

Autoestima, narcisismo y solidaridad

De moda entre nosotros, a través de publicaciones y cursos teoricoprácticos, la autoestima ¿puede entrar en conflicto con el humanismo cristiano? ¿Qué relación presenta la propia estimación con el narcisismo egocéntrico y con la solidaridad altruista? El autor, desde su titulación psicológica y su experiencia como director de cursillos para el desarrollo personal, nos ofrece un esclarecedor ensayo sobre la autoestima y sus relaciones con el amor y el egoísmo.

José V. Bonet, SJ*

*«Si te amas a ti mismo,
amas a todos los demás como a ti mismo.»*

Maestro Eckhart

ULTIMAMENTE se advierte en España un interés creciente en el tema de la autoestima, a juzgar por el

* Centro Arrupe, Valencia.

número de libros publicados y de cursos ofertados, especialmente en el campo de la psicopedagogía (1).

Es un tema tratado con frecuencia en talleres de desarrollo personal y de formación empresarial. Un tema, en mi experiencia, que interesa indudablemente a una gran variedad de públicos de ambos sexos, y a un amplio abanico de edades y posturas religiosas. Un tema que suscita interés, y también cierto recelo, pues a menudo se confunde la autoestima con una desmedida opinión de sí mismo y una actitud agresiva de egoísmo insolidario.

Y no hay para menos, pues en la sociedad española de hoy existen indicios preocupantes —no sólo entre la juventud desocupada, sino también entre la madurez superocupada— de individualismo insolidario, de hedonismo descontrolado, de narcisismo. Se ha dicho que en ese «males-tar de la modernidad» que llamamos postmodernidad Prometeo está en declive y Narciso en alza. No es de extrañar que esta situación se vea reflejada críticamente en un buen número de publicaciones (2).

Vale pues, la pena aclarar, desde el punto de vista del humanismo cristiano, lo que es, y lo que no es, la autoestima auténtica, su importancia en el desarrollo de la persona, su oposición al narcisismo, su relevancia para la solidaridad y, por fin, su compatibilidad con los valores evangélicos.

Autoestima

LA historia del constructo psicológico *autoestima* o *autoconcepto* (usaremos el término autoestima simplificado en las siglas AE) se remonta a William James en las postrimerías del siglo XIX. En su tratado *The Principles of Psychology* estudia el desdoblamiento

(1) Por ejemplo: Branden, *Cómo mejorar su autoestima* (Paidós, 1987), *El respeto hacia uno mismo* (Paidós, 1990); Oñate, *El autoconcepto* (Narcea, 1989); Burns, *El autoconcepto* (Ega, 1990); Machargo, *El profesor y el autoconcepto de los alumnos* (Escuela Española, 1991); McKay y otros, *Autoestima: evaluación y mejora* (Martínez-Roca, 1991); Bonet, «Autoestima y educación» en *Personalidad y humanismo* (Coned SJ, 1990), etc.

(2) Véase: «El nuevo narcisismo» de Fdez. Martos en *Sal Terrae*, septiembre 1983; «En el centro de la Burbuja (En torno al narcisismo)» de Mnez. Holgado en *Sal Terrae*, noviembre 1989; «Hombres con psicología de dioscellos» de López-Yarto en *Sal Terrae*, febrero 1992.

de nuestro Yo global en un Yo-conocedor y un Yo-conocido. De este desdoblamiento, del cual todos somos conscientes en mayor o menor grado, nace la AE (3).

La preponderancia del Conductismo hizo que durante bastantes años se descuidase el estudio sistemático de la AE pues se la consideraba una hipótesis poco susceptible de medición rigurosa, hasta que a mediados de nuestro siglo, con el advenimiento de la psicología fenomenológica y de la psicoterapia humanista, la AE adquiere un rol central en la autorrealización de la persona, y en el tratamiento de sus trastornos psíquicos (4).

En este contexto destaca la contribución de Rogers, «el tercer teórico, después de Freud y Skinner, cuyas ideas han influido más en la psicología contemporánea» (5) para quien la AE es el eje en torno al cual gira su psicoterapia. Para Rogers la raíz de los problemas de muchas personas es que se desprecian y se consideran seres sin valor e indignos de ser amados. De ahí la importancia que le concede en su psicoterapia a la aceptación incondicional del cliente (6).

