

La autoestima

Nuestra fuerza secreta

Luis Rojas Marcos



ESPASA - HOY

© Luis Rojas Marcos, 2007
© Espasa Calpe, S. A., 2007

Primera edición: marzo, 2007
Segunda edición: abril, 2007
Tercera edición: abril, 2007
Cuarta edición: mayo, 2007

Diseño de la colección: Tasmanias
Ilustración de cubierta: Corbis
Foto del autor: Pablo Collantes/Hachette Filipacchi
Realización de cubierta: Alejandro Colucci

Depósito legal: M. 18.168-2007
ISBN: 978-84-670-2465-4

Impreso en España/Printed in Spain
Impresión: Huertas, S. A.

Editorial Espasa Calpe, S. A.
Vía de las Dos Castillas, 33
Complejo Ática - Edificio 4
28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid)

Índice de contenido

Primera parte	6
1.....	7
El escenario del «yo»	7
Fascinación con uno mismo	8
Retos del estudio de la autoestima	11
Tumbos de la infancia	17
Manos a la obra	22
2.....	25
La luz de la conciencia	25
Claridad interior	26
La introspección	31
Segunda parte	35
3.....	36
El concepto de uno mismo	36
Nacemos y nos hacemos	37
Reflejos del mundo exterior	45
Presentación del «yo»	55
Funciones ejecutivas	64
4.....	69
El termómetro de la autoestima	69
autovaloración.....	70
En legítima defensa	78
Reparto del amor propio.....	88
Tercera parte	94
5.....	95
El lado oscuro de la autoestima.....	95
Narcisismo y violencia	96
El odio a uno mismo.....	102
6.....	113
Autoestima aplicada	113
Las dos parcelas favoritas.....	114
Satisfacción con la vida en general.....	119
Rescapitulación y agradecimientos.....	122
Referencias bibliográficas	126
Índice analítico	131

«Escucha, presta atención a lo que digo:
A lo largo de los años han pasado muchos
maestros por mi orquesta.
Algunos fueron famosos; la mayoría, personas
corrientes.
Esta canción va dedicada a todos ellos.
He actuado en locales de barrio y en grandes
teatros.
He sido muy pobre y también muy cotizado.
Empecé por abajo y alcancé la cumbre.
Y tengo que decirte que la experiencia ha sido
grandiosa.
Pero no hubiera sido posible sin ellos.
Sin sus notas mágicas, sin sus perlas musicales,
no lo hubiese conseguido.
¡Este brindis es por la orquesta!».

FRANK SINATRA,
Brindis por la orquesta, 1983

PRIMERA PARTE

1

El escenario del «yo»

«Qué extraño, dondequiera que fijo los ojos, siempre ven las cosas desde mi punto de vista.»

ASHLEIGH BRILLIANT,
Pensamientos, 1985

FASCINACIÓN CON UNO MISMO

«¡Pero basta ya de mí! Hablemos de ti... ¿Qué piensas de mí?».

EDWARD I. KOCH,
alcalde de Nueva York, entrevista, 1987

Para el común de los mortales lo más importante del mundo es uno mismo. Cuando reflexionamos o conversamos con alguien cercano, los temas que nos resultan más relevantes y emotivos son aquellos que tratan sobre algún aspecto de nuestro «yo», sobre sucesos que nos afectan personalmente.

La curiosidad por entenderse a sí mismos es la principal fuerza que impulsa diariamente a millones de hombres y mujeres a buscar con avidez historias humanas con las que identificarse, ya sea en las noticias de la prensa, en las tertulias de la radio, en los programas de televisión, en el cine, en las obras de teatro, en los libros y revistas o en Internet. La preocupación con su propio «yo» también impulsa a incontables personas a acudir a psicólogos, psiquiatras, echadores de cartas, adivinos, brujas, astrólogos, grafólogos y hasta a quienes leen las rayas de la mano, en busca de respuestas a algún conflicto en sus relaciones, de pronósticos sobre lo que está por llegar o de aclaraciones de facetas de su carácter que les agobian o no comprenden.

Pese a este insaciable y universal interés por saber sobre nosotros mismos, todos atravesamos momentos en los que no nos entendemos. Expresiones comunes como «me pregunto por qué dije aquello», «no parece que sea yo con esto que siento», «verdaderamente no tengo ni idea de por qué les caigo mal», o «estoy hecho tal lío conmigo mismo que no puedo decidir», ilustran este punto. La verdad es que a casi todos nos cuesta bastante trabajo definirnos. Y no es por falta de palabras. En 1974, el Departamento de Psicología de la Universidad de California, en Los Ángeles, recopiló una lista de más de veinte mil adjetivos en inglés –casi todos con traducciones a otras lenguas románicas– que podemos usar para describirnos. Aunque bastantes vocablos son sinónimos, la variedad

es impresionante. Si además añadimos comentarios sobre nuestros gustos, intereses, actitudes, valores, experiencias, sentimientos y creencias, las posibilidades son casi infinitas.

Precisamente, muy pronto en mi carrera profesional comprendí que la información más reveladora que nos puede comunicar una persona es lo que nos relata cuando habla genuinamente de sí misma. Por eso, en mi libro de notas de las primeras consultas como psiquiatra, después de escribir el motivo principal de la visita, siempre recojo la respuesta de los pacientes a mi pregunta clave: «Háblame de ti». La respuesta a esta cuestión pocas veces fluye con facilidad. Bastantes clientes se quedan perplejos y me dicen que nunca les habían preguntado semejante cosa. Algunos enmudecen dubitativos unos minutos, o me ruegan que les aclare mi petición con un «¿Qué quiere decir?» o «¿A qué se refiere?». La mayoría de la gente no está preparada para describirse espontáneamente ni ha puesto en orden su autobiografía. Parte de su indecisión también puede ser debida a que no quieren revelar aspectos personales por temor a crear una mala impresión de sí mismos en el interlocutor.

Imagínate por un momento, querido lector o lectora, que te planteo la misma pregunta. Estamos charlando amigablemente en algún lugar tranquilo y te pido que te describas como persona. Sospecho que lo más probable es que te sorprendas, que vaciles y que no estés seguro de por dónde empezar: ¿comenzarías, quizá, por la edad, el lugar de nacimiento, tu estado civil, la familia, tus relaciones importantes?; ¿me contarías primero las cosas que te gustan y las que te disgustan?; ¿identificarías tu profesión, algún rasgo de tu físico, alguna característica de tu personalidad, o un problema serio que te aflige?; ¿describirías el tipo de casa o la marca del coche que tienes?; ¿o me explicarías antes de nada tus creencias religiosas, tus valores sociales, o tus ideas políticas?

Tu probable reacción de perplejidad ante mi pregunta es muy normal. Aunque te sientas cómodo y confíes en tu interlocutor, e incluso seas dado a la introspección y hayas logrado construir una imagen clara de ti mismo, sospecho que muy raras veces te habrás parado a describirte, y mucho menos en voz alta. Excepto los datos personales concretos y fáciles de expresar, como la fecha de nacimiento, la altura, el color de los ojos o el número de hermanos, la mayor parte de nuestra identidad es abstracta, al ser una representación mental que construimos de nosotros mismos. Además, ciertos componentes de nuestro carácter están enterrados en el inconsciente, y muchas de nuestras tendencias y emociones se prestan a una amplia gama de matizaciones.

No pocas personas reconocen facetas contradictorias de sí mismas según el papel que desempeñan en la sociedad. Por ejemplo, un magistrado de los tribunales comentaba: «Como hombre muchos de los criminales que sentencio me dan lástima; pero como juez siento que lo justo es condenarlos a cadena perpetua». Una profesora de instituto decía algo parecido: «Como mujer soy muy cariñosa con los niños, pero como maestra soy todo lo severa que es

preciso; por eso me llaman "el hueso del centro"». Bastantes adolescentes se consideran jóvenes recatados ante sus padres o profesores, aunque reconocen que se comportan como gamberros impresentables cuando están con su pandilla.

Resulta también curioso cómo las personas, a la hora de configurar su identidad, mezclan atributos del pronombre personal «mi» y del posesivo «mío». Por ejemplo, incluyen su reputación, su familia o sus propiedades como parte de su «yo». Y si estos atributos son atacados, los defienden con la misma firmeza que defenderían una agresión contra ellas mismas. Me viene a la cabeza un suceso que divulgaron los medios de comunicación mientras trabajaba en este punto que ahora puede servir como ejemplo. El incidente tuvo lugar en el verano de 2006, durante la final del campeonato mundial de fútbol en Berlín, entre Francia e Italia. De repente, el famoso y carismático capitán del equipo francés, Zinedine Zidane, propinó un tremendo cabezazo en el pecho al jugador italiano Marco Materazzi. Esta sorprendente agresión, en el último partido que jugaba antes de retirarse del fútbol para siempre, le supuso la expulsión inmediata del campo y una mancha imborrable en su imagen de deportista. Un par de días después, durante su primera comparecencia pública, Zidane pidió perdón a los millones de espectadores y telespectadores que contemplaron el partido y vieron atónitos la agresión, pero se cuidó mucho de excusarse de su conducta. «No me arrepiento, no puedo hacerlo... Fueron palabras muy duras, muy graves, que me tocaron en lo más profundo», afirmó. El futbolista aludía a que Materazzi había insultado a su madre para explicar su ataque. Esto me hace sospechar que el conocido dicho popular «todito te lo consiento menos faltarle a mi madre» refleja la tendencia universal a incorporar a nuestro «yo» a otras personas que son muy importantes para nosotros.

Tampoco hay que olvidar que la predisposición para abrirnos y hablar sobre nosotros mismos está influenciada por nuestro estado de ánimo, de forma que las ideas que expresamos varían, según cómo nos sintamos en un momento dado. Los sentimientos desempeñan un papel fundamental en cómo pensamos y en cómo interpretamos las cosas. En el cerebro, las zonas encargadas de elaborar las emociones, como el hipotálamo, también modulan las neuronas encargadas de razonar. Esto hace que exista coherencia o relación entre el tono positivo o negativo de lo que sentimos y lo que pensamos.

Por todos estos motivos, es comprensible que nos desconcertemos y dudemos al enfrentarnos con la tarea de describirnos, y necesitemos tiempo para deliberar interiormente antes de hacerlo.

La realidad, sin embargo, es que los seres humanos gozamos de una sorprendente aptitud para observarnos, analizarnos y juzgarnos. Todos en algún momento valoramos nuestro físico a través de nuestra lente crítica particular. También podemos evaluar nuestro temperamento, nuestras actitudes y conductas, de acuerdo con nuestros ideales o las normas que establece la cultura en que vivimos. Los juicios de valor que hacemos pueden

ser de muchos tipos; por ejemplo, estéticos (bonito o feo), morales (bueno o malo), emocionales (alegre o triste), sensoriales (placentero o doloroso), sociales (honorable o despreciable), médicos (saludable o enfermo). Dependiendo de las valoraciones que formulemos, y de cómo sobrellevemos las que adoptamos como definitorias de lo que somos, nos sentiremos más o menos bien con nosotros mismos.

La luz de la conciencia hace posible la introspección, esa habilidad especial que tenemos para «asomarnos» a nuestro interior y examinarnos. Gracias a mi trabajo en medicina y en psiquiatría he dispuesto de un magnífico escenario en el que observar y admirar la capacidad de las personas para ser conscientes de sí mismas y contemplarse como entidades individuales separadas de todo lo que les rodea. Tal habilidad les permite ser simultáneamente actores y espectadores de sus sentimientos, pensamientos y conductas, y ejercer al mismo tiempo de sujetos y de evaluadores de los atributos físicos, psicológicos y sociales que conforman nuestra singular e irreplicable identidad. Resulta verdaderamente fascinante contemplar a los niños y adolescentes construir, paso a paso, el concepto de sí mismos y, una vez adultos, comprobar cómo los juicios de valor y los sentimientos favorables o desfavorables que forjan hacia su «yo» gobiernan sus vidas y moldean sus destinos.

RETOS DEL ESTUDIO DE LA AUTOESTIMA

«Todas las generalizaciones son erróneas, ésta incluida.»

ALEXANDER CHASE,
Perspectivas, 1966

Desde que comencé a trabajar en este libro, hace unos tres años, enseguida me di cuenta de que el análisis de nuestra autoestima plantea por lo menos dos interesantes desafíos. El primero tiene que ver con el propio concepto, con su definición y el significado que le damos. 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.

Mito y realidad

En la comunidad de psicólogos, psiquiatras y demás especialistas del ramo, todavía no hay unanimidad sobre lo que es exactamente la autoestima. Para algunos se trata de una respuesta emocional automática y global de aprecio o de rechazo hacia uno mismo. Para otros es el resultado de la suma metódica de las evaluaciones que hacemos sobre nuestra lista personal de atributos o cualidades. A mi modo de entender, la autoestima comprende ambas cosas. 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 positiva o negativa, de las diversas partes de nuestra persona y de nuestra vida que seleccionamos porque las consideramos relevantes. Según nuestras prioridades particulares, a la hora de valorarnos podemos incluir una amplia gama de factores; desde la habilidad para relacionarnos con los demás hasta la apariencia física, pasando por rasgos de nuestro carácter, la capacidad intelectual, la aptitud para llevar a cabo ciertas actividades que valoramos, los logros que cotizamos, las cosas materiales que poseemos, o la alegría que en general sentimos en la vida cotidiana.

Junto a la complicación que supone la pluralidad de definiciones del concepto de autoestima, tenemos además que enfrentarnos al mito casi universal de que la alta apreciación de uno mismo es, por definición, un atributo beneficioso que siempre se manifiesta en comportamientos constructivos, mientras que la baja autoestima es causa frecuente de conductas aberrantes o antisociales.

La verdad es que desde los principios de la psicología y la psiquiatría, hace aproximadamente un siglo y medio, los peritos en estos campos han aceptado como dogma que la alta autoestima va de la mano de un alto nivel de dicha y de la participación gratificante y útil en la sociedad. Por el contrario, la baja autoestima o el rechazo de uno mismo se ha considerado motivo de infelicidad y de conductas nocivas, actitudes intolerantes e incluso propensión a la violencia. De ahí el conocido principio de que «para descubrir en nosotros el amor lo primero es amarnos a nosotros mismos». Esta visión de la autoestima también explica que las psicoterapias, los libros de autoayuda y los profesionales dedicados a mejorar la vida a los demás insistan mucho en que debemos aprender a valorarnos y a justipreciar nuestras cualidades y virtudes. Nos aconsejan que alimentemos una imagen positiva como sea, ser benévolo con nuestras actitudes y comportamientos, y comprensivos con nuestros fallos o defectos. De acuerdo con esta creencia, la promoción al por mayor de la autoestima entre la población es invariablemente provechosa. Aumentar la

autoestima se ha considerado un objetivo muy deseable, una meta muy recomendable para todas las personas.

Sin embargo, hoy sabemos que estas generalizaciones sobre el valor absoluto de la alta autoestima, y las indiscutibles ventajas de impulsar indiscriminadamente la autovaloración de las personas, más que teorías científicas válidas, son el resultado de la vieja quimera que glorifica incondicionalmente el embelesamiento con uno mismo. La utilidad de la autoestima como indicador seguro y fiable de salud psicológica y social de la persona es relativa.

Una alta autovaloración 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. Lo importante a la hora de catalogar la apreciación que las personas hacen de sí mismas es examinar la calidad de los ingredientes que consideran relevantes para medir su valía y el empleo que hacen de estos ingredientes en el día a día. Por ejemplo, según sus biografías, bastantes personajes diabólicos de la Historia, como Calígula, Gengis Kan, Jack el Destripador o Idi Amin, 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.

Las semillas de la tesis revisionista de la autoestima que apoya esta distinción entre la alta autovaloración saludable y la enfermiza fueron sembradas hace unos veinte años en California, como consecuencia de un insólito movimiento político. Se trata de un acontecimiento ciertamente curioso e inolvidable, por lo menos para mí y para muchos colegas de mi gremio. El episodio en cuestión tuvo lugar en 1988, cuando los legisladores californianos votaron por unanimidad una *ley de la autoestima*. Cuatro años antes, el veterano y persuasivo senador californiano John Vasconcellos había presentado en la legislatura de aquel estado un inédito proyecto de ley destinado a crear una «Comisión para aumentar la autoestima de los ciudadanos». La premisa de esta política era que la baja autoestima constituía la causa fundamental de la falta de

responsabilidad personal y social en la población. Por ello, el objetivo de esta ley consistía sencillamente en impulsar entre los ciudadanos una valoración positiva de sí mismos, lo que previsiblemente conllevaría la disminución de seis graves lacras sociales de la América urbana del siglo XX: el crimen violento, el maltrato doméstico, el abuso de alcohol y otras drogas, los embarazos en adolescentes, el fracaso escolar y la dependencia crónica de las prestaciones de la Seguridad Social.

La singular iniciativa de Vasconcellos arrancó de sus convicciones personales. De hecho, el senador a menudo exponía públicamente que su excelente forma física y mental se debía exclusivamente a que gozaba de una buena autoestima. Nacido en Estados Unidos de padre portugués y madre alemana, estudió derecho, pero siempre mostró un profundo interés por la psicología. Elegido en 1967 como representante en el Parlamento de California, este político carismático y de inagotable energía se dedicó obsesivamente a promover la idea de que aumentar la autoestima de los ciudadanos, sobre todo entre los jóvenes, era una especie de «vacuna social» que serviría para disminuir o incluso erradicar numerosos problemas sociales. Al final logró su objetivo y, una vez aprobada la nueva ley, se crearon y financiaron con fondos públicos una serie de programas educacionales, en especial en los colegios públicos, destinados a incrementar la autoestima del pueblo.

Con Hollywood a dos pasos, la promoción de la autoestima se convirtió en un fenómeno de la cultura pop, glorificado como una moda en los medios de comunicación, en el mundo de la psicología, de la enseñanza y de la política. Tener una autoestima alta se transformó en una meta dorada ansiada por todos, en una mercancía tan codiciada como el elixir de la eterna juventud. Sin embargo, pese al entusiasmo con que se puso en práctica esta célebre y original iniciativa pro autoestima entre la población californiana, la experiencia terminó mostrando un resultado muy distinto del que en principio se esperaba. El célebre movimiento no amainó en lo más mínimo la marea de males que buscaba resolver.

Pocos años después, una gran mayoría de expertos y analistas llegaron a la conclusión de que el experimento de ingeniería social fue un verdadero desatino, poco menos que una fantasía de una mente calenturienta, aunque bien intencionada. Pienso que este resultado constituye una prueba más que confirma la advertencia que en su día hiciera el carismático presidente John F. Kennedy: «El gran enemigo de la verdad no es la mentira deliberada y artificiosa, sino el mito persistente y persuasivo» (discurso en la Universidad de Yale, 11 de junio de 1962).

Estudios posteriores revelaron dos motivos del fracaso de la *ley de la autoestima*. El primero fue que la baja autoestima no era necesariamente la causa principal, ni siquiera secundaria, de los males sociales identificados por los legisladores, como el crimen violento, el fracaso escolar o la dependencia crónica de prestaciones estatales. El segundo motivo fue la superficialidad y la

falta de especificidad de las medidas adoptadas, ya que los programas que se diseñaron y pusieron en práctica ignoraban las bases legítimas que configuran la autoestima saludable. Me refiero a cualidades positivas concretas, como el cultivo de relaciones gratificantes, conseguir objetivos válidos a base de un esfuerzo consciente o poner en marcha los talentos naturales. 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 «síntete 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.

La otra cara de la moneda fue el efecto positivo que tuvo en Estados Unidos y en otros países la amplia difusión del fallido experimento. Concretamente, despertó el interés en muchas instituciones académicas por analizar el significado de la autoestima, aumentó los recursos públicos y privados para investigar esta característica de la naturaleza humana, y motivó a varios grupos de científicos a estudiar la posible relación entre autoestima, personalidad y adaptación social.

Ejemplos de este nuevo interés son las investigaciones llevadas a cabo por Roy F. Baumeister, profesor de Psicología de la Universidad de Case Western, en Ohio, y Nicholas Emler, otro psicólogo de la Facultad de Economía de Londres. Los resultados de estos estudios demostraron que ciertos individuos con altos índices de autoestima en las pruebas psicológicas sufren serios problemas de personalidad e 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.

Un valor secreto

El segundo desafío que plantea el estudio de la autoestima reside en el hecho de que la valoración que los seres humanos hacemos de nosotros mismos es el resultado de millones de interacciones neuronales que tienen lugar en el cerebro, el superprotegido centro vital y estratégico de nuestro ser que no se presta al examen directo ni a su cuantificación objetiva. De momento, pues, no podemos medirla como hacemos con la presión arterial, con el nivel de colesterol en la sangre o con la temperatura del cuerpo. La cantidad y calidad de nuestra autoestima es algo esencialmente íntimo, personal y subjetivo.

La intimidad de la autoestima se refleja en el hecho de que la gran mayoría de los hombres y las mujeres, mayores y pequeños, prefieren mantener la

consideración y el aprecio o rechazo de sí mismos en privado, cuando no en secreto. Cómo se valoran es un tema del que no suelen hablar, sobre todo si la valoración es razonablemente positiva y se gustan. Las personas con una autoestima saludable, que son la mayoría, tienden a pasar inadvertidas.

La autoestima es algo personal en el sentido de que cada uno construye el concepto de su «yo» con distintos ingredientes. Recuerdo que hace unos meses estaba cenando en casa de unos buenos amigos y surgió en la conversación el tema de la autoestima. Aproveché la ocasión para preguntarle a su simpática y habladora hija Anya, de doce años, que nos acompañaba: «¿A ver, Anya: del cero al diez, en cuánto te valoras a ti misma?». La pequeña se concentró unos segundos y me respondió sin vacilar: «Un nueve». «¿Y por qué un número tan alto?», insistí. A lo que ella me respondió con una expresiva sonrisa y los ojos bien abiertos: «Mira, Luis, tengo unos padres que me quieren, voy a un colegio estupendo, soy bastante lista y cuando estudio saco buenas notas». Después de una pausa, añadió: «¡Ah!, y estoy viva». La verdad es que me sorprendió la facilidad con la que Anya identificó los ingredientes de su fórmula de la autoestima. Días después le hice una pregunta similar a Jennifer, una niña de la misma edad, hija de otros amigos: «¿Para ti y tus compañeras de colegio, qué cosas son las más importantes a la hora de sentirnos bien con vosotras mismas?». Su respuesta fue inmediata: «Ser guapa, tener éxito entre las chicas y los chicos».

Al ser un fenómeno tan íntimo y personal, el estudio de la autoestima casi siempre está impregnado de subjetividad. La verdad es que todos enjuicamos y explicamos nuestro mundo y el mundo de los demás a nuestra manera o, como asegura el viejo refrán, «cada cual cuenta la feria según le va en ella». Nuestras experiencias pasadas, nuestros valores y nuestras expectativas moldean nuestras opiniones, especialmente sobre ideas abstractas o temas tan emocionalmente cercanos e importantes para nosotros como la propia valoración de lo que somos.

En el campo de las ciencias, el factor subjetividad está aceptado, sobre todo desde que el físico alemán Albert Einstein formulase la teoría especial de la relatividad, hace poco más de un siglo. Esta teoría transformó conceptos que se consideraban absolutos, como los del tiempo y el espacio, en fenómenos relativos que dependían del lugar concreto donde se situara el observador. Pienso que el gran regalo de Einstein ha sido advertirnos de que el punto de mira del observador moldea inevitablemente su percepción de las cosas. Esta revolucionaria revelación científica se plasma en la actualidad en el campo de la física cuántica, donde se ha llegado a comprobar que los movimientos de las más ínfimas partículas que componen los átomos de la materia son susceptibles de verse alterados por la sutil y subjetiva disposición psíquica del propio observador o investigador.

Mi perspectiva de la autoestima está seguramente influida por mi trabajo en el mundo de la medicina y la psiquiatría, y por los mensajes que emanan de

la sociedad urbana neoyorquina. Por cierto, yo diría que vivir en una cultura individualista como Nueva York me ha dado la oportunidad de ser testigo del protagonismo que ejerce el aprecio de uno mismo a la hora de sacarle a la vida lo mejor que ofrece. 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».

A un nivel más personal, he de confesar que desde niño me ha picado la curiosidad por entender cómo las personas construimos el concepto de nosotros mismos. Lo que originalmente alimentó en mí este interés fueron las escaramuzas y pequeñas batallas que mi autoestima y yo libramos durante los primeros diecisiete años de mi vida.

Sin duda, los cristales de mi observatorio están teñidos por esas vicisitudes tempranas. Por este motivo, creo que para hacer más transparente mi discurso puede resultar oportuno que comparta brevemente con vosotros, amables lectores, algunas notas personales antes de entrar en materia.

TUMBOS DE LA INFANCIA

«Hay niños que atraviesan la infancia sin sobresaltos y aterrizan suavemente en el mundo adulto con sensatez y cordura. Bastantes se desorientan y tropiezan durante un tiempo, pero, de pronto, florecen. Los más, tiemblan, se tambalean, luchan, se enderezan, cambian de rumbo, y finalmente encuentran su auténtico equilibrio personal.»

STELLA CHESSE,

De la niñez a la independencia, 1978

Durante la infancia y parte de la adolescencia mi adaptación al mundo que me tocó vivir fue bastante turbulenta. La hiperactividad, la curiosidad

insaciable, la intolerancia al aburrimiento, la atracción por aventuras de intensidad elevada y el hecho de que podía resistirme a cualquier cosa menos a una tentación me conducían con regularidad a travesuras y situaciones arriesgadas que preocupaban a mis padres y maestros y ponían a prueba su paciencia. Recuerdo, por ejemplo, que con ocho años me gustaba participar en carreras de bicicletas sin frenos, y nadar en el mar bastante más lejos de lo que me permitían mis fuerzas y posibilidades de volver a la playa. Si bien era un muchacho sociable y alegre, cualidades que facilitaban las relaciones de amistad, con frecuencia mis arrebatos indignaban a mis mejores amigos.

Entre los nueve y los once años, después de haber cometido alguna barrabasada, me asaltaba interiormente la pregunta: «¿Y quién demonios soy yo?». Entonces, desfilaban por mi cabeza los calificativos que los adultos más queridos solían utilizar para describirme: «es un niño muy travieso», «un diablillo», «no para quieto», «más malo que la quina», «siempre enredando», «un rabo de lagartija».

Para apoyar esta reseña personal acostumbraba a representar en mi teatro mental algunas escenas de dramas pasados: mi madre llorando angustiada y llamándome a voces desde la azotea de la casa de Sevilla, porque los vecinos alarmados la alertaron de que yo andaba saltando alegremente por los tejados colindantes. A menudo recordaba la figura de mi padre enfurecido, cuando descubrió que yo había arrancado del costoso diccionario de la lengua todas las páginas que contenían fotos en color –banderas, mapas, animales, paisajes– para coleccionarlas y componer mi álbum personal. No olvido tampoco las caras descompuestas de las exasperadas monjas del colegio de párvulos de la Doctrina Cristiana intentando, por las buenas y por las malas, mantenerme quieto y callado en el pupitre de la clase. Entre paréntesis diré que esta primera crisis escolar tuvo un final feliz para mí –reconozco que no fue así para mis padres–, pues las hermanas, hartas de tratar inútilmente de moderar mi inatención y nerviosismo, decidieron liberarse de mí y un Miércoles de Ceniza del mes de febrero me devolvieron para siempre a casa con una mentira piadosa. La breve nota decía textualmente: «Por razón de la avanzada edad del niño, no puede seguir en este colegio». Sospecho que la idea de utilizar esta misericordiosa excusa debió de surgir en un momento de improvisación, pues mi cumpleaños no se celebraba hasta finales de agosto.

En mi pequeño mundo de entonces, la impotencia para regular mi bullicioso temperamento se traducía en reiterados y fallidos propósitos de enmienda. Unas veces exteriorizaba mi frustración con brotes de mal genio, otras somatizaba mi descontento y lo transformaba inconscientemente en trastornos digestivos. Después de cada trastada me invadían la culpa y el remordimiento. Sin ser un niño devoto, con once años llegué a salir de penitente hasta en tres cofradías durante la Semana Santa sevillana. Confieso que los efectos terapéuticos de estos actos expiatorios me duraban pocos días.

Por fortuna, a la hora de atravesar los campos de minas que se interponían en mi camino, casi siempre aparecía algún ángel de carne y hueso que me guiaba, a la vez que me transmitía vibraciones de comprensión y de apoyo. Por ejemplo, mi madre, mi hermana Piluca, Manuel el portero, mi tío José María, o mis amigos Diego, Jesús, Manolo y Miguel. Gracias a estos ángeles con nombre, y a otros anónimos, no pasaba mucho tiempo sin que se iluminara en mi mente el presentimiento reconfortante de que un día el buen futuro enterraría al mal presente.

Sin duda, mi madre fue el ángel más importante. Era el tipo de madre que todo niño travieso anhelaría de pequeño. Le encantaban los críos — «los niños alegran la vida», solía decir —, era comprensiva, flexible y permisiva, e incluso a veces mis diabluras le hacían gracia. Según gustaba de explicar, mi hiperactividad, a la que había bautizado con el nombre inventado de *furbuchi*, contenía una buena dosis de creatividad, por lo que el quid de la cuestión estaba en saber encauzarla. Así pues, a los ocho años detectó que tenía buen oído para la música y me persuadió para que aprendiese a tocar el piano, la guitarra y finalmente el instrumento musical idóneo para un niño hiperactivo: la batería. «Mira, Luis, la música amansa a las fieras», me repetía con una sonrisa cariñosa de complicidad. Aquellas largas horas de darle a las teclas, a las cuerdas y a los tambores me ayudaron a canalizar constructivamente una parte del exceso de energía que me desbordaba. Además, durante los años posteriores de la adolescencia, interpretar en público las canciones del momento en un conjunto musical que habíamos formado unos cuantos amigos constituyó un eficaz reconstituyente de mi autoestima.

Estas experiencias me convencieron de dos cosas. Una, que la noción que los niños tienen de 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. Y cuanto más espinosas sean las circunstancias de la infancia, más indispensables son estos vínculos afectivos.

Pese a ser razonablemente intuitivo e inteligente, mi perpetuo estado de «marcha» y agitación interior me robaban una gran parte de la concentración necesaria para asimilar las materias escolares. Los tropiezos colegiales culminaron a los catorce años, en cuarto de bachillerato, curso en el que suspendí cinco de las ocho asignaturas que lo componían. La mezcla del descalabro escolar y el alto grado de atención y seguimiento que yo requería por parte de los atareados profesores precipitó mi «diplomática» salida del Colegio Portaceli, de Sevilla, un aciago día de septiembre de 1957. «Creemos que lo mejor para el niño quizá sea aprender un oficio», comunicaron los jesuitas de forma escueta pero afable a mis consternados padres, en mi presencia. De vuelta a casa, totalmente derrotado, me tuve que encarar con un ambiente familiar enrarecido por el disgusto y las reprimendas.

Pasé un año dando bandazos «por libre» en varios institutos y academias. Mis padres comenzaron a pensar que, con vistas al futuro, quizá lo mejor para mí podía ser aprender algún idioma u oficio que no requiriese el bachillerato. Como última oportunidad, decidieron matricularme en un instituto conocido en Sevilla por aceptar a muchachos «cateados» de otros centros de enseñanza. Este nuevo reto, sin embargo, abrió inesperadamente un esperanzador capítulo en mi vida. El Santo Ángel – así se llamaba el colegio – era más que apropiado para mi coyuntura, pues alguien muy especial me esperaba allí, doña Lolina, ni más ni menos que la temida directora del colegio.

Rondando los cincuenta años, corpulenta, con pelo corto y despeinado, labios amplios pintados de un rojo fuerte y mirada expresiva y penetrante, doña Lolina era, por encima de su apariencia física, una mujer seria, fuerte, perceptiva y, sobre todo, experta en la vida y milagros de adolescentes problemáticos. Su timbre de voz era tal que un breve grito desde el patio era suficiente para infundir respeto, terror o seguridad –dependiendo de su objetivo– en cada uno de los doscientos y pico alumnos y profesores que ocupábamos el edificio de cuatro plantas. El caso es que, desde los primeros días de clase, doña Lolina se tomó un genuino interés personal en mí. La primera orden que me dio fue que en el aula me sentara en la primera fila – hasta entonces mi sitio, preferido por mí y por mis maestros, siempre había sido la última –, y cuando intuía que estaba teniendo dificultad con alguna asignatura, me animaba a que hablase con el instructor y negociara amistosamente la solución. Estoy convencido de que ella antes, sin decírmelo, había preparado el terreno. Doña Lolina, según me explicó vagamente bastantes años más tarde ante mi insistencia por entender estos trascendentales momentos de mi vida, al parecer había detectado «un algo», algo recuperable en mí que no me supo definir.

Con la confianza y mi motivación estimuladas por el nuevo y receptivo ambiente escolar –y probablemente por los efectos favorables de la maduración del cerebro que ocurre normalmente en la primera mitad de la adolescencia –, a los quince años comencé a practicar lo que en psicología se conoce por las «funciones ejecutivas». Por ejemplo, aplicar el freno a la impulsividad, controlar en lo posible mi comportamiento y fijarme algunos objetivos.

Recuerdo que en este tiempo descubrí los beneficios de conversar conmigo mismo. Estos diálogos y debates íntimos se sucedían y me ayudaban a analizar y explicarme los sucesos que me afectaban. También me sirvieron para montar estrategias que me facilitaron el aprendizaje. Por ejemplo, advertí la utilidad de dividir la materia en partes, hacer esquemas y resúmenes, y hasta estudiar en lugares sin moscas que me distrajesen, sin música de fondo o vistas gratificantes pero inoportunas. Al mismo tiempo acepté que, a la hora de estudiar ciertas asignaturas, tenía que ajustarme a mi propio ritmo de aprendizaje. Yo necesitaba hora y pico para retener una fórmula química o una

lección de historia que mis compañeros de clase absorbían en media hora. Aprendí que cuando hay obstáculos en el camino la distancia más corta entre dos puntos puede ser la línea curva.

Paulatinamente noté que el termómetro para medir mi autoestima era más sensible a «sentirme eficaz» que a «sentirme bien». Por ejemplo, marcaba más grados cuando veía que mis esfuerzos tenían un impacto positivo en las relaciones con las personas que quería, o me llevaban a alcanzar alguna meta que me había fijado, aunque fuese muy modesta.

Del mismo modo intuí que, para lograr hacer realidad el concepto privado de mí mismo que yo deseaba, primero tendría que persuadir a los espectadores que me rodeaban. Por suerte, el nuevo escenario escolar y social en el que me movía me ofreció la oportunidad de representar la imagen pública del «yo» ideal al que aspiraba: un muchacho más sereno, prudente y responsable. La respuesta de alivio de mis padres y demás adultos y compañeros que estaban preocupados por mi suerte se hizo evidente en poco tiempo. Aunque sorprendidos por la inesperada transformación –para algunos, milagrosa–, su explicación fue bien sencilla: «Finalmente, Luis ha encontrado el juicio y se ha dado cuenta de las grandes ventajas que aporta cumplir con las reglas y obligaciones establecidas». Poco a poco este cambio positivo se fue incorporando a las opiniones que los demás tenían de mí, opiniones que, a su vez, se reflejaban en el espejo de mi identidad.

Puedo decir que a los diecisiete años salí del atolladero de mi infancia y empecé a reconducir poco a poco mi vida por un camino más seguro y despejado. Con el paso del tiempo, casi sin darme cuenta, aquellos torbellinos fueron perdiendo intensidad emocional hasta convertirse en vestigios imprecisos e indoloros. Un regalo de la memoria.

En la primavera de 1972 había volcado ya todo mi entusiasmo en la vieja ilusión de especializarme en psiquiatría en el Hospital Bellevue de Nueva York, ciudad a la que había inmigrado cuatro años antes. Como médico residente, seguía el curso que impartía Stella Chess, profesora de Psiquiatría infantil de la Universidad de Nueva York. El tema del día, de hecho su favorito, era «El trastorno por hiperactividad de la infancia». El entusiasmo que manifestaba la doctora Chess al exponerlo era comprensible, pues la Asociación Americana de Psiquiatría acababa de reconocer oficialmente este diagnóstico apoyándose, en gran medida, en los resultados de sus reconocidos estudios sobre el temperamento infantil. Concretamente, en 1956, esta profesora y su equipo comenzaron a seguir metódicamente el desarrollo a largo plazo del temperamento en un amplio grupo de recién nacidos. Los investigadores llevaban a cabo evaluaciones periódicas de los pequeños, de sus padres y cuidadores, y de sus ambientes familiares y escolares.

Para Chess y unos pocos expertos de su tiempo, el exceso de actividad, la fácil distracción y la impulsividad en los niños eran problemas biológicos infantiles que respondían a una alteración del funcionamiento de las zonas

cerebrales encargadas de regular la energía física de los pequeños, y afectaban aproximadamente al 4 por 100 de la población entre los siete y los dieciocho años de edad. Un dato esperanzador, según esta especialista, era que la mayoría de estos niños y niñas, que soportaban durante años el frustrante desequilibrio entre su deseo de encajar con normalidad y el descontrol que les dominaba, con el tiempo maduraban y superaban o minimizaban sus dificultades.

