



Walter Riso

Los **7** pilares
del amor
propio

Cómo forjar una relación
profunda y enriquecedora
con uno mismo

Walter Riso

Los **7** pilares
del **amor**
propio

Cómo forjar una relación
profunda y enriquecedora
con uno mismo

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47. Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Primera edición: marzo de 2025

© Walter Riso, 2025
c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria
www.schavelzongraham.com

© Editorial Planeta, S. A., 2025
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-29932-5
Depósito legal: B. 3.490-2025

Impreso en España – *Printed in Spain*



ÍNDICE

<i>Introducción</i>	13
---------------------------	----

PILAR 1.

APRENDE A DISTINGUIR QUÉ ES Y QUÉ NO ES EL AMOR PROPIO

Empezando el camino hacia ti mismo	25
¿Escondes tus virtudes para que te acepten los demás?	31
¿Alguien te ha enseñado alguna vez cómo lograr tener un buen amor propio?	33
Cómo bloquear el desarrollo del amor propio en un niño	35
No te dejes llevar por los malentendidos: ¿te sientes culpable cuando te amas a ti mismo?	37

PILAR 2.

ACTIVA LA ACEPTACIÓN INCONDICIONAL DE TI MISMO, EL CORAZÓN DE AMOR PROPIO

El amor empieza por ti	45
El amor propio es tratarte como lo harías con una persona a la que amas.	48
Amas lo que la persona es o no amas nada	50
Los tres principales enemigos de la aceptación incondicional de uno mismo.	52
El amor propio, más allá de la autoestima.	88

PILAR 3.

TRÁTATE CON AMABILIDAD Y DATE EL GUSTO QUE MERECE

El amor propio como autocuidado	94
Propicia las autoverbalizaciones empáticas y realistas	99
Sé honesto con tu persona, no te mientas ni te autoengañes.	104
Date gusto y no seas tacaño con tu persona.	107
Celebra tu existencia: declara un día solo para ti	110
La importancia del autoelogio.	114
Crea tu lugar en el mundo	117
Autocompasión.	123
Amar la propia humanidad	125
El poder del autoperdón: una experiencia personal.	126

PILAR 4.
DEFIENDE TU AMOR PROPIO Y APRENDE
A MARCAR LÍMITES

Autoconocimiento y autoafirmación	134
Reafirma tu dignidad	138
Tres principios para entender el irrespeto y hacerle frente.	142
Ponte a prueba.	147
No estés en el lugar equivocado	150
No te avergüences de ti mismo	151
Despierta a tu guerrero interior.	153
Despréndete de los estigmas que te han impuesto y recupera una percepción saludable de ti mismo. .	159
Si veneras a alguien, te pierdes a ti mismo	161
Aléjate de los amigos tóxicos.	167

PILAR 5.
LIBERA EL AMOR PROPIO DE LOS APEGOS
Y CONÉCTALO CON TUS VALORES

Define lo que es importante para tu vida.	175
No te dejes secuestrar por los apegos.	177
La falsa felicidad	180
No te mimetices en nadie ni nada: tu identidad no se negocia	182
Abraza la impermanencia y empieza a desapegarte ...	186
Aprender a renunciar nos acerca al amor propio	189
El amor propio emancipado	190
Lo que define la dirección de tu vida son los valores y no los apegos	196

Haz un listado de tus valores.	201
Aprende a rastrear y leer las señales que te conducen a los valores	205
No tienes precio, vales	211
Apegos versus valores: lo esencial	214

PILAR 6.

CAMBIA TU NARRATIVA Y RESCRIBE UNA HISTORIA PERSONAL QUE FORTALEZCA EL AMOR PROPIO

No permitas que el pasado te condene.	216
El determinismo negativo te quita autonomía y debilita el amor propio	219
Las viejas soluciones no siempre sirven.	221
La memoria no es una fotografía exacta de lo sucedido.	222
Lo que debes tener en cuenta para empezar a crear una nueva historia personal	226
Rescribe tu historia personal	228

PILAR 7.