De las varias definiciones de la AE que se han propuesto prefiero la de Burns (7) porque es clara, específica y constatable: el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo.

Entendemos por actitud una pauta más o menos estable y coherente de pensamiento, evaluación, sentimiento y acción dirigida hacia un objetivo, una persona, un ideal... Hablamos significativamente de nuestra actitud hacia el dinero, hacia el poder, hacia nuestros padres, etc., y también, como seres reflexivos que somos, hacia nosotros mismos (8).

El ser humano *se percibe* a nivel sensorial; *piensa* sobre sí mismo y sobre sus comportamientos; *se evalúa* y los evalúa; *siente*, en consecuencia, emociones relacionadas consigo mismo; todo lo cual evoca en él *tendencias conductuales* coherentes con sus percepciones, pensamientos, evaluaciones y sentimientos. Puede ocurrir, por ejemplo, que uno se vea dotado, como Cyrano, de una nariz desmesurada y que piense de sí mismo que es feo y poco atractivo, lo cual puede provocar un sentimiento de

(3) Burns *El Autoconcepto* (Ega, 1990), pág. 6 ss.

(4) *Ibid.*, cap. 2, págs. 31 ss.

(5) *Ibid.*, pág. 37.

(6) *Ibid.*, págs. 37-46.

(7) *Ibid.*, pág. 53 ss.

(8) *Ibid.*, pág. 53 ss.

vergüenza y una tendencia a evitar la compañía de otras personas. Esta actitud formaría parte, negativa en este caso, de su AE.

Estos conjuntos de pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias conductuales dirigidos hacia nosotros mismos, hacia nuestro cuerpo y nuestro carácter configuran las actitudes que colectivamente llamamos *autoestima*.

Dos aspectos concretos de la AE que nos ayudarán a entender mejor su significado y su importancia son: a) el *aprecio* o *menos-aprecio* que podamos sentir hacia nuestras cualidades o talentos, y b) la *aceptación serena* o el *resentimiento* que podamos sentir hacia nuestras limitaciones, errores o fracasos. Ambos aspectos presuponen que el individuo conoce y reconoce en sí mismo esos rasgos que son objeto de aprecio y/o aceptación.

La importancia de la AE estriba en que concierne nuestro ser, nuestra manera de ser, y nuestro sentido de valía personal. Nadie puede dejar de pensar en sí mismo. Todos desarrollamos una AE suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja, aunque no nos demos cuenta. Importa, pues, desarrollar una AE lo más realista y positiva posible que nos permita descubrir nuestros recursos personales para apreciarlos y utilizarlos debidamente, y también nuestras deficiencias para aceptarlas y superarlas en lo posible.

Si no me valoro en lo que realmente valgo, si no reconozco y aprecio las cualidades y talentos que realmente poseo, si no acepto con serenidad mis limitaciones, seré fácil víctima de la inseguridad y desconfianza de mí mismo, me será difícil afrontar y superar los problemas de mi vida cotidiana, me será casi imposible emprender proyectos arriesgados pero accesibles a mis posibilidades, y, por otro lado, podría fácilmente caer en la tentación de intentar empresas que, excediendo mi capacidad, estuviesen condenadas al fracaso.

La importancia de la AE se aprecia mejor cuando nos damos cuenta de que lo opuesto de la auto-estima *no* es la hetero-estima, o estima de los otros, sino la *desestima propia*, rasgo característico de ese estado de suma infelicidad que llamamos depresión. Las personas que realmente se desestiman, se menosprecian, se malquieren no suelen ser felices, pues uno no puede desentenderse u olvidarse de sí mismo. Una AE suficiente, por otra parte, suele ser uno de los componentes de la persona feliz (9).

(9) López-Yarto y Alemany en «Felicidad personal. sugerencias para un autoexamen». *Sal Terrae*, marzo 1989, pág. 243.

La AE es importante en todos los estadios de la vida del individuo, pero sobre todo en los estadios formativos de su infancia y adolescencia, en el hogar y en el aula. La psicopedagogía adjudica a la AE un rol fundamental en el crecimiento del niño como persona y como discente. Se ha comprobado que *el aprovechamiento escolar del alumno está condicionado por su autoestima y es factor condicionante de la misma* (10). Y en las palabras de Dorothy Briggs, conocida psicopedagoga y madre de familia: «La autoestima es el factor que decide el éxito o el fracaso de cada niño como ser humano» (11).

