

LA AUTOESTIMA. NUESTRA FUERZA SECRETA LUIS ROJAS MARCOS

Ed Espasa Calpe, 2007

PRIMERA PARTE

1.- EL ESCENARIO DEL “YO”.

Retos del estudio de la autoestima.

... el segundo reto nos lo plantea el hecho de que la naturaleza de la autoestima es esencialmente subjetiva e invisible, lo que dificulta su estudio con un grado razonable de imparcialidad. (p 21)

(La autoestima) es el sentimiento, placentero de afecto o desagradable de repulsa, que acompaña a la valoración global que hacemos de nosotros mismos. Pero esta autovaloración intelectual y afectiva se basa en nuestra percepción, más o menos negativa, de las diversas partes de nuestra persona y de nuestra vida que seleccionamos porque las consideramos relevantes... (p 22)

... La utilidad de la autoestima como indicador seguro y fiable de salud psicológica y social de la persona es relativa.

Una alta valoración no es siempre un dato psicológico saludable, mientras que una baja valoración de uno mismo no es necesariamente causa de inadaptación o de tendencias antisociales... Por ejemplo, según sus biografías, bastantes personajes diabólicos de la Historia, como Calígula, Gengis Kan, Jack el Destripador o Idi Amín, no tenían problema de baja autoestima, sino todo lo contrario. La cuestión es que un alto aprecio a uno mismo puede acarrear consecuencias destructivas cuando este aprecio está basado en tendencias egocéntricas y prepotentes. Por eso, fomentar indiscriminadamente la autovaloración positiva en este tipo de personas puede ser peligroso.

Cuando hablamos, pues, de alta autoestima es importante distinguir la autoestima saludable o constructiva de la autoestima narcisista o destructiva. La autoestima saludable consiste en la valoración global positiva, razonable y optimista que hace la persona de sí misma. Para hacer esta autovaloración la persona elige y sopesa sus virtudes, defectos, capacidades, limitaciones, y también las consecuencias gratificantes de sus comportamientos para su sano bienestar y desarrollo, y el de los demás. Por el contrario, la alta autoestima narcisista o destructiva se basa en valorar, en exclusiva, las capacidades y talentos que alimentan el sentimiento de superioridad o de poder sobre el prójimo, y las conductas placenteras que resultan del ejercicio o la puesta en práctica he dicho dominio o supremacía sobre otros. (pp 23-24)

(Cf ‘ley de autoestima’ en California, en 1988 [Vasconcellos] como ‘vacuna social’) ... El célebre movimiento no amainó en lo más mínimo la marea de males que buscaba resolver. (p 26)

... La ley californiana se tradujo en meras intervenciones que consistían, casi exclusivamente, en tratar de borrar sentimientos como “no me gusto” o “soy inferior”, a base de mensajes simplistas y eslóganes mágicos del corte de “eres especial”, “¡quíete a ti mismo!” o “siéntete bien como sea”. Este tipo de fórmulas facilonas descartaron el valor de la autodisciplina o del tesón personal y pasaron por alto la competición sana y la capacidad de aprender de los propios fallos. (p 27)

(Cf investigaciones de Baumeister y Emler) ...Los resultados de estos estudios demostraron que ciertos individuos con altos índices de autoestima en las pruebas psicológicas sufren serios problemas de personalidad de inadaptación social. Con frecuencia son personas engreídas, arrogantes y prepotentes, con una clara predisposición a utilizar los medios sociales, económicos o físicos a su alcance para dominar o subyugar a otros. Por lo tanto, como ya he comentado, no tiene sentido impulsar la autovaloración narcisista y destructiva de estos sujetos, cuyos problemas de personalidad y de conducta radican precisamente en su exagerado egocentrismo. (p 28)

Un valor secreto

... La cantidad y calidad de nuestra autoestima es algo esencialmente íntimo, personal y subjetivo.

... Las personas con autoestima saludable, que son la mayoría, tienden a pasar inadvertidas. (p 29)

Al ser un fenómeno tan íntimo y personal, el estudio de la autoestima casi siempre está impregnado de subjetividad... “cada cual cuenta la feria según le va en ella”... (p 30)

... A la vez, he podido observar de cerca los efectos perniciosos del narcisismo y las consecuencias devastadoras de la autoestima dañada por los avatares de la vida en este tipo de sociedad, cada día más frecuente y universal, donde, para bien y para mal, la importancia del “yo” supera con mucho a la del “nosotros”. (p 31)

Tumbos de la infancia

... la noción que los niños tienen e sí mismos es simplemente el reflejo de las opiniones que los demás forman y difunden de ellos. La segunda, que para apreciarse a uno mismo es esencial contar durante los altibajos de la niñez con el cariño y suave apoyo de algún adulto... (p 35)

Paulatinamente noté que el termómetro para medir mi autoestima era más sensible a “sentirme eficaz” que a “sentirme bien”... (pp 38)

...”Finalmente, Luis ha encontrado el juicio y se ha dado cuenta de las grandes ventajas que aporta cumplir con las reglas y obligaciones establecidas”... (p 39)

... para poder encontrar la oportunidad en la crisis, una condición necesaria es contar, en algún momento, con el afecto y apoyo incondicional de otras personas... (p 41)

Manos a la obra

En los capítulos que siguen empiezo por describir dos condiciones necesarias para que los seres humanos podamos valorarnos. La primera es ser conscientes de nosotros mismos. Esta visión interior es indispensable para poder sentirnos y observarnos como individuos respecto del resto de las personas, los animales y las cosas que nos rodean. La segunda es la capacidad de introspección, que, unida a la memoria y al lenguaje, nos permite identificar, entender y explicar nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestros actos y sus consecuencias. (pp 41-42)

... quiero dejar claro que este libro no ofrece remedios omnipotentes para fortalecer autoestimas debilitadas ni recetas universales para curar autoestimas enfermas. El motivo es que desafortunadamente no conozco tales remedios ni recetas... (p 44)

2.- LA LUZ DE LA CONCIENCIA

Claridad interior

Me figuro que el primer símbolo o concepto que crearon nuestros ancestros al percibirse como individuos fue el “yo” o el “mí”. Seguidamente, inventarían el resto de los pronombres personales para representar a los demás, y los pronombres posesivos, sobre todo “mío” y “nuestro”, para denotar lo que les pertenecía a ellos y no a los otros.

La luz de la conciencia les facultó, además, para adoptar una perspectiva del tiempo en los tres contextos (el pasado, el presente y el futuro), y les proporcionó el sentido del espacio, o de la posición que ocupaban con respecto a las cosas que les rodeaban y al horizonte. Más impresionante aún, el primer viso imaginable de conciencia humana hizo posible que los hombres y mujeres que poblaban el planeta pudiesen observarse y analizar sus propios pensamientos, emociones y conductas. (p 48)

La aptitud para ser conscientes de nosotros mismos o la percepción de la propia individualidad parece ser un atributo exclusivo y esencial de la especie humana.

„ La gran mayoría de los miembros del reino animal necesitan la memoria para sobrevivir. En nuestro caso, la memoria es mucho más. Se trata de una potencia del alma que depende de una masa de neuronas..., en las que registramos no solo hechos concretos, sino nuestras interpretaciones personales de los hechos y los sentimientos y emociones que los acompañan. Por eso los recuerdos tienen el poder de hacernos llorar, reír y temblar. Las reminiscencias del ayer definen gran parte de nuestra personalidad y determinan nuestra visión del presente y del mañana. La memoria es selectiva. El olvido, por ejemplo, cura muchas heridas de la vida y nos ayuda a distorsionar inconscientemente los recuerdos para que confirmen las explicaciones de la realidad que más nos convienen. (p 50)

Por lo general, no somos conscientes del funcionamiento del cuerpo. De hecho, somos más sensibles a las averías de los órganos internos que a sus actividades normales. Pero habitualmente utilizamos la luz de la conciencia cuando nos enfrentamos a decisiones importantes, analizamos nuestras relaciones afectivas, cuidamos nuestra imagen pública, programamos nuestro futuro, tratamos de entender nuestros deseos o comportamientos, examinamos nuestra biografía o reflexionamos sobre el significado de la vida y nuestro papel en el mundo. (pp 51-52)

Con todo, una cosa es estar despierto y otra distinta es ser consciente de uno mismo... (p 53)

Vidas sin conciencia

Es verdaderamente difícil imaginar una vida sin conciencia de uno mismo. Una vida sin recuerdos, sin sentido del tiempo ni del espacio, en la que los símbolos no tengan significado. Una vida sin autobiografía, donde las personas más queridas nos parezcan seres extraños... (p 55)

... Porque, realmente, una vida sin conciencia de uno mismo no es vida. (p 56)

Como hemos visto, encender la bombilla que nos permite observarnos y ser conscientes de nosotros mismos es un don maravilloso. Es también el primer requisito en la construcción de nuestro “yo”. El paso siguiente es la introspección, la capacidad de examinarnos internamente y analizar nuestras ideas, nuestras emociones y nuestros actos. (p 56)

La introspección

... el hecho extraordinario de que podía “salirse de sí mismo”, y observarse como un ser que siente y que piensa.