EL AMOR PROPIO EN ACCIÓN: VUÉLCATE AL MUNDO Y VIVE INTENSAMENTE

No te anules y arriégate	245
Convértete en un explorador de tu propia existencia ..	249
Acércate al sufrimiento y aprende a leerlo	252
Conversaciones con el pensamiento que provoca tu sufrimiento	260
Los peligros de la evitación	261

Uno de los mayores paradigmas de la evitación: la positividad tóxica	264
¿Por qué la positividad tóxica es un factor negativo para la salud mental?	272
Una metáfora sobre el optimismo ingenuo y el pesimismo	275
<i>Epílogo</i>	277
<i>Bibliografía</i>	281

PILAR 1

APRENDE A DISTINGUIR QUÉ ES Y QUÉ NO ES EL AMOR PROPIO

Muchas veces nos avergonzamos de amarnos a nosotros mismos, como si fuera un acto de egocentrismo. Estamos confundidos porque no sabemos recibir y abrazar el amor propio con la alegría y tranquilidad que se merece, nadie nos lo ha enseñado. Sabemos que es algo bueno, pero también pensamos que es algo peligroso.

Al hacerlo a un lado, al no incluirlo en tus necesidades básicas, te debilitas a ti mismo. Es como si el amor propio nos pesara demasiado, no lo entendemos o pensamos que no lo merecemos. Incluso algunas personas consideran el amor propio como algo obsceno o extravagante.

Lo siento, pero te guste o no, hagas lo que hagas, tu existencia como ser humano siempre te empujará a que actives la capacidad de amarte a ti mismo. No de

la manera básica como lo hacen los animales, sino mucho más profunda y más allá de la mera supervivencia física. En los humanos, amarse a sí mismos es entrar en un mundo de autoconocimiento, autocuidado emocional, dignidad y valores. La mente nos lleva allí una y otra vez, a la estructura primordial del amor propio, y a veces no somos capaces de hacer contacto con él.

Un paciente me decía: «Entiendo lo que me propones, pero ¿no es demasiado? ¿No sería mejor solo “estimar” a uno mismo?». No le tengas miedo a la palabra *autoamor*, porque cuando lo aplicas, te tratarás bien, defenderás tu humanidad y aprenderás a estar junto a tu persona con autocompasión y aceptación. En tu fuero más interno podrás estar contigo mismo sin que nada ni nadie te diga hasta dónde puedes amarte e intensificar tus sueños. Es tu criterio, es tu derecho y lo que afirma tu dignidad.

Te propongo que intentes acercarte al amor propio sin miedo ni culpa. Quizás hayas perdido el norte y no sepas cómo llegar a ti. La cultura no te ayuda y tus aprendizajes parecen insuficientes o equivocados. El primer paso para construir el amor propio es que tomes conciencia de qué se trata y hagas a un lado las creencias irracionales que te lo impidan. ¿No es algo que te has ganado? Aceptar incondicionalmente quién eres es un acto de humanidad, de profundo compromiso con tu bienestar y calidad de vida. Limpia el camino de malos entendidos y elimina los mitos que te impiden disfrutarlo en plenitud.

Empezando el camino hacia ti mismo

El amor propio no te lo tienes que ganar, te pertenece por el simple hecho de estar vivo y ser humano. Como verás en el pilar 2, el modelo que aquí se explica no excluye la autoestima, sino que la integra, la perfecciona y va más allá de ella.

El amor propio es una función innata que está enraizada en ti desde que naces, enganchada a tu más profunda animalidad y a los instintos más primarios. En sus orígenes, cuando naces, el amor propio es pura autoconservación biológica, que te impulsa a buscar seguridad, bienestar y satisfacción en las emociones básicas.

A partir de ahí, esa pulsión de vida seguirá espoléandote, insistiendo obsesivamente en que perseveres en tu ser, como decía el filósofo Spinoza, en lo que esencialmente eres y que des la lucha para avanzar como persona. La dupla vida/amor propio posee una dinámica excepcional: mientras la primera se empeña en que no dejes de existir, el amor por ti mismo te acompaña y te asiste para que *vivas bien y dignamente*. Es un proceso que nunca se acaba, un horizonte al cual apuntas.

Un dato importante, aun cuando esté debilitado, atrapado bajo una chatarra de paradigmas limitantes y una historia negativa que te empeñas en repetir: el amor propio no desaparece porque es evolución en estado puro y constante. Su potencialidad sigue viva y en progreso, así a veces parezca retroceder.

Incluso cuando hayas perdido las esperanzas y sientas que no hay nadie que pueda socorrerte, ya sea en la peor de las depresiones, en la más oscura soledad o en cualquier ataque de ansiedad, él estará presente, para que lo reactivas. Al construirlo y alimentarlo, te construyes. Cuando te ames de verdad, escucharás una voz interior que te confrontará con cariño, te dirá «no» con ternura, sin autocomplacencia, consolaciones o mentiras. Esa voz te recordará, así quieras negarlo, lo bueno que habita en ti y las virtudes que posees. El amor propio tiene un objetivo: construir la aceptación incondicional de ti mismo, paso a paso, sin desfallecer.