Pero hay algo más profundo y nuclear en la AE auténtica, algo que va más allá del aprecio de lo positivo y la aceptación de lo negativo en una persona, algo que subyace y fundamenta todo lo demás, y sin lo cual nuestra AE fácilmente se deformaría o se derrumbaría. Se trata de la aceptación visceral del siguiente principio reconocido por los psicoterapeutas humanistas, sean o no sean cristianos: Todo ser humano, sin excepción (incluido yo mismo), por el mero hecho de serlo, es digno de respeto incondicional de los demás y de sí mismo: merece que se le estime y que se estime.

Este «axioma» no admite excepción alguna. Por horrorosos y reprobables que sean los crímenes perpetrados por un ser humano (pensemos en los «carniceros» de Milwaukee y de Rostov por poner ejemplos recientes), nunca deja de ser un ser humano y siempre tiene derecho a que se le trate humanamente. Lo cual no quiere decir que la sociedad no deba tomar medidas apropiadas para defenderse de sus agresiones.

De este «axioma» se desprende que a cualquier ser humano, por carencias o disminuciones que padezca, le conviene aprender a estimarse positivamente. Podemos decir, jugando con una frase de Antonio Machado, que por poco que valga un hombre nunca pierde su valor más grande que es el valor de *ser hombre*.

En el hecho de que todo ser humano sin excepción merece nuestra estima encontramos el criterio para distinguir la AE auténtica de la AE espúrea. La pretendida AE de aquel que, orgulloso de su presunta superioridad moral, racial, social o cultural, menosprecie a otra persona, no puede ser auténtica, sino espúrea. La AE auténtica acaba donde empieza la

(10) Bonet en *Personalidad y humanismo*, Coned SJ (1990), pág. 57.

(11) En *El niño feliz* (Gedisa, 1988), pág. 21.

desestima y la indiferencia hacia el otro. Y por esa misma razón la AE auténtica no tiene nada que ver con el narcisismo.

Narcisismo

YA en 1956, Erich Fromm en su clásico ensayo sobre el amor se planteaba, para después refutarla, «la muy extendida creencia de que amar a los demás es una virtud, pero amarse a sí mismo es un pecado» (12). Creencia que atribuye a Calvino, por un lado y a Freud, por otro, aunque por diferentes razones. Para Freud el amor de sí mismo es narcisismo, una involución de la libido hacia sí mismo, que es propia de un estadio inferior en el desarrollo de la persona.

Fromm responde que «si es una virtud amar a mi prójimo, como ser humano que es, también debe ser una virtud —y no un vicio— amarme a mí mismo, puesto que también yo soy un ser humano» (13). Y, a guisa de confirmación, cita la Biblia: «Ama al prójimo como a ti mismo». Más adelante, basándose en su concepción del amor como una capacidad de solicitud, respeto, responsabilidad y conocimiento extensible a todo ser humano, concluye: «aquel que *solamente* puede amar a otros, es, sencillamente, incapaz de amar» (14).

Narcisista es la persona que, como el Narciso del mito, se enamora de su autoimagen hasta el punto de olvidarse de los vínculos profundos que le unen a los demás mortales. Se le ha llamado, acertadamente, el hombre «ensimismado».

El narcisista está tan prendado, y tan prendido, de sí mismo que los demás apenas cuentan realmente como personas merecedoras de su estima, de su solicitud, de su respeto. O cuentan a lo más como espejos donde ver reflejada y admirada su propia belleza, o como objetos a su servicio. Y, así, depende neuróticamente de su entorno, del qué dirán, del impacto de su imagen, del éxito de sus empresas (15).

El narcisista busca su autorrealización pero se detiene en la periferia de sí mismo, en el gesto, en el estilo, en la imagen que proyecta al exte-

(12) En *The Art of Loving* (Perennial Library, 1956), pág. 48.

(13) *Ibid.*, pág. 49.

(14) *Ibid.*, pág. 50.

(15) Mnez. Holgado en *Sal Terrae*, nov. 1989, pág. 816.

rior, pues le resulta demasiado incómodo ahondar en su interior por miedo a lo que pueda descubrir. El narcisista, «siempre escaso de autoestima..., desde su vacío interior vuelve la vista a su alrededor y busca puntos de referencia. Son otros los que le van a decir quién es y quién no es como persona» (16).