Aquella reveladora clase de Stella Chess despertó en mí la idea de que quizá mi carácter inquieto de niño fuese debido a este trastorno médico. Confieso que la posibilidad de que dificultades infantiles como las mías tuviesen un nombre y fuesen ajenas a la maldad de los niños y la ineptitud de sus padres me resultó realmente consolador.

Sea como fuere, hoy estoy convencido de que la moraleja de las experiencias personales que os he confiado es la misma que apunta un antiguo proverbio chino al advertir que «en el corazón de todas las crisis se esconde una gran oportunidad», y que aquellos que la encuentran gozan de abundantes beneficios. Realmente, esta es la lección que hemos aprendido los incontables hombres y mujeres que tuvimos la suerte de descubrir en las adversidades de la infancia y adolescencia la oportunidad de conocernos mejor. Así hemos podido apreciar lo que otros hacen por nosotros, hemos aceptado ser perdonados, hemos aprendido a perdonar, a luchar, a cambiar, y a lograr un día dirigir razonablemente el rumbo de nuestras vidas.

Pero esto no es todo, pues otra enseñanza no menos importante ha sido que, 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. Por esto, antes de pasar página, permitidme hacer una pausa para, como dice Frank Sinatra en la canción con la que abro este libro, brindar por los «maestros y las maestras» que nos salvaron de las tormentas.

MANOS A LA OBRA

«El Conejo Blanco se caló las gafas y preguntó:

— ¿Por dónde quiere Su Majestad que comience?

–Comienza por el comienzo –le dijo el Rey, con toda gravedad–; continúa con la continuación, y finaliza en el final. Y luego, párate.»

LEWIS CARROLL,
Alicia en el País de las Maravillas, 1865

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. En este capítulo también hago mención a los trastornos que sufren las personas cuando se les perturba la conciencia o la habilidad para examinarse internamente.

A continuación, enfoco la construcción de nuestra idea o representación mental de quiénes somos. En concreto, explico la influencia o el poder modelador que ejercen en la creación de nuestro «yo» el equipaje genético que traemos al mundo, los vínculos afectivos de la infancia, las opiniones de los demás, los valores sociales y las normas culturales. Examino el papel que juega en la formación de nuestra identidad interna la presentación que hacemos de nosotros mismos en público, y describo las funciones «ejecutivas» que configuran el sentido de la propia competencia. Estas actividades hacen posible que gestionemos, planifiquemos y regulemos nuestros deseos y comportamientos con el fin de alcanzar las metas que nos proponemos.

Seguidamente, me centro en la valoración global que hacemos de nosotros mismos y los diversos ingredientes que seleccionamos a la hora de autovalorarnos. Asimismo, examino los mecanismos que utilizamos para protegernos de las amenazas a nuestra autoestima, y analizo las diferencias en la autoestima de diversos grupos de población. A renglón seguido, enfoco la cara oscura de la autoestima. Por un lado, exploro la relación entre la alta autoestima narcisista y la violencia; por otro, me centro en las raíces del odio a uno mismo, como las situaciones de acoso y los sentimientos de indefensión persistentes, el estado de víctima perpetua, la persecución de ideales físicos o psicológicos inalcanzables, y los estados depresivos. Por último, exploro el papel que juega la autoestima en las relaciones con otras personas, en las ocupaciones cotidianas, y en el nivel de satisfacción con la vida en general.

Reconozco que a la hora de indagar sobre la autoestima, además de tener que enfrentarnos al hecho de que es un tema empapado de mitología y subjetividad, la realidad hoy por hoy es que casi todas las investigaciones y opiniones de expertos y profanos se basan en las observaciones y creencias de

poblaciones occidentales de raíces culturales judeocristianas, de estrato económico medio y de raza blanca. Este hecho me hace recordar un correo electrónico –de esos con múltiples destinatarios– que leí hace tiempo de un profesor de la Universidad de Stanford (California), en el que reflejaba los porcentajes de las poblaciones de los cinco continentes del planeta en un pueblo imaginario de cien habitantes. Concretamente, este pueblo hipotético estaría compuesto por sesenta asiáticos, catorce americanos, doce africanos, once europeos y tres de Oceanía. De todos estos habitantes, sólo treinta y dos serían de creencias judeocristianas, veinte de raza blanca, ocho pertenecerían a un estrato socioeconómico medio o más alto, cuatro poseerían un ordenador y dos tendrían estudios universitarios. Por lo tanto, desde el marco de la población del mundo, sólo si no eres cristiano, ni blanco, ni has ido a la universidad, ni tienes ordenador, ¡ah!, y eres pobre y habitas en Asia, puedes empezar a pensar y a hablar por la mayoría.

Antes de centrarme de lleno en el tema, queridos lectores, 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. Mi propuesta es compartir con vosotros lo que he aprendido hasta el momento sobre cómo los seres humanos construimos, valoramos, protegemos y aplicamos a la vida cotidiana el concepto de nosotros mismos. Y mi deseo es estimular en vosotros la curiosidad y la reflexión sobre esta asombrosa facultad, exclusiva de nuestra especie.

También me gustaría animaros a aprovechar esta lectura para que consideréis con curiosidad cómo habéis elaborado la idea de vosotros mismos y cómo esa representación mental que habéis creado afecta vuestro día a día. Por esto, os aconsejo leerlo con un espíritu abierto y sin perder el contacto con las experiencias significativas pasadas y presentes de vuestra vida.

Y no os olvidéis de que, como tan acertadamente nos advirtió Lewis Carroll hace siglo y medio en el citado cuento de *Alicia en el País de las Maravillas*, «Todos los argumentos tienen su moraleja; el caso es dar con ella».

2

La luz de la conciencia

«Que algo tan extraordinario como el hecho de ser conscientes de nosotros mismos sea producido por la simple estimulación de unas neuronas en el cerebro es tan inexplicable como la aparición del genio cada vez que Aladino frotaba su lámpara.»

THOMAS HUXLEY,
El lugar del hombre en la naturaleza, 1863

CLARIDAD INTERIOR

«Eva tomó la fruta del árbol prohibido y comió. Seguidamente, le ofreció a Adán, y él también comió.

De inmediato, los ojos de ambos se abrieron y se dieron cuenta de que estaban desnudos. Cosieron apresuradamente unas hojas de higuera en forma de ceñidores y se cubrieron.»

GÉNESIS, 3
(h. 440 a. C.)

Verdaderamente, nadie o casi nadie se para a pensar sobre el sorprendente fulgor mental que nos hace visibles a nuestros propios ojos.

En el marco de los millones de años con que cuenta nuestra especie, la capacidad de ser consciente de uno mismo es relativamente nueva. Si bien sólo podemos especular sobre cómo eran nuestros antepasados remotos que no dejaron rastro escrito, la mayoría de los expertos está de acuerdo en que gracias al lento pero evidente desarrollo evolutivo del cerebro humano –en número de neuronas y de conexiones o sinapsis entre ellas– hace sólo cincuenta mil años que se prendió en la mente humana la bombilla de la conciencia. Esta claridad interior permitió a nuestros lejanos parientes verse a sí mismos como entes diferenciados de las demás criaturas.

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.

Los arqueólogos sospechan que fue en esa época cuando aparecieron por vez primera los adornos personales, como pulseras y collares. Esto sugiere que nuestros antepasados del Paleolítico podían cuestionarse cómo eran percibidos por los demás y habían desarrollado el sentido de la diferenciación entre semejantes por razones de casta o de poder. De esa misma era son también los primeros enterramientos donde se sepultaba a los difuntos con bienes y provisiones, lo que parece indicar su preocupación por la muerte y la otra vida.

Para Antonio R. Damasio, profesor de Neurología de la Universidad estadounidense de Iowa, la conciencia es «el sentimiento totalmente individual y reservado de primera persona, un sentimiento fundamental en ese flujo de sensaciones íntimas que configuran nuestra mente». Este reconocido científico portugués describe la aparición de la conciencia como si de repente los seres humanos se hubiesen percatado de que en su cerebro se estaba rodando una película de la que eran al mismo tiempo guionistas, actores y espectadores.

Es posible que algunos mamíferos superiores cuyas hembras poseen placenta – lo que permite que el desarrollo intrauterino del embrión sea prolongado – gocen de una capacidad rudimentaria para percibirse como entidades separadas de otras criaturas y de su entorno, e incluso ser mínimamente conscientes de sí mismos. A simple vista, parece que los chimpancés, los orangutanes y los gorilas –nuestros parientes más cercanos, que en el largo viaje evolutivo dejamos atrás hace seis o siete millones de años– son capaces de observarse y de cuestionarse algunas de sus percepciones. Por ejemplo, si se miran en un espejo reconocen que la figura que observan es la de ellos mismos y no la de otro animal.

En un curioso experimento, el experto en primates Gordon Gallup, con la ayuda de otros investigadores, pintaron de color blanco las orejas de un grupo de monos mientras dormían. Una vez despiertos, los situaron uno a uno frente a un espejo. La mayoría de los monos reaccionaron con sorpresa e inmediatamente intentaron limpiarse sus teñidas orejas. De hecho, bastantes simios usan el espejo para explorar partes de su cuerpo que no pueden ver directamente, para lavarse los dientes o acicalarse, como hacemos los humanos. Sin embargo, el talento de los monos para crear símbolos y comunicar sus experiencias es tan ínfimo que, de momento, nadie ha podido demostrar con certeza científica que estén facultados para practicar la introspección.

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 aparición de la luz de la conciencia y la creación de símbolos con los que designar y comunicar los diversos aspectos de nuestro ser aumentaron extraordinariamente el papel de la memoria en nuestra especie. 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, desparramadas por el cerebro, en las que registramos no sólo 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.

La conciencia, el lenguaje y la memoria nos permiten mantener un diálogo con nosotros mismos sobre todo lo que nos sucede. Un ejemplo sencillo y cotidiano sirve para ilustrar esta capacidad maravillosa. Es sábado por la tarde y estoy clavando un gancho para colgar un cuadro en casa. De repente, me doy un martillazo en un dedo sin querer, siento dolor, me enoja por mi torpeza y me digo algo así como: «¡Vaya!, Luis, aquí estás, dolorido y enfadado contigo mismo por tu mala puntería». Seguidamente, me explico: «Es que hoy estoy cansado y este martillo es demasiado pesado». Accedo a información que he almacenado en la memoria y añado: «Pero ya es la segunda vez que me pasa en una semana, ¿no estaré perdiendo concentración y reflejos?». Y tomo una decisión: «Ahora lo que tengo que hacer es ponerme hielo en el dedo y dejar el cuadro para mañana; si no, me temo que llegaré tarde al cine».

En condiciones normales, el nivel de conciencia varía según las circunstancias. Por ejemplo, cuando nos despertamos por la mañana la luz de la conciencia se enciende, pero no alumbra la totalidad de nuestro ser. Normalmente notamos las sensaciones corporales de calor o frío, de energía o de cansancio, de tranquilidad o de inquietud. Llevamos a cabo automáticamente tareas rutinarias como asearnos, desplazarnos al trabajo, comer o hacer ejercicio físico, sin pararnos a pensar y sin alcanzar una conciencia plena de lo que estamos haciendo.

Por lo general, no somos conscientes del funcionamiento del cuerpo. De hecho, somos mucho 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 este mundo.

Desde la perspectiva de la psiconeurología y la medicina, la capacidad de ser consciente de uno mismo tiene aspectos interesantes que me gustaría resaltar. Por ejemplo, para tener conciencia de uno mismo y del entorno hay que estar despierto. Cuando soñamos podemos representarnos en situaciones más o menos posibles, pero no percibimos nuestro estado físico real ni el medio que nos rodea. Igualmente, las personas sonámbulas pueden llevar a cabo, mientras duermen, actos relativamente complejos, como vestirse, comer, conversar o incluso salir de casa y darse un breve paseo, aunque sin ser conscientes de lo que hacen. Por ello, al despertar no recuerdan nada de lo que han hecho. Otros trances patológicos temporales en los que la persona parece estar despierta, pero sus comportamientos no son voluntarios, son causados por trastornos epilépticos que afectan a la actividad eléctrica del lóbulo frontal del cerebro.

Aunque aún no se conocen todos los mecanismos neurológicos que regulan nuestro nivel de lucidez, gracias a las investigaciones en la década de los cuarenta del italiano Giuseppe Moruzzi y el estadounidense Horace Magoun se sabe que lo que nos mantiene despiertos gran parte de nuestra vida es la actividad estimulante de una red difusa de tejido nervioso desparramada por el cerebro, que estos científicos denominaron *sistema reticular*. Las lesiones cerebrales que dañan gravemente el sistema reticular producen coma, un estado de inconsciencia o de

sopor profundo que, sin embargo, no altera necesariamente funciones vitales como la circulatoria y la respiratoria. Hay personas en coma por conmoción cerebral, intoxicación de drogas o alcohol que despiertan y se recuperan.

Con todo, una cosa es estar despierto y otra distinta es ser consciente de uno mismo. Para ser conscientes no bastan los estímulos del sistema reticular, sino que se requiere además el buen funcionamiento de otras áreas del cerebro, como la corteza y el tálamo, y las múltiples conexiones que existen entre ellas.

Vidas sin conciencia

Hay casos de personas que sufren daños cerebrales irreversibles que yacen en la cama con los ojos abiertos cuando están despiertas y cerrados cuando duermen; respiran por su cuenta, mueven sin ningún propósito los músculos del rostro o los miembros. Incontinentes, mantienen una vida puramente física, desprovista de pensamientos y emociones. Conocido en medicina por *estado vegetal persistente*, este terrible cuadro patológico puede ser para los familiares enormemente desconcertante, pues el enfermo a menudo muestra expresiones faciales que, aunque son gestos involuntarios y no tienen valor comunicativo, engañan a los familiares y alimentan inútilmente su esperanza, al llevarles a darles significado. Con frecuencia, las circunstancias de estos pacientes dan lugar a profundas discusiones éticas, legales o religiosas, y a veces provocan amargas polémicas sobre el significado de la vida y de la muerte, y la opción de mantener o no la tecnología médica que permite alargar artificialmente el funcionamiento de los órganos vitales de estos dolientes.

Una ilustración de las intensas controversias que se pueden producir como consecuencia de estos estados de inconsciencia es el caso de Terri Schiavo. En febrero de 1990 esta joven de veintiséis años, residente en Florida, sufrió un infarto cerebral masivo cuando su corazón estuvo más de cinco minutos sin latir. Terri pasó varios años hospitalizada en centros de rehabilitación, pero su cerebro nunca se recuperó. En 1998, Michael, su marido, pidió a un juez que permitiese a los médicos quitarle el tubo gástrico de alimentación, alegando que ella le había dicho antes de enfermar que no quería ser mantenida viva artificialmente en esas condiciones. Sus padres, sin embargo, se opusieron. En 2003 los médicos le quitaron a Terri la sonda gástrica después de que un magistrado dictaminase que la joven se encontraba en estado vegetal persistente. Sin embargo, seis días más tarde se la volvieron a poner cuando los legisladores del estado de Florida votaron «la ley de Terri», que autorizaba al gobernador, Jeb Bush –hermano del presidente George W. Bush–, a decidir. La ley fue más tarde anulada por tribunales superiores, y en 2005 los médicos volvieron a extraerle la sonda alimentadora.

La conmoción invadió al país entero cuando el Congreso estadounidense se reunió en sesión especial de emergencia y con la firma del presidente decretaron que el Tribunal Supremo revisara el caso. Los jueces máximos se negaron a intervenir y Terri falleció dos semanas más tarde, a los cuarenta y un años, quince después de sufrir el accidente cerebrovascular que la sumió en el coma fatal. La autopsia reveló que su cerebro se había atrofiado a menos de la mitad del tamaño normal.

A medida que se alarga la vida aumentan los trastornos de la conciencia asociados con el envejecimiento de las neuronas. Quizá el ejemplo más claro y

temido en la actualidad sea la demencia de Alzheimer. Esta incurable y nefasta enfermedad, descrita en 1906 por el psiquiatra alemán Alois Alzheimer, consiste en la degeneración y atrofia progresivas e irreversibles del cerebro.

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. Hoy por hoy, éste es desafortunadamente el destino de los afligidos por el cruel Alzheimer. Todos terminan en un estado vegetal, despojados de las facultades del alma que los definían como seres humanos.

El sufrimiento y la ruina asociados a esta dolencia incurable explican que tantos enfermos, al enterarse de su terrible prognosis, se despidan de este mundo para siempre, como hacen los moribundos en el lecho de muerte. Y es que, dado que esta aflicción cerebral no daña el músculo cardíaco ni otros órganos vitales, los afectados se mantienen vivos un promedio de nueve años. Pienso que la dilatada e indigna agonía que padecen tantas víctimas de demencia, y el calvario que causan sin darse cuenta a sus seres queridos, obligan a la sociedad a establecer mecanismos que otorguen a las personas que lo pidan el derecho a declarar su voluntad anticipada de acortar estas insufribles existencias sin conciencia. Porque, realmente, una vida sin conciencia de uno mismo no es vida.

Cada día vivimos más, y gracias a los avances de la medicina las demencias relacionadas con la edad de las neuronas se diagnostican con mayor frecuencia. Con todo, el porcentaje de personas entre ochenta y cinco y cien años que padecen estas dolencias no alcanza al 40 por 100. Por otra parte, los espectaculares adelantos en ingeniería genética y el uso terapéutico de células madre, los avances en inmunología y el descubrimiento en el laboratorio de la capacidad regenerativa de algunas de las neuronas encargadas de alimentar la luz de la conciencia dan esperanza a la posibilidad de encontrar un día no muy lejano la forma de prevenir o curar estos males tan devastadores.

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.

LA INTROSPECCIÓN

«Para poder estudiarnos a nosotros mismos tenemos primero que salir de nosotros mismos.»

MORRIS ROSENBERG,
Concebir el yo, 1979

Si la luz de la conciencia es un instrumento prodigioso, poder pensar sobre cómo pensamos y poder sentir cómo nos sentimos no es menos asombroso. René Descartes, buscando la prueba lógica de su existencia, exclamó: «¡Pienso, luego existo!». Sin embargo, este influyente filósofo francés del siglo XVII no pareció captar el hecho extraordinario de que podía «salirse de sí mismo», y observarse como un ser que siente y que piensa.

Una buena parte de nuestra introspección la llevamos a cabo en conversaciones privadas con nosotros mismos. Casi sin darnos cuenta, nos hablamos y oímos cómo pensamos. Por ejemplo, al levantarnos por la mañana nos decimos: «Hoy te has levantado con el pie izquierdo»; o antes de salir de casa nos preguntamos: «¿Me pongo el abrigo?», y nos contestamos: «¡No; por la tarde hará calor!».

En general, la mayoría de las personas recurren a la introspección movidas por la necesidad de identificar las causas de sus sentimientos o conductas, o de encontrar explicaciones a los sucesos que les afectan. Igualmente, recapacitan cuando se enfrentan a decisiones importantes, o buscan formas de mejorar su bienestar. 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. Naturalmente, las personas que son conscientes de los beneficios de analizarse a sí mismas practican con más interés y regularidad esta tarea.

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. De ahí quizá la clásica y atinada recomendación de «¡Conócete a ti mismo!». Según algunos expertos en historia, los antiguos griegos atribuyeron este gran consejo a varios de sus sabios –Chilón de Esparta, Tales de Mileto, Sócrates, Pitágoras y Solón de Atenas, entre otros– y lo inscribieron con letras de oro en el dintel de la entrada del templo de Apolo, en el monte Parnaso. El poeta romano Juvenal aseguró posteriormente que el prudente aviso había «caído del cielo». Yo me inclino a pensar que la advertencia es tan básica y sensata que seguramente formaba parte del recetario de los chamanes dedicados a guiar a nuestros semejantes prehistóricos.

Trastornos de la visión interior

La capacidad de introspección puede dañarse por defecto y por exceso. Aparte de la pérdida de esta aptitud de observación interna a causa de disfunciones

cerebrales permanentes, como en el caso ya mencionado de las demencias, un motivo de alteración temporal de esta facultad, bastante frecuente en nuestra cultura, es la intoxicación por bebidas alcohólicas. Bajo los efectos del alcohol –y de las drogas– la capacidad de observarnos y analizarnos se daña, aunque nos mantengamos conscientes.

El alcohol etílico, por ejemplo, de cualquier bebida es absorbido por los pulmones, la mucosa bucal y el estómago en cuestión de segundos, y viaja en el flujo sanguíneo y se distribuye por todos los órganos del cuerpo. Una vez en el cerebro, reduce, sin que la persona intoxicada se dé cuenta, la aptitud para observarse. El motivo es que el alcohol interrumpe la actividad de la zona prefrontal, encargada de asegurar la aceptabilidad social de las manifestaciones de lo que uno desea, siente y piensa. El alcohol disminuye también la eficacia de las zonas del cerebro que modulan la percepción del mundo circundante a través de los sentidos. El resultado es el debilitamiento de las inhibiciones psicológicas y motoras de la persona.

En las naciones de Occidente, donde tomar copas es algo tan aceptado y cotidiano como la puesta de 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. No obstante, hay gente que tiene «mal beber». Para estas personas, normalmente agradables y sensatas, el impacto de un par de tragos es suficiente para que aflore en ellas un humor cargante, fastidioso, que incluso les induce a mostrarse como seres hostiles, suspicaces y agresivos.

En algún momento, casi todos hemos comprobado en nosotros mismos o en algún ser querido que la ingestión excesiva de alcohol nos impulsa a decir o hacer cosas que en estado de sobriedad no diríamos ni haríamos. Hay gente que está de acuerdo con el dicho latino *in vino veritas* (cuando se bebe se dice la verdad) y afirman convencidos que en estas circunstancias las personas tienden a expresar lo que realmente sienten, a manifestar su «yo» verdadero. Yo me inclino a favor de los versos que el escritor gaditano Pedro Muñoz Seca puso en boca de Don Mendo, cuando éste se justificó con: «que no fui yo, no fui; fue el maldito cariñena que se apoderó de mí...». De hecho, se acepta desde tiempos inmemoriales que el alcohol no sólo colorea nuestro lenguaje, sino que incluso influye de forma determinante en el comportamiento humano. Un clásico ejemplo: nos cuenta la Biblia (*Génesis*, 19,31) que las dos hijas de Lot, preocupadas porque ningún hombre del pueblo de Soar las iba a fecundar, emborracharon con vino a su padre –y probablemente también se intoxicaron ellas– con el fin de tener relaciones sexuales con él, «sin que Lot se enterase de cuándo ellas se acostaron ni cuándo se levantaron». Como resultado de esta estratagema, los tres quebrantaron el gran tabú del incesto, y ambas jóvenes quedaron encintas de su padre y dieron a luz sendos hijos.

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.

Como inciso recordaré que el alcohol es un ingrediente fundamental a la hora de explicar muchas muertes prematuras por enfermedades crónicas, accidentes y actos de violencia. Además, uno de los problemas de salud pública más preocupantes de

nuestro tiempo es el consumo por los jóvenes. Cualquier persona razonable que repase brevemente los datos al respecto estará de acuerdo con que esta preocupación está de sobra justificada. Por ejemplo, en la actualidad, las edades de mayor consumo de alcohol en España se concentran entre los dieciséis y los veinticinco años. La ingesta persistente durante la adolescencia o el período de desarrollo del carácter tiene consecuencias nefastas para los hombres y las mujeres del mañana. 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 del 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.

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* (1864), «Ser demasiado conscientes de nosotros mismos es una verdadera enfermedad». Este mismo escritor reflexionaba agudamente sobre la conciencia exagerada de nuestro aspecto físico en su obra *El idiota* (1868) y hacía la siguiente observación: «Si un día te sale una verruga en la punta de la nariz o en la frente, no puedes evitar imaginarte que nadie en el mundo tiene otra cosa que hacer más que mirar fijamente a tu verruga, reírse de ella y condenarte por tenerla, incluso aunque seas el descubridor de América».

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. En algunos casos, incluso acciones tan naturales y automáticas como andar se convierten en movimientos torpes o descoordinados cuando la persona intenta con los cinco sentidos caminar «con naturalidad», mientras se observa intensamente a sí misma. Muchos individuos se cohíben, se cortan o se desorientan cuando se ven observados o les invade el temor de «qué pensarán». Otros se incomodan, se ruborizan y se aturullan en situaciones normalmente placenteras que requieren espontaneidad, y son incapaces de relajarse y disfrutar. 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.

Precisamente, en la lista de diagnósticos psiquiátricos encontramos la *fobia social*. Este trastorno comienza a manifestarse en la adolescencia y el síntoma principal es el miedo cerval a las situaciones sociales. Los afectados están convencidos de que

harán el ridículo y se sentirán humillados y rechazados. Para evitar esta angustiosa situación, tienden a evadir actividades como hablar en público, participar en grupos o asistir a reuniones en las que puedan ser sometidos a preguntas o invitados a intervenir. Algunos terminan llevando una vida de extremo aislamiento.

Aparte de estos trastornos por defecto y por exceso de introspección, la realidad es que la mayoría de la gente capta en algún momento de sus vidas la utilidad de observarse razonablemente a sí mismas y de conocerse lo suficiente. Se dan cuenta de los beneficios y las ventajas que aporta saber cuáles son los sentimientos y conductas que les hacen sufrir y los que les hacen sentirse dichosas. Es de sentido común que cuanto más sepamos de nosotros mismos más fácil nos resultará identificar correctamente los talentos naturales o rasgos de nuestra personalidad que nos conviene cultivar y practicar, y las peculiaridades que debemos minimizar o eliminar. El conocimiento de cómo somos nos aporta una visión realista de nuestras aptitudes y defectos, y aumenta las probabilidades de acertar en las relaciones con los demás y en las ocupaciones. Todos necesitamos encontrar y aprender a utilizar nuestras herramientas naturales físicas, psicológicas y sociales para poder adaptarnos a los cambios, superar las adversidades, y forjar y dirigir razonablemente nuestro programa de vida.

SEGUNDA PARTE

3

El concepto de uno mismo

«Todos los seres humanos ideamos algún mecanismo que nos permite, al despertarnos cada mañana, estar seguros de que somos la misma persona que se fue a dormir la noche anterior.»

GORDON W. ALLPORT,
Patrón y desarrollo de la personalidad, 1961

NACEMOS Y NOS HACEMOS

«Siempre hay un momento en la infancia en el que se abre la puerta y se deja entrar al futuro.»

DEEPAK CHOPRA,
El libro de los secretos, 2005

Los seres humanos somos el resultado de la interacción de nuestras tendencias genéticas con el entorno en el que nos formamos desde la concepción, y el medio familiar, social y cultural en el que crecemos y vivimos. A lo largo de los años, la calidad de esta interacción puede impulsar y favorecer, o detener y quebrantar, el desarrollo de nuestros potenciales innatos y, como resultado, configurar la construcción del concepto de nosotros mismos.

Equipaje genético y necesidades innatas

El poder modelador de los genes sobre nuestra manera de ser es incuestionable. Por ejemplo, está sólidamente demostrado que la inteligencia, el temperamento, el interés en actividades como cazar o pescar, el talento para la música o la danza, la aptitud para el deporte, la inclinación al optimismo o al pesimismo y la capacidad de adaptación dependen, en cierta medida, del bagaje de genes que traemos al mundo. Y la autoestima no se escapa de esta dependencia del ácido desoxirribonucleico o ADN.

Entre los estudios que revelan el impacto de los genes sobre nuestra autoestima destacan los efectuados por el equipo del doctor Kenneth S. Kendler, director del Departamento de Genética de la Universidad de Virginia. Durante la década de los noventa del siglo pasado, estos investigadores se dedicaron metódicamente a entrevistar personalmente y a medir la autoestima a casi cuatro mil parejas de mellizos, entre veintidós y sesenta años de edad. Los resultados demostraron que los niveles de autoestima de los gemelos genéticamente idénticos —también llamados monozigóticos o univitelinos por proceder de la misma célula que resulta de la unión del espermatozoide paterno y el óvulo materno— eran muy parecidos, incluso entre aquellos gemelos que habían sido adoptados al nacer por padres diferentes. Por el contrario, las autovaloraciones de los mellizos diferentes o hermanos de un mismo parto, pero con genes distintos, no se parecían. Los autores llegaron a la

conclusión de que aproximadamente el 30 por 100 de la autoestima de las personas está determinado por su equipaje genético.

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. Todos conocemos personas que vienen al mundo con un gran potencial para autovalorarse positivamente cuyas percepciones de sí mismas se desfiguran por crecer en un ambiente hostil o por los efectos de infortunios imprevisibles que socavan su autoestima. Y no son menos las criaturas que nacen con una nefasta carga genética, pero que al desarrollarse en un medio favorable gozan de una vida gratificante y plena.

Los recién nacidos están programados genéticamente para reclamar, a voz en grito, que se les alimente, se les proteja y se les mantenga cómodos. A los pocos días de venir al mundo ya comienzan a captar una amplia gama de sonidos e imágenes, a sentir olores y caricias, y ya distinguen entre su cuerpo y el de sus cuidadores. En pocas semanas los bebés adquieren la perspectiva para observarse, y examinan intrigados sus manitas mientras las mueven, como diciéndose: «¡Ah!, qué cosa tan interesante». Está claro que los seres humanos ¡somos organismos muy interesantes!

Para los niños pequeños el «yo» o el «mí» es simplemente su cuerpo. A los dos años ya responden a su imagen en el espejo con declaraciones como «¡éase soy yo!» o «¡mírame!», y presumen de lo que pueden hacer con sus manos o sus piernas. La sensación gratificante de controlar las cosas del entorno es muy temprana. No hay más que ver la alegría que expresan los bebés cuando notan que sus acciones tienen un efecto, como cuando mueven con sus manos los muñequitos o hacen sonar las campanillas que cuelgan delante de ellos en la cuna. Poco a poco el «yo» y el «mí» adquieren un significado más amplio y representan no sólo el conjunto de rasgos físicos que forman su cuerpo, sino también sus pensamientos, su ánimo y sus acciones. Además, las criaturas no tardan mucho en imitar e incorporar a su repertorio las cualidades que observan en los adultos importantes de su entorno.

Hasta hace poco más de un siglo no se concedía gran importancia a los vínculos afectivos entre padres e hijos. Después de todo, la niñez era considerada una etapa breve de la vida, regulada por fuerzas puramente físicas. Un reflejo de esta visión materialista de los pequeños era el hecho de que en todas las sociedades estaba permitido abandonar a los hijos indeseados. Los niños carecían de derechos. Eran propiedades, objetos útiles que contribuían a la estabilidad del hogar trabajando desde los siete u ocho años. A principios del siglo XX la percepción de los lazos entre progenitores y sus descendientes pequeños cambió, gracias al interés de algunos científicos en investigar los procesos mentales que rigen el desarrollo saludable de los seres humanos.

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.

Los pequeños necesitan sentirse seguros y confiar en que van a comer cuando tienen hambre, a descansar cuando están cansados, a estar confortables y a ser protegidos de las inclemencias del ambiente o de las agresiones externas. Además,

necesitan crecer en un ambiente cargado de afecto y calor humanos. Asimismo, requieren poder intercambiar con otras personas estímulos sensoriales y percibir sensaciones apropiadas para su edad, a través de sus cinco sentidos. Ya en 1943, el conocido psicólogo neoyorquino Abraham Maslow (1908-1970) señaló que todos tenemos la posibilidad de realizarnos como personas de acuerdo con nuestras capacidades, pero para lograrlo tenemos primero que satisfacer las citadas necesidades básicas. Maslow también identificó una serie de necesidades «superiores», como los ideales y valores individuales y sociales de libertad, solidaridad y creatividad.

En la actualidad nadie duda de que la conexión afectiva con otras personas moldea de forma determinante el concepto de sí mismos que, a medida que crecen, han de desarrollar los niños. En los primeros meses, las miradas a los ojos acompañadas de palabras emotivas que les dirigen sonrientes sus padres o cuidadores son especialmente vivificantes. 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. Está demostrado que hablar a los bebés durante los primeros doce meses tiene un efecto muy positivo a largo plazo en su aptitud para entender sus emociones y explicar las situaciones que les afectan. 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.

Ayudados por la maduración del cerebro, el desarrollo de la memoria y el aprendizaje de los símbolos que les enseñan sus cuidadores, los niños progresan en su habilidad para distinguir entre sí mismos y los demás, entre cosas tangibles como su nariz o el chupete y una idea abstracta, como «mañana» o «ayer». Los niños pequeños aprenden de las expresiones que escuchan de las personas que les rodean a ponerles nombres a sus sensaciones y sentimientos. Por ejemplo, la madre se acerca al pequeño quejumbroso y le dice: «¡Oh!, estás inquieto; debes de tener hambre»; o «Lloras porque tienes sueño; te cogeré en brazos para que te tranquilices y te duermas», y mientras mece a la criatura en sus brazos con calor y cariño le dice con una sonrisa, mirándole a los ojos: «Mamá te quiere mucho». A los pocos meses, los pequeños conectan emocionalmente con sus cuidadores, tratan de complacerles y se inquietan si perciben en ellos impaciencia, dolor o enfado.

Paso a paso los niños perciben y catalogan los rasgos básicos de su personalidad: si son miedosos, alegres, tímidos, activos o valientes. Aunque la falta de vocabulario no interfiere con la percepción de los aspectos fundamentales del propio carácter, en general los pequeños usan adjetivos que han aprendido de las personas de su alrededor. Por esta razón, es importante evitar darles mensajes confusos o incongruentes. Por ejemplo, la madre que grita al pequeño, o incluso le da un suave azote por haberse orinado encima, mientras le dice: «Te pego porque te quiero», o le compra caramelos diariamente y al mismo tiempo le riñe cuando el niño se los pide.

A partir de los dieciocho meses comienzan a florecer en los niños la capacidad para distinguir sus habilidades de sus limitaciones y la aptitud para comportarse como seres sociales, comunicarse, relacionarse y hacer a otros partícipes de su mundo. Hacia los cuatro años los pequeños ya refuerzan su identidad con

expresiones como «yo mismo» o «mí mismo», y captan que pueden ser objeto de sus propias acciones, como «vestirse» o «peinarse». Adquieren habilidad para construir una narrativa particular de sí mismos: «yo soy una niña buena», «soy un niño fuerte». También pueden codificar los recuerdos personales importantes que formarán las semillas de su autobiografía: «Todos los veranos voy a casa de la abuela y la ayudo a coger manzanas; ella me abraza y me dice que soy su nieta favorita».

Entre los siete y los ocho años los niños notan e identifican los conflictos o tensiones que a menudo se producen entre sus deseos y sus comportamientos, o entre lo que les gustaría hacer y lo que piensan que deberían hacer. Por ejemplo, sienten un fuerte impulso para satisfacer un capricho inmediato, pero deciden controlarse, con el fin de conseguir una recompensa o reconocimiento posterior; o rompen el principio de la verdad y optan por decir una mentira, con el fin de evitar un castigo o un disgusto. No mucho más tarde comienzan a percatarse de que existen actos reflexivos mentales como dominarse, criticarse o autoengañarse.

Una regla importante en la construcción saludable del concepto de uno mismo, descrita lúcidamente hace más de tres décadas por Haim Ginott, profesor de Psicología de la Universidad de Nueva York, consiste en no criticar o alabar al niño como persona, sino centrarse en lo que el niño ha hecho. Por ejemplo, si la pequeña de cuatro años vierte el vaso de leche en el suelo segundos después de que le hayamos dicho que no juegue con el vaso, en lugar de reaccionar con un «¡Pero, Laura, qué mala eres; ya sabía yo que esto iba a pasar; mira cómo has dejado el suelo del comedor que acabo de limpiar!», una mejor respuesta sería: «Laura, la leche es para bebértela, no para jugar con ella. Vamos a limpiar rápidamente el suelo». Y cuando Joseph, de siete años, recoge todos los juguetes que había dejado desparramados por la casa, en lugar de decirle: «Eres un niño muy bueno y ordenado», es preferible señalar: «La casa está mucho más ordenada con todos tus juguetes en un sitio; me alegro además porque así siempre encontrarás el juguete que quieras más fácilmente». La idea, en el primer caso, es desaprobar la conducta de la niña sin desaprobarla a ella como persona. En el segundo caso, fomentar que el pequeño concluya que es competente por haber hecho algo que merece la pena.

Martin E. Seligman, profesor de Psicología de la Universidad de Pensilvania, ha estudiado extensamente el estilo explicativo o la forma habitual de explicar las situaciones que nos afectan. Seligman analiza las explicaciones de acuerdo con tres valoraciones: la duración que le damos a los efectos de los sucesos; la intensidad del impacto que le asignamos a los eventos; y el grado de responsabilidad personal que hacemos recaer sobre nosotros por lo ocurrido. Lo normal es que los fracasos o las desventuras nos hagan a todos sentirnos desilusionados o frustrados, al menos temporalmente. Sin embargo, 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.

Por esta razón, es importante enseñar a los niños desde pequeños a desarrollar un estilo explicativo sensato pero favorable. Por ejemplo, imaginemos que Bruno, un niño de siete años, está dibujando y expresa frustración y rabia consigo mismo

porque no le sale el dibujo lo bien que le gustaría. La madre, que ve su reacción, puede optar por una explicación positiva u optimista y decirle sosegadamente: «Mira, Bruno, el dibujo no te sale tan bien como querrías porque hoy estás cansado»; o, por el contrario, puede elegir una explicación desfavorable o derrotista y sentenciarle: «Bruno, hijo, no te sale el dibujo como te gustaría porque ¡eso de dibujar no es lo tuyo!».