... Con todo, para adquirir una eficaz capacidad de introspección se precisa una dosis abundante de esfuerzo, una actitud abierta, y, sobre todo, se requiere constancia en la práctica...

Gracias a la facultad de poder distanciarnos mentalmente de nosotros mismos y actuar simultáneamente de protagonistas y de espectadores, podemos estudiarnos y conocernos mejor. Y no cabe duda de que aquellos que mejor conocen sus habilidades y limitaciones llevan ventaja a la hora de calibrar razonablemente sus posibilidades y ordenar sus prioridades... (p 58)

Trastornos de la visión interior

En las naciones de Occidente, donde tomar copas es algo tan aceptado y cotidiano, como la puesta del sol, muchos hombres y mujeres usan la bebida en dosis moderadas como “lubricante” de sus relaciones sociales. En estos casos se debilita la capacidad de introspección y los consumidores se sienten más relajados, lo que les facilita el trato con los demás y les añade espontaneidad y soltura.

... Hay gente que está de acuerdo con el dicho latino *in vino veritas* y afirman convencidos que en estas circunstancias las personas tienden a expresar lo que realmente sienten, a manifestar su “yo” verdadero...

En todo caso, el consumo de bebidas alcohólicas en suficiente medida tiene el poder de desarreglar las mentes de los consumidores, hasta el punto de hacerlos desbarrar en términos incompatibles con su personalidad normal. (pp 59-61)

(El consumo de alcohol entre los jóvenes) ...tiene consecuencias nefastas... La razón es que el alcohol obnubila y roba a los jóvenes la capacidad para captar las vicisitudes de la vida y para aprender a sopesar las opciones a su alcance y las consecuencias de sus decisiones y conductas. Ciertas experiencias repercuten en nuestra identidad, dejan residuo y configuran nuestro mundo de mañana. Aprender de situaciones pasadas nos

ayuda a conocernos, a cambiar y a madurar. Mas para poder aprender del pasado necesitamos lucidez, motivación y una buena memoria; tres cualidades que son incompatibles con el alcohol. (p 61)

La capacidad de observarnos internamente también puede alterarse por exceso. La introspección obsesiva, intensa y constante paraliza a las personas. Como advierte el viejo refrán, “quien sobreanaliza, mal fuego atiza”. Y, según las palabras de Fiodor Dostoievski en *Memorias del subsuelo* (1884), “Ser demasiado conscientes de nosotros mismos es una verdadera enfermedad”...

La persona que está constantemente pendiente de sus pensamientos, palabras y movimientos, o de la impresión que causan en los demás, pierde la espontaneidad y la concentración en las tareas que está realizando y tiene dificultad para decidir y actuar con eficacia. Le ocurre como al ciempiés del cuento, que caminaba feliz hasta que un día una rana le preguntó: “¿Cómo sabes qué pata mover en cada momento?”. Desde ese instante, el ciempiés no pudo parar de pensar cómo se las arreglaba para andar con tantas patas y no se movió más.

Además, quienes se observan a sí mismos intensamente o sienten que les están observando mientras tratan de resolver un problema no pueden concentrarse en el problema, por lo que tienen menos probabilidades de conseguir solucionarlo que aquellos que se olvidan de sí mismos o que piensan que pasan inadvertidos... Estas personas tienen averiado el termostato de la introspección. “No puedo dejar de observarme ni de pensar que me están observando y hacerme reproches por todo”, suelen decir. (pp 61-63)

SEGUNDA PARTE

3.- EL CONCEPTO DE UNO MISMO

Nacemos y nos hacemos

Equipaje genético y necesidades innatas

El poder modelador de los genes sobre nuestra manera de ser es incuestionable... Los genes ejercen su influencia a través de nuestra personalidad, la cual está moldeada por los mensajes del entorno en el que nos desarrollamos y vivimos. No es lógico, pues, descartar el impacto de los factores sociales y los imponderables de la vida sobre la percepción y valoración de nosotros mismos... (pp 69-71)

Hoy sabemos que el sano crecimiento de los niños requiere como mínimo la satisfacción continuada de tres necesidades esenciales: seguridad, afecto y estímulo apropiado a su edad. (p 72)

... Las criaturas progresan más cuando están rodeadas de personas responsables y cariñosas que, además, les demuestran y expresan claramente sus sentimientos de aprecio y aceptación con gestos y palabras sencillas que acaparan su atención... De hecho, cuantas más palabras pronunciadas en tono afirmativo por un adulto cariñoso e interesado escuche el bebé, mejor desarrollará el pequeño sus capacidades de razonar y de relacionarse con los demás. (p 73) (Cf distintas etapas en pp 73-76)

... las personas que cuando son golpeadas por alguna adversidad piensan que se trata de un contratiempo pasajero, que no afecta a la totalidad de su ser y que no tienen toda la culpa, tienden a superarla y a recuperarse mejor y en menos tiempo que quienes consideran que los efectos de sus fallos o de las calamidades son permanentes e irreversibles y que ellos son los únicos responsables. (p 77)

Madres de gasa, de alambre y de verdad

... la relación física frecuente y confortable entre la madre y los hijos es fundamental para el buen desarrollo de las criaturas. “No solo de leche viven los bebés”, solía decir, aludiendo a la frase evangélica. (p 79)

Hoy está ampliamente comprobado que la pérdida prematura de la madre marca de forma decisiva la imagen que los seres humanos configuramos de nosotros mismos... (p 81)

... Siempre se ha dicho que los padres “brillaban por su ausencia”. Incluso en hogares donde la presencia paterna está asegurada, el padre pasa con los niños mucho menos tiempo que la madre. Sin embargo, los hijos y las hijas necesitan la presencia de un modelo paterno cariñoso, racional y benévolo para formar su “yo” y consolidar su identidad, aunque este no tiene que ser necesariamente el padre biológico. Para el niño y la niña resultan vitales las primeras señales de aprobación, de reconocimiento y de afecto que les comunica su padre, porque estas constituyen una fuente fundamental de seguridad y de autovaloración. De hecho, muchos de los males psicosociales que en estos tiempos afligen a los jóvenes, como la desmoralización, la abulia o la falta de esperanza hacia el futuro, tienen frecuentemente como denominador común la “escasez de padre”... (p 84)

... En general, los padres que son cariñosos, que apoyan a los pequeños, que los escuchan y los respetan, que al mismo tiempo los guían y establecen normas de conducta y objetivos claros, razonables y alcanzables, tienden a imbuir en los niños una opinión favorable de sí mismos y a alimentar en ellos la confianza, el sentido de competencia, la responsabilidad y la predisposición a enfrentarse con retos nuevos. El trato opuesto alimenta la inseguridad, la culpabilidad y el sentimiento de inferioridad, además de reforzar el círculo vicioso de “no soy bueno, voy a fracasar; por lo tanto ¿para qué intentarlo?”.