El narcisista busca la gratificación instantánea aquí y ahora, y rehuye, por arduo y posiblemente penoso, el compromiso vinculante a largo plazo con personas y con causas. Sus lealtades hacia lo que no sea su propio interés son frágiles. Como no parece haberse percatado de que también él es miembro interdependiente de la familia humana, los problemas y las aflicciones de los demás y, en especial, las tragedias colectivas, que no le afecten personalmente, le tienen sin cuidado.

Por otro lado, la persona que auténticamente se autoestima no teme ahondar en su interior y acepta serenamente lo que allí encuentra, por desagradable que le parezca. Desde un sistema de valores personalmente asumido, que reconoce la dignidad fundamental de *toda* persona humana, incluida ella misma, y desde la seguridad que le otorga su autoafirmación, se abre generosamente a los demás como personas que merecen todo su respeto y estimación. Se siente lo que realmente es, parte integral y responsable de la familia humana. Una actitud muy diferente del narcisismo que hemos descrito.

El egoísmo del narcisista no se debe a que se estime demasiado, sino a que se estima demasiado poco, pues el objeto de su estima es un yo superficial, castrado, incompleto, intrascendente, insolidario. El narcisista ignora que «lo que amo en mí es lo que soy y lo que soy no sería (no sería humano) sin la circunstancia social que me reconoce e inmortaliza» (17).

Solidaridad

POR solidaridad entendemos la capacidad de sentir y expresar amor, es decir, solicitud, respeto y responsabilidad por otros seres humanos, y no solamente por aquellos cercanos a

(16) López-Yarto en *Sal Terrae*, febrero 1992, pág. 95.

(17) Savater, *Ética como amor propio* (Mondadori, 1988), pág. 41.

nosotros por vínculos de sangre, raza, clase, etc., sino también por los demás que no compartan esa cercanía ni esos vínculos.

Para comenzar diré que la mayoría de los psicólogos humanistas suscribirían esta afirmación de Fromm: «El amor de los demás y el amor de nosotros mismos no son alternativas. Todo lo contrario, una actitud de amor hacia sí mismos se hallará en todos aquellos que son capaces de amar a los demás» (18).

La AE auténtica es no sólo una necesidad básica e ineludible para el desarrollo personal, sino también, y por eso mismo, un prerrequisito psicológico para el amor al otro.

Para establecer relaciones ricas y liberadoras con otras personas, para dedicarse al servicio de los demás con generosidad y en libertad, se necesita una AE suficiente. De lo contrario el amor al prójimo fácilmente degenera en manipulación del prójimo por un afán, más o menos consciente, de satisfacer nuestras propias necesidades insatisfechas (19). Es bien conocido el altruismo neurótico de personas que «no quieren nada para sí, que viven sólo para los demás».

La persona que se desestima y, en especial, la que se odia a sí misma (que también las hay, desgraciadamente) está incapacitada para comprometerse con los demás en libertad, en profundidad y con gozo. ¿Qué sentido tiene darse a los demás si no se valora lo que se da?

Pero todavía queda pendiente una cuestión importante para los que creemos en Jesucristo y su Evangelio: ¿cómo encaja todo lo que hemos dicho con los valores evangélicos que profesamos y, en especial, con la «abnegación de sí mismo»?

Una lectura apresurada del Evangelio podría inducirnos a pensar que lo único importante para el cristiano es entregarse, sacrificarse, dar la vida por los demás sin pensar en sí mismo, casi despreciándose. Una lectura más reposada nos permitirá descubrir que las exhortaciones evangélicas son con frecuencia paradójicas: humillarse para ser exaltados, morir para vivir, perderse para encontrarse y otras muchas (20).

Entre las paradojas evangélicas la que viene al caso es la que por un lado nos exhorta, con mucha frecuencia, a la abnegación de nosotros

(18) En *The Art of Loving* (Perennial Library, 1956), págs. 49-50.

(19) Bonet en «Sé amigo de ti mismo», *Sal Terrae*, abril 1990, págs. 317-318.

(20) Au en «Integrating Self-Esteem and Self-Denial in Christian Life», *Human Development*, Fall 1990, págs. 22-26.

mismos (Jn 12/25 *et passim*) y, por otro lado, nos exhorta, con mucha menos frecuencia, a amarnos a nosotros mismos como en el gran mandamiento del amor: «Amarás al Señor tu Dios..., y al prójimo *como a ti mismo*» (Lc 10/25-28). Cita esta última que hoy en día teólogos y exegetas interpretan como proponiendo los tres «amores» del cristiano: *Dios, el otro, y uno mismo*.

