

¡Hola!, creo que el proceso de desvalorización que la madre de Lidia ejerce sobre sí misma tiene como efecto colateral el modo en que transfiere a su hija dicha desvalorización, como parte de los reproches o autoexigencias que se formula a sí misma. Valorando la edad de Lidia, 18 años, y la situación que está viviendo, podríamos esperar un nivel de madurez en ella suficiente como para aportarle una serie de pautas asumibles para reforzar su autoestima. En primer lugar, reforzaría su capacidad de juicio hacia sí misma, el conocimiento y puesta en valor de su persona, de sus logros, de sus fortalezas y debilidades, para que una vez que tenga dicho concepto "aislado" sea capaz de confrontarlo con la respuesta que recibe de su madre, y sepa discernir entre lo que es esa respuesta externa con causa en otras circunstancias ajenas a ella, del propio concepto y consciencia de sí misma como mujer y como persona. Esto es "Yo soy ESTO, y por ello soy merecedora para empezar de mi propio respeto hacia mí misma. Ella me ve como esto o me achaca esto otro, pero la razón para que lo haga no está en mí, sino en ella misma." Una vez logrado esto, la invitaría a "premiarse" o "reforzarse" a sí misma con pequeños gestos, en tanto en cuanto no recibe este tipo de respuesta por parte de su madre. Por ejemplo, tras una buena nota en el colegio o tras acabar las tareas de casa, concederse un rato para sí misma, un baño relajante, un capítulo de su serie favorita sin ruido a solas, una charla con una amiga por videollamada más larga de lo normal...en definitiva algo que a ella le agrade o reconforte y no suponga algo que hace de manera habitual.

Y vosotras, ¿cómo lo veis?