Es un hecho irrefutable que un entorno familiar entrañable, protector y estimulante facilita en todas las criaturas la formación de una representación mental saludable de sí mismas, la sensación gratificante de pertenencia a un grupo y la empatía, esa excelente aptitud para ponerse con afecto y comprensión en las circunstancias ajenas. Por el contrario, condiciones nocivas de aborrecimiento, incertidumbre y abandono tienden a fomentar en los menores la suspicacia hacia los otros, el pesimismo, el aislamiento afectivo y, en definitiva, la infelicidad. Estos desafortunados pequeños se sienten indeseados e indefensos en un mundo que perciben cargado de rechazo y hostilidad. Los ambientes familiares perniciosos alteran la capacidad de los niños para desarrollar los sentimientos y conductas que ayudan a configurar una imagen positiva de sí mismos. (pp 85-86)

... Según Erikson, las experiencias dañinas de la infancia y la adolescencia nutren las raíces de la desconfianza, la desidia, la confusión de identidad y la desesperanza.

La posibilidad de forjar una idea favorable de sí mismos es inevitablemente sombría para los niños atrapados en hogares inestables o violentos. Como explicaré en detalle en el capítulo que dedico al lado oscuro de la autoestima, las experiencias de abusos continuados socavan en las criaturas los principios que dan sentido a la vida, minan la confianza, erosionan su capacidad de adaptación y destruyen el sentimiento de conexión con el mundo circundante... (p 86)

Reflejos del mundo exterior

Aunque como seres sociales que somos vivimos constantemente expuestos a los pareceres de otros, en realidad nuestra autovaloración se parece más a la percepción que tenemos de cómo los demás nos evalúan que a la verdadera valoración que los demás hacen de nosotros. Esta es una prueba más del predominio de la subjetividad sobre la realidad objetiva. Es decir, me veo a mí mismo como creo que los demás me ven y no necesariamente como los demás realmente me ven. (pp 88-89)

El “yo” como espejo

El que los pequeños dependan tanto de los demás para construir su concepto de sí mismos implica ciertos riesgos. Si los cuidadores son afectuosos, responsables y reafirman las cualidades de las criaturas, sirven de reflejo social positivo a estos futuros adultos. Sin embargo, bastantes niños se ven a sí mismos en el oscuro espejo de personas emocionalmente distantes, imprudentes, amargadas o, incluso, crueles con ellos. (p 89)

Además de adoptar como propios los juicios que hacen de ellos las personas importantes de su entorno —o creen ellos que hacen ellos—, los niños y adolescentes también hacen suyos los valores, las prioridades y las normas sociales que captan a través de los demás y los medios de comunicación... (p 91)

Las emociones que juegan el papel más importante en el desarrollo del concepto de nosotros mismos dentro del marco social tienen relación con el deseo natural de amar a otros y de sentirnos amados por los demás. La sana tendencia natural humana a desear y perseguir el intercambio afectivo con nuestros semejantes es generalmente muy sensible al temor al rechazo. Estos sentimientos de temor tienen mucho que ver con lo que hacemos o cómo nos comportamos con los seres de nuestro entorno, y dan lugar al desarrollo de importantes emociones “sociales” como el orgullo, la vergüenza, la culpa y el remordimiento. (p 91)

... El sentimiento de estar orgullosos de nosotros mismos es muy gratificante y suele incluir el sentido de competencia, de utilidad y de eficacia... Sin embargo, cuando esta autosatisfacción degenera en un orgullo excesivo que deriva en arrogancia o en complejo de superioridad, tiende a distanciarnos emocionalmente de otras personas. (p 92)

La culpa, si es en respuesta a fallos reales o a infracciones de las reglas de convivencia, puede aumentar nuestra concienciación sobre nuestros propios comportamientos equivocados, dañinos, o que hacen sufrir a otros. En este sentido, la anticipación de los sentimientos de culpa promueve conductas sociales constructivas, inhibe impulsos inaceptables y, una vez que hemos transgredido, la expresión de remordimiento

comunica a los demás nuestro propósito de contrición y buenas intenciones de enmienda. La culpa es más útil que la vergüenza porque, pese a incluir el trago amargo del remordimiento tras una acción propia censurable, nos anima a corregir errores y puede estimular en nosotros –y en los afectados por nuestras acciones- la empatía que nos ayuda a situarnos con comprensión en las circunstancias de la otra persona. [*Habría que distinguir entre vergüenza y culpa*]

Es curioso que frente a las numerosas dudas y ambigüedades que plagan casi todas las parcelas de la vida, en lo que respecta a nuestra identidad tendemos a creer que hay una verdad y que alguien conoce esa verdad... [*¿la conciencia?*] (p 93)

Estigmas

La noción negativa de “los otros” -...- ofrece una disculpa para alimentar un falso sentimiento de orgullo de uno mismo por no compartir ajenas “imperfecciones”. Verdaderamente impresiona la naturalidad con la que los seres humanos reclamamos la superioridad unos sobre otros. (p 102)

Es lógico pensar que las personas que se sienten estigmatizadas por la sociedad en la que viven van a tener más difícil el desarrollo de un concepto realista y favorable de sí mismos. No obstante, el poderoso afán humano de superación permite, sin duda, que cualquiera que logre vencer las trabas sociales que se encuentre salga fortalecido de la batalla... (p 106)

Es un hecho que hay personas que transforman sus imperfecciones en talentos, que crecen en la adversidad. Más que esclavos de un destino, son sus propios forjadores... (p 107)

Presentación del “yo”

La puesta en escena

...”sé tú mismo”... Pese a estas bienintencionadas recomendaciones, la verdad es que desde muy pequeño uno se da cuenta de que la opinión que los demás se forjan de nosotros pesa mucho, tiene consecuencias. (p 109)

... en las múltiples representaciones sociales a las que nos obliga la vida encontramos también personas que intentan dar una imagen de sí mismas que se parece muy poco a la verdadera... (p 110)

... En el fondo, lo que la mayoría buscamos es la aceptación y aprobación de los demás...

Con todo, si el objetivo es fingir sentimientos o rasgos de la personalidad ante los demás, con pocas excepciones antes o después la representación falla y a este tipo de gente se les ve el plumero... (p 112-113)

Apariencias y disfraces

... Ciertas personas casi nunca se paran a pensar en la impresión que causan; tienden a pasar por alto lo que los demás puedan opinar de ellas, pues no les importa lo más mínimo. Como es cierto que hay momentos en los que, a pesar de estar en un lugar

público, no somos conscientes de ser observados ni de la posibilidad de que otros estén formando una opinión de nosotros. Esto es inevitable y nos ocurre a todos. La situación opuesta sucede cuando toda nuestra atención se centra en la sensación casi obsesiva de que los demás no nos quitan ojo, nos juzgan y evalúan.

Las situaciones que provocan los peores estados de ansiedad en un contexto social son aquellas en las que el individuo quiere dar una cierta impresión ante los demás, pero está convencido de que no lo logrará... (p 120)

Nivel de maquiavelismo

De hecho, explicaba Maquiavelo, poseer todas las virtudes y ajustarse siempre a ellas puede ser perjudicial, mientras que dar la impresión de que se poseen es útil. Por este motivo, “hay que estar dispuesto a cambiar y actuar según soplen los vientos de la suerte y las circunstancias del momento”. En cuanto a la percepción de los demás, el brillante escritor florentino lo tenía claro: “Generalmente, los hombres juzgan con los ojos y no con las manos, pues todos los hombres pueden observar pero muy pocos se acercan lo suficiente como para tocar. Por lo tanto, todos los hombres verán lo que aparentas ser, y solo unos pocos sabrán lo que realmente eres”. Las recomendaciones del maestro al príncipe consistían en estrategias útiles que este debería utilizar para presentarse y actuar ante rivales y súbditos con el fin de obtener su apoyo y mantener el poder, especialmente en situaciones en las que la verdad o la ética no servían a sus intereses. (p 122)

Los individuos con niveles altos de maquiavelismo tienden a manipular su presentación en público siguiendo este tipo de estrategias para controlar la situación y poder así influir en la evaluación que los demás hacen de ellos. A menudo no es tanto cuestión de sinceridad como de relativismo, de un cierto pragmatismo. (p 123)

Otra táctica maquiavélica para moldear nuestra presentación es ocultar o excluir completamente la información que pensamos nos puede perjudicar... Sin embargo, con el tiempo, la carga que supone mantener intacto nuestro archivo de secretos personales resulta perjudicial para la salud, especialmente cuando se trata de experiencias emocionales intensas. (pp 124-125)