Madres de gasa, de alambre y de verdad

Parte del conocimiento que hoy tenemos sobre el impacto de los primeros vínculos maternos en la saludable maduración de los pequeños fue originalmente adquirida en experimentos con monos. En este campo, uno de los investigadores más reconocidos fue Harry F. Harlow (1905-1981), profesor de Psicología Experimental de la Universidad de Wisconsin. Harlow dedicó prácticamente toda su vida profesional a investigar este tema en primates. Quiero anotar aquí una anécdota curiosa. Al leer sobre la vida de este científico jovial y muy querido por sus estudiantes, descubrí que su nombre verdadero era Harry Frederick Israel. Aunque era protestante, su apellido era un problema en aquella época para conseguir trabajo en Estados Unidos debido a los prejuicios antisemíticos que existían. Así que se lo cambió a Harlow y muy pronto logró entrar en la Universidad de Wisconsin de profesor ayudante, elocuente ilustración del impacto que los prejuicios sociales y religiosos imponen sobre ciertos nombres y, como consecuencia, en la identidad pública de sus portadores.

Las metódicas observaciones que Harlow hizo trabajando con monos en su laboratorio culminaron en su famoso estudio titulado *La naturaleza del amor* (1958). Lo primero que observó este investigador fue que los monos separados de sus madres al nacer mostraban graves problemas en su crecimiento, y algunos incluso morían prematuramente, pese a no faltarles alimento.

Harlow también se percató de que, a los pocos días de venir al mundo, los monos que no vivían con sus madres se encariñaban con los trozos de gasa que acolchaban el suelo de metal de sus jaulas, hasta el punto de protagonizar grandes rabietas cuando, por motivos de higiene, se les retiraban las almohadillas. Esta observación movió al investigador y a su equipo a estudiar la adaptación de los monos bebés a dos tipos de madres artificiales. Una consistía en un bloque rectangular de madera envuelto en una capa de esponja recubierta de gasa o tela suave. Según Harlow, esta madre sintética era blanda, tierna y accesible las veinticuatro horas. Era una «madre con infinita paciencia, nunca se enfadaba con su cría, ni la golpeaba ni la mordía». La segunda sustituía materna estaba hecha de alambre blando. La diferencia fundamental entre las dos madres artificiales era la calidad y el confort del contacto físico. Ambas madres tenían un biberón de leche en la parte superior y a los pies había una manta térmica forrada de algodón. Harlow colocó a las dos madres en una jaula espaciosa. Los pequeños monos eran libres de moverse y elegir la madre artificial que prefiriesen.

Durante seis meses los investigadores anotaron el tiempo que los monos pasaban con cada madre. Los resultados demostraron con claridad que los pequeños simios preferían la madre de gasa a la madre de alambre. Incluso cuando la madre

de alambre era la única que tenía biberón, los monos pasaban con la madre «seca» de trapo ocho horas por cada hora que pasaban junto a la madre lactante metálica. De hecho, el contacto físico con la madre suave era la variable esencial en su desarrollo, mucho más significativa que la alimentación. La conclusión de Harlow, en forma de hipótesis aplicada a los seres humanos, fue que la relación física frecuente y confortable entre la madre y los hijos es fundamental para el buen desarrollo de las criaturas. «No sólo de leche viven los bebés», solía decir, aludiendo a la frase evangélica.

Harlow también ideó lo que llamó *la máquina para medir amor* en monos. El instrumento está basado en la observación de que los monos a los pocos días de nacer ya muestran una gran curiosidad visual. Por ejemplo, monos encerrados en una caja poco iluminada abren y vuelven a abrir la puerta durante horas sólo para ver lo que hay afuera, aunque no haya nada. Harlow comprobó que si ponía fuera de la caja una madre sustituta de gasa, los monos que ya habían tenido contacto con las dos madres artificiales durante su primer mes de vida —aunque hubiesen transcurrido tres meses sin verlas— abrían la puerta con mucha más frecuencia que si ponía la madre de alambre. Al observar que la imagen de la madre de trapo se mantenía durante tanto tiempo en la memoria de los pequeños primates, su humorística deducción fue: «Podemos estar seguros de que no todos los amores son ciegos».

El psicólogo inglés John Bowlby (1907-1990) fue el primer científico que estudió metódicamente los vínculos afectivos entre el niño pequeño y su madre. Según su biografía, el origen de su interés por las vicisitudes de la separación entre niños y padres, tema al que dedicó toda su vida, brotó después de haber sido internado en un colegio a muy temprana edad. Bowlby identificó tres fases en la respuesta de los pequeños a la separación de sus madres: La primera es una reacción de protesta enérgica, de enfado y de aprensión, durante la cual las criaturas reclaman a su madre. A esta fase sigue otra caracterizada por la tristeza y la pérdida de esperanza. La tercera fase se caracteriza por la desconexión afectiva, la indiferencia o, incluso, la negación de la figura materna. Esta respuesta se detecta en la mayoría de los niños pequeños que son separados de sus madres, tanto si el motivo es el divorcio, el forzoso internamiento en una institución o la muerte.

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. Y es que a todos nos cuesta mucho imaginar que las madres puedan desaparecer mientras somos niños. Pienso que esta resistencia universal se alimenta del convencimiento de que ellas son la única fuente segura de amparo. La pérdida del padre también es traumática, pero no inspira tanto estremecimiento, quizá porque no trastoca tanto nuestras premisas fundamentales de la vida. En mi experiencia con hombres y mujeres que perdieron a sus madres en la infancia o en los primeros años de la adolescencia, observo que casi todos recuerdan vivir con un falso sentido de seguridad. En su corazón albergaban la creencia de que sus madres eran seres permanentes, que una madre nunca abandona a sus hijos pequeños. Esta impensable pérdida se convierte luego en la experiencia más profunda e impactante de sus vidas, en el acontecimiento cumbre de sus biografías. Las personas que crecieron sin madre que he tratado y conocido poseen un sentido muy agudo de la

mortalidad. Hablan de espacios interiores vacíos, de piezas que faltan, de la herida abierta que llevan en la boca del estómago. Las mujeres suelen dar a entender que el tren de su vida descarriló de pequeñas, dejándolas intempestivamente en tierra desconocida, sin un mapa, sin un guía. Y aquellas que de mayores formaron una familia tuvieron que aprender a ser madres por su cuenta.

La psicóloga estadounidense de la Universidad Johns Hopkins Mary Ainsworth (1913-1999) ha sido otra pionera en este campo. Demostró que el impacto de la relación entre madres e hijos es tan significativo que la naturaleza de esta unión durante los dos primeros años de la vida va a determinar el estilo de relacionarse de las personas en su edad adulta. La investigadora confesó que lo que le había impulsado a estudiar este tema a fondo había sido su doloroso divorcio a los cuarenta y siete años, y la grave depresión que esta ruptura le había provocado. Su experimento más famoso –conocido como «la prueba de la situación extraña»– consistió en observar la reacción de niños, entre uno y dos años de edad, ante la presencia y ausencia de su madre y de una persona desconocida mientras jugaban solos en una habitación. El estudio, de una media hora de duración, incluía cinco situaciones sucesivas: en primer lugar, el niño jugaba en presencia de su madre; seguidamente entraba en la habitación una persona extraña, pero su madre permanecía; a continuación salía su madre de la habitación y el niño se quedaba con la persona extraña; minutos después la persona extraña salía y se quedaba solo; y finalmente la madre volvía a entrar en la habitación.

Después de observar el paso de decenas de criaturas por estas cinco situaciones, Ainsworth identificó tres grupos de pequeños. Un grupo de «niños seguros» que se comportaban con confianza, jugaban tranquilamente mientras su madre estaba presente y se relacionaban de forma amigable con la persona desconocida que entraba. Cuando la madre salía de la habitación se mostraban algo preocupados e inquietos, pero al volver a entrar la madre la abrazaban alegremente y, a los pocos segundos, volvían a jugar solos. El segundo grupo eran «niños inseguros» que se mostraban aprensivos cuando entraba en la habitación la persona extraña aunque su madre estuviera presente. Cuando la madre se iba, los niños de este segundo grupo se mostraban muy ansiosos y temerosos. Al retornar la madre, estos pequeños se enojaban, rechazaban las primeras muestras de afecto de la madre y no volvían a jugar solos. El tercer grupo lo formaban los «niños retraídos». Estos pequeños jugaban por su cuenta, pero permanecían emocionalmente distanciados e impertérritos durante los cinco escenarios.

Estudios posteriores han encontrado similitudes entre las formas de comportarse de estos tres grupos de niños y los estilos de relacionarse una vez que son adultos. En efecto, los pequeños «seguros» cuando son mayores toleran bien la separación física de sus seres queridos. Los del grupo de «inseguros» tienden a preocuparse, a angustiarse y a dudar del cariño de las personas cercanas cuando éstas se separan de ellos. Los niños considerados «retraídos», cuando crecen, suelen mantenerse aislados de los demás, tratan de evitar el acercamiento o la dependencia y se sienten incómodos en relaciones estrechas.

Los estudios más autorizados sobre los lazos afectivos infantiles están basados en la relación entre la madre y sus hijos, pues hasta hace poco en la cultura de Occidente el padre ha sido por lo general un actor distante en el escenario familiar.

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 hijos 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 éste 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 éstas 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». Con esto no quiero decir que las mujeres que crían y educan solas a sus hijos estén destinadas a tener niños con conceptos de sí mismos desfavorables. La razón es que la estampa paterna se construye en la mente de los niños no sólo de rasgos del progenitor, sino también de atributos de otros hombres importantes de la infancia y de cualidades paternas idealizadas que las criaturas captan de los ídolos de su tiempo.

Afortunadamente, hoy por hoy, la relación entre el padre y los hijos es más estrecha y entrañable que en el pasado, pues cada vez son más los hombres que optan por desempeñar un papel más activo en el cuidado de los niños. Muchos son padres tan hogareños, expresivos y afectuosos como las madres. Como consecuencia, los vínculos afectivos que desarrollan estos padres con sus hijos pueden ser tan significativos y determinantes como los de las madres.

La calidad de los cuidados y atenciones que durante la infancia establecen los progenitores con sus hijos tiene un impacto capital en el concepto que los niños forjan de sí mismos. 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. El conocido psicólogo Erik H. Erikson (1902-1994) describió un interesante ciclo de la vida con fases consecutivas, durante las cuales adquirimos los atributos fundamentales que nos ayudan a sentirnos satisfechos con nosotros mismos: confianza, autonomía,

iniciativa, intimidad, productividad e identidad. 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. Los pequeños maltratados se enfrentan con retos durísimos: deben sobrevivir a un ambiente impregnado de crueldad y, simultáneamente, tienen que encontrar la forma de convivir con sus verdugos. Buscan temerosos un mínimo de seguridad y tratan de mantener el dominio de sí mismos en situaciones de total indefensión. Incapaces de protegerse o de eludir a sus explotadores, se someten, se desconectan del mundo y se distancian de la realidad hasta perder el sentido de quiénes son. Lo que es peor, la mayoría de estos niños y niñas terminan por culpabilizarse a sí mismos, convencidos de que la causa de su precaria situación es su propia maldad innata.

Son innumerables las investigaciones que demuestran el decisivo impacto de las experiencias traumáticas durante la infancia en el desarrollo del cerebro y, más tarde, su incidencia en trastornos emocionales crónicos como la ansiedad, los ataques de pánico, las adicciones, la depresión y hasta el suicidio.

En mi opinión, y no me canso de repetirlo, el derecho de nacimiento de todas las criaturas implica el crecimiento libre de abusos y crueldades. A la hora de fomentar en los niños un concepto sano y positivo de sí mismos, no hay nada más eficaz que lograr la convicción en la sociedad de que lo más importante es proteger su espíritu y su dignidad, y satisfacer su necesidad de amor. El amor satisfecho fomenta la confianza, la bondad, la competencia, la capacidad para ser felices, y la autoestima saludable.

REFLEJOS DEL MUNDO EXTERIOR

«Querida Señorita Corazones-Solitarios: Le escribo porque necesito su consejo. Tengo ya dieciséis años y me gustaría tener amigos y salir los sábados como las chicas de mi edad, pero ningún chico quiere salir conmigo porque nací sin nariz, aunque bailo bien y no tengo mala figura. Todos los días me miro en el espejo y lloro. Tengo

un agujero en medio de la cara que asusta a la gente e incluso a mí misma, así que no puedo culpar a nadie por no salir conmigo. Mi madre me quiere, pero llora desconsoladamente cada vez que me mira.

¿Qué habré hecho yo para merecer esta terrible suerte y nacer así? Le he preguntado a mi padre y dice que quizá hice algo en el otro mundo antes de nacer, o quizá sea un castigo por sus pecados. Yo pienso que no, porque mi padre es muy buena persona.

¿Cree que debería suicidarme?

Atentamente,

Desesperada.»

NATHANAEL WEST,
Señorita Corazones-Solitarios, 1962

El concepto de uno mismo está condicionado por múltiples factores externos. Depende en gran medida de la opinión que forman y emiten sobre nosotros los seres importantes en nuestra vida. Durante la infancia la persona de más peso suele ser nuestra madre, seguida de nuestro padre y demás cuidadores y educadores. En la adolescencia las opiniones sobre nosotros que expresan, o achacamos a, nuestros compañeros de grupo social importan mucho.

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. Ésta 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.

El «yo» como espejo

A los dos años de edad los niños comienzan a captar las cosas que son importantes para sus padres, las expectativas que éstos quieren ver cumplidas, y hacen intentos rudimentarios para obtener de ellos respuestas positivas o evitar reacciones negativas. A los cinco o seis años ya se preocupan de lo que los demás piensan de ellos y evitan exponerse a las críticas. Se avergüenzan de sus fallos y se sienten muy mal cuando otros se ríen de ellos o les ridiculizan. Más adelante, los pequeños interiorizan y hacen suyas muchas de las actitudes y opiniones de las personas con autoridad que les rodean, y empiezan a formar su propia opinión de sí mismos.

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.

Los adolescentes son especialmente sensibles y les preocupan mucho los juicios que los demás formulan de ellos, aunque a menudo lo nieguen. La siguiente expresión textual de un muchacho de quince años es típica de este dilema: «Me importa algo lo que mis padres piensan de mí, también me da curiosidad lo que mis amigos opinan de mí, pero me trae sin cuidado lo que los demás puedan pensar... Bueno, quiero decir que prefiero no darle importancia a lo que los demás puedan pensar de mí. Aunque la verdad es que me gusta caerles bien». Como resultado de esta ambivalencia, bastantes adolescentes a menudo se definen y comportan de formas distintas, dependiendo de las personas con quienes estén tratando en cada momento.

Algunos estudios muy interesantes, llevados a cabo por el equipo de Susan Harter, directora del Departamento de Psicología de la Universidad de Denver (Colorado), demuestran que los jóvenes no sólo se describen a sí mismos de formas diferentes, dependiendo de la situación en la que se encuentren, sino que se atribuyen rasgos personales que son claramente opuestos. Un ejemplo típico que menciona esta autora es la respuesta dada por una joven de dieciséis años a la pregunta de cómo se comportaba en diferentes contextos: «Con mis compañeros soy extrovertida, alegre, alborotadora, me siento segura. En clase soy seria, responsable, respetuosa, callada. Con mi mejor amiga, comprensiva, yo misma, afectuosa. Con un chico que me atrae soy consciente de mí misma, buena escuchadora, sensible, no siempre soy yo. Con mi padre suelo ser distante, a la defensiva, reservada. Con mi madre, cercana, cabezota, sincera y con mal genio». Cuando esta joven trató de explicar este acopio de contradicciones sobre su forma de ser después de leer sus respuestas ella misma, exclamó con frustración: «¡No tiene sentido, todo debería encajar en una sola pieza!».

Además de adoptar como propios los juicios que hacen de ellos las personas importantes de su entorno —o creen ellos que hacen de 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. Por ejemplo, la percepción del propio atractivo físico en comparación con el modelo estándar de apariencia socialmente aceptado contribuye sustancialmente al concepto de sí mismos. Cuando piensan que su figura corporal cumple con los requisitos bendecidos y publicitados por la sociedad, experimentan niveles más altos de autoaceptación que cuando consideran que su apariencia exterior no se ajusta a las pautas convencionales establecidas.

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.

Estas emociones comienzan a afectarnos aproximadamente a los dos años, que, como he mencionado, es la etapa en que empezamos a tener en cuenta las reacciones de los adultos ante nuestros comportamientos. Es muy normal que el niño persiga la aprobación de sus seres más queridos y evite sentirse rechazado, si bien en la madurez tenderá más a relativizar tanto lo uno como lo otro, conociéndose como es con sus virtudes y limitaciones, manteniéndose a una prudencial distancia de los elogios y de las críticas. El sentimiento de estar orgullosos de nosotros mismos es muy gratificante y suele incluir el sentido de competencia, de utilidad y de eficacia. Este sentimiento positivo alimenta en nosotros el incentivo, el ánimo y la energía para repetir en el futuro las acciones que lo han producido, y también para conducir nuestros pasos hacia la consecución de nuevas metas constructivas. El orgullo o sentimiento de satisfacción con nosotros mismos nos estimula a relacionarnos con los demás. 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.

Las emociones de vergüenza y culpa suelen estar relacionadas con situaciones en las que sentimos que hemos perdido valor a los ojos de los demás. Situaciones en las que no nos consideramos merecedores de la aprobación ajena, y tememos vernos o sentirnos rechazados. La vergüenza debilita porque es causa de menoscabo y hace que nos sintamos inadecuados ante los demás. Como explica el conocido psiquiatra español José Guimón en su libro *La desvergüenza*, el sentimiento de vergüenza siempre va acompañado de sensaciones corporales, como opresión en la garganta y en el pecho, taquicardia, molestias en el estómago y sonrojo o enrojecimiento del rostro. Esta respuesta física, al ser visible a los demás, también afecta la imagen pública de la persona ruborizada.

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.

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. Pero ¿qué verdad aceptamos de nosotros mismos?, ¿quién sabe mejor cómo somos?, ¿nosotros?, ¿nuestros padres?, ¿nuestros amigos?, ¿nuestros maestros y educadores?

Es razonable pensar que somos los verdaderos expertos en nuestro «yo», que si hay un tema del que sabemos más que nadie es de uno mismo. Sin embargo, no pocas personas dan esta autoridad a otros, consideran que otros las conocen mejor. Si preguntamos a alguien «¿quién crees que realmente te conoce?, ¿quién sabe lo que de verdad sientes y piensas por dentro?», probablemente nos daría el nombre de un

ser cercano que detecta por sí mismo cuando algo no va bien en su vida, nota cuándo se siente preocupado o triste, o si disimula su desconsuelo y aparenta estar contento, e intuye cuándo miente o se siente culpable por algo que ha hecho.

Es cierto que algunas personas captan cómo nos sentimos, adivinan nuestros deseos y aspiraciones sin que tengamos que expresarlos verbalmente. Aunque es una situación que se presta bastante a la fantasía y al enigma, no cabe duda de que actualmente en Nueva York, Barcelona, Madrid, Buenos Aires, París o cualquier otra ciudad del mundo occidental miles de personas van al psiquiatra o al psicólogo a conocerse mejor, porque dan por hecho que estos profesionales pueden descubrir tendencias o temores inconscientes u ocultos para ellas y saben, o pueden llegar a saber, de ellas más que ellas mismas.

Los niños tienden a pensar que quienes los conocen bien saben las acciones buenas o malas que han hecho. Hay estudios sobre este tema en Estados Unidos que indican que el 60 por 100 de los niños entre ocho y once años piensan que sus madres son quienes mejor conocen las cosas que hacen y sólo un 10 por 100 considera que es su padre quien los conoce mejor. Con los años, esto cambia. Poco a poco, la mayoría de los adultos se convencen de que nadie les puede conocer mejor que ellos mismos.

En general, es más fácil discernir a quién le caemos bien que a quién le caemos mal. Somos más receptivos a las opiniones positivas que a las negativas y, como cabe esperar, el impacto es mayor si los dictámenes o juicios provienen de personas que valoramos o que son importantes para nosotros. Con todo, no es corriente que las personas expresen abiertamente sus opiniones a otros, especialmente si éstas son desfavorables. Lo mismo ocurre en las relaciones íntimas. El comentario «esto no te lo diría ni tu mejor amigo», después de hacer una crítica negativa o un reproche, sólo suele hacerse si la persona lo solicita directamente.

Costumbres, creencias, principios y el abanico inmenso de las prioridades de la sociedad y los valores de la cultura en la que crecemos y vivimos impregnan y moldean el concepto que formamos de nosotros mismos. Muchas de estas pautas y expectativas son explícitas, aunque algunas son sobrentendidas. Todas nos sirven, sin embargo, de puntos de referencia y nos ayudan a forjar nuestros propios ideales e inclinaciones. Los ejes transmisores de estos valores de la época que nos toca vivir son las personas mayores, los educadores, los medios de comunicación y los personajes o líderes populares.

La búsqueda de un equilibrio entre los atributos ideales que se persiguen y las probabilidades reales de conseguirlos es una tarea determinante a la hora de cimentar la imagen que cada uno termina formándose de sí mismo. Es de sentido común que cuanto mayor sea el desnivel entre las aspiraciones y las oportunidades, más difícil resulta desarrollar un concepto positivo de uno mismo. Es decir, cuanto más lejos estén nuestros deseos de lo que, objetivamente, está a nuestro alcance, más probabilidades tendremos de fracasar en nuestra empresa. Por eso, las sociedades que facilitan a sus ciudadanos la consecución de sus aspiraciones y metas, o que promueven como deseables objetivos reales y posibles, fomentan en ellos la perspectiva favorable y esperanzadora de sentirse satisfechos.

Harry C. Triandis, profesor de Psicología de la Universidad de Illinois, estudió muy a fondo cómo el concepto de uno mismo está moldeado por los valores

culturales de la sociedad en la que vivimos. Naturalmente, estos valores influyen en la forma, más o menos rígida o abierta, en que los niños son guiados por sus padres, en las normas de conducta en las que son educados, en las cualidades por las que son valorados y en los argumentos que son utilizados para moldear sus comportamientos.

En Estados Unidos, por ejemplo, donde se valora el talante firme, seguro y asertivo, y la decidida expresión del sentir de uno mismo, se dice: «La rueda que chirría es la que recibe la grasa». En Japón, sin embargo, se prefiere la cautela y se advierte: «La uña que sobresale es la que recibe los golpes». En Europa, muchos padres que intentan convencer a sus hijos pequeños para que se coman la cena recurren al argumento siguiente: «Piensa en los pobres niños de África que se mueren de hambre y date cuenta de lo afortunado que eres». En la misma situación, los padres chinos suelen decir: «Los labradores que trabajaron duramente para producir este arroz para ti sentirán que sus esfuerzos fueron en vano si no te lo comes». Aunque ambos argumentos utilizan el sentimiento de culpa como incitador para que el pequeño se coma el plato de comida que no le apetece, en el caso de los europeos la idea es que lo deben hacer como reconocimiento a su buena fortuna en comparación con los africanos, mientras que en el caso de los chinos es muestra de agradecimiento a los trabajadores que produjeron los alimentos.

Hace poco leí en la prensa un par de ejemplos más que también vienen muy al caso. Los empleados de un supermercado japonés, recientemente inaugurado en el estado de Oregón, recibieron la orden de darse la mano antes de empezar la jornada laboral, y decirse unos a otros «¡Tú eres magnífico!». Como contraste, una compañía de electrodomésticos de California consiguió aumentar la productividad de sus empleados después de exigirles que, antes de salir hacia el trabajo, repitiesen treinta veces delante del espejo: «¡Soy un tipo estupendo!». En resumen, los japoneses se motivaban siendo elogiados por compañeros, y los americanos lo hacían ensalzándose a sí mismos.

Curiosamente, hay instituciones capitalistas por excelencia que consideran que el éxito está reñido con el protagonismo individual. Éste es el caso de la firma multinacional de inversiones financieras Goldman Sachs, con sede en Wall Street. Las ganancias económicas de esta empresa son tan espectaculares que en las Navidades de 2006 repartió en concepto de bonos unos once mil millones de euros entre sus empleados. Fundada en 1869 por el inmigrante europeo Marcus Goldman, esta prestigiosa institución se distingue por evitar tajantemente la «cultura del estrellato». De hecho, la empresa prohíbe, por contrato, a todos sus empleados hablar —y mucho menos presumir— de sus logros en público. Pese a que el ambiente de trabajo de Goldman Sachs es legendario por su intensa competitividad, y por contar con el éxito sin dejar espacio a la duda, el «ego» de cada directivo es «recortado» desde el primer día. La empresa es lo primero, lo segundo y lo último. La revista *The Economist*, en la que los periodistas publican anónimamente sus reportajes y artículos, es otro ejemplo similar en cuanto a la orientación antiego de sus trabajadores.

En el estudio multinacional llevado a cabo por Triandis y sus colaboradores, los investigadores pidieron a numerosos grupos de personas en varios países que completaran con un sustantivo o adjetivo la frase «yo soy...» veinte veces. En las

sociedades individualistas –como Estados Unidos y algunos países de Europa–, donde las necesidades y metas del individuo tienen preferencia sobre las del grupo, y son bien toleradas la diversidad y la desviación de las normas por parte de los ciudadanos, los resultados del estudio mostraron que las personas se describen a sí mismas con conceptos personales como «yo soy abogado», «soy aficionado a la música», «tengo un temperamento tranquilo», «soy muy religioso». Por el contrario, los ciudadanos de sociedades colectivistas –India, Japón, China, por ejemplo–, donde priman la homogeneidad, el sentido comunitario y el orgullo de pertenecer a un grupo, las personas tienden a describirse en términos del grupo al que pertenecen: «yo soy miembro de la hermandad de pescadores», «soy solidario con mis vecinos» o «me considero un buen proveedor de mi familia». En las culturas individualistas la gente es también más propensa a revelar sus defectos y experiencias negativas que en las colectivistas.

En las sociedades individualistas ser independiente también se considera una cualidad y depender de los demás se ve como un defecto. Se tiende a pensar que los pobres y socialmente marginados son responsables de su desventura. Por el contrario, en los países donde predomina el sentido de colectividad, la dependencia y la cooperación dentro del grupo al que uno pertenece se consideran virtudes. Asimismo, la buena o mala fortuna de los individuos se interpreta como una responsabilidad del grupo.

Como vemos, las personas somos capaces de incorporar una variedad sorprendente de rasgos a nuestra identidad y forma de ser, que guardan una muy estrecha relación con los valores culturales de la sociedad en la que vivimos. Por eso, el concepto de uno mismo como individuo, con ideas propias, atributos singulares y comportamientos que responden principalmente a un repertorio particular de creencias personales, en menoscabo de las ideas y prioridades de los demás, es más frecuente en las sociedades con fuertes tendencias individualistas de Occidente. Ocurre lo mismo con la aspiración de realizarse y desarrollar los talentos personales y el respeto por los deseos, derechos y responsabilidades individuales. A diferencia de Occidente, otras culturas menos individualistas dan prioridad a la conexión solidaria entre los seres humanos, por lo que un imperativo de estas sociedades es mantener y proteger los vínculos y la dependencia entre las personas. Esta preeminencia del ser social se refleja más tarde en los juicios, decisiones y actividades de los individuos que habitan en estas culturas.

Igualmente, los estadounidenses utilizan los calificativos de «independiente», «atractivo físicamente», «competitivo», «inteligente» o «deportista», e incorporan sus posesiones o triunfos en su concepto de sí mismos con mucha más frecuencia que los japoneses, los indios o los chinos. Estos últimos se definen en términos de sus relaciones o enfatizan sus aptitudes o virtudes comunitarias. Por otra parte, los estadounidenses se definen también como «optimistas y felices» con más facilidad que los europeos. Curiosamente, la glorificación de los conceptos de optimismo y felicidad es tal en Estados Unidos que, según las encuestas, la mayoría de la población piensa que con optimismo se puede vencer cualquier adversidad, y que las personas felices tienen más probabilidades de ir al cielo que las infelices. En los países europeos, reconocer abiertamente que uno es optimista y feliz –aunque sea la pura verdad– no está bien visto, tiene mala prensa. El planteamiento pesimista y

negativo de la existencia que ha primado durante siglos en el mundo tétrico y melancólico de la filosofía europea ha teñido y aún tiñe de ingenuidad, de incultura e incluso de ignorancia estos atributos positivos y universales de la humanidad.

Otro ingrediente de la personalidad muy arraigado en la cultura occidental es la competitividad. Los medios de comunicación fomentan sin cesar el argumento de que vivimos en una lucha continua en la que los fuertes sobreviven. Este mensaje es constantemente representado en la literatura de ficción y de no ficción, en el cine y el teatro, en los deportes, en los juegos de vídeo. Nuestra cultura exalta la rivalidad. Se admira el triunfo conseguido en situaciones de enfrentamiento que siempre requieren un vencedor y un vencido; el escenario de la pugna puede ser la familia, el colegio, el trabajo y las actividades lúdicas.

Ciertos valores son comunes en casi todas las culturas. Éste es el caso de la idealización de los atributos de la masculinidad, los estereotipos viriles, las imágenes del hombre duro, agresivo y dominante, que mantiene a toda costa una apariencia de confianza en sí mismo. Un ser altivo que reta sin miedo y no expresa sentimientos. Esta imagen masculina impregna la subcultura de los niños y adolescentes, sus lecturas, sus programas televisivos y sus juegos. A medida que crecen, incorporan a su identidad estos rasgos altamente valorados en su entorno. Muchos expertos han achacado al cultivo de estos ideales la más acusada inclinación hacia la violencia que existe en el mundo entre los hombres, en comparación con las mujeres.

Estigmas

Los griegos inventaron la palabra *estigma* para referirse a las marcas indelebles que grababan a cuchillo o a hierro candente en la piel de los esclavos, los criminales o los traidores, con el fin de que fuesen identificados públicamente y marginados por su deshonor. En la actualidad, la sociedad estigmatiza de forma simbólica a personas o grupos que considera física, mental o moralmente inferiores, o simplemente diferentes.

La visible inclinación que se palpa en nuestra sociedad a devaluar, a considerar menos valiosos ciertos grupos de personas «diferentes», también incide en la construcción del concepto de uno mismo. La noción negativa de «los otros» —los inmigrantes, los negros, los moros, los «sudacas», los homosexuales, los discapacitados, los ancianos, los enfermos mentales, los gordos, los gitanos, los islamistas, los judíos, las «manijas»— 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.

Esto me hace recordar que a principios del siglo pasado un grupo de psicólogos investigadores estudió cómo se desarrolla la conciencia de uno mismo como miembro de un grupo racial. Varios experimentos piloto mostraron que bastantes niños de raza negra tendían a identificarse con fotografías o muñecos de niños de raza blanca, cuando se les preguntaba a quién se parecían más. El investigador más reconocido en este campo fue Kenneth B. Clark (1914-2005). Clark creció en el célebre barrio neoyorquino de Harlem, fue el primer estudiante negro que se graduó

en Psicología en la Universidad de Columbia y el primer profesor en Nueva York de esta raza. Muchos de sus trabajos los realizó en colaboración con su mujer, Mamie, también psicóloga. Clark demostró que los niños pequeños de raza negra a menudo preferían muñecos blancos y relacionaban lo blanco con «bueno» y «bonito», y el color negro, con «malo» y «feo».

En uno de sus estudios más conocidos, publicado en 1939, Clark seleccionó ciento cincuenta niños y niñas, de entre tres y cinco años de edad, de colegios segregados de la ciudad de Washington. En aquellos años la segregación racial en los colegios era legal. Después de mostrarles dibujos de niños de raza blanca y negra, les pidió que seleccionaran cuál de los dibujos se parecía más a ellos. Aproximadamente la mitad de los participantes eligieron dibujos de niños de raza blanca. Este porcentaje disminuía con la edad. Según este autor, la conciencia de identidad racial durante los primeros años estaba distorsionada por el superior estatus social de la raza blanca en la sociedad estadounidense. Los estudios de Clark sobre los efectos nocivos de la segregación racial fueron citados por el Tribunal Supremo de Estados Unidos en su histórica sentencia de 1954, que prohibió esta segregación en los colegios.

Si para muchas personas el color de la piel es importante, para las mujeres —y algunos hombres— cuenta mucho un cuerpo delgado, bello y juvenil. Y aunque a menudo «las apariencias engañan», las investigaciones sobre los efectos del atractivo físico —como los estudios de la psicóloga de la Universidad de Harvard Nancy Etcoff— demuestran que la belleza no sólo agrada al observador, sino que las personas evaluadas por jurados independientes como «muy bien parecidas» suelen manifestar un mejor concepto de sí mismas que aquellas consideradas de apariencia ordinaria.

Hoy vivimos en un mundo en el que el físico se impone. De hecho, la conciencia de que el físico importa mucho está tan extendida y arraigada que la obsesión por conseguir un cuerpo perfecto, por definición irreal e inalcanzable, es una fuente ostensible de desencanto. La lucha de las mujeres por alcanzar la figura ideal que les impone la cultura de nuestros días —y que una gran mayoría de ellas acepta—, y su callado anhelo por liberarse del llamativo estigma que supone la supuesta imperfección corporal, es muy dura y contradictoria. Este problema, que examinaré con detenimiento en un capítulo posterior, es particularmente frecuente entre las chicas jóvenes para quienes no hay nada tan importante en su vida como alcanzar esa soñada silueta que tanto glorifica la industria de la belleza.

Como consecuencia de estas expectativas, la cirugía estética se ha convertido en la especialidad médica más floreciente y lucrativa de nuestros tiempos. Por ejemplo, en Estados Unidos, según los datos de la Sociedad Americana de Cirujanos Plásticos, en 2004 cerca de dos millones y medio de personas —la mayoría, mujeres— se sometieron a intervenciones quirúrgicas cosméticas para mejorar su opinión sobre sí mismas. Aunque las operaciones más populares son la liposucción y el aumento de pechos femeninos, la cirugía de la cara es la que más directamente afecta a la imagen mental que la persona elabora de sí misma. Sin duda, la cara de cada persona posee el inmenso precio de ser un vivísimo espejo del alma, la pantalla principal donde se reflejan las emociones que sentimos y donde se deja ver el rastro del paso de los años.

Precisamente, en los últimos días del mes de noviembre de 2005, una mujer francesa de treinta y ocho años recibió un maravilloso regalo en el Hospital Universitario de Amiens: una cara nueva. Seis meses antes, esta mujer había quedado terriblemente desfigurada a causa de los graves mordiscos que le infligió su perro, al parecer mientras ella dormía profundamente después de haber ingerido una alta dosis de somníferos. Los generosos donantes fueron los familiares de otra mujer hospitalizada, que se encontraba inconsciente en estado de muerte cerebral. El trasplante del nuevo rostro —que incluyó labios, nariz, mentón y parte de las mejillas— no tenía precedentes en la Historia.

Cuentan los médicos que a las veinticuatro horas de la agotadora intervención la paciente despertó, y después de mirarse al espejo, cogió papel y lápiz y escribió: «¡Gracias!». Más alentador es que tres días más tarde, señalando su nueva faz, les dijo afirmativamente en voz alta: «Ésta es mi cara... sólo quiero vivir una vida normal, sin que me rechacen a todas horas». Y es que una experiencia que comparten las personas que sufren deformaciones faciales es observar la enorme dificultad que tienen los demás, incluyendo sus seres más queridos, para aceptarlas o simplemente mirarlas a los ojos.

La idea de un trasplante de cara es casi un tema de ciencia ficción para quienes se imaginan a personas luciendo el rostro de otro por la calle. Plantea además el dilema de alentar una sociedad vanidosa y decadente. Sin embargo, no somos pocos los que percibimos en esta operación de recambio un enorme potencial, un gran paso en la lucha por aliviar el sufrimiento, difuminar el estigma y mejorar la autoestima de personas desafortunadas que padecen desfiguraciones faciales crueles y, para muchas, insufribles; como ilustra la conmovedora carta de la joven desesperada en la cita que da comienzo a este capítulo.

No cabe duda de que, aparte de representar nuestra identidad como seres sociales, el rostro y sus expresiones constituyen desde nuestra más corta edad un componente fundamental en la conexión afectiva con las personas de nuestro mundo circundante. Además, algo que ya fue intuido hace muchos años por el naturalista Charles Darwin ha sido demostrado científicamente: las contracciones de los treinta músculos que configuran las expresiones faciales, aunque sean en un principio provocadas artificialmente, terminan por producir en nosotros sentimientos genuinos. Hoy sabemos con certeza que las expresiones de la cara pueden ser resultado y causa de emociones placenteras. O sea, reímos porque estamos alegres y estamos alegres porque reímos. En este sentido, la nueva sonrisa de la mujer francesa no sólo le servirá para expresar alegría, sino también para sentirla.

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 mismas. 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 y, como les ocurrió a Clark y a su mujer, consiga abrir el camino alentando a otros a defender constructivamente la liberación de sus opresiones. Así pues, entre los marcados por el despiadado estigma, los hay que logran corregir con éxito lo que consideran que es el motivo concreto de su marginación: hay muchas personas analfabetas que aprenden a leer y a escribir, y la mayoría de los afectados por dolencias físicas o mentales buscan tratamiento. Incluso

existe quien no sólo intenta borrar su «defecto», sino que lucha por superarlo alcanzando el extremo opuesto. Conozco a varias personas con terrible fobia a viajar en avión que no descansaron hasta pilotar ellos mismos una avioneta. Abundan los ejemplos de personas ciegas que se convirtieron en escaladores de montañas, y de enfermos de paraplejía, incapaces de mover la mitad inferior del cuerpo, que son excelentes atletas.