Al ocuparte y preocuparte por tu persona, es decir, al *poner a funcionar el autocuidado psicológico y físico*, nutres y mantienes vivo el amor propio. Esa es la máxima: «¡Ocúpate de ti mismo, ya es hora de que lo hagas!». Tu ser te necesita y te ama, no puede vivir sin ti, así discutáis a veces.

Pero escucha bien: no se trata de hacerte cargo de ti mismo solo un rato, cuando te acuerdes o llegues cansado del trabajo. Debes cumplir esta máxima a cada instante y sin descanso. Si tienes un hijo pequeño al que amas, así estés en la oficina o en una reunión, lo llevas dentro, estarás con él, aunque no estés. El fisiólogo ruso Iván Pávlov descubrió que las madres, incluso cuando están dormidas, permanecen alerta y pueden responder rápidamente a los movimientos o sonidos de sus bebés. Llamó a esta conducta *reflejo materno de orientación*.

Piensa en tu amor propio como si fuera una bella planta que tienes en el balcón de tu casa. Necesitas cuidarla, hablarle, mimarla, darle de beber, podarla, ponerla o quitarla del sol; en fin, necesitas estar pendiente de ella simplemente porque la quieres y ya forma parte de tu existencia. Nunca la romperías, jamás dejarías que se quemara o se contaminara. Y lo mejor es que cuidarla no es una obligación que requiere sacrificio: te place estar con ella y verla crecer. Algún día podrá darte sombra o frutos, pero ese no es tu interés. Te nace y punto.

Cuando andas distraído de ti mismo mucho tiempo, el cuerpo habla y te tira de la humanidad. «¿Qué haces? ¡Cada vez te ocupas menos de tu persona y yo ya estoy cansado de arreglar tus descuidos!». Según la terapia de aceptación y compromiso, solo el 5 % del tiempo nos prestamos atención a nosotros mismos. El resto somos actores de una película que no es la nuestra, de las que vemos en una sala de cine o en Netflix. Una de zombis.

El filósofo Montaigne decía en sus *Ensayos*: «Todo el mundo mira hacia afuera, yo quiero mirar hacia el interior». La verdadera revolución personal consiste en hacer un giro en la mirada de noventa grados, con el que, además de ver lo que ocurre en el mundo, investigues lo que está pasando en tu interior, allí donde se configura tu verdadero «yo». ¿La clave? Que dirijas también tu atención hacia tu persona de tal forma que haya tanta observación como autoobservación. ¿Quieres que tu amor propio saque callos como un

karateca quinto dan, para defenderse y defenderte? ¿Que se identifique con tu dignidad y autorrespeto? Aprende entonces a ser un investigador de tu propia existencia. Curioséate por dentro y por fuera. Sintiendo o pensando. Como quieras, pero hazlo.

No le tengas miedo a la razón, eres humano porque puedes pensar sobre lo que piensas. Se llama *autoconocimiento*. A los que, siguiendo la moda anticognitiva, dicen que no hay que creerles a los pensamientos, les falta aclarar: «No les creas a los pensamientos que *están equivocados*». Una cosa es rendirles pleitesía y fusionarse ciegamente con ellos, y otra, negar la capacidad humana del raciocinio. Gregorio de Nisa, teólogo y obispo del siglo iv, no muy amigo del amor propio, decía algo que vale la pena retomar para los que desean, según él, reencontrarse con Dios: «Debemos cuidar de nosotros mismos, encender la lámpara de la razón y buscar en cada rincón del alma».

Amarse a uno mismo no es resignarse a ningún sufrimiento innecesario ni a cualquier forma de autocastigo que te hayan enseñado. Solo algunos aprendizajes te sirven para vivir mejor, lo principal lo adquieres con tus propias experiencias. Cada vez que eres como quieres ser (si no es dañino ni para ti ni para nadie) y no como te dicen que seas, tu mente lo celebra porque tus energías se alinean y te acercan a ti mismo, a la dicha del sosiego de abrazar tu singularidad.