Funciones ejecutivas

... Los seres humanos nos movemos principalmente por significados connotativos, conceptos abstractos, supuestos teóricos y figuras simbólicas. (p 126)

Gestionarse la vida

... en psicología por lo general se usa el término “yo” –también se emplea el vocablo *ego-* para representar la parte consciente de la persona que percibe y está en contacto con el mundo exterior. Y esta es la parte de la mente que alberga el “departamento ejecutivo”, encargado de evaluar las situaciones, planificar, decidir y responder a los mensajes del entorno. El “yo” también está influenciado por fuerzas inconscientes localizadas en la zona de la mente que Sigmund Freud, el inventor del psicoanálisis, bautizó con el término “ello”, o *id*, en latín. Las principales fuerzas inconscientes son los impulsos instintivos y deseos de gratificación. El “yo” está influenciado además por el “superego”, que contiene los valores morales y principios morales que cuando somos

pequeños nos imponen los adultos y las normas de la sociedad en que vivimos y que nos estimulan a frenar comportamientos inaceptables. El “superyó” también incluye los atributos de la imagen ideal a la que aspiramos. (p 128)

... Más gráfico es el caso del tenista que se riñe a voz en grito, gesticulando, después de fallar una pelota. Estas conversaciones con nosotros mismos son instrumentos importantes de nuestra capacidad ejecutiva y un ingrediente necesario de la construcción de nuestro “yo”. (p 130)

Autocontrol

La función ejecutiva de autocontrol requiere dos cosas básicas: motivación y fuerza de voluntad. Llevar las riendas de nuestros impulsos consume bastante energía... (p 132)

... Cuanto más se diluye la función ejecutiva en una colectividad incontrolada, más altas son las probabilidades de perder el raciocinio y la capacidad de ponerse en las circunstancias de otros. Por eso, tantas personas en grupo llegan a perder la cabeza y a cometer atrocidades que individualmente serían incapaces de realizar. (p 135)

4.- EL TERMÓMETRO DE LA AUTOESTIMA

“- ¡Pero no hay a quién juzgar! – exclamó el principito.

- Te juzgarás a ti mismo –le respondió el Rey-. Es lo más difícil. Es mucho más difícil juzgarse a sí mismo que a los demás. Si logras juzgarte bien a ti mismo eres un verdadero sabio.” **A. de Saint-Exupéry** (p 139)

Autovaloración

James sostenía que a la hora de valorarnos solemos considerar tres componentes de nuestra identidad. El primero y más importante es el “yo espiritual”. Este componente contiene nuestras facultades mentales, las creencias y las inclinaciones más íntimas, nuestro estilo de pensar, de sentir y de actuar y, en definitiva, los rasgos de nuestra personalidad. En segundo lugar situaba al “yo social”, las cualidades o defectos que reconocen en nosotros los demás, y la buena reputación que tenemos en nuestro entorno social. El “yo material” es el tercer componente e incluye nuestra imagen corporal, las riquezas, el patrimonio económico y las propiedades que son importantes para nosotros. (p 140)

Ingredientes de la autoestima global

Como veremos al examinar el lado oscuro de la autoestima, tampoco faltan los desalmados que no sienten el mínimo remordimiento y se valoran altamente. En cuanto a la valoración de las opiniones del prójimo, hay individuos convencidos de que los demás piensan bien de ellos, aun teniendo ellos una opinión pésima de sí mismos. Otros que saben que no son bien considerados por los demás albergan un concepto muy positivo de su persona. Algo que siempre me ha sorprendido es la fuerza con la que muchas de estas personas se aferran a sus autovaloraciones y la resistencia feroz que ofrecen a cambiarlas por otras más razonables, incluso cuando estas sean además muy favorables. (p 146)

Nuevos valores

... podemos tener una mala opinión sobre nuestro rendimiento laboral o sobre nuestro talento musical, pero nuestra autoestima global puede ser alta. Lo que cuenta es el significado que damos a cada parcela de nuestra identidad... (p 154)

La valoración de uno mismo también depende del equilibrio entre lo que creemos que somos y lo que nos gustaría ser...

Es de sentido común que cuanto más exigentes o menos realistas sean nuestros criterios, más probabilidades tendremos de sentirnos defraudados. Un problema bastante frecuente que mina nuestra autoestima son esas exigencias no razonables que nos marcamos a nosotros mismos y que se traducen en el tan manoseado “debería”... (p 155)

En legítima defensa

Todos los seres humanos sentimos necesidad de aceptarnos y apreciarnos. La autoestima saludable es la autovaloración positiva que se fundamenta en rasgos sanos de la personalidad –como la capacidad de amar- y se manifiesta en actitudes justas o éticas, y en conductas constructivas y socialmente provechosas. Esta autoestima es, además, un ingrediente determinante de nuestro equilibrio emocional, de nuestra sintonía interior, de nuestra integridad como individuos, de nuestro sentido de seguridad y de una buena disposición hacia la vida. (p 157)

Autofavoritismo

... pese a la abundante evidencia acumulada que nuestra subjetividad da lugar a una opinión bastante sesgada de nosotros y de los demás, la mayoría de las personas considera que sus opiniones son objetivas y equilibradas. No se les pasa por la cabeza ni siquiera una mínima posibilidad de que somos ciegos a nuestras distorsiones de la realidad. (p 159)

(Anthony Greenwald: “*ego totalitario*”) Según este autor, con tal de defender su autoestima, las personas distorsionan los hechos, se absuelven de sus responsabilidades cuando cometen fallos, y mantienen una estricta censura para no cuestionarse a sí mismas. En la práctica emplean las mismas técnicas que los gobiernos dictatoriales... (p 163)

Estratagemas protectoras

En verdad que la memoria es selectiva, pues en general todos recordamos los éxitos mejor que los fracasos... Bastantes personas logran aislar un ayer deshonesto –de delincuencia, por ejemplo- y hacen borrón y cuenta nueva. Algunos crean un buen presente aunque tengan que recurrir a conversiones religiosas o experiencias sobrenaturales, como las de *rebirthing* o “nacer de nuevo”, tan en boga en Estados Unidos. Tal estrategia de reconfigurar el pasado puede protegernos a corto plazo, pero tiene un posible efecto secundario: nos impide aprender de nuestros errores para no repetirlos. (pp 165-166)

... Lo más curioso, como confirman muchas investigaciones, es que con el tiempo y la repetición tendemos a dar por ciertas nuestras versiones idealizadas de los hechos, y acabamos incrustándolas en la memoria como si fueran verídicas. (p 166)

... las personas tendemos a equiparar nuestra valía con la opinión de los demás, aun de personas que ni conocemos ni nos conocen. (p 171)

... los seres humanos tenemos una fuerte tendencia a atribuirnos los éxitos y a racionalizar, desentendernos o restar importancia a los fracasos. (p 172)

... Pero no hay que pasarse: quienes usan grandes dosis de negación, distorsionan en exceso la realidad y ponen en peligro la capacidad de vivir saludablemente y participar con agrado de la vida social. El secreto está en evitar tanto el excesivo realismo como la desmesurada deformación de la realidad. (p 172)

La confianza exagerada o irracional en uno mismo también puede ser peligrosa, no sólo para uno mismo, sino para los demás... los doctores menos competentes –según la opinión de un jurado independiente- tenían los más altos niveles de confianza en sí mismos. Por el contrario, los galenos considerados más competentes por los jueces manifestaban una confianza más moderada en sí mismos y eran más conscientes de sus limitaciones. (p 173)

... La conclusión: cuando los fallos se niegan o se ocultan no se aprende de ellos y tienen más probabilidad de repetirse. (p 174)

Otro inconveniente de ignorar ciegamente nuestros defectos es que elimina las posibilidades de intentar cambiar... (p 176)

Reparto del amor propio

Antes de abordar cómo se distribuye la autoestima entre diferentes grupos y personas, creo que es importante recordar el hecho confortador de que, en contra de lo que muchos piensan, casi todos los seres humanos tenemos predisposición a elaborar un concepto global favorable de nosotros mismos y a resaltar los propios atributos positivos... (p 177)

