

Superar el juego de Clasificación

No es fácil entender por qué la autoevaluación no es lo mejor para nosotros. Después de todo, va totalmente en contra de nuestras formas habituales de pensar sobre las personas y sus comportamientos. Enseña a tus hijos a NO esforzarse por tener una alta autoestima, porque eso puede generar sentimientos de arrogancia, vanidad y superioridad. Tampoco les enseñes a tus hijos, a autoevaluarse negativamente. Ese extremo puede llevarlos a sentimientos de culpa, de inferioridad e inseguridad o/y a la depresión. En su lugar, guía a tus hijos a buscar la AUTOCEPTACIÓN. Eso evita toda autoevaluación y el amplio abanico de emociones, desde la vanidad hasta el odio a uno mismo. Las declaraciones de autoestima son generalizadas, ya que la mayoría de las cualidades que poseemos se ignoran en favor de aquellas en las que nos concentramos por el momento.

El “yo” se refiere a millones de características. No se puede medir, sin tomar en cuenta todos los rasgos que componen al “yo”. Cuando te niegas a evaluarte a ti mismo, evitas todos los sentimientos de culpa e inferioridad. Ambos conducen a la depresión por culparse uno mismo. Cuando uno se niega a calificar a los demás, evita toda la ira y sus múltiples formas: resentimiento, amargura, odio, agresión y furia. La autoevaluación es malsana, dolorosa y errónea.

El ser humano no puede estar contento, sin aceptar sus fortalezas y debilidades en el aquí y ahora. Mejora lo que puedes y acepta lo que no puedes cambiar. Amarte a ti significa aceptarte, y eso generará la seguridad que buscamos. La salud mental se logra más plenamente al realizar tres ejercicios: Evaluar cosas/acciones ACERCA de lo que HACEN las personas, en lugar de calificarlas. Desarrollar al máximo tus propias habilidades y así lograr que los demás te respeten.

Cuando te digan que eres malo, siempre contesta con la pregunta: "¿En qué?". Trata de ser específico y nunca contestas o preguntas generalizando. Ej. (¿Soy malo? ¿O lo que hice es malo? ¿O está mal lo que hice?)

En resumen, ¿cómo te evalúas a ti mismo? Simplemente, ¡NO LO HAGAS! En lugar de evaluarte, ¡ACEPTATE! Finalmente, trata de nunca sentirte avergonzado, humillado, insultado o apenado. Estos sentimientos son generados por la autoevaluación y te delatan automáticamente como una persona insegura.

FÓRMULA PARA LA AUTOCEPTACIÓN

En un libro anterior escribí una breve fórmula para la autoaceptación, y me gustaría compartirlo contigo:

Mantén la cabeza en alto y llena tu corazón de esperanza. No dejes que el pesimismo del mundo te arrastre. Recuerda que eres parte de la raza humana, un logro espectacular en nuestro mundo. Aunque eres imperfecto, tienes muchas más cualidades de lo que te imaginas. Acepta tus defectos si no puedes cambiarlos. Sin embargo, con una guía adecuada y empeño, puedes reducir tus debilidades y defectos a un punto en el que no interfieran en vivir plenamente tu vida.

Deja de descuidarte; Si no cuidas de ti mismo, tampoco puedes cuidar a los demás. Mantén la cabeza en alto, porque eres único. Siéntete orgulloso de que incluso con tus limitaciones tienes suficiente talento, inteligencia y recursos para cumplir tu destino en una forma realista.

Mantén la cabeza en alto y mira al mundo con curiosidad y dulzura. La mayoría de las veces, otros responderán de la misma manera. Pero si no es así, no dudes en ser firme con ellos, sabiendo que, en el fondo de tu corazón, que no son malas personas, son como tú, simplemente imperfectas. Pero debido a que tú te valoras, no permitirás que abusen de ti.

No importa cuántos años te queden en esta tierra, aprovéchalos bien, realizando tus deseos más profundos y tus necesidades sin llegar a un extremo. Y date siempre la atención y el cuidado que le darías a tus seres amados. Respetar a los demás, pero no a ti mismo parece una burla. **Enséñales a los demás el beneficio de la autoaceptación, siendo un ejemplo de ello.**

Fuente: Overcoming the Rating Game: Beyond Self Love and Self-Esteem por Paul A. Hauck

Traducción libre: Evelyn Ratzinger y Gerardo Matamoros

<https://www.smartrecovery.org/smart-articles/overcoming-the-rating-game>

© SMART Recovery 2018: reproducciones permitidas para actividades relacionadas con SMART Recovery®.