Un caso personal

Hace unos años me diagnosticaron una enfermedad autoinmune que afectó a mis riñones: la enfermedad de Berger. Estuve varios días en el hospital y felizmente salí bien librado. Sin embargo, los exámenes de seguimiento fluctuaban, lo cual impedía que entrara en una remisión del caso. Me sentía caminando por una cuerda floja. Entonces decidí hablar con un amigo médico que trabajaba con casos terminales. Una persona muy especial a la cual yo le tenía confianza. Cuando nos reunimos, y luego de esculcarme con métodos nada ortodoxos, me dijo: «Ven, siéntate aquí». Entonces, en un tono de voz amable, me dijo: «En ti viven dos personas: una es producto del aprendizaje social, es convencional, muy apegada a las reglas, piensa mucho antes de actuar y esconde sus emociones. La otra es producto de tus genes napolitanos y tu infancia, es una persona irreverente, espontánea y muy expresiva. Es más atrevida que la otra. Mientras la que mande sobre ti y dirija tu vida sea la primera, andarás con el freno de emergencia puesto, reprimirás lo que eres y eso afectará a tu salud. Si el napolitano se hace cargo y empiezas a ser auténtico y asertivo, todo irá mejor. Si las mezclas, será un desastre». No dudé un instante, sus palabras me llegaron al alma. Era así. Sentí una sensación de libertad y de total alegría. En ese momento tuve la extraña percepción de que mi amor propio se ponía de pie y me decía: «Hola, amigo, te extrañé». No sé adónde fue a parar el

sujeto hipercontrolado, lo saqué de taquito en un instante. Cuando comprendes con todo tu ser que algo afecta a tu bienestar, lo sueltas, lo dejas ir o se cae. Sobra.

Aprendí de esa experiencia que se debe estar cómodo internamente, que tu esencia debe moverse a su antojo y que la paz llega cuando existe una coherencia existencial. No puedes acelerar y frenar al mismo tiempo. Hay contradicciones que no te dejan respirar hasta que las resuelves. Si no estás a gusto con quién eres o con el papel que estás interpretando (el que posiblemente te asignaron tu familia o la sociedad), hazles caso a tus valores más profundos y cambia. Todos podemos hacerlo.

La conclusión fue que cuando me siento obligado o presionado a tener alguna actividad que va en contra de lo que me define, desde lo más básico, todo se desorganiza. Es como si yo mismo me estuviera traicionando. No es rigidez, ya que acepto hacer cosas que no me placen, sino ser sensible a mis principios, a lo que de verdad me importa. Por ejemplo: cuando digo «sí», queriendo decir «no» en algún aspecto que considero vital, algo se sacude en mi interior. Algo se incendia en la boca del estómago. Ocurre una reacción similar al tener que escribir un libro que no me convence, dar una conferencia que no me motiva, hacer horas extras cuando no quiero, ir al cumpleaños de alguien que me cae mal, quedarme callado cuando veo que me plagian, rendirle pleitesía a un tipo cualquiera porque representa a una institución cualquiera, abrazar a quien no deseo, y así. Cuando hago cosas que se

oponen a mis convicciones más sentidas, además de la quemazón estomacal, me duelen los lumbares y el amor propio me regaña. Mientras el napolitano apoyaba enérgicamente lo que mis células y mis huesos no querían hacer, el otro, queriendo quedar bien con Dios y con el diablo, siempre decía que sí.

¿Escondes tus virtudes para que te acepten los demás?

Si tienes un amor propio bien consolidado y fortalecido, es posible que ciertas personas te miren con recelo. Por ejemplo, que tus compañeros de clase o de trabajo empiecen a considerarte un «pedante» y te hagan a un lado. Entonces te ofuscas, te indignas y maldices. Hasta quieres vengarte de ellos y hacerlos sufrir. Te pregunto: ¿cuál es el problema? Es imposible agradarle a todo el mundo, ¿verdad? ¿O sufres de necesidad de aprobación? No definiendo la pedantería, sino el derecho a disfrutar de las virtudes personales como nos dé la gana y para eso se necesita independencia emocional. Pasar desapercibido en todos los lugares que frecuentas no es la solución. Tu «yo» se resiente cuando tú lo discriminas. ¿Cómo diablos vas a lograr aceptar incondicionalmente tu esencia, si te la pasas escondiéndote para que no sepan cómo eres, qué piensas o qué sientes?

Si una buena parte de la sociedad no acepta el amor propio como un valor, entonces, ¿qué quiere que hagamos? ¿Que tiremos por la ventana el mejor y más

potente antídoto contra la depresión y otras enfermedades mentales? Aunque parezca absurdo, en ocasiones se valora más el autosacrificio que el autocuidado, más la tacañería que el autorrefuerzo y más la culpa que la autocompasión.