Ellos y ellas

... los trastornos emocionales que tienen una incidencia más alta entre los hombres – como la personalidad antisocial, el carácter paranoico y el narcisismo- no disminuyen necesariamente la autovaloración, e incluso a menudo fomentan en los afectados un destructivo complejo de superioridad. Precisamente, la mayoría de los hombres que padecen estas alteraciones de la personalidad permanecen enclaustrados en su mundo de dominio, de poder y de egocentrismo, lo que les permite mantener una alta autoestima global... (p 180)

Los “otros”

Una noción muy extendida es que los miembros de grupos evaluados, rechazados o “condenados por diferentes”, con el tiempo interiorizan y asimilan estas actitudes negativas y las adoptan como propias... (p 181)

... los estereotipos sociales negativos sólo tienen un impacto desfavorable en la autoestima de las personas que los aceptan como legítimos... (p 181)

En Europa, concretamente, según un estudio aparecido en 2005, la media de autoestima de los jóvenes entre quince y veintinueve años alcanzó un nivel de 7,6 sobre un grado máximo de 8,5. Entre los más contentos de sí mismos se encontraban los jóvenes españoles, con un promedio de 7,9. Según el informe “Juventud en España 2004”, que analizaba la situación de estos muchachos, la juventud española de ambos sexos no tiene grandes preocupaciones pese a sus frecuentes fracasos escolares, las serias dificultades que padece para encontrar empleo estable y los reconocidos aprietos económicos de muchos de ellos. Estos datos ilustran cómo la actitud positiva de las personas ante ellas mismas es perfectamente compatible con una amplia variedad de obstáculos y adversidades, siempre que éstos no sean considerados, por los mismos afectados, como dañinos para su autoestima.

Sospecho que esta aparente inmunidad contra los problemas académicos, laborales y pecuniarios que caracteriza a nuestra juventud se debe principalmente a sus mecanismos de defensa. Me explico: conscientes de su impotencia para resolverlos, los jóvenes han elegido excluirlos de la lista de factores que determinan su nivel general de autoestima. Esta estrategia protectora está, además, amparada tácitamente por la tradicional tolerancia de la sociedad española a los suspensos, al desempleo y a la emancipación tardía de los hijos. Imagino que el sentimiento tan generalizado entre los jóvenes de “esto nos pasa a todos” también les ayuda a preservar su contentamiento. (pp 183-184)

Habladores y optimistas

... Las personas que se sienten parte de un grupo superan los momentos difíciles mucho mejor que quienes se encuentran aislados o carecen de una red social de soporte emocional. (p 186)

... La personalidad comienza a desarrollarse desde antes de nacer y está influenciada por fuerzas innatas y adquiridas. Como he mencionado muchas veces, no sólo nacemos, sino que también nos hacemos y aprendemos... (p 186)

TERCERA PARTE

5.- EL LADO OSCURO DE LA AUTOESTIMA

Narcisismo y violencia

“Muchas personas que están convencidas de su gran valía utilizan la crueldad como herramienta preferida para demostrar su convencimiento” **ROY F. BAUMEISTER, Egotismo y agresión, 1999** (p 194)

Numerosos estudios demuestran que el sentido de superioridad y su consiguiente mantenimiento son una de las razones más comunes que impulsan a las personas a utilizar el combustible de la violencia. Las pruebas científicas de este hecho son recientes... La mayoría de los expertos asumía hasta no hace mucho que los perpetradores de casi todos los actos violentos son individuos con complejo de inferioridad, gente frustrada consigo misma, que busca apaciguar su autodesprecio agrediendo a personas vulnerables. Pero, poco a poco, una creciente acumulación de evidencia científica indica que la propensión al despotismo, al crimen y a la violencia cruel es una característica bastante común de individuos narcisistas con un alto nivel de autoestima.

Por esto, como señalé al principio, debemos hacer una clara distinción entre la alta autoestima saludable o constructiva y la alta narcisista o destructiva. Mientras la primera refleja una razonable autovaloración global positiva que hace la persona de sus virtudes, capacidades y comportamientos gratificantes que alimentan su sano bienestar y desarrollo y el de los demás, la segunda se basa en las habilidades y talentos que nutren el sentimiento narcisista de superioridad, poder, dominio y supremacía sobre otros. (pp 194-195)

Los individuos narcisistas son egocéntricos, egoístas con fuerte tendencia a vanagloriarse de sus propias aptitudes y a tratar a los demás con desprecio, como seres inferiores. Algunos son verdaderos ególatras que no ocultan la veneración que sienten hacia sí mismos. Esta forma de ser suele ponerse de manifiesto durante la adolescencia y normalmente persiste a lo largo de la vida. (p 195)

...(los) narcisistas... poseen un sentimiento inflado de sí mismos. Confían excesivamente en sus aptitudes, son petulantes, engraidos, desdenosos. Estas personas mantienen un “gran ego” que alimentan a base de dirigir exclusivamente su afecto y admiración hacia sí mismos, aunque carezcan de motivos o logros objetivos para hacerlo. Ensimismados, son incapaces de liberarse de los sentimientos de grandiosidad que les separan de los demás mortales. Un grave problema de estas personas es que son incapaces de amar; tampoco sienten empatía, por lo que no pueden participar genuinamente en la realidad ajena, ni entrar con aprecio y comprensión en el sentir de los demás. Esta cualidad natural es precisamente la que permite a las personas amarse, convivir y relacionarse afectivamente unas con otras. (pp 195-196)

Prepotencia y abuso de poder

La personalidad narcisista deriva en la prepotencia. Así, estas personas no dudan en utilizar la fuerza física o mental, el poder económico o político, o la información que poseen, cuando se proponen subyugar y humillar a sus semejantes. Individuos que emiten rayos de autosuficiencia, de invulnerabilidad y de poderío existen en todos los niveles y ámbitos sociales, pero sus comportamientos suelen ser más visibles en ambientes donde reina la competitividad pura y dura, como es el caso de las implacables luchas jerárquicas en los órganos de gobierno de la clase política, en las relaciones laborales de las grandes empresas y centros académicos, en las organizaciones religiosas, en los clubes deportivos o en los grupos dedicados al crimen organizado. Aunque más ocultos, no faltan también tipos narcisistas que hacen estragos en el seno familiar y en el ámbito escolar. Incluso los hay que funcionan por libre. (p 196)

(Lista de déspotas)... Esta presunta supremacía moral o biológica y el orgullo de estar siempre en posesión de la verdad han servido y aún sirven de justificación a todo tipo de atrocidades y exterminios de grupos humanos por motivos de política, religión o raza. (p 197)

Precisamente, todos los manuales de entrenamiento para “cuerpos especiales” de individuos violentos tratan de convencer a los aprendices de “matón” de que son seres únicos y afortunados por pertenecer a una élite selecta, superior... (p 197)

Con respecto a los terroristas, creo que hoy no es razonable catalogarlos –como han hecho algunos- de individuos con baja autoestima, que tratan de compensar su sentimiento de inferioridad con sus ataques mortíferos e indiscriminados. A mi parecer, todos los hombres y mujeres que perpetúan estas agresiones contra personas inocentes consideran que están en posesión de la verdad. Una verdad que los sitúa también a ellos entre los triunfadores, en el selecto club de los elegidos. Justifican sus crímenes brutales con una meta superior que vinculan íntimamente con su misión especial en este mundo. Utilizan una lógica grandiosa y desprovista de compasión que aderezan con excusas políticas o religiosas, eludiendo el inmenso mar de sufrimientos que ahoga a sus víctimas... (p 198)

Orgullos heridos

La autovaloración narcisista, sin embargo, es muy vulnerable. De hecho, hay personas de alta pero frágil autoestima que tienden a responder con violencia cuando alguien cuestiona su valía intelectual...