Desde una perspectiva psicológica sensata conviene prestar atención, en primer lugar, al sano amor de sí mismo, pues los otros cojearían sin el apoyo de este amor básico. Estoy de acuerdo con Metz, teólogo de las realidades humanas, cuando dice que el *sí a uno mismo* «se puede considerar como el imperativo categórico de la fe cristiana: ¡Aceptarás amorosamente la humanidad que se te ha confiado!... ¡Te abrazarás a ti mismo!» (21).

La aceptación de uno mismo, con sus luces y sus sombras, es no sólo un aspecto esencial de la AE, sino también del crecimiento espiritual del creyente que, de verdad, cree en el Señor que le creó a su imagen y semejanza y dictaminó que era bueno (Génesis), y que, además, se le ha revelado en Cristo como Padre que le ama incondicionalmente (Lc 15).

Pero volvamos a la abnegación de sí mismo, valor evangélico indudable. Tal como se ha presentado a veces, provoca rechazo pues parece implicar la exaltación del sufrimiento, la represión del cuerpo, la infravaloración de lo terreno y de lo temporal. Actitudes estas que no son auténticamente cristianas o evangélicas, sino adherencias estoicas o neoplatónicas (22).

La abnegación a la que se nos exhorta en el Evangelio se ha de entender en su contexto evangélico global, es decir, en función del *Reino* de amor, justicia, paz y solidaridad universal que Jesús proclamó e inauguró. Esa ab-negación es un *sí* al Reino, un *sí* al amor, un *sí* a la solidaridad universal, un *sí* que frecuentemente acarrea persecuciones, penalidades, sufrimientos y, a veces, muerte, como ocurrió en el caso del Jesús histórico, y sigue ocurriendo en nuestros días.

La imagen de Jesús, arquetipo del cristiano, que emerge de las páginas del Evangelio no es una persona que se desestime, se infravalore, ni se considere inferior a nadie. Jesús aparece como un ser humano consciente de su singularidad, de su privilegiada relación con Dios, de su autoridad innata. Un ser humano que reconoce sin remilgos lo que es y lo que

(21) *Ibid.*, pág. 20.

(22) J. Marías en *La felicidad humana* (Alianza, 1988), pág. 88.

significa, que en sus relaciones con los demás armoniza la cercanía con la autoridad, que sabe enfrentarse a sus enemigos y afrontar sus acusaciones con dignidad. Un ser humano, fuerte y compasivo a la vez, que vive intensamente motivado por su misión de proclamar e inaugurar el *Reino*, una sociedad nueva donde todos, sin excepción, sean, y sean tratados como iguales en dignidad ante Dios y ante los hombres.

La abnegación evangélica no está, ni puede estar, dirigida a la persona humana en sí misma, que es preciosa a los ojos del Padre, sino hacia aquellas actitudes y comportamientos egoístas e insolidarios de la persona que le impiden «entrar en el Reino» y llegar a ser más plenamente lo que está llamada a ser.

En un reciente y sugerente artículo sobre el narcisismo, un autor plantea y hace suya la pregunta retórica de Sugerman (23): «¿es posible caminar hacia una verdadera liberación personal sin dar prioridad a la relación con otras personas antes que a la relación con uno mismo?». A lo cual me gustaría responder con otra pregunta, también retórica: ¿por qué no dar la misma importancia a ambas relaciones pues están tan íntima y mutuamente vinculadas?

Acabamos, como empezamos, con el maestro Eckhart, a quien Proggoff ha llamado el psicólogo más profundo de la era precientífica:

Mientras ames a otra persona menos que a ti mismo, no llegarás realmente a amarte a ti mismo, pero si amas a todos en la misma medida, incluido tú mismo, los amarás como a una persona, y esa persona es a la vez Dios y hombre. Así pues, noble y justa es la persona que amándose a sí misma, ama a los demás en la misma medida (24).

(23) López-Yarto en *Sal Terrae*, febrero 1992, pág. 100.

(24) Citado por Fromm en *The Art of Loving* (Perennial Library, 1956), pág. 53.