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. Son hombres y mujeres que convierten sus desventajas en una especie de centro vital alrededor del cual reorganizan sus valores y expectativas, y configuran una vida muy gratificante y creativa. Esto es probablemente lo que tenía en la mente Anya –la espabilada niña de doce años que mencioné en el primer capítulo y a quien pregunté sobre el motivo de su alta autoestima– cuando compartió conmigo el verso siguiente:

Brindemos por los niños que son diferentes, niños con orejas enormes y narices interminables, niños llamados locos o tontos, niños que no encajan, y niños que bailan a un ritmo diferente. Porque, cuando hayan crecido, como demuestra la historia, será su diferencia lo que les haga únicos.

PRESENTACIÓN DEL «YO»

«Las personas somos como actores que actúan para los demás, pero actúan de forma muy diferente cuando están en el escenario que cuando lo hacen entre bastidores.»

ERVING GOFFMAN,

La presentación de uno mismo en el día a día, 1959

El concepto de uno mismo, a pesar de ser algo fundamentalmente privado, lo representamos en el abierto escenario social a través de nuestra apariencia física, nuestras expresiones, nuestras actitudes y nuestros comportamientos. Todos tratamos de mostrar una determinada identidad pública porque esta nos ayuda a mantener y reafirmar nuestra identidad privada o la imagen que hemos elaborado de nosotros mismos. Para vernos como la persona que queremos ser es imprescindible que nuestras actuaciones ante los demás sean consecuentes, que nuestro perfil público sea coherente con nuestro concepto privado. La idea subjetiva

de uno mismo necesita ser apoyada por la imagen que proyectamos. De ahí la importancia de regular nuestra presencia.

La puesta en escena

Es posible, lector o lectora, que hayas crecido en una de esas familias — cada día más frecuentes — en las que los padres insisten en que uno no debe preocuparse de lo que piensan los demás. Por cierto, entre los neoyorquinos son muy comunes consejos como «¡sé tú mismo!», «haz las cosas a tu propio ritmo y no te fijes en cómo las hacen los demás». 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.

Casi todas las personas piensan de vez en cuando sobre la impresión que crean en los demás y no pocas viven casi obsesionadas con su apariencia. Por esto, se comportan de la forma que, a su entender, es la mejor para causar la impresión particular que desean en quienes las observan. Esto se nota en la escuela, entre los compañeros y en presencia de los profesores que han de catalogar nuestro nivel estudiantil; en el trabajo, entre las personas que han de valorar nuestra eficacia o rendimiento; en las relaciones familiares, de amistad y en las relaciones amorosas. Gran parte de nuestra vida depende, de alguna manera, de cómo seamos juzgados por los demás y, en esta interacción, el perfil externo que reflejamos de nosotros mismos tiene mucho peso. Realmente, son pocos los encuentros sociales importantes en los que podemos despreocuparnos totalmente de cómo somos percibidos y juzgados.

No hace falta estudiar psicología para darse cuenta de que la mayoría de la gente moldea o colorea su personalidad delante de otros más o menos conscientemente. Unas veces buscan reafirmar su propia imagen; otras, mejorarla; a menudo tratan de facilitar la comunicación, o la buena «química», con sus interlocutores. Por ejemplo, como muestra de tacto y de consideración, nadie presume de su buen estado de salud ante alguien a quien acaban de diagnosticar una grave dolencia. Pero 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. A menudo, su objetivo es ocultar algún rasgo que consideran negativo, aunque, a veces, simplemente buscan conseguir que los demás respondan como a ellas les interesa. Bajo circunstancias de enfrentamiento ciertos individuos pretenden intimidar al contrincante representando un carácter violento, pese a ser en realidad gente pacífica. Tampoco falta quien premeditadamente aspira a convencer a los otros de su ingenuidad o despiste, para eludir la propia responsabilidad tras la ejecución de algún acto malévolo que revelaría una negativa idea de su persona.

La forma de presentarnos ante los demás está también influenciada por nuestra necesidad de mantener un nivel aceptable de autoestima y de sentirnos bien con nosotros mismos. Exhibir nuestros aspectos atractivos ayuda a obtener la aprobación de los demás, lo que a su vez ampara o incrementa nuestra autovaloración. Por lo tanto, es razonable deducir que si queremos proteger nuestro concepto positivo de

nosotros mismos tiene sentido que nos esforcemos en presentar una apariencia favorable.

La gente, sin apenas excepciones, también dedica bastante energía a presentar una imagen concreta con el fin de verificar que su noción de sí misma es cierta. Valga este ejemplo: está comprobado que personas que quieren proyectar una figura de líder tienden a sentarse a la cabecera de la mesa, mientras que quienes prefieren pasar más inadvertidos escogen sitios más periféricos.

Las personas que se valoran mucho y están satisfechas consigo mismas, a la hora de presentarse estarán primordialmente motivadas por la necesidad de confirmar su alta valoración. Esto les hace esforzarse por exhibir siempre un perfil positivo, aunque a veces implique un riesgo. Igualmente, las personas que se infravaloran y no están satisfechas consigo mismas, cuando se presentan públicamente, intentan hacer lo posible por incrementar o mejorar su imagen. La otra cara de la moneda es que aquellas personas que se valoran poco, que no sienten la necesidad de cambiar esta percepción de sí mismas, cuando surge la oportunidad de presentarse a los demás lo hacen de una forma que confirme su baja opinión. Para estas personas la seguridad de lo que conocen es preferible a la incertidumbre del cambio o de la renovación. Cambiar la noción de sí mismas, aunque sea para mejor, se les hace muy cuesta arriba.

Controlar o cuidar la forma de presentarnos ante los demás no es necesariamente una actividad negativa que implique manipulación, inseguridad o vanidad. Prestar un grado razonable de atención a la impresión que proyectamos en otros es saludable y útil, pues nos ayuda a adaptarnos, a convivir y a beneficiarnos de ciertas situaciones. Tener en cuenta nuestra apariencia, sopesar el significado o alcance de la información que compartimos y ser conscientes de nuestro comportamiento es básico a la hora de relacionarnos, incluso en la intimidad, frecuentemente cuando trabajamos en grupo o participamos en actos públicos.

Aunque la idea de adaptar nuestra identidad pública a las circunstancias podría ser tachada de hipocresía, el conjunto mayoritario de comportamientos y conductas que las personas exhiben frente a los demás no significa engaño. Es cierto que hay quien miente descaradamente sobre quién es, pero, en general, la presentación de nosotros mismos que hacemos en público consiste en dar mayor peso o relevancia a ciertos rasgos que realmente poseemos, con el fin de resaltar lo que nos conviene mostrar o, por el contrario, guardar las apariencias y disimular los aspectos que no nos interesa enseñar. La finalidad es dar la impresión que consideramos apropiada o beneficiosa en determinadas circunstancias. En el fondo, lo que la mayoría buscamos es la aceptación y aprobación de los demás.

Es razonable pensar que las personas tendrían muchas más dificultades a la hora de relacionarse, de negociar situaciones delicadas o de conseguir ciertas metas, si no tuviesen esa capacidad de moldear su apariencia, sus comportamientos, el estilo de comunicar sus intenciones, o la información sobre sí mismas que ponen en circulación.

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 gentes se les ve el plumero, se les notan sus verdaderas intenciones. Y es que mantener una forma de ser que no es real consume mucha energía psíquica. Casi

todos estos embaucadores crónicos pasan por situaciones embarazosas y acaban por tener que recurrir a técnicas torpes de reparar el daño que ellos mismos han perpetrado a su propia imagen. Ser creíble o fiable es un factor decisivo en la construcción de nuestra identidad social. Si los demás nos juzgan como falsos, la capacidad para relacionarnos y tener un impacto en el grupo se desmorona. Este fracaso termina por socavar nuestro concepto y valoración de lo que somos.

Hay veces en que la motivación por presentar una apariencia determinada es tan fuerte que se llega a caer en conductas autodestructivas. Todos conocemos a alguien que, con tal de ser aceptado por los demás, ser complaciente con las expectativas de otros, o mantener una personalidad pública idealizada, opta por comportamientos arriesgados. Estos comportamientos pueden ir desde fumar hasta someterse a dietas perniciosas, pasando por el consumo de alcohol y drogas, o broncearse la piel sin protección contra los rayos ultravioleta cancerígenos.

El psicólogo experimental Mark L. Leary y su equipo de la Universidad Wake Forest, de Carolina del Norte, han estudiado algunos de los efectos dañinos asociados con esta necesidad por dar una cierta impresión mejorada de uno mismo. En un amplio estudio de adolescentes, encontraron que la tercera parte de los chicos y las chicas reconocía haber realizado actos peligrosos como conducir a velocidades temerarias, pelearse a golpes o saltar desde puentes elevados para impresionar a sus acompañantes y demostrar un alto nivel de coraje. Incluso cuando eran conscientes del riesgo, el ansia de representar una cierta personalidad o el temor al posible deterioro de su figura pública eran fuerzas aun superiores al miedo a perder la integridad física.

No sólo hay personas que buscan el riesgo innecesario para reforzar su «ego» en público, sino que abundan las que se resisten a protegerse en situaciones normales pero potencialmente peligrosas. Por ejemplo, pese a las intensivas campañas de educación sobre el sida y el énfasis publicitario en el sexo seguro, un porcentaje muy alto de jóvenes no toma precauciones. Esto explica que, sólo en Estados Unidos, en 2005 fueran diagnosticadas seis mil nuevas infecciones por el virus del sida transmitido a través del sexo en menores de treinta años, que las enfermedades venéreas sean tan frecuentes y difíciles de erradicar pese a que se disponga de medios para ello, y que cada año un millón de adolescentes se queden embarazadas. Lo preocupante es que, en las encuestas sobre este tema, un mínimo del 10 por 100 de los participantes señala que no utiliza preservativo, aun teniéndolo, por miedo a que su pareja piense mal o a que se rompa el «encanto» o la espontaneidad del momento. Incluso personas que saben que son portadoras del virus maligno no insisten en usar preservativo por temor a crear malestar o sospecha en la pareja. Una de las conclusiones más preocupantes de estos estudios es que la razón más frecuente por la que la gente no usa preservativos, pese a ser conscientes de los peligros, es que les da vergüenza comprarlos o ponérselos por reparo a lo que puedan pensar los demás.

Esta misma inquietud con dañar su imagen pública es lo que hace resistirse a mucha gente a acudir al médico, incluso si ello repercute peligrosamente en su salud. Algunos que cuentan con recursos económicos lo hacen a escondidas. No pocos europeos y latinoamericanos que padecen cáncer, enfermedades del corazón o depresión optan por buscar ayuda médica en Nueva York, no tanto porque el

tratamiento pueda ser más eficaz, sino para evitar los posible efectos perjudiciales a su reputación en su círculo social o en sus comunidades o empresas.

El impacto del «qué dirán» es particularmente devastador en el mundo de las enfermedades mentales. De hecho, la barrera más alta que se interpone en el tratamiento de estas dolencias que hoy día o se curan o se alivian es el miedo de los afectados a lo que puedan pensar los demás. He oído incontables veces frases como «no quiero que crean que estoy loco» o «pensarán que soy débil de carácter» en boca de hombres y mujeres destrozados por enfermedades que de habérselas tratado a tiempo hubieran ahorrado a ellos mismos y a sus seres queridos años de tormento.

Apariencias y disfraces

Si bien los demás reparan por lo general en nuestros gestos y aspecto exterior, la palabra es el medio que mejor dominamos y el que solemos utilizar para presentarnos, revelarnos y compartir con otros los avatares de nuestra vida.

Cuando viajo solo a alguna ciudad que no conozco bien, me gusta pasear tranquilamente por las calles, visitar sitios concurridos y buscar la oportunidad de entablar conversación con personas del lugar. Llegado este momento, confieso que trato de evitar decir que soy psiquiatra. El motivo es que cuando se enteran de mi profesión todo parece cambiar. Unos enmudecen y educadamente huyen de mi compañía, quizá por temor a ser «analizados» en contra de su voluntad, o por miedo a que pueda leer sus pensamientos más ocultos, algo obviamente imposible. Otros, por el contrario, se me acercan, abren sus corazones y, sin tener en cuenta que voy de sencillo turista, me relatan con pelos y señales sus problemas más íntimos, empeñados en convertir ese encuentro fortuito y amigable en una verdadera consulta psicológica. Tampoco faltan los que, sin el menor reparo, se lanzan con aplomo a cuestionar la validez de mi especialidad. «Siento decirle, amigo –afirman sincerándose–, que soy de esos que no creen en la psiquiatría.» En algunas ocasiones me he dado de bruces incluso con casos que cortésmente disputan la sensatez y el equilibrio mental de los colegas de mi profesión.

Además de la palabra, también utilizamos conscientemente elementos no verbales para moldear nuestra autodefinición ante otros. Es bien sabido que la forma de vestir, las expresiones faciales, las posturas, los gestos, la mirada, la disposición, el tono de voz y todo lo que constituye el llamado «lenguaje corporal» dan pistas sobre nuestro estado de ánimo, nuestras opiniones, nuestras intenciones y nuestra manera de ser.

Las emociones no sólo las sentimos nosotros, sino que, aun sin que nos comuniquemos verbalmente, se las transmitimos a los demás. La manera en que expresamos o disimulamos nuestros sentimientos y la carga emotiva con la que acompañamos las palabras dicen mucho de nosotros y de nuestra capacidad para conectar genuinamente con quienes nos escuchan. Se cuenta que el novelista americano Mark Twain (1835-1910) se estaba vistiendo con mucha prisa una mañana y notó que le faltaban un par de botones en la única camisa limpia que le quedaba en el armario. Twain se enfureció y comenzó a soltar una sarta de improperios y juramentos. Cuando se le pasó el berrinche se sorprendió al ver en la puerta del cuarto a su mujer, que, echando humo pero sin levantar la voz, repitió

pausadamente una por una cada palabrota que él había pronunciado. Cuando acabó, miró silenciosa a su marido, esperando avergonzarle. Twain reflexionó un segundo y, con un guiño de picardía, respondió: «Querida, tienes las palabras, pero te falta la melodía».

Todos somos conscientes —y muchos estudios lo demuestran— de que percibimos más favorablemente a las personas que expresan emociones positivas que a quienes comunican emociones negativas. La sonrisa unida al contacto visual es un buen ejemplo de expresión que, en general, sirve para comunicar jovialidad, entendimiento y aceptación a la otra persona. Por el contrario, hay estados de ánimo que provocan rechazo y distanciamiento en los demás.

A la mayoría de las personas no les resulta nada fácil compartir su tiempo o su atención con personas melancólicas, derrotistas, protestonas, irritables o suspicaces, que ven todo oscuro e irradian pesimismo y amargura.

El físico es un factor muy relevante en la elaboración de nuestra identidad social. Está demostrado que a los hombres y mujeres físicamente atractivos casi siempre se les juzga, incluso a primera vista, como más capacitados socialmente, más exitosos y hasta más competentes que al grupo menos favorecido en apariencia o belleza externas. No es de extrañar que tanta gente invierta enormes recursos, tanto emocionales como materiales, en tratar de mejorar su apariencia física.

Está claro que no todos tenemos la misma idea de lo que es una persona atractiva, pero —como indiqué en el capítulo anterior en relación con el estigma social— la influencia de la moda, de las prioridades culturales y de la poderosa industria de la belleza y la cosmética es muy fuerte. La decisión de una mujer de cortarse el pelo o cambiar su peinado, o la de un hombre de hacerse un estiramiento de cara, no sólo están basadas en las preferencias personales, sino también en su noción de cómo creen que van a ser percibidos y juzgados por los demás. Lo mismo ocurre con la forma de vestir. «Como te ven, te tratan», sostiene la sabiduría popular.

La presentación de uno mismo tiene también mucho que ver con las personas con quienes nos asociamos en público. «Dime con quién andas y te diré quién eres», nos advierte el viejo refrán. Desde pequeños, cuando comenzamos a ir a la escuela, ya somos conscientes de la «gloria por asociación». En general, las personas quieren que se las relacione con individuos considerados poderosos, famosos, atractivos, populares, que gozan de alta estima social. El efecto opuesto también es cierto: no suele gustarnos ser vistos con personas de mala fama, desprestigiadas, fracasadas o caídas en desgracia. Un detalle curioso: en Estados Unidos hay mucha gente que pone en sus casas o en los escaparates de sus tiendas carteles o pegatinas electorales de sus candidatos favoritos. Pero cuando las urnas dan el veredicto, el cartel del candidato derrotado es retirado enseguida, mientras que los carteles de los vencedores tardan mucho más en desaparecer. Algo parecido ocurre cuando se trata de un presidente desprestigiado —como es el caso de George W. Bush— con quien sus correligionarios republicanos evitan a toda costa fotografiarse para no contaminar su propia imagen y caer en popularidad por asociación.

El entorno físico en el que nos movemos y los objetos de que nos rodeamos son otros dos factores que contribuyen a formar nuestra identidad pública. La gente establece opiniones muy distintas de la misma joven si la ve conduciendo un Mercedes último modelo o una camioneta, si está leyendo un periódico considerado

de izquierdas o de derechas, la revista *Playboy* o la hoja parroquial; si trabaja en un despacho espacioso, con grandes vistas, o en un cuchitril. La casa en la que uno vive también da pistas a los demás, como los muebles o los cuadros que colgamos en las paredes. Nuestras aficiones, nuestros gustos, la comida que escogemos y otras muchas actividades que llevamos a cabo en público asimismo ayudan a configurar nuestra imagen.

La cantidad de atención y esfuerzo que prestamos a nuestra apariencia o perfil públicos varía de persona a persona, y también varía en la misma persona dependiendo de su estado emocional, de la situación en la que se encuentra o del momento que vive. 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. La excesiva ansiedad social puede amargar especialmente a quienes se encuentran en situaciones trascendentes para su concepto de sí mismos y su imagen pública. Por ejemplo, cuando tienen que conversar con personajes en posición de autoridad, o tienen que hablar delante de un grupo amplio de personas. Naturalmente, cuanto más importante sea para la persona causar una impresión determinada y menos segura se sienta de poder lograrlo, más ansiosa se sentirá. En el capítulo sobre la introspección ya describí los casos más serios de fobia social.

La preocupación excesiva sobre qué impresión causamos impulsa a muchas personas a prepararse de antemano antes de exponerse al ojo curioso y escrutador de los otros. Hay quien lo consigue relajándose, haciendo ejercicio, ensayándose o incluso automedicándose con drogas tranquilizantes, o bloqueadores de la adrenalina, o tomando un par de copas con el fin de actuar mejor en el escenario. Pero no pocas veces «se pasan de rosca», pues los efectos intoxicantes de estas sustancias disminuyen y hasta eliminan la discreción y la sana evaluación del juicio ajeno, socavan la sensatez y el autodomínio, o desfiguran la realidad.

Nivel de maquiavelismo

Estas observaciones que he descrito fueron investigadas en profundidad hace unos años por los psicólogos experimentales Richard Christie y Florence Geis. Estos expertos estudiaron la capacidad de las personas para manipular la presentación de sí mismas en situaciones de gran competitividad, como las que se dan, por ejemplo, entre los directivos de empresas, o en la relación entre abogados y jueces. Después de revisar diversas formas de medir esta habilidad o talento especial, decidieron recurrir al famoso filósofo florentino Nicolás Maquiavelo (1469-1527).

Concretamente, Christie y Geis diseñaron unas escalas basadas en el nivel de conformidad de las personas con ciertas actitudes que vienen reflejadas en *El Príncipe*, el libro de instrucciones que Maquiavelo dedicó a su mecenas el príncipe Lorenzo de Medici. La idea principal de este filósofo, según resumió en el capítulo 18 de su interesante obra, consistía en que «un príncipe no necesita poseer de verdad todas las virtudes —honradez, generosidad, dignidad, firmeza de carácter—, pero sí tiene que aparentar que las posee». 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 poder tocar. Por lo tanto, todos los hombres verán lo que aparentas ser, y sólo unos pocos sabrán lo que realmente eres». Las recomendaciones del maestro al príncipe consistían en estrategias útiles que éste 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.

Entre paréntesis diré que después de leer sobre Maquiavelo y su obra me llamó la atención que este personaje, que durante siglos dio su nombre a la duplicidad y a la hipocresía —y no pocos pensaban que había sido inspirado por el diablo—, fue en sus tiempos un promotor de la libertad y un buen ciudadano, patriota leal de su amada Florencia.

Pues bien, volviendo a los investigadores Christie y Geis, después de probar sus escalas y ajustarlas hasta alcanzar un nivel de fiabilidad científicamente aceptable, comenzaron a medir la aptitud de las personas para moldear su presentación en público, según lo que llamaron el nivel de «inclinación maquiavélica». Algunos ejemplos de afirmaciones respaldadas por personas con alta inclinación «maquiavélica» son relativamente conocidos y forman parte de nuestra cotidiana «gramática parda»: «Nunca reveles a nadie el verdadero motivo de tus acciones, a no ser que ganes algo con ello», «la mejor forma de manejar a los demás es decirles lo que quieren oír», «es de sabios halagar a las personas importantes», o «cualquiera que confía completamente en otra persona se busca problemas».

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. Por ejemplo, seleccionando o editando la información que dan, o moldeando las opiniones que expresan para que sean más coherentes y no choquen con las expectativas de la otra persona. Algunos disponen de esta habilidad para manejar la información con la que tratan de persuadir a sus interlocutores, son más eficaces y resisten mejor las presiones de éstos que otros. A la hora de debatir temas controvertidos, de política o de religión, por ejemplo, se sienten más cómodos y tranquilos que sus opositores.

En un curioso experimento con niños y niñas de diez años, Dorotea Braginsky, psicóloga de la Universidad de Connecticut, demostró que comparando los pequeños con altos índices de maquiavelismo con otros que mostraban niveles bajos, los primeros conseguían con mucha más frecuencia convencer a sus compañeros de colegio para hacer cosas incluso desagradables, como comer galletas muy amargas previamente rociadas con quinina. Aunque ingerir galletas agrias de sabor no tiene mayores consecuencias, es un hecho que no faltan personas que desde una posición de autoridad utilizan todo tipo de técnicas manipuladoras sin un mínimo de ética para causar daño. Suele ser gente muy ambiciosa sin escrúpulos, que no da la cara, ni compite o argumenta abiertamente, y consigue sus objetivos engatusando de forma sutil a sus semejantes e impidiendo con argucias que éstos decidan libremente.

Otra táctica maquiavélica para moldear nuestra presentación es ocultar o excluir completamente la información que pensamos nos puede perjudicar. Esta estrategia es la preferida de los que se sienten más cómodos silenciando que manipulando o simplemente engañando. En mi experiencia, este tipo de personas tolera a la perfección llevar a cuestas un pesado saco de secretos personales. No cabe duda de que todos guardamos secretos sobre aspectos, comportamientos o experiencias personales que nos empujarían ante los ojos de los demás. Proteger contra viento y marea ciertos secretos personales puede ser conveniente y aconsejable a la hora de presentarnos a los demás en determinadas situaciones. 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.

Aunque casi todos deseamos proyectar la imagen que se aproxime lo más posible a nuestro ideal, lo más fácil es presentar una apariencia que sea congruente con el concepto de nosotros mismos. Y mucho mejor si lo que queremos es que los demás nos vean como somos en realidad porque ya nos sentimos cómodos tal y como somos. No hay que olvidar que la impresión pública que tratamos de dar puede afianzar nuestra idea privada de nosotros mismos –especialmente si no hay demasiada discrepancia entre ambas– y además puede reforzarse si recibimos una respuesta afirmativa de los demás. Esto tiene más probabilidades de ocurrir cuando no hay grandes diferencias entre lo que somos y lo que aparentamos ser. Es decir, cuando, como dicen los expertos en imagen, «somos el mensaje».

FUNCIONES EJECUTIVAS

«Los lobos no entienden de remordimiento, ni los leones ni los piojos conocen la vacilación. ¿Para qué cuestionarse nada si saben que tienen razón? En este planeta del Sol tener siempre la conciencia clara y libre de dudas es el signo paradigmático de las bestias.»

WISLAWA SZYMBORSKA,

La honra de sentirte mal contigo mismo, 1976

Una cualidad humana por excelencia, fruto de ser conscientes y observadores de nuestro «yo», es la capacidad ejecutiva de regular nuestros pensamientos, emociones y conductas. Es cierto que los animales más inteligentes pueden tomar decisiones basadas en la evaluación de sus probabilidades de éxito a la hora de sobrevivir o defenderse. Por ejemplo, los zorros en peligro simulan estar muertos para despistar al agresor y los chimpancés cojean ostensiblemente en la presencia de un macho dominante para salvar el pellejo. Sin embargo, existen diferencias fundamentales entre estos socios del reino animal y nosotros. Los seres humanos nos movemos principalmente por significados connotativos, conceptos abstractos, supuestos teóricos y figuras simbólicas.

Gestionarse la vida

La conciencia del futuro está firmemente vinculada a nuestra existencia. No transcurren muchos minutos sin que pensemos sobre lo que vamos a hacer más tarde, mañana, el mes que viene o en muchos años. Con ayuda del sentido de futuro las personas podemos anticipar las consecuencias de nuestros actos, tomar medidas o elegir comportamientos que faciliten nuestra seguridad o bienestar, y programar nuestras decisiones con miras a alcanzar las ilusiones que albergamos y las metas que nos marcamos. Al mismo tiempo, nuestras funciones mentales ejecutivas nos permiten evaluar el deseo de conseguir algún objetivo posible, administrar nuestra energía, planificar la estrategia, establecer un criterio para juzgar el resultado de nuestros actos, y controlar los impulsos que puedan interferir con nuestros planes.

Esto no quiere decir que todo lo que hagamos sea resultado de un proceso de deliberación consciente. Una gran parte de los comportamientos humanos es automática. Pero la mayoría de los actos que gobiernan nuestra vida son la consecuencia de decisiones que tomamos después de reflexionar y analizar, al menos por unos segundos, diversas alternativas. Por ejemplo, en nuestras relaciones cotidianas, con frecuencia nos planteamos si hemos de decir que no estamos de acuerdo o callar, si rechazar algo que no nos gusta o tolerarlo, si enfrentarnos o retirarnos. Todos nos hemos esforzado alguna vez en prestar atención a alguien que no se explicaba bien, o en mantenernos despiertos al volante por la noche. A menudo intentamos quitarnos de la cabeza una preocupación molesta que nos distrae de la tarea que nos ocupa, o tratamos de suprimir el mal humor que nos perturba, o

hacemos un esfuerzo por resistir deseos inoportunos y manejar nuestra conducta en situaciones estresantes.

La memoria nos ayuda a justificar nuestras decisiones y dirigir nuestra vida con eficacia. Muchos de nuestros fracasos o errores son debidos a que no pensamos en las consecuencias negativas que tuvieron actos pasados.

Como inciso, recordaré que en psicología por lo general se usa el término «yo» – también se emplea el vocablo latino *ego* – para representar la parte consciente de la persona que percibe y está en contacto con el mundo exterior. Y ésta 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 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 «superyo» también incluye los atributos de la imagen ideal a la que aspiramos.

Las funciones ejecutivas, al igual que la claridad interior y la introspección, se consolidan poco a poco. De pequeños, a medida que nos hacemos conscientes de nuestros deseos, nos decimos a nosotros mismos las cosas que debemos o podemos hacer y las que no, de acuerdo con las instrucciones que recibimos repetidamente de los adultos. Un ejemplo es el niño que comienza a tocar el vaso de cristal que su madre le acaba de decir que no toque y se repite en alto «¡no!, ¡no tocar!».

Estos diálogos personales ayudan a los pequeños a ejercer control sobre sus impulsos inaceptables y a incorporar en su repertorio las reglas de conducta que los adultos les enseñan. Aprender a dirigir los comportamientos es una tarea fundamental para desarrollar saludablemente la capacidad de convivir y socializar. Todas las culturas regulan de alguna forma la expresión de los deseos. Precisamente, una de las responsabilidades de la sociedad es prevenir que los niños hagan lo que quieran –por ejemplo, pintar en las paredes, correr por en medio de la calle, jugar con cerillas, comerse todos los chocolates de la caja o darle un mazazo en la cabeza a su hermanito pequeño—. La capacidad de regular nuestra conducta constituye una facultad indispensable para poder convivir en armonía.

Casi siempre, la motivación original de los pequeños para aprender en el colegio se nutre de recordatorios mentales como éste: «Mis padres y los profesores se enfadarán si no hago los deberes». El siguiente incentivo suele consistir en algo así como «Si no hago los deberes me sentiré avergonzado o mal conmigo mismo». Con un poco de suerte, más tarde el esfuerzo por aprender en el colegio está predominantemente estimulado por el deseo genuino de saber o de alcanzar metas personales.

Entre los tres y cuatro años de edad los niños empiezan a distinguir las diferentes áreas de competencia, y a entender que ciertas tareas se les dan mejor que otras. También descubren la posibilidad de compararse con otros. La comparación les ayuda a construir valoraciones más realistas.

Pero, al mismo tiempo, les puede inducir a verse menos competentes que otros, lo que les haría sentirse inferiores o ineptos. Las comparaciones pueden tener consecuencias penosas si el pequeño proyecta en ellas la diferencia que existe entre lo que le gustaría hacer y lo que cree que puede hacer. La idealización de talentos, cuando no consigue abrirse cauce porque su realización sea verdaderamente imposible o por creer que lo sea, da lugar a decepciones.

Los adultos también estamos constantemente diciéndonos cosas a nosotros mismos. «Acuérdate de felicitar a María mañana por su cumpleaños»; «Apaga ya la tele, que tienes que preparar la conferencia de mañana». A veces las advertencias son en voz alta, como las del hombre airado que se dice: «¡Cálmate!, ¡tranquilo!, que no es para tanto». O la mujer que está escribiendo y se recuerda a sí misma la regla gramatical: «Veamos, las palabras graves que terminan en *n* llevan acento». 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».

Autocontrol

La capacidad de frenar de forma consciente los impulsos, o de retrasar voluntariamente la gratificación e ir más allá de la situación inmediata mientras perseguimos un objetivo superior, es una función ejecutiva fundamental de los seres humanos. Esta aptitud hace posible que el hombre que está a dieta se resista al canto de sirena de la hamburguesa de queso con patatas fritas que le tienta cada vez que pasa por delante de un McDonald's. A una mujer casada a quien le surgiera la oportunidad de una aventura amorosa, el autocontrol le haría plantearse las posibles consecuencias a largo plazo de su desliz extramarital, y al empleado enfadado con su jefe le obligaría a sopesar los posibles efectos laborales de insultarle a gritos antes de dar rienda suelta a su indignación.

Posponer una gratificación inmediata de cosas seguras por el afán de obtener en el futuro otras mejores, pero inciertas, no es empeño fácil. El viejo refrán «Más vale pájaro en mano que ciento volando» está muy manoseado en nuestra cultura popular, pero muchas veces no es conveniente ni aconsejable. En este sentido, el papel de las funciones ejecutivas es configurar estrategias que minimicen el atractivo de la gratificación inmediata y resalten las ventajas de esperar.

Veamos este ejemplo: sentamos a la mesa a un grupo de niños de seis o siete años, y a cada uno le ponemos delante un platito de chocolatinas. Seguidamente les informamos de que los vamos a dejar solos unos veinte minutos y que mientras tanto pueden comer las chocolatinas que quieran de su platito. Antes de ausentarnos les mostramos una fuente repleta de chocolates y les decimos que éste es el premio reservado para aquellos que no coman ninguna chocolatina hasta que regresemos. Salimos del cuarto y los observamos desde fuera sin que se den cuenta. Los pequeños que mejor resisten la golosa tentación son los que tratan de ignorar su situación inmediata: muchos se tapan los ojos con las manos para no ver los bombones, algunos miran para otro lado, y otros se distraen imaginándose el apetitoso premio que van a recibir por su esfuerzo de esperar.

La función ejecutiva de autocontrol requiere dos cosas básicas: motivación y fuerza de voluntad. Llevar las riendas de nuestros impulsos consume bastante energía. Me viene a la mente una investigación realizada en el Departamento de Psicología de la Universidad de Case Western Reserve, donde sesenta jóvenes de veinte años de media, mitad hombres y mitad mujeres, se ofrecieron para participar en un experimento sobre degustación de alimentos. A todos se les avisó de que antes del experimento debían estar en ayunas un mínimo de tres horas. El laboratorio se preparó antes de la prueba y en un horno se cocinaron unas succulentas galletas de chocolate, por lo que la habitación estaba impregnada de un delicioso aroma. Cada participante se sentó ante una mesa donde había un plato lleno de estas galletas y otro plato repleto de rábanos. El investigador explicó que las galletas de chocolate y los rábanos habían sido seleccionados para la prueba de percepción del gusto porque eran alimentos comunes pero muy diferentes. A la mitad de los participantes se les indicó que comiesen tres rábanos, y a la otra mitad, tres galletas de chocolate, durante cinco minutos. A todos se les recordó que sólo podían comer el alimento indicado. A continuación, el investigador salió de la habitación, mas observó a los comensales a través de una mirilla secreta, para verificar que cumplían lo pactado. Ninguno se saltó las reglas, aunque algunos de los participantes del grupo de los rábanos miraban con nostalgia a las galletas e incluso se las acercaron a la nariz con deleite.

Una vez finalizada la prueba, los participantes completaron un formulario y una entrevista. Como cabe suponer, los que comieron rábanos manifestaron que tuvieron que hacer más esfuerzo para comer que los del chocolate, además de que admitieron haber tenido que resistir la tentación de engullir las galletas. Por el contrario, ninguno del grupo del chocolate se sintió tentado de probar los rábanos. Acto seguido, los investigadores pidieron a cada participante –como algo independiente del experimento– que trataran de resolver un rompecabezas, que consistía en completar una figura geométrica con un lápiz sin retroceder ni levantar la mano. Podían tomarse todo el tiempo que quisieran. Los sujetos no sabían que el problema era imposible de resolver. El grupo asignado a degustar rábanos abandonó la prueba mucho antes que el grupo del chocolate. La conclusión de los investigadores fue que el autocontrol tiene un coste de energía mental. Y la energía mental es limitada.

Esto explica que bajo según qué circunstancias haya bastantes personas que cedan pronto y se dejen llevar por los acontecimientos. Todos conocemos individuos pasivos, indiferentes o que prefieren dejar correr las cosas sin plantarse ni pelearse. Unos optan por ahorrar energía, otros están «quemados», y no pueden llevar a cabo sus funciones ejecutivas. El nivel de energía mental se debilita por muchas razones. Por ejemplo, el cansancio físico, el dolor, el hambre, los estados depresivos. Nadie sabe mejor lo que cuesta levantarse por la mañana que los deprimidos. Los sentimientos de frustración, de rabia y de soledad también interfieren con la capacidad de regularnos.

Las personas que tienen que controlarse en una tarea concreta registran más dificultad si, a continuación, se les pide que se controlen en otra situación. La mujer cuyo trabajo durante el día requiere mucho control va a tener más dificultad a la hora de tolerar por la noche frustraciones en casa. Todos hemos pasado por ese momento en el que un pequeño contratiempo nos hace saltar y perder el control. Es

«la última gota que colmó el vaso», decimos, recordando el dicho que quizá ya oímos de boca de nuestros abuelos.

Nuestras funciones ejecutivas configuran una parte muy importante de nuestra identidad particular y dan sentido a la propia competencia. Pero estas aptitudes pueden ser inutilizadas por una amplia variedad de aflicciones. Concretamente, los daños cerebrales producidos por infecciones, por traumas, por accidentes vasculares, por tumores o por demencias alteran las funciones ejecutivas. Ciertos trastornos de la personalidad y de la conducta, los estados de ansiedad, las enfermedades del estado de ánimo y los problemas de atención con hiperactividad también las debilitan. Igualmente, las sustancias intoxicantes que desinhiben, como el alcohol y algunas drogas, pueden interrumpir la introspección y desconectar las facultades encargadas de proteger la voluntad, de sopesar el impacto de las decisiones y de dirigir racionalmente el comportamiento.

La habilidad para dirigir y regular las propias acciones también se daña temporalmente en personas que están bajo la influencia de grupos indisciplinados, radicales o de bandas incontroladas. En estos casos, los participantes se concentran en sucesos externos excitantes, las emociones les obnubilan y desenchufan el «superego» o la conciencia moral que controla y modera las pasiones. 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.

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.»

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY,
El principito, 1943

AUTOVALORACIÓN

«No debemos valorar a las personas por sus opiniones, sino por lo que sus opiniones hacen de ellas.»

GEORG C. LICHTENBERG,
Aforismos, 1790

El psicólogo neoyorquino William James (1842-1910) es el primer investigador que analizó metódicamente el fenómeno de la autoestima. Sus ideas, plasmadas en 1890 en un texto pionero (*Principios de psicología*), han servido durante un siglo de modelo a todos los estudiosos de esta capacidad única de los seres humanos. James estudió medicina en la Universidad de Harvard, donde en 1875 estableció el primer laboratorio de psicología experimental. La vida de James estuvo plagada de penosos achaques de salud. Pasó largas temporadas viajando por Europa en busca del alivio que no encontraba en su país. Sufría de mala vista, del estómago, de la piel y de brotes de depresión que, según él mismo cuenta en su biografía, le hicieron considerar seriamente el suicidio. Este experto de la mente afirmaba sin reservas que se dedicó a la psicología para «entenderme a mí mismo», un motivo muy común entre los miembros del gremio. A menudo ironizaba sobre ello repitiendo que «la primera clase de psicología a la que asistí fue la primera que impartí yo».