No tienes que caer en esa trampa. De ninguna manera te rebajes y pidas disculpas por sentirte orgulloso de ser quien eres y confiar en tus capacidades. Es tu derecho inalienable. En la sociedad del recato, se prefiere la falsa modestia, que es una mentira, a la honestidad de reconocer tus cosas buenas. Una amiga mía se pavonea con su hermoso pelo largo negro azabache. Cuando alguien le dice: «¡Qué pelo tan hermoso!», ella sacude la cabeza hacia atrás, sonríe y dice: «¿Te parece? No es para tanto». Mentira. A ella le fascina, le encanta y se siente orgullosa de su cabello, además se le hincha el ego de una manera evidente cuando se lo dicen. Si ella contestara: «Sí, es muy bonito, ¿verdad? Gracias por decírmelo», ¿cuál sería el problema? ¿Arrogancia? ¿Petulancia? Pues no.

Confiésate a ti mismo: ¿alguna vez has ocultado o disimulado tus cualidades para evitar ser rechazado socialmente, porque la mayoría no soportaba que tuvieras alguna virtud destacable? ¿Has utilizado la falsa modestia para quedar bien? Por favor, no te denigres para buscar reconocimiento o evitar que te desaprueben. Te darás cuenta de que te equivocaste un día cualquiera, cuando estés frente a un espejo y no seas capaz de mirarte a los ojos. Sentirás vergüenza de haber sido cobarde.

¿Alguien te ha enseñado alguna vez cómo lograr tener un buen amor propio?

¿Eres un huérfano del amor propio? Pues yo lo he sido, la mayoría de mis amigos y de mi familia también. El sinsentido es evidente: **si amarse a uno mismo es tan importante para la salud mental, la convivencia y el desarrollo de nuestras potencialidades, ¿por qué no educamos a nuestros hijos en el amor propio?** Y la respuesta, tristemente, suele ser: «No lo sé...», como si nunca se hubiera pensado en ello.

Cuando se habla del amor propio, casi automáticamente se le ponen límite y condiciones, como si manejáramos material radioactivo. Incluso en periódicos y revistas no científicas, cuando se escribe sobre el tema es evidente la urgencia de los que redactan el artículo de insertar las palabras *empatía* y *altruismo* para «equilibrar», no vaya a ser que el amor propio nos contagie.

Se piensa que «preocuparse por uno mismo» lleva a un ensimismamiento y a olvidarse de la gente que nos rodea. Nuestra educación evita reforzar demasiado el autoelogio, el orgullo, la autoestima y la seguridad en uno mismo, quizás por miedo a que nuestro ego se infle más de la cuenta. Y lo que suele ocurrir es que, por evitar la soberbia, permitimos y exaltamos la sumisión y el autosacrificio, dos esquemas negativos que son un golpe al amor propio.

Uno de los mecanismos por los cuales se transmite esta pedagogía contraria al amor propio se fundamenta en los denominados *comportamientos guiados* o *gober-*

nados por regla. Una vez que leas lo que sigue, trata de aplicar este principio a tu historia personal. ¿Usaban este método contigo?

Analicemos la cuestión en detalle. Cuando le quieres enseñar una norma a un niño, le explicas que no lo puede hacer porque tendrá consecuencias aversivas o que sí puede ejecutar la conducta porque será beneficiosas para él. Es decir, a veces, el mandato es útil: «No metas los dedos en el enchufe, que vas a quedar electrocutado», pero en otras ocasiones propician un mal aprendizaje. Por ejemplo, si le dices a tu hija, con todo el cariño del mundo y con un tono de psicólogo especializado: «¿Por qué no juegas con tu hermanito? Ojo, que, si no lo haces, cuando él crezca y sea mayor, no te va a querer». Esta instrucción lleva implícito el veneno de la ansiedad. La niña pensará: «¡Dios mío, si no juego con mi hermano, me odiará cuando sea mayor!». La pequeña correrá a jugar con él, no por el gusto de hacerlo, sino por el miedo a perder su amor.

El comportamiento guiado por reglas lleva incluidos los refuerzos o los aversivos futuros, que los niños y las niñas internalizan como si fueran verdades absolutas: bueno o malo, correcto e incorrecto, conveniente o inconveniente. No necesitan experimentarlos, con creer que es cierto lo que indica la regla, es suficiente. Ya viene todo empaquetado.

