no tener para evitar el sentir que te vienen a decir esto. Todavía resuenan en mi cabeza frases del tipo: “no hay quien te aguante”, “si sigues así te va a ir muy mal en la vida”, “¡me tenéis harta, no os aguanto más!”.

Si la persona que se supone que más te quiere y te acepta no te soporta y te critica constantemente, pues cuánto menos te aguantarán las otras personas.

Cuando tampoco te destacan lo bueno que hay en ti, el resultado es valía cero.

Los refuerzos positivos son esenciales para el desarrollo del niño, leería más tarde, pues es triste reconocer que no recuerdo palabras



bonitas de amor o aceptación por parte de mi madre, como si hubiera que ser muy buena para conseguirlas... pero nunca llegaron...

Por todo esto siento que valgo menos que tú... porque pienso que no me lo merezco, aunque el amor me llegue ahora por parte de otra persona, porque ya me grabaron a fuego lo poco que valía y lo mucho que tenía que hacer para conseguir "valer".

Espero que ahora me entiendas mejor porque para mí, ya sabes... es importante lo que pienses.