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 o mala 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.

Recurriendo a su sentido práctico, James apuntó que para calcular el nivel de autoestima tenemos que dividir los éxitos entre las pretensiones. Si el resultado de esta sencilla fórmula matemática, totalmente subjetiva, es uno o más, es decir, si nuestros triunfos igualan o superan a nuestras aspiraciones, la autoestima es positiva. Por el contrario, si el cociente es inferior a uno, o nuestros anhelos suman más que nuestros logros, el grado de autoestima es negativo. Nuestra

autovaloración, venía a decir, puede aumentarse, bien incrementando los éxitos o disminuyendo las pretensiones.

Sin embargo, James reconoció que no todas las pretensiones son igualmente importantes. Por eso, abandonar ciertas aspiraciones puede suponer un gran alivio. «¡Qué bien nos sentimos el día que dejamos de aspirar a ser siempre jóvenes!», declaraba. En su libro ya citado cuenta cómo él mismo había fantaseado muchas veces con deseos de ser guapo, atlético, rico, gracioso, seductor, filósofo, filántropo, inventor, guerrero, explorador, poeta y hasta santo. Su conclusión fue que, al no ser compatibles todas estas cualidades, no tuvo más remedio que escoger unas y suprimir otras. Todavía hoy se consideran válidas, en términos generales, estas ideas de James, pero los conocimientos sobre el desarrollo, la medida y los ingredientes de la autoestima han avanzado sustancialmente gracias a las investigaciones realizadas en los últimos veinte años.

La capacidad para juzgarnos no aparece en un momento determinado, sino que surge gradualmente durante la infancia. Por lo general empieza a forjarse alrededor de los cuatro años, cuando las criaturas comienzan a identificar las expectativas de sus padres o cuidadores y a compararlas con su propia habilidad para cumplirlas. Esto les lleva a sentirse bien si sus comportamientos se corresponden con los que los demás esperan de ellos, y a inquietarse si no coinciden. De hecho, los pequeños que no pueden satisfacer las esperanzas o ilusiones que albergan sus padres sobre ellos –por poco realistas o idealizadas que éstas sean– no cuestionan el sentido común de sus progenitores, sino que se culpan a ellos mismos, se sienten fracasados y se autorrechazan.

Ingredientes de la autoestima global

Todos tendemos a valorarnos de una forma global. Si prestamos atención a lo que la gente suele expresar con personas de confianza, a menudo dicen cosas como «me siento bien con el tipo de persona que soy», «me considero una persona corriente» o «no me gusta mucho cómo soy». Por eso, hasta hace poco los expertos investigadores medían la autoestima exclusivamente en términos globales. El instrumento más conocido y utilizado en cientos de investigaciones ha sido el *Inventario de autoestima*, elaborado en 1965 por Morris Rosenberg, un profesor de Sociología de la Universidad de Maryland. Esta prueba consiste en un sencillo cuestionario de diez afirmaciones. Cito sólo unos cuantos ejemplos textuales: «en general, estoy satisfecho conmigo mismo», «siento que soy una persona por lo menos tan valiosa como las demás», «normalmente me inclino a pensar que soy un fracasado», «me gustaría tenerme más respeto». Después de leer cada una de éstas y el resto de aserciones, el participante tiene que decidir entre cuatro posibilidades: «totalmente de acuerdo», «de acuerdo», «en desacuerdo» o «totalmente en desacuerdo».

Aunque nuestra autoestima global es un buen indicador general de cómo nos sentimos con nosotros mismos, la verdad es que no nos aporta información sobre la naturaleza de los ingredientes que seleccionamos para autovalorarnos. Por eso, es conveniente indagar sobre los aspectos de nuestra identidad que tenemos en cuenta a la hora de «calcular» nuestra autoestima global. Por ejemplo, ¿me asigno puntos

porque «soy inteligente» o porque «soy el más violento de la banda»? ¿Me quito puntos porque «se me da fatal la pintura» o porque «no le caigo bien a la gente»? ¿Me sumo puntos porque «me considero una excelente enfermera» o me los resto porque «me veo gorda y no consigo adelgazar»? Conscientes de la diversidad de los elementos que configuran la autoestima de cada persona, los investigadores han diseñado pruebas parecidas a la de Rosenberg, aunque más avanzadas, pues se centran ya en parcelas específicas del individuo.

Susan Harter, la profesora de Psicología de la Universidad de Denver ya mencionada, lleva dos décadas examinando más en detalle con su equipo la percepción de uno mismo. Sus estudios, iniciados hacia 1985, demuestran que, desde los primeros años de la adolescencia, las autovaloraciones que hacemos están basadas en una serie de características que seleccionamos. Entre las más frecuentes se encuentran los atributos físicos y psicológicos, como la apariencia o la inteligencia, la aptitud para relacionarnos con los demás, la competencia en los estudios o el éxito en el trabajo, el talento para actividades artísticas o recreativas, y la habilidad para desempeñar papeles sociales como madre, padre, marido, esposa, hija o hijo. En esta balanza también solemos sopesar los resultados de las comparaciones que hacemos con las personas de nuestro grupo, y las opiniones que creemos que los demás tienen de nosotros.

Me viene a la memoria este caso de un muchacho de trece años a quien pregunté: «¿Cuánto te gustas?». «Me gusto bastante», contestó, y a continuación se explicó de esta manera: «Me gusto bastante porque en el colegio caigo bien a mis compañeros... Esto me pasa porque soy buen deportista, me gusta ayudar a los demás, y también porque sé guardar secretos... Por lo general, soy un buen amigo de mis amigos, aunque cuando estoy de mal humor puedo decirles cosas bastante fuertes. Trato de controlarme y cuando no lo consigo me avergüenzo... Los estudios se me dan bien; bueno, lo normal. Tengo que reconocer que a menudo me siento torpe en matemáticas, sobre todo cuando veo lo bien que lo llevan mis compañeros. Pero la verdad es que no me preocupa mucho, porque las matemáticas no son importantes para mí...».

Como mencioné en el primer capítulo, todavía no se ha inventado un método para medir objetivamente el grado de autoestima de la gente, como medimos la temperatura del cuerpo o la cantidad de glucosa en la sangre. De momento, la mejor fórmula para averiguar el nivel de autoestima de las personas es sencillamente preguntar, como hice yo con el joven al que acabo de referirme.

Cuando preguntamos se hace evidente que las autovaloraciones – sean globales o específicas – tienen un componente de pensamiento: «qué es lo que pienso de mí», y otro de sentimiento: «cómo me siento conmigo mismo». Estos dos componentes son inseparables. Siempre que opinamos intelectualmente sobre nuestra persona, la opinión va acompañada de un tono emocional coherente. De modo que, si nuestro juicio de valor es favorable, el sentimiento es placentero. Pero si nos consideramos inadecuados, nos sentimos mal. Nuestro cerebro se encarga de asegurar esta congruencia entre lo que pensamos y lo que sentimos. Por eso, los pensamientos y las emociones, que suelen estar vinculados en el extremo positivo de la autoestima, incluyen ideas de competencia, de confianza o incluso de orgullo de uno mismo, y los sentimientos de alegría, seguridad y bienestar. En el extremo negativo, los

reproches o las condenas de uno mismo suelen mezclarse con los sentimientos de vergüenza, culpa, decepción y fracaso.

Nuestro estado de ánimo también puede ejercer un gran impacto sobre nuestra forma de pensar. Quizá el ejemplo más dramático sea la depresión. Este mal devastador, que describiré en detalle más adelante al tratar sobre el odio a uno mismo, se caracteriza por una inconsolable tristeza, abatimiento, sentimientos de culpa y disminución de las funciones psíquicas y físicas. La depresión va siempre acompañada de la exagerada y hasta irracional devaluación de uno mismo. Otro ejemplo es la llamada enfermedad bipolar o maníaco-depresiva. Esta alteración mental consiste en períodos de profunda depresión y autodesprecio que se intercalan con períodos de exagerada alegría, euforia, despreocupación y autoconfianza. Durante las fases depresivas, el foco exclusivo y obsesivo de estas personas son los aspectos negativos de sí mismas, llegando incluso a contemplar el suicidio. Por el contrario, durante las fases de manía o euforia se sienten superiores y triunfantes.

Además del impacto que sobre la autovaloración ejercen la forma de pensar y el estado emocional, existen fuerzas psicológicas y necesidades inconscientes que pueden distorsionar notablemente la percepción que tienen las personas de sí mismas. Por ejemplo, la autoestima de algunos individuos se basa en conceptos que están más cerca de la fantasía que de la realidad. Mujeres competentes se sienten ineptas, hombres altos se ven bajos, chicas delgadas se catalogan de obesas. Más llamativo aún son los casos de personas que han llevado vidas ejemplares y se autodesprecian o se consideran «impostoras». Piensan que sus logros son fruto de la casualidad o de la suerte y no de sus esfuerzos o talentos, y que antes o después serán «descubiertas». Como consecuencia, viven atemorizadas y eluden situaciones en las que puedan ser observadas de cerca o corran el riesgo de «exponer» lo que consideran su despreciable identidad.

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 éstas sean además muy favorables.

Antes de llegar a una conclusión definitiva sobre la autoestima de una persona en un momento dado, es conveniente descartar la posibilidad de que su autoevaluación esté influida por alguna dolencia psicológica que pueda estar distorsionando su percepción de sí misma.

Normalmente, individuos con el mismo grado de autoestima global suelen diferir en los atributos que consideran importantes. Por otra parte, las características que eligen para definirse y valorarse están siempre vinculadas a ciertos juicios de valor. Por ejemplo, una mujer no se percibe o mide simplemente por su condición de «abogada, católica y madre», sino que, además, se plantea la cuestión de si es una «buena» o «competente» abogada, católica y madre. Aquí, la autovaloración que

hace la mujer dependerá de la combinación de sus expectativas personales con las expectativas de la sociedad en la que vive. En este caso, se suele considerar que una abogada competente debe conocer las leyes, ser persuasiva, elocuente, comprensiva con el cliente, pero, a la vez, firme y agresiva en su defensa; y una católica practicante debe aceptar con fe el conjunto de dogmas, creencias y prácticas relativas a la religión católica. En cuanto al modelo de buena madre, en estos tiempos hay para todos los gustos. Sin ahondar ahora en este interesante tema, mas para no dejar mi opinión en el tintero, yo creo que el modelo de madre *razonablemente* buena se configura con varios elementos o virtudes, como la inclinación por sustentar la vida, la aptitud para dar y recibir amor, la disposición a situar la dicha tangible por encima de conceptos intelectuales o abstractos, la repulsa de la violencia y la preferencia por la negociación y el compromiso como métodos para resolver conflictos.

Con respecto a los atributos más comunes de la autoestima en las modernas sociedades de Occidente, no cabe duda de que desde la niñez hasta pasados los sesenta años la valoración de la apariencia física tiene un impacto fundamental en la autovaloración de la gran mayoría de las personas, sobre todo en las mujeres. Así de importante es la cara o superficie externa del cuerpo humano. Debo aclarar que la belleza objetiva, o la catalogada como tal por «jueces independientes» –pese a constituir una supuesta ventaja ante los ojos de los profesores del colegio o la universidad, o para los jefes en el trabajo, o las agencias de empleo, o los miembros del sexo opuesto, y favorecer el concepto de uno mismo (como demuestran los estudios de Nancy Etcoff)–, en realidad no está siempre relacionada con la autoestima. Pues, como ya indiqué en páginas anteriores, lo que cuenta es la prioridad que la persona asigna a su apariencia y la percepción y valoración subjetivas que hace internamente de su imagen corporal.

Otro aspecto curioso de la relación entre la evaluación de la apariencia física y la autoestima es que, según varios estudios, para el 60 por 100 de los jóvenes la valoración de su aspecto es el factor predominante que condiciona su nivel de autoestima, pero este porcentaje disminuye con la edad. A partir de los cincuenta años ocurre justamente lo opuesto: el nivel de autoestima precede y determina la apreciación de su físico. Este dato tan sugerente me impulsa, querido lector o lectora, a hacerte la siguiente pregunta: ¿Te quieres porque te ves guapa, o te ves guapa porque te quieres? Aunque he usado el género femenino, la pregunta es perfectamente aplicable al varón que lea estas líneas.

La calidad de las relaciones sexuales afecta la autoestima de los hombres y de las mujeres. En nuestra cultura, la sexualidad es un aspecto muy valorado de la calidad de vida. No pocos varones están de acuerdo con la sugerencia del conocido comentario de Woody Allen: «El cerebro es mi segundo órgano favorito» (*Sleeper*, 1973). Para la mayoría de los hombres, sobre todo jóvenes, no poseer un pene de tamaño apropiado o que funcione adecuadamente es casi siempre nocivo para su autoestima. Varios estudios epidemiológicos de la población general indican que entre el 15 y el 20 por 100 de los varones presenta algún tipo de problema sexual. Si utilizamos la popularidad de los medicamentos modernos para facilitar la erección en hombres impotentes como indicador de la tasa de este problema, estos porcentajes son conservadores. En general, los hombres que padecen disfunción

sexual están más inclinados a culparse a sí mismos que a achacar su problema a la relación de pareja. Las mujeres, en cambio, tienden a inculpar la relación.

La alta autoestima combinada con el éxito social parece aumentar la intensidad sexual, aunque más en los hombres que en las mujeres. Rosemary Basson, profesora del Departamento de Ginecología y Psiquiatría de la Universidad canadiense de British Columbia, publicó recientemente un análisis exhaustivo de las últimas investigaciones sobre la baja excitación sexual subjetiva de las mujeres. Éste es un problema que según encuestas multinacionales afecta a entre el 10 y el 40 por 100 de la población femenina. Las conclusiones indican que, aparte de dolencias de índole físico o de conflictos en la pareja, el factor psicológico que más frecuentemente merma el deseo y la satisfacción sexual de las mujeres es poseer un concepto desfavorable de sí mismas.

No pocas personas, cuando se valoran, tienen muy en cuenta la influencia que ejercen las buenas o malas compañías sobre su autoestima. O sea, se apuntan tantos por estar vinculadas a un personaje respetable o influyente y se los quitan si están asociadas con gente desprestigiada o impopular. Con las posesiones materiales ocurre algo parecido. En la estima de sí mismas muchas personas se cuelgan como un trofeo las cosas que poseen. Algunas se identifican con sus joyas, sus casas y pertenencias, hasta el punto de incorporarlas a su «ego».

Un ejemplo tan extremo como trágico de identificación con las propiedades ocurrió en 2006, en Nueva York. La bonita mansión de cinco pisos en la elegante calle 62 Este del barrio de Manhattan donde residía era algo más que una casa para el doctor Nicholas Bartha. Era parte de su identidad, de su persona. Una mañana de julio, este hombre de sesenta y seis años, agonizante y con el 70 por 100 de su cuerpo achicharrado, fue rescatado por los bomberos de las ruinas de la mansión, tras una enorme explosión de gas que cubrió con un inmenso nubarrón de humo negro una de las zonas más tranquilas de la ciudad. El siniestro causó gran asombro al descubrir la policía que había sido el mismo doctor quien lo había provocado. Días antes, un juez que instruía la causa de su divorcio había emitido una sentencia que le obligaba a vender la casa para pagar a su ex esposa cuatro millones de dólares. Durante el proceso, Bartha había afirmado que amaba su vivienda con pasión, «el sueño de mi vida, mi realización como persona». La experiencia más impactante de su vida — declaró en el juicio — fue a los cuatro años, cuando los nazis entraron por la noche en la morada de sus padres en su país de origen, Rumania, y la destrozaron. Bartha juró varias veces en el juicio «yo y mi casa moriremos juntos» si le obligaban a deshacerse de ella por causa de su divorcio. Nadie le tomó en serio, pero el doctor cumplió su palabra.

Como vemos, la frontera entre «mí» y «mío» no está siempre clara. Aunque también es cierto que no faltan personas que se distancian y rompen drásticamente los vínculos emocionales con sus pertenencias. Algunos, incluso se disocian de partes de su propio ser. En mi trabajo he visto pacientes que sufren tanto a causa de la apariencia, la anatomía o el funcionamiento de su propio cuerpo que llegan a considerarlo como una cárcel y añoran el día en que puedan escapar de él.

Nuestros valores

Un ingrediente primordial de la autoestima, muy investigado recientemente y que mencioné en el capítulo anterior, es la eficacia que le asignamos a las funciones ejecutivas con las que regulamos nuestros actos y controlamos nuestra «agenda» o programa de vida. En casi todas las sociedades cada vez se glorifica más la eficacia personal. Hace poco escuché a Meryl Streep, una de mis actrices favoritas, decir en una entrevista: «Somos las decisiones que tomamos».

Gracias al progreso imparable de la humanidad, cada día es mayor el número de personas que espera poder programar su futuro para conseguir sus objetivos, y hasta lo considera un derecho. Como resultado, la confianza que depositan en sus facultades para gobernar sus circunstancias, y de esta forma alcanzar las metas que persiguen, constituye uno de los elementos esenciales de la autoestima. Esta es la razón por la que los cuestionarios más recientes para medirla exploren hasta qué punto estamos o no de acuerdo con declaraciones como «soy una persona útil», «cuando hago un trabajo lo hago bien»; o, por el contrario, «casi nunca logro lo que me propongo», «por lo general las cosas me salen mal».

Otra parte importante de la valoración que hacemos de nosotros mismos viene impuesta por los estereotipos y calificativos que nos impone la sociedad. Ya antes de nacer, gracias al ultrasonido y a las pruebas genéticas, en muchas sociedades los bebés son catalogados *a priori* por sus padres y la sociedad en la que van a ver la luz del día según sean varones o hembras. Y en los primeros segundos de vida demasiadas criaturas también son clasificadas teniendo en cuenta el color de su piel. Otras etiquetas con el «precio» que nos cuelgan de pequeños dependen del atractivo físico, la clase económica, el país o la ciudad de origen, la religión o la lengua materna. Posteriormente, la valoración social suele tener en cuenta otros atributos como el nivel de educación, la ocupación, el estado civil, el estatus profesional o la pertenencia a ciertas organizaciones religiosas, políticas, filantrópicas o corporativas.

Los avatares de la vida también nos marcan. El impacto depende no sólo del valor que les fijemos nosotros, sino de la importancia que le asignemos a las valoraciones que hagan los demás. Tanto los triunfos – «es una actriz famosa», «es un gran arquitecto», «es una magistrada muy respetada» –, como las desgracias – «es una víctima del 11-S», «es una esposa maltratada», «es alcohólico», «está en el paro» –, los estilos de vida – «es un *playboy*», «es una intelectual», «es muy religioso», «está siempre trabajando» –, o las notas biográficas pasadas – «ex adicto», «estuvo en la cárcel», «se ha casado tres veces» – implican juicios de valor. Son juicios que tenemos en cuenta a la hora de decidir cuánto nos apreciamos. Naturalmente, estas etiquetas que nos colocan o los estigmas que nos marcan no afectan por igual a todas las personas. Su huella dependerá de cómo los juzgue la persona en cuestión. La gente no asigna la misma importancia a las cosas, sean éxitos o infortunios, ni valora igualmente la opinión de sus padres que la de sus hijos, o el dictamen de sus jefes en el trabajo que el parecer de sus vecinos.

Nuestro deleite con nosotros mismos depende, pues, menos de nuestras cualidades y circunstancias que de nuestra actitud hacia ellas. Para mucha gente, más importante que el sueldo es la validez que atribuye al trabajo que hace y al nivel de competencia que se asigna a sí misma. Todos tenemos rasgos de nuestra personalidad o de nuestro cuerpo que no nos gustan. Todos nos hemos comportado en algún momento de alguna manera que consideramos inaceptable o que es

juzgada de forma negativa por la sociedad. Pero esto no necesariamente se traduce en baja autoestima. Por ejemplo, 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. Si no consideramos importante el éxito en el trabajo, el hecho de estar en el paro no va a afectar a nuestra autoestima tanto como si nuestra apreciación subjetiva es que el trabajo es un ingrediente fundamental en nuestra vida. Asimismo, podemos digerir bien y remodelar internamente características de nuestra persona que son devaluadas por la sociedad en la que vivimos, por ejemplo, ser un inmigrante, inyectándole al estatus de emigrante de nuestro país natal virtudes como iniciativa, aspiraciones o valentía. Al final, estas características pueden transformarse incluso en motivo de orgullo.

Varios experimentos llevados a cabo por Victoria H. Medvec y un grupo de colegas del Departamento de Psicología de la Universidad de Cornell, en Nueva York, ilustran esta valoración subjetiva que hacemos de nuestros triunfos y fracasos. Una de sus investigaciones demostró, por ejemplo, que bastantes atletas olímpicos que ganan medallas de plata están menos satisfechos con su éxito que los que obtienen medallas de bronce, a pesar de que la medalla de plata supone un honor superior. Los medallistas de plata se cuestionan y critican automáticamente los pormenores de su actuación por no haber conseguido el oro, y se sienten decepcionados. Los galardonados con el bronce, sin embargo, se fijan nada más en lo cerca que estuvieron de quedarse sin medalla, se centran en los aspectos positivos de su actuación y se sienten orgullosos de su victoria.

La valoración de uno mismo también depende del equilibrio entre lo que creemos que somos y lo que nos gustaría ser. Los niños pequeños confunden sus verdaderas habilidades con las que desearían tener, lo que suele desembocar en una visión exagerada de su capacidad real. Es normal escuchar a un niño de tres años decir ufano: «Yo soy muy fuerte, corro más deprisa que mi padre». A partir de los cinco o seis años estos comentarios son muy raros, pues ya se dan cuenta de la discrepancia entre sus posibilidades reales y las imaginarias.

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». Este tiempo de verbo potencial se manifiesta cuando la persona piensa que está absolutamente obligada a ser, a sentir o a comportarse de una forma ideal que, en realidad, es incompatible con su forma de ser, no es viable dada la situación o es, incluso, humanamente imposible. Por ejemplo, «debería sacar sobresaliente en todas las asignaturas», «debería impresionar a mis colegas cada vez que presento un trabajo», «debería caer bien a todos», «debería estar siempre de buen humor», o tantas cosas por el estilo. Las pretensiones o exigencias desmedidas de uno mismo producen descontento y frustración, desmoralizan, y hacen que nos sintamos incompetentes. Más adelante volveré a tratar sobre este punto.

Como ya sugirió William James, las personas que perciben y sienten una discrepancia significativa entre sus logros y sus pretensiones suelen experimentar una autoestima baja. Naturalmente, el grado de disgusto será menor si el área de

incompetencia se considera poco importante en lugar de valorarse como algo esencial.

Es siempre recomendable evaluar el significado que damos a los diversos ámbitos de nuestra identidad. Precisamente, en la práctica de la psicología y la psiquiatría es muy común tratar de aliviar la angustia y desmoralización que siente el paciente ayudándole a acortar la distancia entre los aspectos reales y los aspectos idealizados de su persona. En la sutil frontera entre realidades e ideales se encuentran las verdaderas posibilidades de satisfacción con la vida de la persona. Y son las metas posibles y alcanzables las que casi siempre nos sirven de fuerza motivadora del cambio y, a fin de cuentas, nos gratifican.

Seguidamente trataré sobre las defensas que utilizamos para proteger nuestra autoestima. Como nos advierte el psicólogo de la Universidad de Harvard Gordon W. Allport (1897-1967): «No pasan muchos días sin que nos sintamos inferiores, culpables, inseguros, rechazados. Fallamos en algo, hacemos el ridículo. Nuestro ego suda y nos invade la ansiedad. Pero inmediatamente tratamos de reparar el golpe como sea».

EN LEGÍTIMA DEFENSA

«En algún punto entre los extremos de vivir una vida de mentiras vitales y una vida de simples verdades se encuentra el mejor camino de la supervivencia y la cordura.»

DANIEL GOLEMAN,
Psicología del autoengaño, 1985

Todos los seres humanos sentimos la 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.

La irresistible motivación para preservar un buen nivel de autoestima hace que cuando recibimos información que coincide con nuestra valoración la asimilemos rápidamente. Pero si la información que captamos cuestiona o socava la buena

opinión que tenemos de nosotros, enseguida nos perturbamos. De hecho, nuestra tendencia inmediata es ignorarla, rechazarla y protegernos como gatos panza arriba. Cualquier amenaza a nuestro «ego» provoca una defensa. Pero esa reacción de autodefensa en algunas personas puede ser tan intensa como la que tendrían si alguien pusiera en peligro sus vidas.

Autofavoritismo

Las investigaciones de la psicóloga de la Universidad de California Shelley E. Taylor demuestran que una opinión positiva de uno mismo, aunque no sea totalmente realista, es un rasgo caracterológico muy útil, porque nos ayuda a superar las adversidades cotidianas, a alimentar la esperanza, a sentirnos satisfechos con la vida en general. Una estratagema muy común para reforzar nuestra autoestima consiste en resaltar y valorar los aspectos positivos de uno mismo mientras, más o menos conscientemente, en nuestro interior nos proclamamos mejores que nuestros semejantes.

Nada parece más normal que la habilidad de los hombres y las mujeres para catalogarse por encima de los demás. En todas las culturas esta necesidad de destacar y el deseo de ser admirados aparecen pronto en la vida. Cuando juzgamos a otras personas, sin darnos cuenta nos comparamos con ellas. Inevitablemente, la opinión que albergamos de nosotros moldea la opinión que formamos de los demás. Lo habitual es considerarnos mejores que la mayoría. Estoy seguro de que a cualquiera que se le pida que compare su nivel de bienestar en general y lo cifre del 0 al 10, pensará que el suyo es mayor que el del prójimo, especialmente si se trata de un prójimo desconocido, abstracto o lejano.

Numerosos experimentos demuestran que en casi todos los aspectos socialmente apreciados solemos situarnos por encima del resto del grupo o gremio al que pertenecemos. Por ejemplo, nos inclinamos a considerarnos mejores conductores, mejores amantes, más creativos, más éticos y responsables que el promedio real. Tanto si somos ejecutivos como peones, la mayoría valoramos la calidad de nuestro trabajo por encima de la de los compañeros. Como señaló Taylor, estas comparaciones ventajosas no sólo nos amparan de la desilusión, sino que tonifican nuestra confianza en nosotros mismos.

Me llamó la atención una encuesta de mil estadounidenses cristianos —realizada por la revista semanal *U.S. News and World Report*— sobre «las probabilidades de ir al cielo después de la muerte» de ciertas figuras famosas y de los mismos encuestados: el 79 por 100 de los participantes opinaban que la madre Teresa de Calcuta estaba en la gloria, el 65 por 100 identificaban también al baloncestista Michael Jordan como candidato al paraíso, y un 60 por 100 pensaban que la princesa Diana de Inglaterra probablemente estaba disfrutando ya de las glorias celestiales. Y ahora la sorpresa: nada menos que el 87 por 100 de las personas consultadas se consideraron destinadas y merecedoras del reino de los cielos. En otras palabras, los encuestados pensaban que tenían más probabilidades de ir a la gloria que todos los personajes, incluida la santa madre Teresa.

Resulta curioso comprobar que, pese a la abundante evidencia acumulada que demuestra cómo 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.

Proliferan los estudios sobre las curiosas explicaciones que damos las personas a los sucesos que más afectan nuestras vidas. Por ejemplo, por qué rompimos con la pareja, qué causó que los hijos suspendieran en el colegio, a qué atribuimos los problemas laborales o por qué perdimos una competición importante. En casi todos los casos, las razones o respuestas que aportamos suelen ser ventajosas para nosotros. En general, nos sentimos más responsables de nuestros éxitos que de nuestros fracasos. Atribuimos nuestros logros a la propia competencia y nuestros fallos a la mala fortuna. Y, sin embargo, pensamos con toda naturalidad que nuestros contrincantes triunfan por casualidad o por suerte, y pierden por su ineptitud o falta de esfuerzo.

Esta propensión de las personas a verse en términos positivos ocurre incluso en circunstancias que ellas mismas no dirigen. Por eso muchos suelen atribuir a su talento sucesos positivos que dependen exclusivamente de la buena suerte. ¿No habéis notado que cuando en un juego de azar echáis los dados tenéis la sensación de controlar el resultado más que cuando los echa un contrincante?

En general, también tendemos a creer que las cualidades que poseemos son más importantes y deseables que las que nos faltan. Por ejemplo, que uno piense que ser extrovertido es mejor o peor que ser introvertido depende en gran medida de si uno se considera extrovertido o introvertido. Los extrovertidos están convencidos de que la tendencia a ser sociables y comunicativos les favorece, mientras que los introvertidos prefieren la privacidad, la discreción y las pocas palabras.

Nuestra irrefrenable tendencia a juzgarnos positivamente se extiende también a nuestros hijos, amigos, amantes y demás personas, posesiones y circunstancias que están vinculadas a nosotros de alguna forma especial. Por ejemplo, la mera coincidencia de compartir la misma fecha de cumpleaños es suficiente para juzgar mejor a la otra persona. En un estudio sobre este efecto, el psicólogo de la Universidad de Arizona Robert B. Cialdini pidió a un grupo de universitarios que valorasen el carácter y las acciones de Rasputín (1869-1916), el siniestro fraile ruso que a principios del siglo pasado ejerció una influencia maligna sobre el zar Nicolás II. Los anales de la Historia consideran a Rasputín como un caso extremo de perfidia y crueldad. Todos los estudiantes leyeron la misma versión de la vida y desvaríos de este funesto personaje, pero en el texto de un grupo de ellos, el día y mes de la fecha de nacimiento de Rasputín se cambiaron por los mismos que los de los participantes. Los estudiantes que al leer el texto se percataron de que compartían la misma fecha de nacimiento con el llamado «monje loco» lo evaluaron mucho más positivamente que el resto del grupo.

La propensión humana a aplicar estrategias ventajosas, incluso artificiosas, para mantener nuestro equilibrio mental y defender la autoestima ha sido estudiada por el intuitivo psicólogo de la Universidad de Stanford (California) Leon Festinger. Su tesis, publicada en 1957, es que las personas amañamos la realidad que nos rodea con el fin de evitar sentimientos incongruentes, disonantes o desagradables, y mantener así ilesa nuestra autoestima en momentos de prueba o vulnerabilidad. Para ilustrar esta teoría, conocida por «disonancia cognitiva», recordemos la fábula

de Esopo en la que un arrogante zorro trataba en vano de coger un racimo de uvas de aspecto sabroso que colgaba de una parra. El orgulloso animal saltó repetidamente lo más alto que pudo para alcanzar con sus garras la tentadora fruta, pero no tuvo éxito. Cansado, el zorro desistió de su empeño y comentó: «Estas uvas están verdes y si las hubiese cogido no las hubiera comido». En este caso, la rendición del zorro, con el convencimiento de que las uvas estaban maduras, entraba en conflicto con su vanidad. Así pues, el cambio de actitud y el rechazo de las uvas le permitió encontrar una explicación aceptable a su comportamiento y proteger su orgullosa autoestima.

Otro ejemplo muy común de la reacción de las personas ante el sentimiento de disonancia es el de un gran comilón que va ganando mucho peso hasta que empieza a sentir que su obesidad, aparte de no ser saludable, afecta negativamente a su apariencia y a su autoestima. Para neutralizar la sensación desagradable de conflicto que le produce su apetito desordenado y su necesidad de autovalorarse positivamente, el tragaldabas puede decidir ponerse a dieta, una opción que es consecuente con su preocupación por su salud y por su aspecto físico. Sin embargo, otra alternativa es quitarle importancia a la gordura negando sus efectos nocivos o comparándolos con los accidentes de tráfico. Puede también ponderar los beneficios de la comida para aliviar su estrés, o incluso convencerse a sí mismo de que comer constituye un placer fundamental en la vida del que no quiere prescindir. La cuestión es que ante pensamientos contradictorios nos vemos obligados a optar por excusas o acciones que neutralicen la tensión interna y protejan la buena opinión de uno mismo.

Los psicólogos Roy F. Baumeister, Karen Dale y Kristin Sommer, de la Universidad Case Western Reserve (Ohio), han demostrado en varios estudios experimentales que las personas en general, sobre todo si tienen una autoestima inestable o frágil, tienden a rechazar interpretaciones de su comportamiento que consideran amenazadoras para su amor propio. Un caso clásico: después de un examen, los estudiantes suspendidos recurren con mayor frecuencia a juzgar el resultado como inválido o injusto, algo que no ocurre entre los que aprueban. Para no cerrar los ojos al cuadro completo de la realidad, pienso que ocurriría lo mismo con un examen injusto de verdad. Los que aprobaran muy probablemente callarían, aunque se hubieran dado cuenta de que aprobaron «de carambola», y los que suspendiesen protestarían con razón.

Anthony Greenwald, profesor de Psicología de la Universidad del Estado de Ohio, describió hace un par de décadas el «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, que suprimen o deforman la información y distorsionan la Historia con el fin de que se les acepte como regímenes legítimos y democráticos.

En uno de sus estudios, Greenwald ilustró esta tesis analizando las explicaciones tan inverosímiles como peregrinas que los conductores de automóviles daban a la policía después de sufrir accidentes. Dos ejemplos textuales: «A medida que me aproximaba al cruce, de repente apareció una señal de *stop* en un sitio donde nunca

había estado. No me dio tiempo a frenar para evitar el choque»; «El poste de teléfonos se me acercaba... Yo intenté esquivarlo, pero se estrelló contra mi coche».

Estratagemas protectoras

Para proteger y conservar los conceptos preferidos de nosotros mismos cuando algo atenta contra ellos, todos recurrimos a estrategias conocidas en psiquiatría como «mecanismos de defensa». Esta idea de que las personas nos defendemos inconscientemente de impulsos que consideramos inaceptables fue desarrollada por Sigmund Freud y sus seguidores –entre ellos, su propia hija, Anna, quien escribió un importante tratado sobre este tema– hace casi un siglo. Influido probablemente por los valores de la burguesía de la época victoriana, Freud se limitó a describir los mecanismos de defensa que utilizamos con el objetivo de negar o camuflar nuestros deseos inaceptables o impulsos sexuales o violentos. Hoy día sabemos que la función de estas defensas psicológicas es más amplia, pues abarca toda una extensa gama de posibles amenazas internas y externas a nuestro «yo». La lista de los mecanismos de defensa es larga, pero los más comunes se conocen en la jerga psicológica por represión, proyección y formación reactiva.

Hablemos primero de la represión y del papel que juega la memoria en el funcionamiento de esta arma natural de autodefensa. Es un hecho constatado repetidas veces que las personas tenemos una gran capacidad para tergiversar o amañar nuestros recuerdos con objeto de minimizar el daño que nos causan los infortunios, y adaptar así los hechos lo mejor posible a la historia que deseamos. Además, gracias al olvido –y al olvido de que nos hemos olvidado– podemos pasar por alto numerosas amenazas y agresiones a nuestro «yo». El olvido reduce la intensidad emocional de los agravios o humillaciones, y nos permite perdonar y pasar página después de un capítulo penoso de nuestra vida. También nos ayuda a guardar ciertos secretos enojosos o desapacibles incluso de nosotros mismos, ante nosotros mismos.

Es verdad que la memoria es selectiva, pues en general todos recordamos los éxitos mejor que los fracasos. No pocos compartimentan o aíslan años plagados de conflictos y desaciertos. Lo normal es prestar una atención selectiva a las cualidades personales e ignorar los defectos. De esta forma, las personas protegen la autoestima de sus fallos, ignorándolos o encapsulándolos y enterrándolos en el pasado. Soslayan, además, el impacto de fechorías pasadas, lo que les ayuda a preservar el concepto actual aceptable de sí mismas. 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 en el futuro.

A veces tratamos de aliviar nuestra autoestima dañada por un suceso humillante imaginando cómo nos hubiera gustado reaccionar. Este deseo de haber actuado de diferente manera en una situación conflictiva pasada es muy común. Por ejemplo, personas que son despedidas del trabajo por el jefe, o tienen una fuerte discusión con

alguien en público, a menudo no pueden evitar darle al botón de rebobinar para representar repetidamente en sus mentes los fragmentos más incómodos de la situación, pensando comentarios o respuestas agudas o sarcásticas que desearían haber dicho en el momento. 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.

Proyectar en los demás aspectos de nuestra personalidad que consideramos negativos es otra técnica de autodefensa frecuente. Un ejemplo sencillo y cotidiano de proyección es cuando nos sentimos malhumorados y al saludar a un amigo lo primero que le decimos es: «¿Te pasa algo para estar de tan mal humor?». Otra forma de proyección frecuente es la que usan las personas que reconocen con disgusto su carácter exageradamente envidioso o competitivo, pero se alivian pensando que todas las personas a su alrededor también lo son. El objetivo de esta estratagema es reducir la percepción de que nuestros defectos son distintivos de uno, imputándoselos a los demás. Es más fácil aceptar o justificar que uno engaña al Fisco o no respeta los límites de velocidad en la carretera si pensamos que la gran mayoría de los contribuyentes y conductores también se saltan estas reglas. Además, cuanto más admiramos a las personas a las que podemos colgar nuestros sambenitos, por ejemplo de temerario o ambicioso, menos incómodos nos sentimos. Es decir, que, si la persona de la que destacamos algún defecto es alguien querido o admirado por nosotros – nuestro padre, nuestro maestro, nuestro ídolo –, nos sentimos con mayor licencia para perdonarnos a nosotros mismos por esos mismos fallos o defectos humanos.