Las heridas del “ego” narcisista son siempre lacerantes y peligrosas, sobre todo si ocurren en público... (p 199)

(Violencia escolar) ... la causa más frecuente de agresiones graves entre los alumnos era el sentimiento de que un compañero les había “faltado al respeto”. Un leve empujón, una mirada, un gesto desdeñoso eran suficientes para provocar represalias feroces, en algunos casos fatales... un joven acosador de diecisiete años explicaba: “La vida es una cuestión de respeto, y a veces se gana a hostias. Si te ven que eres el más *achantao*, van por ti... Aquí pisan o te pisan”. (p 200)

La verdad es que todos sufrimos cuando hacemos el ridículo o nos encontramos en una situación vergonzosa que provoca la risa y la burla de los demás. Sin embargo, para los caracteres narcisistas, exponerse al menosprecio de alguien supone una ofensa inolvidable e imperdonable. El orgullo narcisista herido se convierte en una especie de bomba de relojería... (pp 200-201)

Un aspecto a tener en cuenta cuando reflexionamos sobre la alta autoestima narcisista es que sus heridas a veces llegan a ser tan profundas e irreparables que para los afligidos la única opción digna es desaparecer... (p 201)

Verdugos soberbios

(Las investigaciones de Baumeister) ...confirman la alta autovaloración de sí mismos que muestran jóvenes y adultos con una fuerte inclinación a conductas antisociales. Examinando las historias de estos hombres y mujeres me da la impresión de que

mantienen su capital de autoestima a costa de robársela a otros. Este es el caso de muchos maltratadores en la intimidad, de violadores, de acosadores escolares y de criminales sádicos.

Los tipos antisociales que se autovaloran altamente se distinguen por su fuerte propensión y habilidad para el engaño, la manipulación psicológica de los demás y la racionalización de sus actos criminales. Ignoran los derechos de los demás sin escrúpulos, ni compasión, ni culpa, ni remordimiento. Buscan situaciones de protagonismo en el contexto de la explotación de la víctima. Su objetivo es el control sobre la vida de seres que consideran vulnerables. Para estos psicópatas narcisistas forzar a alguien a soportar dolor y humillación sin que pueda defenderse es una de las fuentes más gratificantes de poder, pues convierte a la víctima en una posesión, una propiedad. (p 202)

... Un ingrediente frecuente de los malos tratos en la intimidad son los celos, que combinan la sospecha de infidelidad con el derecho de poseer en exclusiva a la pareja. Estos celos graves niegan la identidad y la autonomía de la otra persona. No pasan muchos minutos sin que se imponga la fuerza más bruta y letal en algún lugar del mundo a causa de una herida a la autoestima narcisista de los amantes celosos. No pocos llegan incluso a matar a su “media naranja” y seguidamente a quitarse la vida, para así evitar la ignominia de tener que vivir con el orgullo ofendido... (pp 202-203)

(El *Bullying*) Los acosadores suelen ser chicos y chicas provocadores que se autovaloran en gran medida, por su capacidad de dominar física o emocionalmente a sus condiscípulos. Los varones acosadores tienden a utilizar la agresión física y verbal. Las chicas también participan, pero suelen recurrir a la marginación, los bulos y la manipulación de las relaciones personales... La mayoría de las víctimas del ensañamiento escolar son muchachos y muchachas pacíficos, tímidos, introvertidos y, sobre todo, vulnerables. En el capítulo que sigue describiré cómo el miedo crónico y el sentimiento de indefensión socavan seriamente la autoestima y el equilibrio emocional de estos jóvenes. (p 205)

Antes de finalizar el tema de la relación entre autoestima violencia, me gustaría hacer dos breves aclaraciones. La primera es que la asociación que hemos visto entre la alta autoestima narcisista y la inclinación a la violencia cruel no implica una relación de compañía o de correspondencia recíproca entre las dos. En otras palabras, la personalidad narcisista no es necesariamente causa de violencia, pero ambas suelen ir de la mano.

La segunda puntualización, tan reconfortante como cierta, es que la inmensa mayoría de las personas, con independencia de su nivel de autoestima, son compasivas y pacíficas. De hecho, el rechazo de la violencia es uno de los atributos humanos más comunes y generalizados... (p 205-206)

El odio a uno mismo.

Los seres humanos nacemos con el potencial para odiarnos a nosotros mismos... Asombra la profunda aversión o el asco que llegan a sentir por su propio ser. Este hecho nos lleva a la conclusión de que la aptitud para observarnos y juzgarnos a veces puede convertirse en una fuente de gran sufrimiento, en una verdadera tortura. (pp 206-207)

Indefensión maligna

... una dura humillación en el trabajo no supone riesgo alguno a nuestra supervivencia, pero sí puede herir de forma devastadora nuestro amor propio. Si bien la mayoría de los seres humanos supera las peores calamidades, hay traumas emocionales tan nefastos y profundos que se entretajan inseparablemente con el funcionamiento del sistema nervioso. Como consecuencia, alteran la personalidad, deforman la percepción de uno mismo y dan al traste con las posibilidades de apreciarnos o de sentirnos bien con nosotros mismos. (pp 207-208)

... Cada uno asignamos subjetivamente significados a los sucesos que nos conmueven, y utilizamos diferentes medidas para defendernos y proteger el amor propio, por lo que reaccionamos ante los hechos desgraciados de distintas formas... (p 208)

En situaciones traumáticas, casi siempre el factor más nocivo para la autoestima es el sentimiento de indefensión, la creencia de que “hagamos lo que hagamos, nada cambiará”. Está comprobado que las personas que piensan que ejercen aunque sea un mínimo de control sobre sus circunstancias resisten que no controlan los sucesos que les afectan, o que sus decisiones no cuentan... (p 208) (**COMPROBAR CITA**)

... El mensaje a la ultrajada suele ser: “una mujer no puede ser violada si no se deja”. Esta actitud de sus semejantes explica los sentimientos de culpabilidad y de autorrechazo que afligen a tantas víctimas de violación. (p 211)

La gran mayoría de las víctimas de acosos escolares digieren su rabia en silencio y se consumen en autodesprecio. Al final, se deprimen, se aíslan y se aborrecen. No faltan quienes son llevados por la desesperación al precipicio y deciden quitarse la vida... (p 212)

... otra ilustración del extraordinario potencial de destrucción que implican las autoestimas dañadas. (p 213)

Víctimas perpetuas

... La justicia y la dicha eran ilusiones póstumas. “Bienaventurados los perseguidos y los que lloran, porque de ellos es el reino de los cielos”, se rezaba. (iii) (p 216)

Hoy, en los países de Occidente, las víctimas de desgracias gozan de una consideración social sin precedentes. Nunca las personas que han sufrido atrocidades a manos de sus semejantes han sido tratadas con tanto respeto, solidaridad y generosidad por parte de los ciudadanos, de los líderes sociales y de las instituciones públicas y privadas... (p 217)

Sin restarle un ápice a los beneficios que aportan las asociaciones de víctimas, como ocurre con las mejores medicinas, creo que no es prudente ignorar sus posibles efectos secundarios sobre la identidad que se forjan algunas víctimas y, en consecuencia, sobre su autoestima. Concretamente, según mi experiencia, el papel estelar y el intenso protagonismo que adquieren algunos colectivos de agraviados pueden retrasar la rehabilitación psicológica de sus miembros más vulnerables. Es comprensible que para ciertos individuos no sea fácil renunciar al poder moral y a las prebendas sociales que a veces confiere la figura de víctima y la filiación a estos grupos. Pero quienes incorporan

permanentemente esta identidad a su “yo” corren el peligro de vincular su autoestima a un papel público y privado de víctima.