Repasa un poco tu historia personal, haz una retrospectiva de cómo te educaron y qué aprendizajes están todavía presentes en tu mente. Pregúntate sobre aquellas enseñanzas que aún navegan por tus neuro-

nas, ¿cuántas te parece que valen la pena y cuántas mandarías a la papelera de reciclaje?, ¿cuántas son refrendadas en la realidad y cuántas fueron un invento de papá y mamá? ¿Tenías el derecho al pataleo, a mostrar tu inconformidad frente a tus padres? No digo que tengas que eliminarlas todas, lo que sugiero es separar el trigo de la paja. Creerlas todas con fe ciega afectaría negativamente tu autodeterminación y no creer ninguna sería presunción. Mi propuesta es: *duda*. Cuestionálas, ya que no son leyes incuestionables. Lo que debes tratar de responder es: cuando te enseñaron que tal o cual cosa no debía hacerse, ¿todavía te presiona como si fueras un niño asustado? Los imperativos categóricos que te infundieron, por más *imperativos* y *categóricos* que sean, siempre serán revisables.

Cómo bloquear el desarrollo del amor propio en un niño

Veamos. Juan tiene cinco años y sus padres piensan que el niño es inútil e incapaz para casi todo, y que su destino no es ser el más exitoso. Juan incorpora la regla hasta el alma y no tiene dudas de que es así. ¿Por qué razón la acepta? Es porque piensa: «Es imposible que mis padres se hayan equivocado, son personas adultas que conocen la vida y saben lo que me conviene. No me mentirían, y, además, me quieren». Si la consigna de «eres un inútil/incompetente» se repite de manera consistente, según la terapia cogniti-

va de esquemas, del doctor Jeffrey Young, habrá un deterioro de la autonomía del infante a medida que vaya creciendo. El «no soy capaz» se instalará en su mente en forma de autoesquema, una teoría de sí mismo, y no tardará en funcionar como un círculo vicioso. Supongamos que Juan quiere aprender a montar en bicicleta de dos ruedas por primera vez.

1. Como piensa que es incapaz de hacer muchas cosas, tendrá miedo de equivocarse o caerse cuando intente subirse a la bici. No será un niño atrevido y valiente.
2. La ansiedad que produce el pensamiento anticipatorio de «no soy capaz de hacerlo bien» afectará negativamente a la coordinación, los músculos y el equilibrio, lo que impedirá un manejo adecuado.
3. Al no poder echar a rodar la bicicleta, pensará: «Mis padres tienen razón, soy un inútil», y confirmará su esquema de incompetencia.
4. Cuando el papá o la mamá se enteren de lo ocurrido, podrían reforzar la regla que promueve sentimientos de inseguridad: «Es que no estás hecho para esas cosas» o «Es que no es fácil», que es como decirle que ese aprendizaje es demasiado complejo para él.
5. A partir de ahí, evitará acercarse a cualquier bicicleta o a cualquier cosa que se le parezca. El resultado será menos exploración del mundo.

¿Qué haría un progenitor bien informado que quisiera fortalecer el amor propio del niño en vez de aplastarlo? En primer lugar, no rotularlo como un «inútil», que es como ponerle una lápida al cuello. Respecto a la frustración de no poder pilotear el aparato, le podría decir lo siguiente: «No te preocupes, a mí me pasó lo mismo la primera vez. Aprender a andar en dos ruedas no es tan fácil, pero tú eres capaz. Se necesitan varios ensayos. Yo te ayudaré en los próximos intentos. Tú eres un niño muy inteligente, si te empeñas de verdad y persistes, seguro que aprenderás. Es normal que te equivoques, los humanos no somos perfectos». Y la guinda del pastel: abrazo y beso.

Como veremos en el pilar 6, toda tu memoria autobiográfica está impregnada de mandatos y preceptos, algunos son verdaderos y otros mentirosos, unos te sirven y otros te perjudican. ¿La clave? Desaprender lo que no le viene bien a tu vida. Hacerlo a un lado, como si fuera un trapo sucio.

No te dejes llevar por los malentendidos: ¿te sientes culpable cuando te amas a ti mismo?

Se nos ha dicho de manera parcializada que el amor propio es sinónimo de egoísmo, narcisismo y autointerés desmedido. Es decir, si te amas a ti mismo, serás poco menos que un desastre adaptativo o un depredador en potencia. Esta «mala publicidad» se debe a que la gente que tiene un buen amor propio piensa por su cuenta,

cultiva la autonomía y tiene más confianza y seguridad a la hora de tomar decisiones. No les debe gustar mucho a los que diseñan algoritmos. Cuando comprendas a fondo qué es el amor propio verdadero y qué no es, ya no te afectarán las malas interpretaciones y las confusiones que se desprendan de ellas; no habrá obstáculos.