A menudo creemos que los demás tienen opiniones positivas sobre nosotros, sin darnos cuenta de que esto no es necesariamente cierto. Recuerdo que en una reunión de directores y mandos intermedios de los hospitales públicos de Nueva York a la que asistí hace unos años, la persona que dirigía uno de los seminarios sobre liderazgo pidió al centenar de asistentes que calcularan por escrito cómo evaluaban a sus compañeros en la dimensión «líder-seguidor» y, en segundo lugar, cómo creían que sus compañeros los evaluaban al respecto. Curiosamente, la mayoría de los encuestados pensaban que sus compañeros los consideraban mejores líderes de como en realidad los catalogaron en la encuesta. Esto me confirmó que, en general, no nos paramos a pensar que quienes nos rodean no nos miran necesariamente con tan buenos ojos como nos imaginamos.

Muchas personas se defienden, más o menos inconscientemente, de una amenaza concreta a su autoestima reaccionando de forma exagerada en la dirección opuesta a la amenaza. Esta estrategia consiste en convertir los defectos personales o rasgos de carácter socialmente inadmisibles en las virtudes opuestas. Son personas que transforman ciertas actitudes reprochables en actividades morales, intelectuales o sociales celebradas. Este mecanismo de defensa, bastante utilizado, se llama formación reactiva. Un ejemplo de esta argucia es cuando nuestra inclinación a la intolerancia choca con nuestro concepto ideal de nosotros mismos y la compensamos con esfuerzos exagerados por demostrar que uno es una persona muy flexible y transigente.

En una investigación de este mecanismo, Roy F. Baumeister y su equipo seleccionaron un grupo de personas de raza blanca, después de cerciorarse por medio de entrevistas que no tenían prejuicios raciales, y se les mostró una colección de fotografías de parejas interraciales, de hombres de raza negra dirigiendo el trabajo de labradores blancos, y de casos similares bastante provocativos. Durante la sesión los participantes estaban conectados a instrumentos que simulaban medir las palpitations del corazón y la electricidad de la piel o sus supuestas reacciones fisiológicas a las fotografías. Al finalizar la sesión, los que dirigían el estudio comentaron individualmente a la mitad de los participantes que su respuesta fisiológica –ficticia– indicaba que eran personas intolerantes hacia las personas de color, mientras que la otra mitad fue informada de que eran individuos racialmente tolerantes. Una vez terminado el experimento, al salir del edificio uno por uno, cada sujeto fue abordado por un «mendigo» blanco y por otro de raza negra. Los donativos que hicieron todos los participantes a los mendigos blancos fueron de una cantidad parecida. Sin embargo, los participantes que habían sido acusados implícitamente de «racistas» donaron más dinero al mendigo negro que quienes habían recibido la evaluación de «tolerantes». La implicación de estos resultados fue que los individuos que acababan de escuchar de boca de los investigadores que tenían tendencias racistas trataron de compensar esa negativa percepción o imagen externa siendo más generosos con los mendigos de color.

Las personas también tienden a compensar algún aspecto de sí mismas que es cuestionado por otros, reforzando o afirmando otras facetas, aunque éstas no hayan sido amenazadas. A nivel anecdótico, se me ocurre que un prejuicio extendido en las sociedades occidentales es que la baja estatura afecta negativamente al concepto que los hombres tienen de sí mismos y, en algunos, provoca una impresionante reacción compensatoria. Aunque no conozco ningún estudio que haya demostrado esta correlación, los tratados de Historia a menudo destacan en el perfil de hombres que brillaron por su poder, su influencia o su creatividad el dato añadido de su baja estatura física. Pensemos, por ejemplo, en Voltaire, en Napoleón Bonaparte, en Amadeus Mozart, en Pablo Picasso, en Jean-Paul Sartre, en Vladimir Lenin o en Mahatma Gandhi. Pese a ello, no deja de ser evidente que el afán de dominio y poderío notables son ansias que comparten numerosos varones de elevada talla física, como Fidel Castro, Osama bin Laden, Charles De Gaulle o Abraham Lincoln. Esto nos obligaría a preguntarnos también: ¿qué compensación buscan entonces los hombres altos cuando luchan por hacer notorio su poder personal?

En un terreno más científico, Claude Steele, del Departamento de Psicología de la Universidad de Washington, ideó un curioso experimento que constaba de dos partes. En la primera manipuló la autoestima de un grupo de doscientas mujeres pertenecientes al grupo religioso de los mormones del estado de Utah. Los miembros de esta religión, fundada a principios del siglo XIX, valoran mucho las actividades de voluntariado en beneficio de la comunidad. Concretamente, la mitad de las mujeres recibió una llamada telefónica de un encuestador que fingió estar haciendo un sondeo sobre moda femenina. Al terminar de hacerles las preguntas relacionadas con el sondeo ficticio, les comentó «confidencialmente», como de pasada, que había oído que la gente en general no tenía buena opinión de ellas, sin especificar la causa. La otra mitad de las mujeres «encuestadas» recibió la misma llamada, pero, después

de las preguntas, fueron informadas, también de pasada, de que la gente tenía muy buena opinión de ellas.

La segunda parte del experimento tuvo lugar dos días más tarde. Todas las participantes fueron contactadas por una persona, sin ninguna relación con la llamada anterior, que las invitó a colaborar voluntariamente para obtener fondos destinados a un centro de mujeres sin hogar. El resultado de esta segunda llamada fue muy revelador: mientras que alrededor del 70 por 100 de las mujeres que habían recibido el comentario negativo en la primera llamada se ofrecieron a colaborar en el proyecto, menos del 25 por 100 de las que habían recibido la opinión positiva se ofrecieron como voluntarias. La conclusión del estudio fue que las mujeres del grupo evaluado negativamente sintieron la necesidad de autoafirmar su valía personal. Y es que las personas tendemos a equiparar nuestra valía con la opinión de los demás, aun de personas que ni conocemos ni nos conocen.

Estudios de diseños similares sobre sexismo demuestran igualmente que hombres y mujeres que no son sexistas y valoran su igualitarismo como un componente positivo de sí mismos, cuando se les acusa de posible sexismo responden con indignación extrema, por mínima que sea la hipotética insinuación de que tienen este rasgo.

A la hora de proteger nuestra autoestima, otra estrategia muy común es la que Morris Rosenberg llamó *selectividad*. Una forma de utilizar la selectividad es relacionándonos exclusivamente con las personas que tienen buena opinión de nosotros y rehuyendo a quienes no caemos bien. La verdad es que buscamos amistades que nos perciben como nos gusta hacerlo a nosotros mismos. Una consecuencia es que cuando buscamos opiniones de otros, tendemos a dar más credibilidad a las emitidas por personas que piensan bien de nosotros que a las elaboradas por quienes piensan mal.

En desgracias y tragedias, o en situaciones desafortunadas, quienes recurren a comparaciones con otros damnificados que resultaron más perjudicados se protegen más – con expresiones de resignación como «podría haber sido peor» – que quienes se comparan con los más afortunados. Otra forma de protegernos, muy común para eludir la culpabilidad en casos de desenlaces negativos, es el tan recurrido «nada que hubiese hecho habría cambiado el resultado». Ante los fallos, es igualmente típico desviar la causa hacia fuera, bien achacándola a la mala suerte o a todo un rosario de imponderables. Repito: los seres humanos tenemos una fuerte tendencia a atribuirnos los éxitos y a racionalizar, desentendernos o restar importancia a los fracasos.

Gracias a todos estos mecanismos de defensa podemos proteger el concepto privado y público que nos labramos de nosotros mismos. En mi experiencia, utilizar moderadamente estas estrategias protectoras es saludable y ayuda a mantener nuestra autoestima y a minimizar el estrés del día a día, lo que facilita el equilibrio emocional. Las personas que no echan mano de estas defensas son muy vulnerables a zancadillas, abusos, sinsabores y otras amenazas cotidianas. Pero no hay que pasarse: quienes usan grandes dosis de negación y distorsionan en exceso la realidad 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.

Una cierta dosis de favoritismo en la interpretación que hacemos de nosotros mismos nos protege, pero esta paralela habilidad para tergiversar la realidad tiene un límite.

Ciertos hechos objetivos no pueden negarse adecuadamente sin poner en tela de juicio nuestra moral o nuestra cordura. Es evidente que los estudiantes que suspenden una y otra vez no piensan que son buenos estudiantes, los hombres ostensivamente bajos de estatura no piensan que son altos, y las personas muy pobres no piensan que son ricas. Hay situaciones en las que negar la evidencia no sirve de nada, o puede tener consecuencias funestas si nos impide tomar decisiones prudentes ante los peligros.

La confianza exagerada o irracional en uno mismo también puede ser peligrosa, no sólo para uno mismo, sino para los demás. Recurro en este caso a los trabajos del doctor David A. Davis y un grupo de investigadores de la Universidad de Toronto, quienes recientemente hicieron un riguroso análisis sobre el acierto de los médicos a la hora de evaluar su propia competencia profesional. He aquí su preocupante conclusión: 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.

En este sentido, me gustaría comentar sobre mi gremio de médicos y demás profesionales de la sanidad en el que siempre ha existido una enorme resistencia a reconocer los propios errores. Es cierto que el proverbial Juramento Hipocrático no dice nada sobre cómo deben comportarse los médicos cuando dañan sin querer a sus enfermos. Tampoco se habla de este tema en las escuelas de medicina ni en los programas de residencia, donde se forman los futuros galenos. No obstante, cada día se acumulan más razones de gran peso para romper esta coraza de arrogancia y de silencio.

En efecto, el Instituto de Medicina de Estados Unidos, un prestigioso organismo independiente que asesora en materia sanitaria, documentó en 1999 que en los hospitales de este país aproximadamente dos millones de pacientes sufrían cada año graves daños y unos noventa y cinco mil morían a causa de errores médicos previsibles y evitables. Entre los desatinos más frecuentes se citaban la prescripción de fármacos contraindicados o en dosis venenosas, y los diagnósticos erróneos. En el quirófano, descuidos comunes incluían las perforaciones accidentales de órganos, el olvido de objetos –trozos de gasa, pinzas– dentro del cuerpo del operado, y las infecciones posoperatorias por falta de higiene o de prevención antibiótica. La conclusión: cuando los fallos se niegan o se ocultan no se aprende de ellos y tienen más probabilidades de repetirse.

Este alarmante informe desencadenó un fuerte movimiento social a favor de que los profesionales de la sanidad revelen, voluntaria y confidencialmente, los errores que cometen al comité de calidad del hospital donde prestan sus servicios. El objetivo principal de esta política no es castigar a los facultativos que se equivocan, sino analizar las verdaderas raíces de sus equivocaciones, y tomar las medidas oportunas para evitar que vuelvan a ocurrir. La tarea no ha sido nada fácil, pero hoy los expertos coinciden en que gracias a la mayor transparencia en la práctica médica

la calidad de los cuidados y la seguridad de los pacientes han mejorado. En la actualidad, el gran reto es dar el lógico paso siguiente: que los facultativos informen y pidan disculpas a los pacientes perjudicados por sus errores. Como era de esperar, la oposición de los médicos a dar este paso es tenaz. Algunos doctores temen que airear sus desaciertos les acarree el desprestigio profesional; otros alegan que confesar sus meteduras de pata equivale a servir en bandeja una exitosa querrela a los abogados. Sin embargo, estudios recientes publicados en las revistas de medicina más prestigiosas demuestran que cuando los facultativos admiten sus fallos, explican los hechos y piden disculpas, los pacientes perjudicados lo agradecen y se inclinan menos a denunciarlos públicamente o a plantearles una demanda legal. A fin de cuentas, todos perdonamos a un semejante más fácilmente por un error de la cabeza que por un error del corazón.

Hace tres siglos el poeta londinense Alexander Pope comentó con buen sentido: «Errar es humano», y hace poco encontré una viñeta de la caricaturista canadiense Lynn Johnston que decía: «Una disculpa sincera es el superpegamento que repara casi todo en la vida». Hoy, somos muchos en mi gremio los que estamos de acuerdo en que un «lo siento» sincero y a tiempo no sólo disipa el resentimiento del paciente dañado y modera sus impulsos de desquite, sino que humaniza al médico y dignifica al enfermo. Además, la información franca y clara sobre lo ocurrido valida las quejas del enfermo, alivia su indefensión y le tranquiliza con la expectativa de que el profesional y la institución se comprometen a prevenir fallos similares en el futuro.

Desafortunadamente, a pesar de todas estas probadas ventajas, demasiados galenos se niegan a disculparse. Si se les escucha atentamente se hace evidente que el verdadero motivo de su intransigencia es que les resulta insufrible bajarse del pedestal, acercarse humanamente a sus pacientes y despojarse del halo de omnipotencia que rodea la imagen interior que han creado de sí mismos.

Otro inconveniente de ignorar ciegamente nuestros defectos es que elimina las posibilidades de intentar cambiar. Cambiar siempre supone un reto, sobre todo una vez que superamos los años de la adolescencia. De hecho, aunque incrementar nuestra valoración o la valoración que hacen otros de nosotros es un deseo muy natural, bastantes personas prefieren mantener su concepto de sí mismas y no alterar su identidad privada o pública. Sencillamente, no les compensa un posible aumento de autoestima si se hace a expensas de un cambio de personalidad.

En mi experiencia, las personas que deciden moldear alguna faceta que no les gusta de su carácter tienen mayores probabilidades de conseguirlo si programan el cambio sobre alguna base positiva de su personalidad. Por ejemplo, hace poco un hombre de cuarenta y tantos años se quejaba de que cuando discutía con alguien por cualquier motivo, por pequeño que fuese, su enfado «se multiplicaba por mil en cuestión de segundos» y era incapaz de controlarlo. Este problema le preocupaba porque estaba afectando a sus relaciones personales y a su rendimiento en el trabajo. Una vez descartado que su situación tuviera por causa algún trastorno físico o psicológico, decidí recurrir a su buena capacidad de empatía. Le sugerí que utilizase esta aptitud para ponerse con afecto en el lugar de los demás. Esto le serviría de incentivo para pisar el freno de su furia mejor que utilizar la autocritica como

carburante para el cambio. Con la práctica, y gracias a su tesón, los resultados en poco tiempo fueron muy positivos.

REPARTO DEL AMOR PROPIO

«En nuestro mundo interior, casi todos gozamos de una buena reputación.»

DAVID G. MYERS,
La búsqueda de la felicidad, 1992

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. Esta inclinación natural y espontánea ayuda a preservar la integridad emocional, permite funcionar mejor en las diferentes parcelas de la vida, y carga las pilas para remontar las crisis y vicisitudes de la existencia.

Ellos y ellas

El reparto de la autoestima entre los hombres y las mujeres ha sido tema de bastantes estudios y de no menos polémicas. Susan Harter, en su obra *La construcción del ego* (1999), hace un buen repaso de estas investigaciones que me gustaría describir, aunque sea concisamente. Si analizamos la historia de la mujer, en comparación con la del hombre, es innegable que cientos de libros considerados por muchos sagrados y de tratados de ciencia han alimentado toda una sucesión de teorías e ideologías devaluadoras del sexo femenino. Entre los primeros, la extensa lista abarca desde el relato del *Génesis* —donde Dios subordinó la creación de la primera mujer a la necesidad de compañía del hombre y la esculpió de una de las veinticuatro costillas de éste— hasta los pronunciamientos generalizados que consideran explícitamente que los varones son los únicos embajadores del reino de los cielos ante los mortales.

En el mundo de las ciencias, el mismo Aristóteles, juzgado por muchos como la figura intelectual más importante de todos los tiempos, afirmaba en su obra *De generatione animalium* que las mujeres eran seres inferiores porque tenían la sangre «más fría», lo cual mermaba su capacidad para razonar. Decepciona que estas

teorías, apoyadas en argumentos absurdos, que durante varios milenios propugnaron la inferioridad del género femenino, no fuesen desechadas en el curso de la Historia por grandes genios como Hipócrates, Galeno, Bacon, Descartes, Pascal, Newton, Darwin, Freud o Einstein, a quienes debemos el haber desvelado muchas leyes misteriosas del Universo. No menos decepcionante han sido las políticas discriminatorias contra la mujer, promulgadas por líderes sociales y políticos de todos los colores e ideologías desde hace por lo menos seis milenios, cuando se establecieron las primeras ciudades en Sumeria.

Esta situación insostenible comenzó a cambiar en los últimos dos siglos, cuando un puñado de intrépidas pioneras feministas, apoyadas por algún varón insigne — como el parlamentario inglés John Stuart Mili, quien en 1865 propuso legitimar el voto femenino —, plantaron en Europa y Estados Unidos las semillas de la igualdad de derechos y oportunidades. Por fin, hace unos sesenta años, este concepto de igualdad comenzó a florecer en uno tras otro de los países democráticos.

Por todo esto, no sorprende que desde el punto de vista global los individuos del sexo masculino tengan una valoración y percepción de sí mismos más alta que las mujeres. Aparte de las secuelas que haya podido dejar en la mente de las mujeres la devaluación histórica de casi todo lo femenino, una más alta proporción de mujeres que de hombres interioriza una noción desfavorable de su físico, incluyendo su aptitud para los deportes. Este desagrado o reproche de la mujer hacia su cuerpo se acrecienta a finales de la adolescencia y continúa durante la edad adulta. Como mencioné al describir el impacto de los valores sociales en la construcción del concepto de uno mismo, un factor que contribuye a esta desafortunada situación es la importancia que la sociedad y la cultura modernas, en particular en Occidente, dan al atractivo corporal, a la belleza cosmética. En gran medida, es por esto que trastornos de la alimentación como la anorexia y la bulimia afectan con mucha más frecuencia a mujeres que a hombres.

Otra variable que ayuda a explicar la inferior autovaloración del sexo femenino es el dato demostrado de que ciertas dolencias psicológicas que dañan negativamente la autoestima — como la depresión, la ansiedad crónica y las fobias — afectan con mayor frecuencia a las mujeres que a los hombres. Por el contrario, 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. Para empezar, estos varones no tienen en cuenta lo que los demás piensan de ellos. Este hecho explica que la autoestima de los acosadores violentos o de los individuos con historial de criminalidad sea más alta de lo que cabría esperar. De este punto trataré en detalle en el siguiente capítulo.

Exceptuando ese mayor descontento con su aspecto físico, las mujeres de países occidentales valoran al mismo nivel que los hombres su capacidad intelectual, su sociabilidad y su competencia en el trabajo.

Los «otros»

Una noción muy extendida es que los miembros de grupos devaluados, rechazados o «condenados por diferentes» con el tiempo interiorizan y asimilan estas actitudes negativas y las adoptan como propias. Aunque esta idea está basada en casos reales —como mencioné al hablar sobre los efectos del estigma en la construcción del concepto de uno mismo—, no es generalizable.

Sorprendentemente, el termómetro de la autoestima no marca de forma consistente diferencias en la percepción de sí mismos entre grupos étnicos o raciales, ni entre nativos e inmigrantes. Tampoco se han probado con certeza diferencias entre homosexuales y heterosexuales, ni entre personas de diferentes edades, ni entre gente físicamente sana y enferma de asma, cáncer o diabetes. En la actualidad se manejan varias teorías para explicar estos resultados. La primera es que los estereotipos sociales negativos sólo tienen un impacto desfavorable en la autoestima de las personas que los aceptan como legítimos. Es ciertamente perjudicial y doloroso saber que la sociedad en la que vivimos piensa mal de nosotros o nos considera inferiores por algo sobre lo que no tenemos control, pero esto no quiere decir que estemos de acuerdo con dichas apreciaciones.

Los miembros de comunidades minoritarias no tienen necesariamente una opinión desfavorable de su grupo ni creen que los supuestos defectos con los que la sociedad los etiqueta sean aplicables a ellos personalmente.

Por otra parte, a la hora de autovalorarse, bastante gente compara su valía con la de personas de su mismo grupo y no con la de grupos que disfrutan de diferentes condiciones. Asimismo, individuos que viven en entornos catalogados como desfavorables logran mantener una positiva opinión de sí mismos porque aprecian en particular ciertas cualidades que los distinguen, como por ejemplo su talento para la música, el deporte o los negocios. También hay quien culpa de sus aparentes desventajas sociales a los prejuicios o a la ignorancia de quienes les rodean, y no a sí mismos.

Otro factor a considerar es la concordancia o discrepancia que personas «diferentes» sienten en relación con el grupo en el que conviven. Por ejemplo, varias encuestas realizadas entre los alumnos de seis mil colegios de secundaria del estado de Nueva York apuntan que los hijos de padres divorciados que crecen en una comunidad en la que no hay progenitores en esa situación tienen peor autoestima que los que crecen en un ambiente donde la incidencia del divorcio es alta. Asimismo, niños de familias de inmigrantes que viven en entornos donde la población foránea es numerosa se valoran más que los pequeños que residen en vecindarios sin inmigrantes. Esta misma conexión entre autoestima y nivel de concordancia con el medio social se observa en relación a la raza, la religión y la clase social.

En lo que respecta a la distribución de la autoestima según la edad, bastante gente piensa que la adolescencia es el peor período de la vida. Es verdad que los años de la adolescencia están sacudidos por cambios físicos y emocionales, romances fallidos, ideales insatisfechos, pulsos de poder con los padres y educadores, presiones sociales y ansiedad sobre el futuro. Sin embargo, estos frecuentes avatares no parecen tener un impacto nocivo en la autovaloración de los jóvenes, al menos en Europa y en Estados Unidos. De hecho, el termómetro de la autoestima marca

niveles bastante saludables de agrado consigo mismos entre los jóvenes de estas áreas geográficas.

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.

Por lo que respecta al concepto de sí mismos, si observamos y escuchamos sosegadamente a los jóvenes es fácil notar que, en general, aunque los juicios que sus padres y otras personas de autoridad hacen de ellos moldean su autoestima, los atributos especiales que tanto ellos mismos como sus compañeros de grupo atesoran suelen tener al final mucho más peso. Otro rasgo evidente es que la mayoría no persigue grandes metas ilusorias o inalcanzables, sino que concentra sus esfuerzos en objetivos realistas. Esta es una buena fórmula para sacar el mayor provecho a las bazas y partidas que les ofrece la vida, y aumentar sus éxitos. Es un hecho constatado que las pequeñas pero frecuentes conquistas nos deparan más alegrías que los grandes logros esporádicos. Esto me trae a la memoria las palabras del poeta libanes Jalil Gibran: «En el rocío de las cosas pequeñas, el corazón encuentra su alborada y se refresca».

Pese a este panorama alentador y a los datos reconfortantes, es obvio que no faltan bolsas de muchachos hundidos en el desánimo que incluso afirman convencidos que vivir «no merece la pena». En estos últimos años, el cine europeo, americano y japonés abunda en relatos sobre chicos y chicas hastiados, desertores, crónicamente resentidos, que muestran un profundo desinterés y repugnancia por la vida. Todos conocemos adolescentes que se sienten desesperados, esclavizados por el alcohol o las drogas, ignorados en casa, acosados en el colegio, o paralizados por la indefensión ante la insuperable distancia entre sus aspiraciones y las oportunidades para alcanzarlas. No obstante, estadísticamente, estas criaturas atormentadas son una dolorosa pero clara minoría.

Habladores y optimistas

Cuando se explora la relación entre los rasgos de la personalidad y la autoestima, dos datos resaltan con especial relevancia. Los hombres y mujeres extrovertidos y los caracteres optimistas brillan por su favorable autoestima. Entre las decenas de estudios que han identificado la extraversión como compañera asidua de la autoestima, quiero destacar el realizado recientemente por Richard Robins y otros miembros del Departamento de Psicología de la Universidad de California, a través de Internet. Aunque esta vía excluye a muchas personas sin acceso al mundo virtual, el alto número de participantes – más de trescientos mil –, procedentes de múltiples países, de ambos sexos y de todas las edades – de nueve a noventa años –, lo mismo que la alta fiabilidad del cuestionario utilizado, dan bastante solidez a los resultados obtenidos.

La extraversión es un rasgo muy ventajoso porque permite que a través de las palabras organicemos nuestros pensamientos, validemos los sentimientos y nos desahogemos. Precisamente en situaciones estresantes, al describir las imágenes y los sentimientos que nos abruman, reducimos su intensidad emocional y minimizamos la posibilidad de que se hundan en el inconsciente y provoquen ansiedad o tristeza.

Cientos de investigaciones demuestran contundentemente que hablar es bueno para la salud mental y física de la persona: fortalece el sistema inmunológico encargado de defendernos de las agresiones del entorno y vigoriza nuestra capacidad para adaptarnos a los cambios y superar las adversidades. Además, la comunicación nos permite compartir nuestro mundo, relacionarnos con otras personas e invertir en el llamado «capital social» o en recursos derivados de la confianza, la reciprocidad y la conectividad con los demás. 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.

El segundo grupo de afortunados en cuanto al reparto de la autoestima son los hombres y las mujeres que gozan de una disposición optimista. Nuestra disposición es un rasgo de la personalidad, de nuestra forma de ser. 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. La perspectiva optimista condiciona de forma positiva la visión del individuo sobre su pasado, su presente y su futuro; tiñe favorablemente la manera habitual en que las personas perciben y valoran su autobiografía, sus atributos personales, el estilo de interpretar y explicar los sucesos que les afectan, y su perspectiva del mañana.

Una visión favorable del pasado alimenta la autoestima. Por el contrario, una perspectiva derrotista de las experiencias pasadas puede impregnar de connotaciones negativas la opinión de uno mismo. Los individuos optimistas suelen guardar y evocar preferentemente los éxitos del pasado, y a menudo piensan que son ellos los responsables de los mismos. Al reflexionar sobre su vida pasada, emplean dosis más generosas o benignas de comprensión que los pesimistas, y también se consideran con mayor frecuencia exentos de culpa por sus errores. Por el contrario, los inclinados al pesimismo tienden a atesorar lo negativo de los recuerdos y a resentirse y culparse de sus infortunios.

En cuanto al presente, lo normal es que los fracasos nos hagan sentirnos mal con nosotros mismos. Sin embargo, las personas optimistas, cuando cometen errores, no se sobrecargan de culpa y suelen pensar que las consecuencias serán pasajeras y se recuperarán. Por el contrario, las personas de temperamento pesimista se acusan en exceso de lo sucedido y tienden a considerar que los efectos de sus desaciertos son irreversibles y les dejarán marcados para siempre. Ante los aciertos ocurre lo opuesto: los optimistas son propensos a pensar que esos éxitos son el resultado de su talento y de sus capacidades, y durarán. Los pesimistas, sin embargo, tienden a calificarlos como casualidades fugaces e irrepetibles. En definitiva, como el psicólogo Martin Seligman ha demostrado convincentemente a lo largo de su carrera, el estilo optimista de explicar nuestros actos nos estimula a buscar el lado positivo de los errores y a minimizar el impacto de los fallos, refuerza la sensación de que controlamos nuestra vida y nos protege de la infravaloración de nosotros mismos. Y cuando adoptamos decisiones que resultan acertadas, tendemos a apropiarnos de esos éxitos, al considerarlos como algo que nos merecemos.

Las expectativas optimistas también protegen la autoestima porque favorecen la visión esperanzadora del futuro, estimulan la perspectiva favorable de que «las cosas irán bien», lo que hace que la persona se predisponga a ese resultado y confíe en su habilidad para conseguir lo que se propone. Esta esperanza fomenta la disposición a creer que las metas que uno se fija se pueden alcanzar si uno está dispuesto a invertir en ellas la atención y la fuerza de voluntad necesarias.

TERCERA PARTE

5

El lado oscuro de la autoestima

«Quienes se plantan en las cumbres más altas se exponen a ser carbonizados por los rayos de las tormentas, y quienes se bajan a los más hondos precipicios se arriesgan a desaparecer en el abismo.»

LUCRETTUS,
Atribución (80 a. C.)

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

Desde un punto de vista práctico, la ineficacia de las conductas agresivas y violentas que persiguen obtener beneficios tangibles y perdurables es bastante obvia. Nadie pone en duda que las guerras son humanamente devastadoras para la población y para los combatientes de ambas partes. La mayoría de los delitos por la fuerza no aportan ganancias económicas, el terrorismo casi nunca consigue los cambios políticos buscados, las violaciones no suelen generar placer sexual, las torturas de prisioneros raramente logran sonsacar información veraz o útil, el vengativo «ojo por ojo» termina dejándonos ciegos a todos, y la mayoría de los asesinos –incluso los que no sienten remordimiento– acaba admitiendo que su crimen fue un desatino.

Ante un balance tan negativo sobre la utilidad de la violencia, cabe preguntarse: ¿Qué motiva a los seres humanos a recurrir a la agresión cruel contra sus semejantes?

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. Como apunté al explicar los desafíos que nos plantea el estudio del significado de la autoestima, en el mundo de la psicología y la psiquiatría se han idealizado los beneficios de la alta autovaloración y, paralelamente, también se han exagerado los efectos malignos de la infravaloración de uno mismo. 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 autoestima 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.

Según el mito griego, Narciso era un joven de gran belleza cuya exagerada opinión de sí mismo le llevó a despreciar a todas las ninfas que se le acercaban buscando su atención. Como venganza, las ninfas más atrevidas se confabularon con Némesis, la diosa de la justa revancha, e incitaron a Narciso a que se enamorara de su propio reflejo en el agua de un lago. El se embelesó de tal manera con su imagen que no pudo apartar la vista de ella y hasta dejó de comer y dormir. Finalmente, atrapado por su hermosura, intentó acariciar aquella figura que destellaba en la superficie del lago, con tan mala fortuna que cayó al agua y se ahogó. El protagonista de esta fábula ha servido para dar nombre al trastorno de personalidad narcisista.

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.

Casi todos hemos tenido la oportunidad de conocer hombres y mujeres narcisistas que poseen un sentimiento inflado de sí mismos. Confían excesivamente en sus aptitudes, son petulantes, engreídos, desdeñosos. 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.

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.

En los anales de la Historia es fácil encontrar tiranos, déspotas, oligarcas y dictadores que han gobernado motivados por ideologías cimentadas en su supuesta superioridad personal sobre los ciudadanos. Algunos conocidos ejemplos del último siglo incluyen a Nicolás II, Adolfo Hitler, Mao Zedong, Josip Stalin, Benito Mussolini, Chiang Kai-shek, Francisco Franco, Pol Pot, Tito y Radovan Karadzic. Sus inclinaciones violentas salían a la luz tan pronto percibían la menor crítica o les parecía que no eran respetados como debían serlo. 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.

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. La práctica se ha extendido mucho en años recientes y forma parte de programas secretos de instrucción de grupos militares selectos como los «boinas verdes» estadounidenses, de los torturadores de prisioneros y de detenidos en centros de confinamiento de presuntos terroristas.

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. En general, los ataques terroristas del último siglo han sido impulsados por toda una cascada de fantasías y de ansias de supremacía nacionalista. Más recientemente, el motor del terrorismo se alimenta del fanatismo religioso. Quienes están convencidos de que sólo siguen el mandato de Dios para eliminar a los «infieles» se sienten superiores.

Aunque inmolarsse en nombre de un poder superior ha sido desde la Antigüedad una forma honrosa de salir de este mundo y de aniquilar al enemigo, en la actualidad se ha convertido en el arma principal de docenas de grupos fanáticos que no dudan en hacer la ofrenda máxima de la propia vida por la causa. En la mente de estos fundamentalistas devotos y violentos, matar por una causa divina es garantía de una existencia dichosa y eterna en el más allá. El testamento que dejó escrito Mohamed Atta, cabecilla del grupo que llevó a cabo los ataques del 11 de septiembre de 2001 en Nueva York, y que pilotaba y estrelló el avión de American Airlines contra una de las Torres Gemelas, ilustra este punto. Atta se sentía merecedor de la recompensa que el Corán reserva únicamente para los mártires. Su reproducción de salmos del texto sagrado, publicados en la prensa, incluía pasajes como éste: «Los jardines del edén nos están esperando como héroes con toda su

hermosura, y las vírgenes del paraíso, vestidas con las prendas más bellas, nos aguardan deseosas».

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. Aunque una respuesta física violenta contra alguien que ha puesto en entredicho sus atributos mentales difícilmente sirve para demostrar ningún nivel de inteligencia, sí les ayuda a compensar de momento la humillación.

Las heridas del «ego» narcisista son siempre lacerantes y peligrosas, sobre todo si ocurren en público. Basta ver las frecuentes noticias de automovilistas airados que llegan a cometer actos de gran violencia contra sus supuestos adversarios simplemente porque no se sintieron respetados. Muchos casos de la llamada «furia de carretera» ocurren cuando un conductor interpreta el comportamiento al volante de otro como un insulto personal, una humillación que requiere un desquite y un escarmiento inmediatos. Convencido de su valía y de cómo debe ser tratado, cualquier gesto irrespetuoso, aunque no tenga la más mínima consecuencia, se convierte en un ultraje imperdonable, una auténtica deshonra. Lo último que se le ocurre pensar al automovilista humillado es que el comportamiento del desconocido compañero de carretera no es personal, que no tiene nada que ver con él.

Recuerdo que en 1992 el entonces alcalde de Nueva York, David Dinkins, pidió a los profesionales del Departamento Municipal de Salud Mental, que yo entonces dirigía, que estudiásemos la terrible ola de actos violentos que sacudía a los institutos de enseñanza secundaria de la ciudad. La conclusión de este estudio fue que 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. Aunque la tasa de violencia escolar en España no es tan alta ni las consecuencias tan mortíferas como en Estados Unidos, donde el acceso a las armas de fuego es relativamente fácil, las causas son muy parecidas. En un reciente artículo de fondo del diario *El País* sobre este problema, 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».

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. Me imagino que casi todos recordamos situaciones en las que personas que se consideraban moralmente superiores respondieron con una agresividad sorprendente cuando recibieron evaluaciones por debajo de las que ellos se habían otorgado de antemano. Es verdad que el aguante a la burla tiene un límite, o como advierte el refrán, «Burla con daño, no cumple el año». Pero en el caso de los caracteres narcisistas la tolerancia es cero, y las consecuencias, imprevisibles.

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. Las inmoluciones narcisistas ocurren con más frecuencia en las culturas donde se sobrestima o se da gran relieve social al «honor». Recordemos que a lo largo de la Historia el suicidio ha sido considerado una alternativa digna a la ignominia, como demostraron Cleopatra, Isócrates, Demóstenes, Sócrates, Séneca y otros famosos de la Antigüedad. Y aunque durante dos milenios el cristianismo ha rechazado de plano el suicidio, al garantizar a los mártires honor, santificación y la felicidad eterna, quizá sin proponérselo ha ofrecido también un incentivo para el suicidio camuflado de martirio. A veces la autoinmolación tiene incluso un aura romántica, como en la sociedad japonesa, donde se aceptó durante siglos el rito mortal del *harakiri*, acto mediante el cual los honorables samurais o militares al servicio de la nobleza se abrían las entrañas con un cuchillo antes de aceptar la deshonra.

Verdugos soberbios

El equipo del ya citado profesor de Psicología Roy F. Baumeister ha analizado metódicamente decenas de investigaciones que 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. Éste 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.

Numerosos ejemplos se encuentran en el siniestro mundo de la violencia doméstica, porque la motivación fundamental del verdugo es satisfacer el ansia de dominio sobre la otra persona, imponiéndose a la fuerza y provocando su absoluta sumisión y obediencia. 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 celosos 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. Quienes quieran familiarizarse con las consecuencias mortíferas de las heridas de la autoestima narcisista en el mundo de las relaciones de pareja no

tienen más que dirigirse a la sección de sucesos de cualquier medio de comunicación.

A lo largo de la Historia, las hazañas masculinas de valor a menudo han ido de la mano de la violencia contra la mujer. De ahí el mito ancestral del hombre valiente y conquistador que se apodera de las mujeres por la fuerza. Es bien sabido que en las guerras el acceso sexual al cuerpo de la mujer del pueblo derrotado ha sido considerado parte integrante del botín de los triunfadores. En estas circunstancias, la violación representa una acción emblemática del poderoso, del vencedor.

La invasión violenta del cuerpo de otra persona supone un ultraje deliberado contra la integridad física y emocional de un ser humano. Es un asalto aterrador y degradante que daña gravemente el equilibrio corporal y psicológico de la víctima. Al mismo tiempo, el violador, más que buscar el placer sexual, se deleita principalmente con el sufrimiento, el terror y la vejación de su presa indefensa. La sensación de poder y dominio que se genera en el agresor nutre su autoestima narcisista destructiva.

La relación entre la autoestima narcisista y la violencia está también representada de forma colectiva en la historia de muchas naciones. Por ejemplo, en Estados Unidos, las décadas en que los hombres blancos tuvieron la autoestima más alta y se sintieron la raza superior fueron las más violentas en su trato con la minoría de raza negra. De hecho, durante los casi cien años que duró la esclavitud legal (1776-1865), el problema no sólo fue una cuestión de superioridad racista de los blancos sobre los negros, sino que también supuso la opresión sexual de la mujer de raza negra por el hombre blanco. Es un dato histórico que el control de la procreación de estas mujeres, aparte de alimentar el orgullo viril de sus dueños, significaba el suministro regular de niños esclavos, mano de obra segura y barata.