El carácter de víctima supone un pesado lastre que debilita y estanca a las personas en el ayer doloroso, manteniéndolas esclavas del miedo y del rencor, en demanda de un ajuste de cuentas. La obsesión crónica con los malvados que quebrantaron sus vidas les impide cerrar la herida y pasar página. Pasar la página no implica negar ni olvidar el ultraje, sino entenderlo como un golpe doloroso ineludible, de los muchos que impone la vida, y que se integra en la propia autobiografía como una terrible tragedia, pero como una experiencia trágica que fue superada. (pp 218-219)

... Aun así, esta transición víctima-superviviente es saludable para todos porque disminuye la intensidad de los sentimientos de descontrol y de impotencia asociados a la experiencia traumática, lo que les permite volver a plantearse con entusiasmo nuevas metas. (p 219)

... el rumbo de nuestra vida a menudo se altera por infortunios inesperados que quiebran nuestro equilibrio vital y nos convierten en víctimas. En estas circunstancias, la mejor ayuda que podemos recibir es la que incluye comprensión, apoyo, respeto y estímulo para recuperar cuanto antes la capacidad de forjar, nosotros mismos, nuestro propio destino. (p 220)

Hambre de perfección

Por lo que se refiere al efecto dañino que sobre la autoestima provoca la persecución de ideales imposibles de conseguir, recordemos que los valores de la sociedad en la que vivimos –que a menudo transformamos en crueles “deberías”-, tanto si afectan a la apariencia física como a las aptitudes psicológicas, nos sirven de puntos de referencia a la hora de formar nuestras propias aspiraciones. Cuanto mayor sea la discrepancia entre nuestros modelos de perfección y las posibilidades de alcanzarlos, más difícil nos resultará mantener una opinión favorable de nosotros mismos. El desequilibrio permanente entre anhelos y logros es, pues, otra de las causas más comunes de baja autoestima. Las exigencias y ambiciones frustradas fomentan la insatisfacción, la amargura y el rechazo a uno mismo, sentimientos que pueden derrumbar el “ego” de las personas y empujarlas a conductas autodestructivas. (p 220)

Autodesprecio melancólico

Cuando hablo de depresión no incluyo los momentos de tristeza que salpican nuestras vidas. Es normal sentirse abatido y desconsolado cuando perdemos a un ser querido, o decepcionado y angustiado cuando rompemos una relación sentimental. También es normal que nos sintamos atemorizados y cuestionaremos nuestra valía si nos despiden inesperadamente del trabajo. En ocasiones, la causa de nuestro decaimiento y hastío se encuentra en algún trastorno físico, como la hepatitis, la anemia, el cáncer o el hipotiroidismo. (p 224)

La depresión interfiere con la capacidad de concentración, excepto a la hora de despreciarnos a nosotros mismos. Nos estimula a sentirnos culpables de cualquier desgracia propia o ajena, real o imaginaria, e incluso a considerarnos merecedores de nuestra desdicha. Las constantes autocríticas corrosivas se convierten en argumentos

que alimentan el convencimiento de que la vida no tiene sentido y de que lo mejor es estar muertos... (p 226)

6.- AUTOESTIMA APLICADA

Las dos parcelas favoritas

Relaciones afectivas

... Está de sobra demostrado que desde la infancia hasta el último día de la vida las buenas relaciones afectivas constituyen el mejor antídoto contra las consecuencias nocivas de cualquier amenaza contra la propia identidad... (p 232)

... indispensable para que cualquier víctima “pueda construir una nueva vida soportable, con sentido, e incluso hermosa” es que encuentre un cierto nivel de apoyo emocional, aunque sea de una sola persona.

La práctica de la medicina me ha proporcionado incontables oportunidades para observar a individuos desafortunados que, con la ayuda y el afecto de algún ser querido, convierten las dificultades en estímulos vitales, las desgracias en posibilidades y acaban sintiéndose orgullosos de su lucha. En la escritura china y japonesa curiosamente se utiliza el mismo símbolo para expresar “crisis” y “oportunidad”. (pp 233-234)

Ocupaciones

La otra fuente de la que mucha gente obtiene una buena dosis de gratificación en la vida son las ocupaciones, sean responsabilidades laborales remuneradas, sean actividades creativas, intelectuales, físicas, de entretenimiento o tareas voluntarias. Son legión los que prefieren agorarse a oxidarse.

Las mejores ocupaciones son aquellas que nos plantean un desafío superable y que requieren poner a prueba nuestras aptitudes intelectuales, sociales o físicas... (p 235-236)

(El voluntariado fuente de autoestima) ...según este creciente ejército de voluntarios, lo más gratificante de su actividad altruista es el sentimiento de compartir sus recursos emocionales y físicos y de conectarse con otras personas. Además, *voluntariar* les ofrece la oportunidad de diversificar sus fuentes de satisfacción con la vida. (p 240)

Satisfacción con la vida en general

(Concepto de felicidad) ... los expertos e investigadores que tratan este tema prefieren utilizar el concepto más descriptivo de “satisfacción con la vida en general”. Yo creo que es una buena definición. Con todo, para entendernos, cuando uso el término felicidad me refiero a un estado de ánimo positivo y placentero, un sentimiento bastante estable de bienestar, que suele acompañar a la idea de que la vida, en general, es satisfactoria, tiene sentido, merece la pena. (p 242-243)

... en el camino tortuoso de la vida hay hombres y mujeres afligidos por males dolorosos o percances implacables que, sin tener relación alguna con su grado de autoestima, les arruinan su probabilidad de sentirse felices... (p 245)

Como vemos, la relación autoestima-felicidad no es una relación unidireccional sencilla y clara de causa-efecto... La relación entre la dicha y la autoestima es una relación de compañía en la que la felicidad siempre va de la mano de la autoestima saludable, pero, como hemos visto, la buena autoestima también puede acompañar a personas que no son felices por causa de desgracias imponderables.

Con todo, lo normal es que una autoestima favorable, basada en el sentido de control sobre la propia vida y la capacidad para adaptarse a los cambios y superar los reveses, suponga una cuasigarantía de felicidad para cualquiera. Por todo esto, entender las claves de la autoestima, su construcción, sus ingredientes y su papel en nuestra satisfacción con la vida en general es una inversión muy segura y muy rentable. A fin de cuentas, ¿hay algo más determinante en nuestra vida que cómo nos sentimos con nosotros mismos? (¡¡¡) (pp 246-247)

RECAPITULACIÓN Y AGRADECIMIENTOS

No obstante, la necesidad imperiosa de cuidar y amparar nuestra autoestima no implica negar todos los aspectos de nuestra manera de ser que no nos gustan, o ignorar todas las actividades en las que nos sentimos incompetentes. Tergiversar excesivamente la realidad puede convertirse en un obstáculo a la hora de identificar defectos que podríamos y deberíamos cambiar, o a la hora de encontrar formas de mejorar nuestra manera de ser y nuestra calidad de vida. (p 252)

Casi todos podemos permitirnos una cierta autocrítica razonable y sensata, sin caer en el autodesprecio. De hecho, los sentimientos normales de culpa y remordimiento son útiles porque nos ayudan a examinarnos, a cuestionarnos, a reconocer nuestros errores o excesos. Nos motivan a disculparnos, a ver el lado ajeno y, si lo consideramos conveniente, a esforzarnos en cambiar con el fin de ser mejores ante nuestros ojos y ante los ojos de los demás. (p 252)

... En contra de los que se ha pensado hasta hace poco, una alta autoestima no es necesariamente un signo de salud mental ni un rasgo beneficioso. Lo que importa son las cualidades que las personas consideran relevantes a la hora de autovalorarse y el uso que hacen de ellas. Por esto, cuando hablamos de alta autoestima saludable o constructiva basada en cualidades que fomentan el sano bienestar del individuo y de los demás, de la autoestima narcisista o destructiva que se alimenta del sentimiento de superioridad o de poder sobre el prójimo. (pp 252-253) (**COMPROBAR CITA**)

La autoestima también tiene una cara tenebrosa. En esta cara se representan las violentas consecuencias de la autovaloración narcisista prepotente, cimentada en el sentido de superioridad y la necesidad de dominio sobre los demás. El narcisista, pese a su inflada autoestima, tiende a comportarse de forma destructiva hacia quienes le rodean. Los sentimientos extremos de superioridad, unidos al desprecio de otros seres humanos, terminan degenerando en crueldad y en violencia. Un enamorado de sí mismo que reclama orgullosamente la rendición de aquellos que, a su entender, tienen que apreciarle, no soporta el más mínimo roce o herida en su orgullo personal y es propenso a agredir física y psicológicamente a sus semejantes más vulnerables, ya sea en el medio familiar, escolar, laboral o urbano.