EL AMOR PROPIO NO ES EGOÍSMO

¡Cuando te amas a ti mismo de manera genuina, lo que realmente amas es tu humanidad, con todo lo que ello implica: virtudes y defectos, errores y aciertos, fracasos y éxitos, cobardía y valentía! En fin, amas lo que tienes en común con otros humanos.

Este proceso genera una expansión de ese amor propio a los demás, pero sin quedarte tú por fuera de la ecuación afectiva. Dirás: «Te amo y me amo, te cuido y me cuido, me preocupo por ti y me preocupo por mí, te trato bien y me trato bien». ¿Por qué deberías excluirte del amor que eres capaz de brindarle a la gente? ¿Acaso no eres persona?

También se plantea que, si te amas a ti mismo, no podrás amar a los otros puesto que ambas cosas son excluyentes. Nada más alejado de la realidad. Una definición de *egoísmo* dice: «Se entiende por egoísmo la tendencia a considerar los intereses de uno mismo por encima de los ajenos, buscando siempre la propia satisfacción aun a costa de los otros». ¡Wow! ¡Desagradable, sin lugar a duda! ¿Conoces a alguien así? Yo, a

muchos, y andan por la vida como vampiros emocionales buscando a sus víctimas. Pero eso nada tiene que ver con el amor propio.

Erich Fromm lo aclara y lo explica:

No solo los demás, sino nosotros mismos, somos «objeto» de nuestros sentimientos y actitudes; las actitudes para los demás y para nosotros mismos, lejos de ser contradictorias, son básicamente *conjuntivas*.

Es decir: no excluyentes. Al amar la humanidad que hay en mí, reconozco la tuya. Ese es el mejor encuentro posible. El amor propio no se adueña de todo el afecto disponible, el prójimo estará siempre presente porque la construcción del «yo» es social en su origen. Decía Karl Popper: «Somos humanos en la medida en que nos miramos en otros humanos».

Y un punto más: el egoísta no se ama a sí mismo, al contrario de lo que se piensa. La persona con un amor propio sano busca lo mejor para ella, lo que le hace bien y lo que le produce bienestar. Pero los egoístas, debido a sus comportamientos utilitarios e insensibles, alejan a los demás. Pierden relaciones constantemente y terminan en la paupérrima soledad. Nadie quiere a una persona codiciosa y mezquina. Si realmente se amaran a sí mismos, evitarían tener ese costo social y emocional. El amor propio persigue un equilibrio responsable: «Tú no eres más importante que yo, yo soy tan importante como tú». Democracia interpersonal y no explotación.

En realidad, te amas porque te da la gana o porque te nace, no tienes que pedir permiso ni justificar tu elección, una elección, por lo demás, tan privada que nadie tiene por qué meterse.

Para que reflexiones

El dalái lama, en una de sus conferencias, resaltó la importancia de un «egoísmo sano» de la siguiente manera: «Somos seres humanos y, por naturaleza, todos los seres sintientes son egoístas, por lo tanto, ser egoísta es válido, tener un cuidado máximo de uno mismo es correcto. Aquellas personas que se odian a sí mismas, para ellas es imposible desarrollar compasión hacia los demás. Por lo tanto, amarse a uno mismo es la base sólida, la semilla que se extenderá hacia los demás, eso es compasión. Entonces somos egoístas, pero deberíamos ser egoístas sabios, en vez de ser egoístas de una forma absurda. Una mente demasiado intolerante, limitada, extremista y con visión deficiente es autodestructiva. Esto sucede a menudo. Si nos amamos realmente, sería bueno que usáramos nuestra inteligencia de modo correcto: ¡cómo sacar el máximo interés a nuestro propio bienestar!».

Otros budistas se aproximan al tema del amor propio sin egoísmo de una manera directa y muy bien sustentada, como, por ejemplo, el lama Rinchen Gyaltsen, o como hace la venerable monja budista Dapel a los temas de la autoestima, el amor incondicional hacia los demás y hacia uno mismo.