El acoso escolar es otra forma de violencia en la que la alta autoestima narcisista destructiva juega un papel fundamental, como demuestran los estudios ya aludidos de Roy Baumeister. Pese a ser un viejo y grave problema, sólo en las tres últimas décadas ha recibido atención este tipo de violencia por los efectos nocivos que provoca. *Bullying* es el término anglosajón –hoy día muy divulgado– que en los años setenta Dan Olweus, profesor de Psicología de la Universidad de Bergen (Noruega), aplicó al hostigamiento de alumnos por sus compañeros. Las agresiones pueden ser muy variadas, desde empujones, collejas, patadas o abusos sexuales, hasta insultos o burlas humillantes, pasando por gesticulaciones hostiles y vejatorias, robos, marginación o exclusión social, bromas crueles, difusión de rumores denigrantes o acusaciones falsas.

Los acosadores suelen ser chicos y chicas provocadores que se autovaloran, en gran medida, por su capacidad de dominar física o emocionalmente a sus discípulos. 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. El hostigamiento prolongado de alumnos por sus compañeros casi siempre se acalla o se mantiene encubierto con una espesa nube de tabú, de miedo y de silencio. El estigma de inferioridad y de impotencia, que marca a los niños acosados, explica el hecho de que no se atrevan a revelar su situación a sus familiares y mucho menos a denunciar a sus verdugos ante las autoridades del colegio. 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.

Antes de finalizar el tema de la relación entre autoestima y 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 causa-efecto, sino una correlación, o 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. De no ser así, ¿cómo explicar la supervivencia, la proliferación y la evolución para bien de nuestra especie durante cientos de milenios? La realidad es que los violentos narcisistas son minoría, aunque las consecuencias de su presencia entre nosotros son tan trágicas, tan llamativas y tan conmovedoras que a primera vista parecen legión.

EL ODIO A UNO MISMO

«La facultad de poder valorarse a sí mismo es una cualidad esencial del ser humano, pero también una maldición.»

MARK R. LEARY,
El ego, 2004

Los seres humanos nacemos con el potencial para odiarnos a nosotros mismos. Resulta verdaderamente sorprendente, incluso para los profesionales acostumbrados a trabajar con personas profundamente autodestructivas, el grado de crueldad con que algunos individuos se tratan a sí 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.

Pero ¿cómo explicar el tormento que abrumba a tantos hombres y mujeres que no se soportan a sí mismos?

El aprecio natural que la mayoría de las personas siente hacia sí mismas se corroe por diversos motivos. Basándome en mi experiencia profesional y en los resultados de estudios que he examinado detenidamente, puedo resumir en cuatro las condiciones que con más frecuencia menoscaban de manera grave la autoestima de las personas e incluso pueden impulsarlas a conductas altamente autodestructivas: las agresiones o las humillaciones traumáticas prolongadas, la identidad de víctima crónica, la persecución persistente de ideales inalcanzables, y la depresión.

Indefensión maligna

Las desgracias y los peligros que afectan nuestra integridad física no necesariamente dañan nuestra autoestima. Un terremoto, por ejemplo, puede representar una seria amenaza a nuestra vida y no afectar nuestra autovaloración. Por el contrario, 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.

El grado de resistencia de la autoestima ante cualquier tipo de adversidad o calamidad es algo individual. Depende en gran medida de la intensidad, duración y significado que le demos a la situación estresante. 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. Sirva de ejemplo para ilustrar este punto el que no damos el mismo significado a una herida si fue consecuencia de un accidente provocado por nosotros que si fue el resultado de una imprudencia ajena. Igualmente, la cicatriz que deja una intervención quirúrgica que nos salvó la vida no representa emocionalmente lo mismo para nosotros que la marca causada por un delincuente que nos agredió, aunque ambas sean idénticas.

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 mejor los ataques a su autoestima que quienes sienten que no controlan los sucesos que les afectan, o que sus decisiones no cuentan. El perjuicio que ocasionan los sentimientos de impotencia y desamparo se debe a que alimentan en nosotros la conciencia de debilidad, de inutilidad y de fracaso, y nos encaran con una supuesta ineficacia de nuestras funciones «ejecutivas».

Como inciso mencionaré que en los seres humanos el miedo va más allá de ser una respuesta a una amenaza o agresión tangible. Bastantes personas se sienten indefensas y abrumadas por la ansiedad crónica, el temor ante peligros imaginarios o inconscientes. Los estados graves de zozobra y desazón pueden manifestarse en estas personas en forma de fobias a animales, objetos o lugares; de angustia

generalizada; de miedos irracionales hipocondríacos a enfermedades graves; de ataques de pánico, y de pensamientos obsesivos o actos repetitivos incontrolables. Esta ansiedad recalcitrante da lugar a sentimientos de autorrechazo. Además, la mezcla de miedo excesivo, de sentimiento de impotencia y de la sensación de descontrol convierte a los afectados en seres aprensivos, asustadizos y acomplejados. Estos perniciosos estados de ansiedad afectan alrededor del 10 por 100 de la población y son más frecuentes en las mujeres. Afortunadamente, en la actualidad existen tratamientos médicos y psicológicos efectivos para aliviarlos.

La causa más común de daños duraderos a la autoestima es ser víctima, de forma continuada, de la violencia cruel e intencionada por parte de nuestros semejantes. Estas experiencias traumáticas persistentes suelen ocurrir en ámbitos en los que las personas no pueden escapar de sus agresores, bien sea por razones físicas, bien por causas psicológicas, económicas o sociales. Por ejemplo, en el hogar familiar, en los colegios o en sus lugares de trabajo.

Además de daños corporales, la violencia familiar duradera causa en las víctimas graves trastornos de identidad, destruye la confianza en sí mismas y desfigura el significado de su existencia, al descomponer el sistema de normas y principios que dan sentido a la vida. Un factor que a menudo agrava el daño a la autoestima es la propensión tan extendida a culpar a la víctima de su propia desdicha. Esta tendencia se nutre del viejo y manido razonamiento de que la agresión masculina en la pareja satisface la «necesidad de sufrir» de la mujer, a quien se achaca una personalidad masoquista, dependiente y perdedora. Este disparatado razonamiento está tan extendido que no faltan profesionales de la salud mental que consideran el masoquismo, o supuesto placer que experimentan algunas personas al verse maltratadas o humilladas, un rasgo típico femenino. Como consecuencia, la autoestima de las mujeres maltratadas se hunde aún más ante la abrumadora disparidad que sienten entre su traumática experiencia real y la interpretación despiadada que hacen otros de esa realidad. Lo peor es que demasiadas víctimas se ven obligadas a elegir entre mantener su propio juicio o aislarse de los demás, precisamente cuando necesitan más apoyo emocional.

Un ejemplo flagrante de culpar a la víctima son los injustos juicios sociales a que son sometidas las mujeres supervivientes de violaciones, aun por parte de sus allegados y seres queridos. En muchas sociedades no se reconocen las agresiones sexuales no sangrientas como violaciones reales, y se tiende a responsabilizar a la mujer, a culparla sutilmente de haber causado su propia desgracia. Se alberga la cruel expectativa de que toda mujer debe resistirse ante el agresor incluso con riesgo de perder la vida. 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.

El daño a la autoestima de los niños atrapados en ambientes de continua violencia o de explotación sexual es especialmente devastador. El reto más amargo a que se enfrentan estos pequeños indefensos es sobrevivir física y mentalmente en un entorno incierto, peligroso e impregnado de terror y, al mismo tiempo, convivir con personas crueles en las que no pueden confiar lo más mínimo. Inevitablemente, a la hora de fabricar explicaciones que les ayuden a entender su situación, la mayoría de estas criaturas concluye culpándose y odiándose a sí mismas, convencidas de que la

causa de su terrible situación es su propia maldad. Por todo esto, no deberíamos extrañarnos de los efectos demoledores a largo plazo que estas terribles experiencias de la infancia ejercen sobre la autoestima de quienes las padecen. Está ampliamente demostrado, como analicé en detalle en *Las semillas de la violencia*, que estos niños, a partir de los veintidós años, tienen cuatro veces más probabilidades de sufrir depresión y de intentar suicidarse que el resto de la población general.

Ya he comentado que los colegios constituyen otro entorno que se presta a la agresión sádica y repetida de la autoestima de chicos y chicas vulnerables, incapaces de escapar de la tiranía de sus verdugos narcisistas. Cada día de escuela desencadena en los alumnos perseguidos la angustiada expectativa de ser heridos y humillados. Con el paso del tiempo, la venenosa acumulación de miedo e indefensión los paraliza, constriñe el horizonte de sus aspiraciones y mina su confianza en sí mismos.

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. En el Reino Unido, donde se catalogan los suicidios asociados al acoso escolar, se calcula que anualmente un mínimo de dieciséis estudiantes eligen esta última salida.

Sin embargo, no todos los escolares suicidas que son martirizados por sus compañeros optan por una retirada de este mundo individual, callada y melancólica. Algunos resuelven despedirse con una orgía mortífera de revancha sanguinaria. Recordemos cómo una mañana de abril de 1999, Eric y Dylan, dos adolescentes alumnos del colegio Columbine, de Littleton (Colorado, Estados Unidos), entraron sonrientes en el centro escolar y comenzaron a disparar frenéticamente contra sus compañeros. En sólo dieciséis minutos, estos dos muchachos enloquecidos por el odio a sí mismos y al mundo acabaron con la vida de doce colegas y un profesor, hirieron a otros veinte estudiantes y terminaron quitándose la vida. «Hacemos esto porque os reáis de nosotros el año pasado», gritaron antes de inmolarse.

Tres años después, un joven de diecinueve años entraba en el instituto Gutenberg, de Erfurt (Alemania), del que acababa de ser expulsado a su parecer injustamente. Robert asesinó a tiros y sin pestañear a trece profesores, dos alumnos, una secretaria y un policía. Al final optó también por suicidarse. «Algún día os demostraré que puedo llegar a ser famoso», había dicho muchas veces a los compañeros que se mofaban de sus torpezas académicas. En marzo de 2005, Jeff, de dieciséis años y con una penosa experiencia de haber sido sometido a vejaciones por otros alumnos, ejecutó a sus abuelos en su casa de Red Lake (Minnesota, Estados Unidos), y después se fue al colegio, donde acribilló a balazos a cinco compañeros, una profesora y un guardia. Acto seguido se disparó también mortalmente en la cara. Y en noviembre de 2006, Bastian, de dieciocho años, irrumpió en su instituto en Emsdetten (Alemania), armado hasta los dientes, e hirió gravemente a tiros a treinta personas, antes de inmolarse. En la nota suicida escribió: «Lo único que me han enseñado intensamente en el colegio es que soy un perdedor y no me merezco ningún respeto».

Estos casos, aunque excepcionales y extremos, son otra ilustración del extraordinario potencial de destrucción que implican las autoestimas dañadas.

Al igual que el entorno escolar, el lugar de trabajo, donde pasamos por término medio casi el 40 por 100 del tiempo que estamos despiertos, es otro escenario en el que hombres y mujeres se exponen a sufrir daños graves a su autoestima.

Es verdad que en la actualidad la dureza del trabajo no es tan brutal como antiguamente y sus funciones se han diversificado. Como resultado, para muchos, un empleo no es sólo el medio de conseguir el pan cotidiano, sino que, además, supone una fuente positiva de identidad personal y social que les ayuda a definirse y a valorarse. Más adelante trataré de las parcelas de satisfacción con la vida y de cómo son muchos los que afirman que su trabajo es gratificante y fomenta en ellos el sentido de la propia competencia. En estos casos, sin embargo, la pérdida inesperada del empleo suele propinar un duro golpe al equilibrio emocional. El despido, aparte del impacto que pueda tener en la seguridad económica del afectado, a menudo es interpretado como un humillante fracaso personal. Igualmente, la jubilación forzosa con frecuencia es causa de ansiedad y desánimo, especialmente cuando un empleo representó durante años la fuente principal de gratificación personal y de reconocimiento social.

El ambiente laboral se convierte en muchas ocasiones en terreno abonado para la agresión y el abuso. Aunque la presión continuada y excesiva en el trabajo puede alterar de forma temporal nuestro estado de ánimo y la percepción de uno mismo, las personas que son de manera sistemática perseguidas, acosadas o agraviadas por compañeros o jefes sufren serios traumas emocionales que afectan gravemente a su autoestima.

Un cúmulo de investigaciones llevadas a cabo por el profesor Heinz Leyman, de la Universidad de Umeå (Suecia), y por otros psicólogos europeos durante los años noventa, demuestra la considerable miseria mental, física y social que padecen los empleados víctimas de acoso por parte de uno o varios miembros de su propio grupo laboral, con la complicidad o indiferencia del resto. Los daños emocionales que sufren estas personas pueden ser graves y duraderos, aunque el hostigamiento sólo ocurra una vez a la semana durante unos pocos meses. El profesor español José Luis González de Rivera, que ha investigado extensamente este tipo de agresión grupal –también conocida por la palabra inglesa *mobbing* o «asedio en masa»–, señala en *El maltrato psicológico* que las víctimas suelen caracterizarse por ser personas brillantes, consideradas competitivas por sus compañeros, empleados emprendedores que pretenden imponer reformas, o individuos simplemente diferentes del resto del grupo que muestran su vulnerabilidad.

Como ocurre entre las víctimas del acoso escolar que en su gran mayoría se deprime, se aísla, y dirige su frustración y rabia hacia sí mismas, los acosados en el trabajo también tienden a sufrir depresión u otros síntomas de trauma emocional como ansiedad, pensamientos obsesivos relacionados con las situaciones de asedio, y hasta ideas suicidas. Tampoco faltan quienes se hunden ante la insoportable presión, pierden la cabeza y optan por la revancha sangrienta. Por ejemplo, en Estados Unidos, el 10 por 100 de todos los actos de violencia que ocurren en lugares de trabajo son realizados por empleados que han sido perseguidos y humillados por colegas, según el FBI. Los datos oficiales muestran que, entre 1992 y 2001, cincuenta empleados se quitaron la vida en el lugar de trabajo después de asesinar a cinco compañeros o supervisores, de promedio.

Como anécdota, mencionaré que en Estados Unidos las oficinas de Correos se sitúan entre los escenarios preferidos para estos trágicos sucesos laborales. Desde agosto de 1986, cuando catorce empleados de Correos de la ciudad de Edmond (Oklahoma) fueron asesinados a tiros por el cartero Patrick Sherrill antes de suicidarse, los incidentes más mortíferos y publicitados de esta índole han ocurrido en centros postales. Por eso, desde principios de los años noventa, el argot popular adoptó la expresión «ponerse postal» –*going postal*– para describir la furia obnubiladora que transforma a alguien en apariencia normal en un ser extremadamente violento, dentro o fuera del lugar de trabajo.

Víctimas perpetuas

A través de la Historia, incontables hombres, mujeres y niños han sido maltratados y martirizados intencionadamente por sus compañeros de vida, pero hasta hace poco solían pasar inadvertidos fuera de su entorno familiar. La razón es que el uso de la fuerza bruta para solventar disputas o aplacar frustraciones era una práctica corriente y moliente. Además, para la gran mayoría de los habitantes del planeta, la resignación ante los desastres constituía un mecanismo fundamental de supervivencia. 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.

Gracias a los avances de la civilización en todas sus facetas, vivir una vida razonablemente libre, segura y completa ha dejado de ser una utopía y se ha convertido en una expectativa normal y hasta en un derecho. No es de extrañar, pues, que cada día más personas se indignen ante las noticias de seres inocentes agredidos injustamente. Otro factor que ha contribuido al auge de la preocupación social por los perjudicados por la violencia fue la divulgación en la década de los ochenta del diagnóstico de estrés postraumático, verdadero emblema de los graves trastornos emocionales que afligen a personas que viven situaciones extremas de terror e indefensión. Los síntomas más frecuentes de esta dolencia incluyen la repetición incontrolable de las imágenes del ataque sufrido, la tristeza, el aislamiento social y las fobias a situaciones que puedan traer a la memoria lo sucedido. Esta alteración mental afecta principalmente a quienes padecen en sus carnes tales asaltos, pero también puede afligir a sus seres queridos y a los testigos de los sucesos.

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. De hecho, en los últimos años se han multiplicado las asociaciones creadas por las víctimas. En Estados Unidos, por ejemplo, hay registradas unas trescientas organizaciones sin ánimo de lucro muy activas, con cientos de sucursales esparcidas por todo el país, que utilizan el término *víctima* en su nombre oficial.

A lo largo de mi vida profesional he podido constatar muchas veces la buena labor que ejercen estas organizaciones a la hora de proporcionar apoyo psicológico, social y material a aquellas personas abatidas por terribles desventuras. Está

demostrado que cuando nos vemos obligados a afrontar los daños que ocasionan los desastres humanos, sean del tipo que sean, todos nos beneficiamos del amparo y del soporte de los demás. Que nuestros semejantes validen la realidad de la experiencia desdichada y legitimen sus efectos nos reconforta y, desde luego, facilita el restablecimiento de los afectados. Asimismo, la unión afectiva con otros perjudicados por la misma calamidad es provechosa porque estimula el sentimiento de universalidad. «Esta tragedia no me ha ocurrido a mí solo», solemos pensar.

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 la 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.

Es un hecho que los damnificados por sucesos traumáticos que obtienen sólo de forma temporal el «pasaporte de víctima» se recuperan mejor que aquellos que, consciente o inconscientemente, se aferran a esta «nacionalidad» por un tiempo ilimitado. En general, quienes pasan del estado subjetivo de víctima al de superviviente en un período aproximado de un año y perciben los agravios del ayer como crueles desafíos que vencieron, retoman antes el timón del barco de su vida. Naturalmente, las personas que han sufrido agresiones y abusos continuados durante años, como las mujeres y niños maltratados, necesitarán más tiempo que los afectados por una única agresión. 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.

Como el recorrido impredecible que sigue la hoja al caer del árbol, 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.

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.

Bastantes hombres y mujeres se defienden de estos penosos sentimientos anestesiando con alcohol o drogas su conciencia de fracaso. A la larga, estas sustancias adictivas minan el sentido de control sobre sus vidas y agravan el hundimiento moral y la decepción consigo mismos que ya acarreaban. Y es que las adicciones, tanto a las bebidas alcohólicas como a las drogas, pueden ser causa y efecto de una autoestima pobre o deteriorada. Por ejemplo, la sensación de impotencia, de descontrol y de ir a la deriva que acompaña a las adicciones fomenta el desprecio y rechazo a sí mismos de los jóvenes y adultos «enganchados». Paralelamente, investigadores europeos y estadounidenses que han seguido de cerca a miles de adolescentes durante años confirman que los jóvenes que se infravaloran y se consideran incapaces o incompetentes tienen más probabilidades de abusar del alcohol o de las drogas que aquellos que se autovaloran positivamente y se sienten satisfechos con su manera de ser.

Curiosamente, un grupo de alteraciones de la conducta alimentaria – la anorexia, la bulimia y la obesidad –, que están estrechamente vinculadas a la autoestima dañada, pueden ser entendidas como resultado de los efectos que tienen sobre la persona la persecución inútil de metas inasequibles y la predisposición a las adicciones.

En nuestros tiempos, es evidente que la sociedad occidental fomenta expectativas inalcanzables de perfección física y nutre la obsesión con el cuerpo. Desafortunadamente, frente al esfuerzo infatigable de tantas personas por alcanzar la silueta juvenil, delgada y erótica que hoy glorifica la cultura y la industria de la belleza, la realidad es que este ideal se encuentra fuera de las posibilidades biológicas de la mayoría. En demasiados casos estas ambiciones irrealizables se transforman en ilusiones malignas que, aparte de destruir cualquier posibilidad de autoaceptación, sirven de guión para el curso de graves y hasta mortales enfermedades de la alimentación.

La anorexia se caracteriza por la aversión obsesiva e inquebrantable a la comida que se traduce en un peso inferior al 85 por 100 de la norma, terror a engordar, distorsión de la imagen del propio cuerpo, amenorrea o falta de flujo menstrual, y una actitud de indiferencia o negación del problema. En la bulimia, además de la distorsión de la percepción del cuerpo y la fobia a la gordura, son característicos los episodios repetidos de atracones, en los que la persona ingiere grandes cantidades de comida con rapidez y sin control, seguidos de vómitos autoprovocados y de

sentimiento de culpa. En ambas dolencias son frecuentes los ayunos prolongados, las dietas rigurosas, los ejercicios exhaustivos, y el abuso de laxantes, diuréticos o píldoras que interfieren con la absorción de alimentos o apagan el hambre.

La obesidad consiste en la acumulación excesiva de grasa o sobrepeso superior al 40 por 100 del límite aconsejable para la altura de la persona. Las personas obesas, aunque no suelen recurrir a medidas extremas para adelgazar, son en general igualmente esclavas del espejo y de la báscula, y sienten gran dificultad para distinguir entre el apetito por la comida y estados emocionales como la ansiedad, la frustración, el estrés o la tristeza. Estas personas tienen en común con las bulímicas la incapacidad para frenar su voracidad y para sentirse saciadas, así como los sentimientos de culpa y una autocrítica mordaz.

Además del papel que juega en estos trastornos la influencia de los mensajes y valores de la sociedad sobre la figura corporal ideal, la tendencia a la adicción también desempeña un papel preponderante. Casi todas las personas anoréxicas reconocen en algún momento de su enfermedad que el estado de desnutrición es adictivo porque satisface alguna necesidad emocional importante, como el autocontrol o la asexualidad, y sirve para aliviar la tensión nerviosa o el estrés. Para los enfermos bulímicos u obesos, aplacar el dolor crónico del hambre, real o imaginaria, es una forma compulsiva de satisfacer necesidades afectivas, más o menos inconscientes, y de calmar la ansiedad, la soledad o la tristeza. Sea como fuere, los afligidos por estas dolencias, además de sufrir complicaciones médicas e incluso morir prematuramente, tienen en común el rechazo de su imagen corporal y de sí mismos como personas.

Autodesprecio melancólico

El veneno más nocivo de la autoestima saludable es la depresión. El motivo es que la depresión oscurece y desfigura sin piedad la capacidad para justipreciarnos, nos roba la esperanza y consume el anhelo de vivir. La depresión es causa y efecto de la baja autoestima. No sólo menoscaba seriamente nuestra autovaloración, sino que a menudo es un síntoma de la autoestima dañada por otras causas. Muchos hemos experimentado alguna vez la capacidad de este mal para deshacer nuestras vidas. La melancolía impregna de culpa y de autocrítica corrosiva nuestra autobiografía, destroza la ilusión por el mañana y nos roba el aprecio a nosotros mismos. Como describí en *La fuerza del optimismo*, la depresión es una forma de pesimismo patológico que nos impregna de negatividad y de remordimientos sin bases reales, oscurece nuestra perspectiva de la vida y nos colma de odio hacia nosotros mismos.

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 cuestionemos 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.

La depresión es otra cosa. Implica un cambio de estado de ánimo persistente y perceptible para uno mismo y para las personas que nos conocen de al menos dos semanas de duración. En los países de Occidente, aproximadamente el 45 por 100 de la población sufre por lo menos un episodio a lo largo de su paso por el mundo. Según el más reciente estudio de la Organización Mundial de la Salud (2006), en los países desarrollados la depresión se ha convertido en la enfermedad que tiene un mayor impacto social, y se espera que continúe en este triste primer lugar durante los próximos veinticinco años. Parte de la razón es que menos de la mitad de los episodios de depresión mayor se diagnostican correctamente, y de este grupo sólo seis de cada diez afligidos reciben un tratamiento eficaz.

Un estado de melancolía especialmente maligno es el que aflige a ciertas mujeres después del parto. En Estados Unidos se calcula que una de cada siete madres primíparas sufre un episodio de depresión durante las cuatro semanas posteriores al parto. Aunque no conocemos la causa exacta de esta dolencia, se piensa que el motivo más probable son los drásticos cambios hormonales que se producen en la madre a raíz del alumbramiento. La depresión posparto afecta seriamente a la madre, altera los vínculos maternales con el bebé, y puede producir trastornos a corto y largo plazo en el recién nacido. Según estudios recientes analizados por la psiquiatra y ginecóloga de la Universidad de Pittsburg (Pensilvania) Catherine Wisner, la gama de efectos perjudiciales de la depresión materna en los niños pequeños incluye retraso en el desarrollo mental y físico de la criatura, problemas de comportamiento y baja autoestima.

Cuando nos deprimimos nos sentimos tristes, desanimados y desmoralizados. Sollozamos con facilidad, nos comportamos de forma irritable o impaciente con los demás, nos cuesta concentrarnos, y perdemos el interés por las cosas y las actividades que hasta entonces nos gratificaban, incluyendo las relaciones sexuales. Se alteran el sueño, el apetito y la energía. Las personas deprimidas se sienten indignas de afecto, no disfrutan de la compañía de los seres queridos, por lo que se aíslan y, al irradiar amargura y pesimismo, los demás también se distancian de ellos.

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. Precisamente el suicidio es la consecuencia más amarga, trágica y fatal del estado permanente de autodesprecio. La siguiente nota ilustra este punto y fue escrita por un joven neoyorquino de veinticinco años en su diario dos semanas antes de arrojarle mortalmente desde un octavo piso: «Cada mañana me miro al espejo y no me gusta lo que veo. No me gusta mi cara. No me gusta como persona. Terminó odiándome profundamente. Además, pienso que, haga lo que haga, nunca estaré contento. La situación es bastante desesperada. Ni mi familia ni mis compañeros me entienden; les importo un pito. Realmente, les tengo rabia. Estoy harto. La vida es una mierda. Pero la muerte es lo mismo. ¡Todo es una mierda!».

La Organización Mundial de la Salud calcula que cada año unas 2.300 personas se quitan la vida voluntariamente, y por cada una que lo logra, veinte lo intentan sin éxito. Para cumplir su decisión de eliminarse para siempre, unos se envenenan o se

arrojan desde las alturas, otros se matan de un tiro o se ahorcan. También hay quienes simulan accidentes o provocan a alguien para que actúe de verdugo.

Un amargo hilo conductor de desesperanza y resentimiento une a quienes venciendo el instinto de conservación se quitan la vida antes de llegar al final natural de su existencia. Aunque algunas fantasías suicidas dejan entrever la aspiración de los atormentados a un más allá mejor, para la mayoría la decisión de desaparecer es la confesión del profundo odio a sí mismos que les domina en el colmo de la desesperación. Para los suicidas que están al filo de la muerte, los argumentos más persuasivos en apoyo de su valía como persona resultan absurdos. Incluso cuando estos atormentados no materializan el suicidio, la muerte les visita tempranamente. La razón es que las personas deprimidas que soportan día a día una autoestima que está por los suelos se alimentan mal, suelen fumar, consumen alcohol en exceso y son propensos a sufrir accidentes. Por eso su esperanza de vida es significativamente inferior que la de la población en general.

Para algunos especialistas el suicidio es una especie de «autoasesinato», un homicidio invertido en el que el odio es dirigido hacia uno mismo. Sigmund Freud consideró en 1913 que «el impulso suicida es un autocastigo». Los sentimientos de autorrechazo del suicida son abrumadores y se reflejan en deseos de destruirse, de ser asesinado y de morir.

Desafortunadamente, aún no se ha descubierto el antídoto perfecto ni la cura infalible para la depresión. Pero sí disponemos de tratamientos farmacológicos y psicoterapéuticos muy eficaces. Hoy, la mejor forma de protegernos es mediante la detección precoz de los síntomas y el tratamiento inmediato.

Pese a la abundancia de males que amenazan y atacan nuestra autoestima, y fomentan el odio a uno mismo, no debemos olvidar que la inmensa mayoría de los seres humanos se autovaloran favorablemente y sienten que se merecen vivir. De hecho, casi todos lo demuestran aspirando a una vida completa y saludable, y celebrando su existencia hasta el final.

6

Autoestima aplicada

«De todos los juicios que hacemos a lo largo de la vida, ninguno es tan relevante como el que hacemos sobre nosotros mismos, porque este juicio es el motor de nuestra existencia.»

NATHANIEL BRANDEN,
Honrando el yo, 1983

LAS DOS PARCELAS FAVORITAS

«La felicidad parece estar hecha para ser ejercida y compartida.»

DAVID G. MYERS,
La búsqueda de la felicidad, 1992

A lo largo de nuestro trayecto por este mundo, casi todos vivimos situaciones muy diversas e innumerables momentos que nos alegran la vida. Excepto esas memorables ocasiones felices, programadas o imprevistas, que conscientemente grabamos para siempre en nuestra autobiografía, los instantes gratos sólo suelen dejar una huella de deleite temporal. Sin embargo, si nos paramos a pensar sobre cuáles han sido las experiencias más agradables y tratamos de identificar las parcelas primordiales de nuestra dicha, la gran mayoría de los hombres y las mujeres, independientemente de su edad, su personalidad, su estrato social o el país en el que habiten, apuntan a las relaciones afectivas con otras personas, bien sean de pareja, de familia, de amistad o de simples conocidos, con los que comparten aficiones, valores o alguna causa común. En segundo lugar suelen elegir el trabajo en el sentido amplio de la palabra; me refiero a aquellas ocupaciones o actividades gratificantes, remuneradas o no, que implican un cierto esfuerzo y el empleo de nuestras habilidades o talentos.

Relaciones afectivas

La conexión entre relaciones y autoestima es de doble dirección. Casi todas las personas que gozan de la capacidad para forjar y mantener buenas relaciones consideran que estos vínculos afectivos constituyen un componente fundamental del concepto de sí mismas y suman puntos a su autovaloración. Al mismo tiempo, las personas con una autoestima saludable suelen conectarse mejor y desarrollar buenas relaciones con los demás y se sienten más seguras y confiadas en situaciones de intimidad que quienes se infravaloran o que aquellas cuyas altas autovaloraciones están basadas en cualidades narcisistas de dominio y de poder sobre los demás.

Muchas personas son conscientes de que las relaciones gratificantes protegen su autoestima en momentos bajos o de gran vulnerabilidad. 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. La cohesión familiar, el amor de pareja, el espíritu fraternal y el «idealismo solidario» son factores protectores del «yo». La unión con nuestros compañeros de vida constituye un remedio eficazísimo contra todo tipo de adversidad, sea un fracaso personal, una grave enfermedad, la pérdida de un ser querido, un desastre natural, un percance imprevisto o una agresión cruel, física o mental. Los individuos que se sienten genuinamente vinculados a otros seres cercanos superan los retos y escollos que les plantea la vida mejor y más rápidamente que quienes no cuentan con el soporte emocional de algún semejante.

Esto me trae a la memoria la historia del psiquiatra francés Boris Cyrulnik. Nacido en una familia judía que emigró de Rusia a Francia, Cyrulnik escapó, cuando sólo tenía seis años, de un campo de concentración nazi, en el que perecieron todos sus familiares. Después de pasar una infancia errante en los diversos orfanatos y familias que le acogieron, estudió medicina y alcanzó el puesto de profesor de Psiquiatría de la Universidad francesa de Var, donde es un reconocido experto en los efectos de las experiencias traumáticas. Según este psiquiatra, la capacidad para resistir y superar las agresiones continuadas —lo que él y otros especialistas hoy llaman *resiliencia*— depende de múltiples factores innatos y adquiridos, pero uno 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».

Sentir que se pertenece a un grupo solidario revaloriza al concepto de uno mismo, y un buen concepto de uno mismo facilita a su vez la inserción en un grupo solidario. En una serie de experimentos llevados a cabo por el ya citado profesor de Psicología Mark R. Leary, con la participación de casi un millar de universitarios, los estudiantes con un buen nivel de autoestima tenían altas probabilidades de sentirse «incluidos» en el grupo y de percibir valoraciones positivas por parte de sus compañeros. Por el contrario, los estudiantes con autoestima pobre, tanto si estaba dañada por experiencias traumáticas pasadas o por estados depresivos, o si era del tipo narcisista, tenían dificultad para integrarse y se mostraban inclinados a sentirse «excluidos», o pensaban que sus comportamientos eran valorados negativamente por sus compañeros.

Todas las relaciones afectivas, sean del tipo que sean, requieren «mantenimiento», adaptación y capacidad de resistencia por parte de sus integrantes. Se necesita prestar continua atención y poner esfuerzo para acomodarse a las vicisitudes y a los cambios inevitables que acompañan al paso del tiempo. En las parejas, por ejemplo, los ajustes son indispensables para responder a vicisitudes

como las exigencias o los problemas de los hijos, los agobios laborales y económicos, los cambios inesperados o las enfermedades. Las personas que poseen la habilidad para sortear o superar estos obstáculos se sienten eficaces, algo que tienen en cuenta a la hora de valorarse a sí mismas. También es cierto que una autoestima saludable puede ayudar a vencer estos desafíos, pues estimula la confianza en uno mismo, la fuerza de voluntad y la esperanza.

La inseguridad de uno mismo o la insensibilidad egocéntrica socavan la capacidad para negociar las desavenencias o los conflictos entre las personas. Quienes se sienten hundidos o indignados por las pequeñas ofensas de la pareja, de un familiar o de un amigo, casi siempre terminan distanciándose. Unos, impulsados por la culpa y el auto-desprecio; otros, por la rabia y la obsesión con el desquite. Es un hecho cotidiano que los hombres y mujeres de frágil amor propio tienen gran dificultad para soportar las inevitables tensiones que caracterizan las relaciones con los demás. Incluso en las uniones que terminan en ruptura, a la penosa hora de separarse, las personas que gozan de una autoestima razonablemente sólida superan mejor el difícil trance.

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 agotarse 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. El conocido psicólogo laboral de la Universidad de Chicago Mihaly Csikszentmihalyi acuñó el término «fluidez mental» para referirse al estado de conciencia placentero que producen en nosotros las actividades que nos absorben y nos abstraen. El trabajo ideal nos estimula, nos implica y nos exige sin sobrepasar nuestras posibilidades.

A medida que se prolonga la duración de la vida y que, en general, se reduce la jornada laboral, la calidad de otras actividades y ocupaciones se revaloriza y su impacto en el concepto de nosotros mismos y en nuestra autoestima se hace más significativo. Hoy tenemos más tiempo libre que nunca para volcarnos en nuestras aficiones, para expresar nuestra creatividad y para llevar a la práctica nuestros valores sociales.

En el terreno del ejercicio físico, la sensación de estar conectados al propio cuerpo y la capacidad de dirigir sus movimientos y tareas también forman parte de la identidad de la persona y, a menudo, son fuentes muy ricas de gratificación. Quizá por esto, desde el amanecer de la humanidad y en todas las culturas se han inventado infinidad de juegos, danzas, deportes y actividades físicas para aprovechar las habilidades del cuerpo. Pero esto no es todo. Desde hace varias décadas se sabe que los hombres y las mujeres que hacen ejercicio regularmente no sólo viven más años, sino que disfrutan de un estado de ánimo más positivo y de una mejor imagen de sí mismos que quienes optan por el sedentarismo. Y es que la actividad física a cualquier edad nos ayuda a resistir mejor el estrés y nos protege, en

gran medida, de la ansiedad y la depresión, al estimular la producción de serotonina y dopamina, sustancias que ejercen efectos antidepresivos.

En 1986, el profesor de la Universidad de Stanford Albert Bandura bautizó con el nombre de *autoeficacia* la convicción de que poseemos la capacidad de ejecutar las acciones necesarias para lograr lo que deseamos. Esta determinación fortalece el aprecio de uno mismo y fomenta pensamientos como «yo puedo», «estoy preparado», «tengo el talento para lograrlo». Los individuos que se consideran ineficaces en cualquier actividad que se propongan son propensos a decirse «no puedo», «estoy seguro de que fallaré», y casi siempre excluyen la parcela de las ocupaciones de su concepto personal o le quitan importancia con el fin de mantener su autoestima a un nivel aceptable.

Como ocurre con las relaciones afectivas, la conexión ocupaciones-autoestima es también de doble dirección. Las personas que se sienten eficaces y competentes en su trabajo u ocupación suelen incluir esta parcela positiva de su vida a la hora de autovalorarse. Lo opuesto también ocurre. Quienes gozan de una autoestima global saludable suelen llevar a cabo sus actividades laborales o practicar sus aficiones con más confianza, y tienen más probabilidades de conseguir y disfrutar de sus objetivos en esta parcela de la vida que quienes se infravaloran.

La valoración que hacemos de nosotros mismos moldea nuestras expectativas y aspiraciones en el mundo del trabajo y colorea la imagen que proyectamos al entorno que nos rodea. Por ejemplo, una sólida autovaloración puede estimularnos a mejorar nuestras condiciones laborales, al hacernos pensar que nos lo merecemos. Por otra parte, un mal concepto de nosotros mismos fomenta la desconfianza, el pesimismo, la resignación y la apatía. Otra diferencia interesante es que quienes se estiman a sí mismos consideran como más creíbles las opiniones positivas que las negativas que los demás expresan sobre ellos, mientras que quienes se infravaloran responden al revés; o sea, tienden a aceptar con más facilidad los comentarios negativos de otros y a cuestionar los positivos.