En la cara oscura de la autoestima también se reflejan los efectos perniciosos del odio a uno mismo. Las personas proclives a sentirse indefensas, o víctimas involuntarias y

permanentes de un destino que ellas mismas no eligieron, o frustradas e impotentes ante sus propias expectativas inalcanzables, o abatidas por la desesperación melancólica, a menudo ven sus vidas arruinadas por el autodesprecio... (p 254)

(**23-4**; 27; 28; 29; **44**; **157**; 163; 172; 173; 174; 176; 180; 181; **183-4**; 194-5; 195; 195-6; **196**; 197; 198; 200; 200-1; 202; 216; 218-9; 220; 233-4; 246-7; 252 bis; 252-3; **254**)

JOSÉ ANTONIO MARINA
POR QUÉ SOY CRISTIANO
Anagrama

La dificultad de coordinar fe y razón aparece de entrada en la elaboración teológico-psicológica del acto de fe, que es una compleja peripecia intelectual que ha debido de amargar la vida de muchos cristianos, incapaces de creer del todo e incapaces de no creer del todo, también. Hay un trágico esfuerzo por complicar hasta el punto de hacerla intransitable la sencilla y cálida noción de fe que aparece en el Evangelio. Es la confianza en Jesús, en sus palabras y promesas. Sustituir 'fe' por 'confianza' simplificaría las cosas, y si es usted cristiano le aconsejo que haga el cambio. Confiar quiere decir creer que alguien no va a defraudar mis expectativas. Es, pues, una actitud hacia el futuro, y así la define San Pablo: "Fe es la sustancia de las cosas que debemos esperar". Confío en la seguridad de un puente, en la honradez del director de mi banco, en el amor de la mujer que quiero, en la fidelidad de mis amigos. En sentido estricto sólo se puede confiar en las personas que se han comprometido a actuar de una determinada manera. La fe es correlativa a la promesa, como recuerda Covarrubias en su diccionario: "Confido: fiar, tener esperanza o tener seguridad en la fe de alguno". ¿A qué se refiere al hablar de fe en ese contexto? Fe significa promesa, la palabra que se compromete para hacer algo... (p 111)

RESUMEN

... La utilidad de la autoestima como indicador seguro y fiable de salud psicológica y social de la persona es relativa.

Una alta valoración no es siempre un dato psicológico saludable, mientras que una baja valoración de uno mismo no es necesariamente causa de inadaptación o de tendencias antisociales... Por ejemplo, según sus biografías, bastantes personajes diabólicos de la Historia, como Calígula, Gengis Kan, Jack el Destripador o Idi Amín, no tenían problema de baja autoestima, sino todo lo contrario. La cuestión es que un alto aprecio a uno mismo puede acarrear consecuencias destructivas cuando este aprecio está basado en tendencias egocéntricas y prepotentes. Por eso, fomentar indiscriminadamente la autovaloración positiva en este tipo de personas puede ser peligroso.

Cuando hablamos, pues, de alta autoestima es importante distinguir la autoestima saludable o constructiva de la autoestima narcisista o destructiva. La autoestima saludable consiste en la valoración global positiva, razonable y optimista que hace la persona de sí misma. Para hacer esta autovaloración la persona elige y sopesa sus virtudes, defectos, capacidades, limitaciones, y también las consecuencias gratificantes de sus comportamientos para su sano bienestar y desarrollo, y el de los demás. Por el contrario, la alta autoestima narcisista o destructiva se basa en valorar, en exclusiva, las capacidades y talentos que alimentan el sentimiento de superioridad o de poder sobre el prójimo, y las conductas placenteras que resultan del ejercicio o la puesta en práctica de dicho dominio o supremacía sobre otros. (pp 23-24)

... quiero dejar claro que este libro no ofrece remedios omnipotentes para fortificar autoestimas debilitadas ni recetas universales para curar autoestimas enfermas. El motivo es que desafortunadamente no conozco tales remedios ni recetas... (p 44)

Todos los seres humanos sentimos necesidad de aceptarnos y apreciarnos. La autoestima saludable es la autovaloración positiva que se fundamenta en rasgos sanos de la personalidad –como la capacidad de amar- y se manifiesta en actitudes justas o éticas, y en conductas constructivas y socialmente provechosas. Esta autoestima es, además, un ingrediente determinante de nuestro equilibrio emocional, de nuestra sintonía interior, de nuestra integridad como individuos, de nuestro sentido de seguridad y de una buena disposición hacia la vida. (p 157)

En Europa, concretamente, según un estudio aparecido en 2005, la media de autoestima de los jóvenes entre quince y veintinueve años alcanzó un nivel de 7,6 sobre un grado máximo de 8,5. Entre los más contentos de sí mismos se encontraban los jóvenes españoles, con un promedio de 7,9. Según el informe “Juventud en España 2004”, que analizaba la situación de estos muchachos, la juventud española de ambos sexos no tiene grandes preocupaciones pese a sus frecuentes fracasos escolares, las serias dificultades que padece para encontrar empleo estable y los reconocidos aprietos económicos de muchos de ellos. Estos datos ilustran cómo la actitud positiva de las

personas ante ellas mismas es perfectamente compatible con una amplia variedad de obstáculos y adversidades, siempre que éstos no sean considerados, por los mismos afectados, como dañinos para su autoestima.

Sospecho que esta aparente inmunidad contra los problemas académicos, laborales y pecuniarios que caracteriza a nuestra juventud se debe principalmente a sus mecanismos de defensa. Me explico: conscientes de su impotencia para resolverlos, los jóvenes han elegido excluirlos de la lista de factores que determinan su nivel general de autoestima. Esta estrategia protectora está, además, amparada tácitamente por la tradicional tolerancia de la sociedad española a los suspensos, al desempleo y a la emancipación tardía de los hijos. Imagino que el sentimiento tan generalizado entre los jóvenes de “esto nos pasa a todos” también les ayuda a preservar su contentamiento. (pp 183-184)

La personalidad narcisista deriva en la prepotencia. Así, estas personas no dudan en utilizar la fuerza física o mental, el poder económico o político, o la información que poseen, cuando se proponen subyugar y humillar a sus semejantes. Individuos que emiten rayos de autosuficiencia, de invulnerabilidad y de poderío existen en todos los niveles y ámbitos sociales, pero sus comportamientos suelen ser más visibles en ambientes donde reina la competitividad pura y dura, como es el caso de las implacables luchas jerárquicas en los órganos de gobierno de la clase política, en las relaciones laborales de las grandes empresas y centros académicos, en las organizaciones religiosas, en los clubes deportivos o en los grupos dedicados al crimen organizado. Aunque más ocultos, no faltan también tipos narcisistas que hacen estragos en el seno familiar y en el ámbito escolar. Incluso los hay que funcionan por libre. (p 196)

La autoestima también tiene una cara tenebrosa. En esta cara se representan las violentas consecuencias de la autovaloración narcisista prepotente, cimentada en el sentido de superioridad y la necesidad de dominio sobre los demás. El narcisista, pese a su inflada autoestima, tiende a comportarse de forma destructiva hacia quienes le rodean. Los sentimientos extremos de superioridad, unidos al desprecio de otros seres humanos, terminan degenerando en crueldad y en violencia. Un enamorado de sí mismo que reclama orgullosamente la rendición de aquellos que, a su entender, tienen que apreciarle, no soporta el más mínimo roce o herida en su orgullo personal y es propenso a agredir física y psicológicamente a sus semejantes más vulnerables, ya sea en el medio familiar, escolar, laboral o urbano.

En la cara oscura de la autoestima también se reflejan los efectos perniciosos del odio a uno mismo. Las personas proclives a sentirse indefensas, o víctimas involuntarias y permanentes de un destino que ellas mismas no eligieron, o frustradas e impotentes ante sus propias expectativas inalcanzables, o abatidas por la desesperación melancólica, a menudo ven sus vidas arruinadas por el autodesprecio... (p 254)

Freud, Psicoanálisis y teoría de la liberación (1922), t III, p 2676

Tendencias sexuales de fin inhibido. -Los instintos sociales pertenecen a una clase de impulsos instintivos que no requieren forzosamente el calificativo de sublimados, aunque están próximos a los de este orden. No han abandonado sus fines directamente sexuales, pero se ven impedidos de alcanzarlos por resistencias internas; se contentan con ciertas aproximaciones a la satisfacción y establecen, precisamente por ello, vínculos singularmente firmes y duraderos entre los hombres. A esta clase pertenecen en especial las relaciones cariñosas, plenamente sexuales en su origen, entre padres e hijos, los sentimientos de amistad y el cariño conyugal, nacido de la inclinación sexual.