EL AMOR PROPIO NO ES NARCISISMO

Quizás debido a que los que escriben hoy sobre la posmodernidad no siempre son psicólogos o psiquiatras, se ha utilizado el término *narciso* a la ligera muchas veces. Se recurre más al mito que a la psicología clínica, lo cual no está mal si somos capaces de diferenciar los niveles de análisis. Pues bien, las disciplinas del área de la salud describen el *narcisismo* como una patología y un trastorno de la personalidad. Es una enfermedad mental que tiene consecuencias negativas para quien la padece y la gente cercana al sujeto. En algunas personas no se llega a configurar un trastorno de personalidad y solo desarrollan «rasgos», los cuales también pueden ser muy preocupantes.

Un trastorno narcisista tiene las siguientes características (aplícalo a la gente que conoces y a ti mismo): un esquema de grandiosidad (se creen especiales, únicos y por encima de los demás) y tres egos entrelazados: *egocentrismo* («todo gira a mi alrededor»), *egolatría* (culto o adoración excesiva hacia uno mismo) y *egoísmo* («todo para mí y a los demás que los parta un rayo»). El narcisista no desea tanto tener amigos o amores, quiere fans. Su talón de Aquiles es la desaprobación social. Cuando el rechazo de los otros es manifiesto, se deprimen y piden ayuda profesional (si estás interesado en este tema del narcisismo, te recomiendo mi libro *Amores altamente peligrosos*).*

* Riso (2008). Barcelona: Zenith.

¿Cómo se puede llegar a pensar que amarse a uno mismo se parece o es un trastorno de la personalidad? Amor propio y narcisismo no son equiparables. **Tener amor propio no implica idolatrar a tu «yo» ni sentirte el centro del universo**, y si es así, no te amas: lo que haces es venerarte o rendirte culto a ti mismo.

Para que reflexiones

Y para que te quedes tranquilo, haz tuya la siguiente premisa: **no se vuelve narcisista el que quiere, sino el que puede**. Significa que, si te levantas un día y decides ser narcisista, no llegarías a convertirte en uno solo por las ganas de serlo. Por más que lo desees con todo tu corazón y el universo quiera ayudarte, no podrás ser un narcisista si no reúnes los requisitos. ¿Listo? No se salta del amor propio al narcisismo así como así. Como ya dije, la persona con amor propio ama su humanidad y la de otros, mientras que un egoísta no quiere hacerlo, y un narciso de pura cepa no puede hacerlo.

EL AMOR PROPIO NO ES AUTOINTERÉS DESMEDIDO

Diré lo obvio, que a veces no parece calar en algunas mentes rígidas: si una persona manifiesta tener autointerés, eso no implica que deba desinteresarse por los otros. Y al interesarse por los demás tampoco debe dejar de interesarse por su persona. No hay una canti-

dad limitada de interés en la naturaleza (recordemos que el interés es una emoción básica que ayuda a la supervivencia de la especie). Eso es una falacia.

Hoy día sabemos la importancia del autointerés en distintas áreas de la salud mental y en la pedagogía. Su presencia activa un tipo de motivación muy potente que ayuda al bienestar. Repito: interesarme por mi bienestar no excluye interesarme por los otros, sentir empatía por el dolor ajeno y congratulación por la alegría del prójimo. La norma general es: «Si no me amo, no puedo dar lo que no tengo; si no me cuido, no puedo cuidar; si no me intereso por mí, no puedo interesarme por ti». Las falsas dicotomías distraen y confunden. Un silogismo mal construido recorre nuestras mentes: «Esta persona se interesa mucho por sí misma, es sospechosa de egoísmo, individualismo y narcisismo», y cuanto *-ismo* quieras agregar. Por eso, este primer pilar está orientado a que tengas **la suficiente claridad conceptual para no sentirte culpable de amarte a ti mismo y hacer a un lado los miedos irracionales publicitados por la cultura.**

Para que reflexiones

El amor empieza por casa. El autointerés es estar atento a tu ser y, sobre todo, ser fiel a ti mismo. Es pura autoconciencia preventiva. Te dejo esta reflexión de la escritora afroamericana neoyorquina Audre Lorde: «El amor propio no es egoísmo; es autoconservación y eso es un acto de supervivencia política».

¿Te animas entonces a poner en marcha tu amor propio? A veces llegamos a lo que es por el camino «de lo que no es» o lo que se conoce como *método de eliminación* o *vía negativa*. Es como si se tratara de una alcachofa, que, para llegar a su corazón, debes ir quitando las hojas. Es una manera interesante de llegar a la esencia de algo, de la misma forma que lo hace un escultor: quita, limpia, pule, y así deja salir la figura que se encuentra en el interior de la piedra o del mármol. El amor propio verdadero empieza por conocer y derrumbar o remover los mitos que hay sobre él.