Las personas que se aprecian a sí mismas prefieren centrarse en sus capacidades o virtudes potenciales y no se obsesionan con sus limitaciones o defectos. Como resultado, dedican más esfuerzo a las cosas que se les dan bien, con lo que se hacen más resistentes y menos predispuestas a tirar la toalla. Se imaginan y se visualizan venciendo la adversidad. Como los buenos deportistas, se imaginan una y otra vez ganando las competiciones. Varios experimentos en los que se comparan personas de alta y baja autoestima que tienen que superar una serie de pruebas revelan que las personas de autoestima saludable que fallan la primera prueba no pierden el entusiasmo o la motivación ante nuevos problemas. Por el contrario, los participantes de baja autoestima que no superan la primera prueba se sienten defraudados y rehúyen abordar los problemas posteriores.

Con todo, el nivel numérico de la autoestima global de la persona no es necesariamente un indicador de sus aspiraciones. Hay gente que se siente muy bien consigo misma y que albergan pocas expectativas, y otras que sin valorarse mucho anhelan grandes cosas, sueñan con paraísos lejanos.

Aquí me gustaría hacer un breve inciso para mencionar ese grupo reducido pero patético de individuos que parecen ser «adictos al fracaso». No suelen ser personas deprimidas ni poseen un historial de maltrato; tampoco han sufrido muchas

experiencias adversas. Se trata de hombres y mujeres que desde la adolescencia nunca alcanzaron sus proyectos o sus metas, aunque poseen el talento y los recursos para conseguirlos. Cuando uno escucha detenidamente a estos «perdedores natos» da la impresión de que, más que tener el cenizo o ser gafes, ellos mismos han elegido libremente el sino de la derrota y una pobre autoestima. Muy necesitados de amor y de reconocimiento, siempre se las arreglan para pedirlos de las formas más ineptas y repelentes. Incluso cuando se les presenta una fácil oportunidad de obtener algo que realmente desean, se las apañan para no llegar a buen fin. Sin proponérselo, son especialistas en montar enredos y en la práctica de estrategias contraproducentes, algo que lamentablemente los lleva a involucrarse en relaciones o actividades incompatibles que complican sus vidas y sólo les aportan decepciones. Ayudan a otros —a menudo, más de lo que exige la situación—, pero no se ayudan a sí mismos. Y si alguien intenta apoyarles, inconscientemente bloquean, rechazan o neutralizan el gesto.

No hay que perder de vista que, para mucha gente, la parte más gratificante de su trabajo o tarea durante el tiempo libre es el componente social, la oportunidad de relacionarse y compartir su tiempo o actividad con otras personas, sean compañeros de trabajo, clientes, socios o colegas de equipo. Precisamente, una actividad que va en aumento en el mundo occidental, y cuyo efecto beneficioso en la autoestima de sus practicantes han demostrado numerosos estudios, es el voluntariado. Esta tendencia es una buena noticia, porque las tareas que canalizan nuestra solidaridad y bondad hacia los demás, aparte de su valor como mecanismo natural de supervivencia de la especie y de la ayuda que aportan a sus receptores, son muy saludables para quienes las ejecutan. Está demostrado que las personas que practican actividades de voluntariado, aunque sólo sea una hora a la semana, sufren menos ansiedad, duermen mejor, superan con mayor tino las circunstancias desfavorables de su vida cotidiana y tienen una autoestima más alta que quienes no las practican.

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.

No quiero dejar también de resaltar los beneficios protectores de la autoestima que ofrece la diversificación de nuestras parcelas preferidas. Lo mismo que los inversores protegen su capital diversificándolo o colocándolo en distintos negocios o títulos en Bolsa, es posible proteger nuestro «yo» repartiendo nuestro capital de autoestima entre las diversas áreas que valoramos positivamente en nuestra vida. Por ejemplo, llevar a cabo con éxito una ocupación o actividad que nos gusta y valoramos puede amortiguar el golpe de un descalabro en el escenario de las relaciones familiares. Y viceversa, la pérdida inesperada de un trabajo que nos satisface es menos devastadora si contamos con relaciones afectivas que apreciamos.

Siempre que trato sobre este tema pienso en la receta que Simone de Beauvoir prescribía para mantenernos contentos con nosotros mismos pese a nuestra ineludible caducidad: «Fijaros metas diversas que den significado a vuestra existencia; esto es, dedicaros a personas, grupos o causas. Sumergiros en el trabajo social, político, intelectual o artístico. Desead pasiones lo suficientemente intensas

que os impidan cerraros en vosotros mismos. Apreciad a los demás a través del amor, de la amistad; y vivid una vida activa de proyectos con significado».

SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN GENERAL

«Quienes se empeñen en encontrar su verdadera identidad deberán repasar cuidadosamente la lista de posibilidades y elegir aquella por la que quieran apostar su felicidad.»

WILLIAM JAMES,
Principios de psicología, 1890

Antes de analizar la relación entre la autoestima y la felicidad, me gustaría aclarar que la palabra felicidad no es de gran utilidad a este respecto. El motivo es que el término felicidad está cargado de connotaciones filosóficas, poéticas, moralistas y metafísicas que se prestan a una amplia gama de definiciones, desde las más sencillas y populares a las más abstractas e incomprensibles. El mismo Aristóteles, hace casi dos milenios y medio, ya remarcó en su obra *Moral, a Nicómaco* que, si bien la felicidad es «el bien supremo de la humanidad», nadie se pone de acuerdo sobre su naturaleza. Concretamente, el gran filósofo escribió: «Las opiniones del vulgo están muy lejos de las de los sabios. Unos colocan la felicidad entre las cosas visibles que saltan a los ojos, como el placer, la riqueza o los honores, mientras que otros la sitúan en otra parte. A este desacuerdo hay que añadir que la opinión de un mismo individuo varía muchas veces sobre lo que es la felicidad: si está enfermo, cree que es la salud; si es pobre, que es la riqueza; y cuando la persona tiene conciencia de su ignorancia, se limita a admirar a quienes hablan de la felicidad en términos pomposos».

Lo cierto es que la diversidad de opiniones es comprensible, pues, como ocurre con la autoestima, la felicidad es algo personal, privado y subjetivo. Por otra parte, aunque no nos pongamos de acuerdo cuando tratamos de definirla con palabras, creo que todos la reconocemos cuando la sentimos. En el terreno de la investigación, para minimizar la imprecisión semántica a la hora de explorar y medir el sentimiento de felicidad en las personas, los expertos e investigadores que tratan este tema prefieren utilizar el concepto más descriptivo de «satisfacción con la vida en general». Yo creo que esta 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.

Decenas de estudios a lo largo y ancho del mundo –como los de Michael Argyle, Ed Diener y Ronald Inglehart– confirman lo que vengo repitiendo en estas páginas: la gran mayoría de la gente se aprecia a sí misma, aunque los motivos varíen de persona a persona. Resulta curioso que esta misma mayoría no sólo declara que se aprecian a sí mismos, sino que además se creen más dichosos, más optimistas, más inteligentes, más sociables, más saludables, más éticos y más objetivos que la media de la población.

Con independencia de la dosis de egotismo o de parcialidad a favor de uno mismo, desde el punto de vista de la evolución de nuestra especie, esta aparente abundancia de alta autoestima no debería sorprendernos. Las personas que se valoran tienden también a sentirse valoradas por los demás, a mantenerse vinculadas al grupo social con el que conviven, desean quedar bien ante sí mismas y ante los demás, y están predispuestas a progresar, a mejorar su condición y a superarse. Con este fin, emprenden con optimismo proyectos socialmente constructivos y se marcan metas y objetivos alcanzables.

Otro acompañante frecuente de la buena autoestima es la sensación de controlar razonablemente el propio programa de vida. Cuando la persona piensa que está sentada en el asiento del conductor, que dirige su destino, manda sobre sus decisiones y gobierna su día a día, se siente más segura y contenta consigo misma que cuando se ve impotente o incapaz de dominar las circunstancias. Todas estas cualidades fortalecen las probabilidades de supervivencia y refuerzan la motivación para reproducirse, algo que se observó sobre todo en los tiempos ancestrales en los que la evolución jugó un papel determinante.

Un dato ampliamente comprobado es que existe una conexión entre la alta autoestima saludable y la satisfacción con la vida en general de las personas. Concretamente, los hombres y las mujeres de cualquier edad, que se gustan y se aceptan a sí mismos, suelen sentirse razonablemente felices. De hecho, como demostró el profesor de Psicología de la Universidad de Michigan David G. Myers en su exhaustiva revisión de investigaciones al respecto, el indicador que predice con mayor seguridad el nivel de satisfacción con la vida de una persona es su nivel de satisfacción consigo misma. Y esta relación es bastante conocida. Entre el 75 y el 85 por 100 de los hombres y mujeres encuestados sobre este tema en estudios multinacionales seleccionan «tener una buena opinión de uno mismo» como un componente «muy importante» de su dicha. Más aún, ningún participante considera al factor autoestima irrelevante para sentirse felices.

A la hora de averiguar si una persona es dichosa, no nos ayuda saber si es hombre o mujer, casada o soltera, viuda o divorciada, si vive holgadamente o pasa apuros, ni si es físicamente atractiva o de apariencia corriente. Tampoco nos ayuda conocer si es muy inteligente o de intelecto ordinario, si es nativa o inmigrante, si tiene quince o setenta años, o si es abogado o fontanero. La mejor pista para acertar es saber en qué medida goza de una alta, saludable y constructiva autovaloración de sí misma.

La autoestima es tan valiosa que la protegemos a toda costa, contra viento y marea. Como ya he apuntado, la defendemos pese a tener que tergiversar los hechos

desfavorables y optar automáticamente por explicaciones que nos beneficien, aunque éstas sean ilusorias o, incluso, impliquen comparaciones ventajosas o la devaluación de los demás.

No obstante, aunque una buena autoestima constituye una pieza indispensable de la dicha, no es una condición suficiente. Me explico: 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 sus probabilidades de sentirse felices. Por ejemplo, el dolor recurrente y recalcitrante es un veneno de la felicidad que no suele socavar directamente la autoestima de los afligidos.

La función natural del dolor es servirnos de alarma y avisarnos de que alguna parte de nuestro cuerpo sufre una dolencia o un desarreglo, lo que nos impulsa a tomar medidas para protegernos. Pero a veces el dolor es tan insoportable que nos traiciona y nos destroza la vida. Si bien la medicina cuenta hoy con poderosos remedios analgésicos, hay dolores crónicos intensos e indomables que consumen la alegría de los más resistentes. Sirvan de ejemplo el martirio que sufren algunos enfermos de neuralgias o migrañas y los afligidos por cánceres que les invaden los huesos. Por otra parte, ciertas enfermedades crónicas del cerebro, del corazón y de los pulmones, o las secuelas de traumatismos graves, sin ser tan dolorosas, pueden causar incapacitaciones intolerables, pues destruyen la autonomía y la aptitud para participar en la sociedad y mantenernos conectados con los demás.

Otro veneno de la satisfacción con la vida, que no necesariamente daña la autovaloración positiva o el aprecio de uno mismo a no ser que uno se culpabilice, es la muerte de un ser querido. Para los niños, la pérdida de la madre o del padre es el golpe más cruel. Para los adultos suele ser el fallecimiento de la pareja o de un hijo. Aunque con el paso del tiempo y el proceso natural de duelo la gran mayoría de las personas se recupera en diez o doce meses de estas pérdidas sentimentales, para algunos desafortunados la desaparición irrevocable de un ser querido se convierte en una herida permanente que mina irremediablemente su alegría.

Como vemos, la relación autoestima-felicidad no es una relación unidireccional sencilla y clara de causa-efecto. Esto me hace recordar preguntas tan proverbiales e incontestables como la que se hizo el Príncipe en su canto a Cenicienta: «¿Te amo porque eres bella, o es que te veo bella porque te amo?». O la que se hacen algunos naturalistas: «¿Vuela el pájaro porque tiene alas, o tiene alas porque vuela?». 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?

RECAPITULACIÓN Y AGRADECIMIENTOS

«Es labor de toda la aldea conseguir que un libro vea la luz.»

HILLARY R. CLINTON,
Labor de todos, 1996

En resumen, los seres humanos gozamos de una asombrosa aptitud para observarnos y analizarnos interiormente. La luz de la conciencia y la capacidad de introspección son instrumentos maravillosos y únicos de la especie humana que nos permiten examinar y valorar nuestra propia imagen o la representación mental que construimos de nosotros mismos. Sin embargo, la conciencia de uno mismo y la habilidad para percibir y juzgar nuestros pensamientos, emociones y conductas pueden apagarse temporalmente o dañarse de forma permanente como consecuencia de lesiones o trastornos cerebrales y de sustancias que producen efectos tóxicos sobre el cerebro. No obstante, la mayoría de las personas mantiene el fulgor interior encendido y urde poco a poco el tejido de su «yo».

El concepto de uno mismo se forja, durante las dos primeras décadas de vida, como resultado de la combinación de múltiples ingredientes. Unos vienen programados en el equipaje genético que traemos al mundo; otros se configuran de los vínculos afectivos que creamos durante la infancia y de las experiencias que vivimos. Un entorno familiar y escolar seguro, cariñoso y estimulante nutre los pilares naturales de un «yo» sano en los niños. Por el contrario, bajo condiciones de incertidumbre, abandono y penuria extrema, se dañan estos soportes y se distorsiona la idea que los pequeños forman de sí mismos.

Factores también muy influyentes en el proceso de desarrollo de nuestra identidad incluyen las opiniones que, a nuestro parecer, albergan de nosotros las personas que consideramos importantes; nuestra percepción de la valoración que hace el medio social en que vivimos de nuestras aptitudes y características físicas, mentales y relacionales; y el impacto que tiene en nosotros y en los demás la imagen pública que presentamos.

Es obvio que casi todas las personas nos comportamos de forma diferente cuando estamos solos que cuando estamos siendo observados por otros. Dado que bastantes aspectos del concepto de uno mismo dependen de cómo somos evaluados por otros, es razonable que hagamos lo posible para que los diferentes grupos con

los que nos relacionamos nos perciban favorablemente. En este sentido, somos personajes que desempeñamos papeles distintos en el escenario de la vida.

No menos importante en la formación de nuestro «yo» es la conciencia de eficacia y utilidad que derivamos de nuestras funciones ejecutivas. Todos hemos saboreado alguna vez el regocijo y el orgullo que supone alcanzar una meta que nos propusimos a largo plazo, especialmente si tuvimos que invertir una buena dosis de esfuerzo y poner a prueba nuestra fuerza de voluntad. Gracias a estas aptitudes podemos gestionar satisfactoriamente nuestro día a día, y trabajar para lograr lo que deseamos en las diferentes parcelas de nuestra vida, sean las relaciones, los estudios, el trabajo o las aficiones.

La capacidad para autovalorarnos se desarrolla progresivamente desde la infancia. Los juicios de valor que hacemos sobre nosotros mismos siempre van acompañados de un componente emocional coherente. Todos nos evaluamos subjetiva y privadamente de una forma global, pero esta evaluación global está en verdad basada en atributos personales concretos que consideramos importantes. Por eso, a la hora de analizar nuestra autovaloración es fundamental que identifiquemos los atributos que valoramos y el significado que les damos.

La gran mayoría de las personas tratamos por todos los medios de proteger nuestra autoestima. Con este fin, echamos mano, consciente o inconscientemente, de mecanismos de defensa. Estos mecanismos tienen como misión fundamental preservar nuestra valía privada y pública. Gracias a estas estrategias protectoras disfrazamos una realidad devastadora con una ilusión esperanzadora, neutralizamos una situación humillante con una falacia persuasiva. Esta habilidad, única de nuestra especie, nos ayuda a superar los momentos de prueba y vulnerabilidad que nos depara la vida.

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.

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.

El estudio de la autoestima o el aprecio que las personas gozan de sí mismas plantea dos desafíos. Uno tiene que ver con la naturaleza esencialmente íntima y personal de la autoestima. Como consecuencia, su estudio está impregnado de subjetividad. El segundo está relacionado con el significado que se da al propio concepto. En contra de lo 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 es necesario diferenciar la 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.

El reparto de la autoestima no es totalmente equitativo. Por lo general, los hombres manifiestan una tasa subjetiva algo más alta que las mujeres. Aparte del impacto que haya podido dejar en la mente de las mujeres la larga historia de discriminación, una más alta proporción de mujeres que de hombres interioriza una noción desfavorable de su apariencia física, y sufre ansiedad o depresión. Por el contrario, los trastornos de la personalidad que tienen una incidencia más alta entre los varones no afectan su autovaloración, aunque a menudo fomenten un destructivo complejo de superioridad. La autoestima entre los miembros de los grupos «devaluados» y discriminados por la sociedad depende, en gran medida, de su capacidad para reconducir y apreciar sus cualidades individuales; y protegerse, distanciarse, racionalizar y, en definitiva, rechazar los estereotipos negativos que les asignan los grupos mayoritarios que se creen superiores.

El termómetro de la autoestima marca niveles especialmente saludables entre las personas de temperamento extrovertido, y entre los caracteres optimistas que tienden por naturaleza a juzgarse considerando principalmente sus características más positivas. Un dato tranquilizador, especialmente por sus implicaciones futuras para la sociedad, es el alto aprecio de sí mismos que se detecta entre la mayoría de los jóvenes.

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. El rechazo de uno mismo causa sentimientos de desencanto e inferioridad; fomenta el aislamiento social, la indecisión, la inseguridad; alimenta la desconfianza y es caldo de cultivo para las conductas autodestructivas.

Afortunadamente, la mayoría de las personas se aprecian de forma razonable a sí mismas, aunque sus motivos para quererse no sean los mismos. Esto es un buen dato, pues la satisfacción con la vida en general va siempre de la mano de una sana autoestima. La autoestima saludable estimula emociones placenteras y la confianza en nosotros mismos, ayuda a neutralizar experiencias estresantes, es un buen lubricante de las relaciones con otras personas, y promueve la laboriosidad y las conductas sanas. Apreciar lo bueno de la vida, amar a otros, entregarse a un trabajo

o actividad gratificante para uno mismo son, como hemos visto, ingredientes esenciales de la dicha humana. Vemos, pues, que algo tan subjetivo e indefinible como el aprecio por uno mismo posee una firme y activa conexión con el aprecio hacia los demás y hacia las ocupaciones que nos enriquecen como seres humanos.

La verdad es que para vivir razonablemente contentos y sacarle a la vida lo mejor que ofrece no sólo basta con vencer los males que nos aquejan, sino que es primordial conocer y fortificar los componentes de nuestra naturaleza que forjan nuestro destino. De todos ellos, la autoestima ocupa el primer lugar.

Finalmente, el estudio de este aspecto tan íntimo y fundamental del ser humano, por un lado, nos sitúa frente a nuestra vulnerabilidad ante los infortunios de la vida. Por otro, sin embargo, nos revela cómo casi todas las personas superan las adversidades que se interponen en su camino. Quizá esto es algo que deberíamos dar por hecho, pues, de otra forma, ¿cómo explicar la supervivencia de nuestra especie, tan consciente de sí misma, sin que la mayoría de sus miembros piense que la vida, en su conjunto, merece la pena?

Como podéis imaginar, queridos lectores, para escribir este libro me he servido de las ideas que han brotado de mi mente y de las numerosas observaciones que han hecho otros. Me he ayudado de experiencias personales, dichas y amargas, y de conocimientos profesionales prácticos y teóricos. También me he beneficiado de la sabiduría de las personas mayores y pequeñas que me rodean, de las vibraciones tangibles de optimismo que irradia el pueblo neoyorquino y, especialmente, de las penetrantes enseñanzas que he aprendido de mis pacientes.

Por suerte, a la hora de plasmar todo esto en el papel, he vuelto a contar con el estímulo, las sugerencias y la gramática de los generosos amigos de siempre. Aquí están, una vez más, en sencillo orden alfabético: Paula Eagle, Mercedes Hervás, Lucía Huélamo y Gustavo Valverde. Y también una vez más quiero expresar mi gratitud a mis amigos de la editorial Espasa Calpe y, en especial, a Olga Adeva, por sus sabios consejos, y a mi buena amiga y editora Pilar Cortés, por su firme apoyo e inagotable entusiasmo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. EL ESCENARIO DEL «YO»

- BAUMEISTER, Roy F, «Violent pride», *Scientific American*, abril de 2001.
- BAUMEISTER, Roy F, y otros, «Exploding the self-esteem myth», *Scientific American*, diciembre de 2004.
- California Task Force to Promote Self-esteem and Personal and Social Responsibility, Bureau of Publications, State Department of Education, Sacramento (California), 1999.
- CARROLL, Lewis, *Alicia en el País de las Maravillas* (1865), Ediciones Cátedra, Madrid, 1992.
- CHESS, Stella, y otros, «Implications of a longitudinal study of child development for child psychiatry», *American Journal of Psychiatry* 117: 434-441 (1960).
- EMLER, Nicholas, *Self-esteem: the costs and the causes of low self-worth*, YPS Publisher, Londres, 2001.
- GOODE, Erica, «Deflating self-esteem's role in society's ills», *The New York Times*, 1 de octubre de 2002.
- HALLOWELL, M. Edward, y RATEY, J. John, *Driven to distraction*, Pantheon Books, Nueva York, 1994. (Trad. española: *TDA: Controlando la hiperactividad*, Paidós, Barcelona, 2001.)
- JOHNSON, Kirk, «Self-image is suffering from lack of self-esteem», *The New York Times*, 5 de mayo de 1998.
- KHANE, Joseph, «The politic of self-esteem», *American Educational Research Journal* 33-22 (1996)
- RAPPLEY, Marsha D., «Attention deficithyperactivity disorder», *The New England Journal of Medicine* 352: 165-173 (2005).
- SCHNEIER, Franklin, «Social anxiety disorder», *The New England Journal of Medicine* 355: 1029-1035 (2006).
- SINATRA, Frank; SCHROEK, Arthur, y NATTOLI, Alfred, *Here's to the hand*, Warner Brothers, Nueva York, 25 de enero de 1983.
- SLATTER, Lauren, «The trouble with self-esteem», *The New York Times*, 3 de febrero de 2002.
- URÍA, Lluís, «Zidane no se arrepiente», *La Vanguardia*, 13 de julio de 2006.

WEISS, Gabrielle, y HECHTMAN, Lily, *Hyperactive children grown up*, Guilford Press, Nueva York, 1993.

2. LA LUZ DE LA CONCIENCIA

BERNAT, James L., «Chronic disorders of consciousness», *The Lancet* 367: 1181-1191 (2006).

DAMASIO, Antonio R., *The feeling of what happens, body and emotion in the making of consciousness*, Harcourt Brace & Company, Nueva York, 1999.

GALLUP, Gordon, «Chimpanzees: Self-recognition», *Science* 167:86-87 (1970).

GERGEN, Kenneth J., *The concept of self* Holt, Rinehart & Winston Inc., Nueva York, 1971.

MORUZZI, Giuseppe, y MAGOUN, Horace W., «Brain stem reticular formation and activation of the EEG», *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology* 1: 455-473 (1949).

PINKER, Steven, *How the mind works*, W. W. Norton, Nueva York, 1997.

ROJAS MARCOS, Luis, «Despedidas insufribles», *El País*, 17 de junio de 2004.

SCHAVO, Michael, *A life that matters*, Penguin Books, Nueva York, 2006.

SCHNEIER, Franklin R., «Social anxiety disorder», *The New England Journal of Medicine* 355: 1029-1036 (2006).

3. EL CONCEPTO DE UNO MISMO

AILES, Roger, *You are the message*, Doubleday, Nueva York, 1995.

ALNSWORTH, Mary, *Infancy in Uganda: Infant Care and the Growth of love*, Johns Hopkins University Press, Baltimore, 1967.

ALTMAN, Lawrence K., «The ultimate gift: 50 years of organ transplants», *The New York Times*, 21 de diciembre de 2004.

American Association of Plástic Surgeons, *Report on surgical interventions in USA*, Washington, D. C, 2004.

BOWLBY, John, *Attachment and loss*, Basic Books, Nueva York, 1969.

BRAGINSKY, Dorothea D., «Machiavellianism and manipulative interpersonal behavior in children», *Journal of Experimental Social Psychology* 6: 77-99 (1970).

BRANDEN, Nathaniel, *Honoring the self* J. P. Tarcher Inc., Los Ángeles (California), 1983.

CHRISTIE, Richard, y GEIS, Florence, *Studies in machiavellianism*, Academic Press, Nueva York, 1970.

CLARCK, Kenneth B., y CLARK, Mamie, «The development of consciousness of self and the emergence of racial identification in Negro preschool children», *The Journal of Social Psychology* 10:591-599(1939).

– «Skin color as a factor in racial identification of Negro preschool children», *The Journal of Social Psychology* 11: 159-169 (1940).

DARWIN, Charles, *The expression of the emotions in man and animáis* (1872), University of Chicago Press, Chicago, 1965.

ERIKSON, Erik H., *Childhood and society*, W. W. Norton, Nueva York, 1950.

- ETCOFF, Nancy, *Survival of the prettiest*, Doubleday, Nueva York, 1999.
- GOFFMAN, Erving, *Stigma*, Simón & Schuster, Nueva York, 1963.
- GUIMÓN, José, *La desvergüenza*, Espasa Hoy, Madrid, 2005.
- HARLOW, Harry E, «The nature of love», *American Psychologist* 13:573-685 (1958).
- HARTER, Susan, *The construction of the self* Guilford Press, Nueva York, 1999.
- HARTER, Susan, y otros, «The development of múltiple role-related selves during adolescence», *Development and Psychopathology* 9: 835-854 (1997).
- JAMES, William, *The consciousness of self: The principles of Psychology* (1890). Dover Publications, Nueva York, 1918.
- KENDLER, Kenneth, y otros, «A population-based twin study of self-esteem and gender», *Psychological Medicine* 28: 1403-1409 (1998).
- LEARY, Mark R., *Self-presentation*, Westview Press, Colorado, 1996.
- MACHIAVELLI, Niccolò, *The Prince* (1513), Bantam Publication, Nueva York, 1966.
- MARAÑÓN, Gregorio, «The psychology of gesture», *Journal of Nervous and Mental Diseases* 112: 469-497 (1950).
- MASLOW, Abraham, «A theory of human motivation», *Psychological Review* 50: 370-396 (1943).
- MCDONALD, Duff, «How Goldman Sachs is carving up its 11 billion money pie», *New York Magazine*, enero 2006.
- ROBINS, Richard, y otros, «Personality correlates of self-esteem», *Journal of Research in Personality* 35: 463-482 (2001).
- SELIGMAN, Martin E. P, *The optimistic child*, Harper Perennial, Nueva York, 1995.
- SILVERSTONE, Peter, y otros, «Low self-esteem and psychiatric patients», *Annals of General Hospital Psychiatry* 2: 2-10 (2003).
- SMITH, Craig, «Diré wounds, a new face, a glimpse in a mirror», *The New York Times*, 3 de diciembre de 2005.
- TRIANDIS, Harry C, «The self and social behavior in differing cultural contexts», *Psychological Review* 96: 506-520 (1989).
- west, Nathanael, *Miss Lonely-hearts*, New Directions, Nueva York, 1962.

4. EL TERMÓMETRO DE LA AUTOESTIMA

- ALLPORT, Gordon W, *Pattern and growth in personality*, Holt, Rinehart and Winston, Nueva York, 1961.
- BASSON, Rosemary, «Sexual desire and arousal disorders in women», *The New England Journal of Medicine* 354: 1497-1505 (2006).
- BAUMEISTER, Roy F., y otros, «Freudian defense mechanisms and empirical findings in modern social psychology», *Journal of Personality* 66: 1081-1118 (1998).
- BLOCK, Dorian, «Marriage, home goes up in flames (Dr. Nicholas Bartha)», *New York Daily News*, 10 de julio de 2006.
- CIALDINI, Robert B., y otros, «Another indirect tactic of image management boosting», *Personality and Social Psychology Bulletin* 15: 222-232 (1989).
- DAVIS, David A., y otros, «Accuracy of physician self-assessment compared with observed measures of competence», *Journal of the American Medical Association* 296: 1093-1102 (2006).

- GOLEMAN, Daniel, *Vital lies, simple truths: the psychology of self-deception*, Simón & Schuster, Nueva York, 1985.
- GREENWALD, Anthony G, «The totalitarian ego», *American Psychologist* 35: 603-618 (1980).
- HARTER, Susan, *The construction of the self*, The Guilford Press, Nueva York, 1999.
- LAZARE, Aaron, «Apology in medical practice, an emerging clinical skill», *The Journal of the American Medical Association* 296: 1401-1404 (2006).
- MEDVEC, Victoria, y otros, «When less is more: counterfactual thinking and satisfaction among Olympic medalists», *Journal of Personality and Social Psychology* 69: 603-610 (1995).
- REEDER, L. G., y otros, «Conceptions of self and others», *American Journal of Sociology* 66: 153-159 (1960).
- ROJAS MARCOS, Luis, *La fuerza del optimismo*, Aguilar, Madrid, 2005.
– «La ventaja de decir "lo siento"», *El País*, diciembre de 2006.
- ROSENBERG, Morris, *Society and the adolescent selfimage*, Princeton University Press, Princeton (Nueva Jersey), 1965.
- SELIGMAN, Martin E. P, *Learned optimism*, A. A. Knopf, Nueva York, 1991.
- STEELE, Claude, «The psychology of self-affirmation: sustaining the integrity of the self», en Roy F. Baumeister, *The self in social psychology*, Psychology Press, Filadelfia, 1999, págs. 372-390.
- TAYLOR, Shelley E., *Positive illusions*, Basic Books, Nueva York, 1989.

5. EL LADO OSCURO DE LA AUTOESTIMA

- BAUMEISTER, Roy R, *The self in social psychology*, Psychology Press, Filadelfia, 1999.
- BECKER, A. E., y otros, «Eating disorders», *The New England Journal of Medicine* 340: 1092-1098 (1999).
- Federal Bureau of Investigation, *Violence in the workplace*, Washington, D. C, 2004.
- GIBSON, Janice T, y otros, «The education of a torturer», *Psychology Today* 20: 50-58 (1986).
- GONZÁLEZ DE RIVERA, José Luis, *El maltrato psicológico*, Espasa Calpe, Madrid, 2002.
«Juventud en España 2004», *El País*, 4 de septiembre de 2005.
- LEARY, Mark R., *The curse of the self*, Oxford University Press, Nueva York, 2004.
- LEYMANN, Heinz, *Mobbing*, Rowohlt, Suecia, 1993.
- MARR, Neil, y otros, *Bullycide: death at playtime, an expose of child suicide caused by bullying*, Success Unlimited, Reino Unido, 2001.
- OLFSON, Mark, y otros, «National trend in the outpatient treatment of depression», *Journal of the American Medical Association* 287: 203-209 (2002).
- OLWEUS, Dan, *Aggression in the schools: bullies and whipping boys*, Hemisphere Press, Washington, D. C, 1978.
- Organización Mundial de la Salud, «War, murder and suicide: a year's toll is 1.6 million», *The New York Times*, 3 de octubre de 2002.
– «Proyección global de mortalidad e impacto de las enfermedades 2002-2030», noviembre de 2006.
- ORTEGA DOLZ, Patricia, «Soy de los que pegan», *El País*, 26 de noviembre de 2006.

- PEGULA, Stephen, *An Analysis of Workplace Suicides in USA, 1992-2001*, Bureau of Labor Statistics, Washington, D. C, enero 2004.
- PELLEGRINI, Anthony D., «Bullies and victims in school, a review and a call for research», *Journal of Applied and Developmental Psychology* 19: 165-176 (1998).
- ROJAS MARCOS, Luis, «El hambre de perfección», en *La ciudad y sus desafíos*, Espasa Calpe, Madrid, 1992, págs. 66-76.
- *Las semillas de la violencia* (nueva edición ampliada), Espasa Calpe, Madrid, 2004.
- «Los estragos del acoso escolar», *El País*, 2 de abril de 2005.
- U.S. News and World Report, *Ways to imagine eternity*, 31 de marzo de 1997.
- WISNER, Katherine, y otros, «Postpartum depression, a major public health problem», *The Journal of the American Medical Association* 296: 2616-2618 (2006).

6. AUTOESTIMA APLICADA

- ARGYLE, Michael, *The psychology of happiness*, Routledge, Reino Unido, 2001.
- ARISTÓTELES, *Moral, a Nicómaco* (h. 350 a. C), Colección Austral, Espasa Calpe, Madrid, 1978.
- BANDURA, Albert, *Self-efficacy: the exercise of control*, W. H. Freeman and Co., Nueva York, 1997.
- BEAUVOIR, Simone DE, *La vieillesse*, Editions Gallimard, París, 1970. (Trad. española: *La vejez*, Edhasa, Barcelona, 1989.)
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly, *Flow, the psychology of optimal experience*, Harper & Row, Nueva York, 1990.
- CYRULNIK, Boris, *Los patitos feos*, Gedisa, Barcelona, 2002.
- DIENER, Ed, y otros, «Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem», *Journal of Personality and Social Psychology* 68: 653-663 (1995).
- HARTER, Susan, *The construction of the self*, The Guilford Press, Nueva York, 1999.
- INGLEHART, Ronald, *Culture shift in advanced industrial society*, Princeton University Press, Nueva Jersey, 1990.
- LINLEY, Alex, y JOSEPH, Stephen, «Positive Change following trauma and adversity, a review», *Journal of Traumatic Stress* 17: 11-21 (2004).
- MYERS, David G, *The pursuit of happiness*, Avon Books, Nueva York, 1992.

ÍNDICE ANALÍTICO

Ácido desoxirribonucleico (ADN)

Acoso

Adaptación

Adicción

Adolescencia

Ainsworth Mary

Alcohol

Alegría

Allen Woody

Alzheimer

Ambiente laboral

Amistad

Amor

Anorexia

Ansiedad

 social

Apariencia

Aprender

Argyle Michael

Aristóteles

Arrogancia

Autoaceptación

Autobiografía

Autocontrol

Autodesprecio

Autoengaño

Autoestima

 global

 narcisista

 saludable

Autoevaluación

Autorrechazo

Autovaloración

Bandura Albert
Baumeister Roy J
Beauvoir Simone de
Belleza
Bienestar
Bondad
Bowlbyjohn
Bulimia
Bullying

Calidad de vida
Cáncer
Cara
Carácter
Celos
Cerebro
Chess Stella
China
Ciencia
Científicos
Cirugía estética
Civilización
Clark Kenneth B
Coma
Comparaciones
Comportamiento
Comunicación
Comunidad
Conciencia
Contentamiento
Control
Corazón
Creatividad
Cuerpo
Culpa

Damasio Antonio R
Darwin Charles
Demencia
Depresión
 posparto
Desafío
Desarrollo
Desdicha
Desempleo
Destino

Dicha
Dinero
Discriminación
Disonancia
Divorcio
Dolor
Dopamina
Drogas
Duelo

Edad
Einstein Albert
Ejecutivos
Ejercicio
El País
Emociones
Encuestas
Energía
 física
 mental
 psíquica
Enfermedad
 bipolar
Enfermedades
 mentales
Envejecimiento
Erikson Eric H
España
Esperanza

Estado
 de ánimo
 de desnutrición
 emocional
 físico
 de melancolía
 vegetal
Estados Unidos
Estigma
Estrés
 postraumático
Europa
Evolución
Expectativas
Explicación

Familia
Fantasía
Felicidad
Festinger Leon
Filosofía
Física cuántica
Freud Sigmund
Funciones
 ejecutivas
 físicas
 psíquicas
 mentales
 vitales

Genes
Génesis
Goffman Erving
Goldman Sachs
González de Rivera José Luis

Harlow Harry F Harter Susan
Hipotálamo
Historia
Hombre
Homicidio
Humanidad

Identidad
Ilusión
Imagen
Indefensión
Independencia
Individual
Infancia

Madre
Maltrato
 doméstico
 psicológico
Maquiavelo Nicolás
Maslow Abraham
Mecanismos
 de defensa
 neurológicos
Medicina
Medios

de comunicación
Melancolía
Mellizos
Memoria
Miedo
Mobbing
Muerte
 cerebral
Mujer
Música
Myers David G

Nacimiento
Narcisismo
Neuronas
Niños

Obesidad
Ocupación
Odio
Olweus Dan
Optimismo
Organización Mundial de la Salud
Orgullo

Padre
Palabras
Parejas
Parto
Pensamiento
Pensar
Perdonar
Personalidad
Personas
Pesimismo
Placer sexual
Poder
Política
Presentación en público
 de uno mismo
 del «yo»
Prevención
Progreso
Psicoanálisis
Psicología
Psiquiatría

Rasputín
Realismo
Relaciones
 afectivas
 familiares
 laborales
 personales
 sexuales
 sociales
Religión
Remordimiento
Representación
 mental
Riqueza
Risa
Rosenberg Morris
Ruptura

Salud
Satisfacción
Seligman Martin E P
Sentidos
Sentimientos
Serotonina
Sexismo
Sexo
Sexualidad
Significado
Sociedad
Sócrates
Soledad
Solidaridad
Sonrisa
Subjetividad
Suicidio
Superego
Supervivencia

Talante
Televisión
Temor
Temperamento
Terror
Terrorismo
Trabajo

Trastorno
Triandis Harry C
Twain Mark
Universo
Valentía
Vasconcellos John
Venganza
Vergüenza
Víctimas
Vínculos
 afectivos
 emocionales
 maternos
Violación
Violencia
 doméstica
 escolar
 familiar
Voltaire
Voluntariado
«Yo»